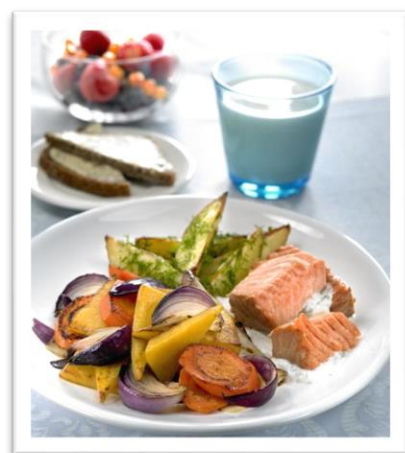


Vinkkejä kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön lisäämiseksi



Kuulostaako ainakin puoli kiloa kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä paljolta? Kun määrän jakaa eri aterioille ja välipaloille, määrä on yhteensä 5 - 6 reilua kourallista ja kertyy helposti.

- ✓ Kuori ja pilko valmiiksi välipaloiksi kasviksia ja hedelmiä.
 - ✓ Lisää ruokiin, kuten kastikkeisiin, laatikoihin, keittoihin ja lihapulliin lihan tai kalan lisäksi reilusti kasviksia.
 - ✓ Sipulit ja juurekset antavat lisää makua moniin ruokiin.
 - ✓ Upota kasviksia sämpylöihin, rieskoihin ja leipiin.
 - ✓ Leivän levitteen voit tehdä kasviksista, öljystä ja yrteistä.
 - ✓ Syö hedelmiä ja marjoja sellaisenaan.
 - ✓ Lisää rahkaan ja leivonnaisiin reilusti marjoja ja hedelmiä.
 - ✓ Smoothien ja pirtelön voi marjojen ja hedelmien lisäksi valmistaa kasviksista ja maustaa yrteillä
-
- ✓ Hyödynnä lautasmallia aterian kokoamisessa.
 - ✓ Valitse salaattipöydistä monipuolisesti kasviksia ateriallesi.
 - ✓ Kaikkia kasviksia ei tarvitse syödä raakana, vaan voit nauttia niitä myös keitettynä, höyrytettyinä tai paahdettuna.
 - ✓ Syö runsaasti kasviksia joista pidät ja kokeile rohkeasti uusia.
 - ✓ Hyödynnä pakastekasviksia ja -marjoja arjen kiireessä.



Miksi kannattaa syödä kasviksia, hedelmiä ja marjoja?

- ✓ sisältävät vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita
- ✓ sisältävät kuituja
- ✓ sisältävät terveyttä edistäviä flavonoideja
- ✓ sisältävät itsessään vähän energiaa, joten keventävät ruokavaliota

Ota huomioon kasvisten sesonkiaajat, kukkarosi kiittää!

Kasvikset tekevät ruoastasi maukkaampaa, värikkäämpää ja terveellisempää.



Kuvat Kotimaiset kasvikset



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET