

Tänään tarjolla Lähikalaa



Kuvat:
Pro Kala ry

Tiesitkö?

Perämerellä kalastetaan mm. **maivaa, lohta, siikaa, ahventa ja haukea** sekä vajaasti hyödynnettyjä kalalajeja, kuten **särkikaloja, norssia ja madetta**.

Kalastus poistaa tehokkaasti vesistöihin päätyneitä ravinteita, kuten **fosforia ja typpeä**.

Läheltä pyydetyn kalan syöminen **pienentää vesistöjen ravinnekuormaa ja rehevöitymistä**.

Tänään tarjolla:

Kalaa kannattaa syödä **vähintään kahdesti viikossa**.

Kala sisältää terveyttä edistäviä **pehmeitä rasvoja, vitamiineja ja kivennäisaineita** sekä **runsaasti proteiinia**.

Herkullisia kalaruokia löytyy moneen makuun!

Katso video lähikalan matkasta pöytään:



Lue lisää:

www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/lahikalaa-lautaselle

