



PUOLI KILOA KASVIKSIDÄ PÄIVÄSSÄ



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



VINKKEJÄ KASVISTEN KÄYTÖN LISÄÄMISEKSI

- ✓ Kuori ja pilko valmiiksi välipaloiksi kasviksia ja hedelmiä.
- ✓ Lisää ruokiin, kuten kastikkeisiin, laatikoihin, keittoihin ja lihapulliin lihan 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, höyrytettynä ja paahdettuna.
- ✓ Syö runsaasti kasviksia, joista pidät ja kokeile rohkeasti uusia.
- ✓ Hyödynnä pakastekasviksia ja -marjoja arjen kiireessä.

Yhteistyössä:



Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee Maa- ja kotitalousnaisten neuvontatyötä.