



Vinkkejä kasvien käytön lisäämiseksi

Puoli kiloa kasviksia päivässä - kuulostaako paljolta? Määrä ei ole paljon, kun sen jakaa eri aterioille ja välipaloille, yhteensä 5 - 6 kourallista kertyy helposti. Kun osan kasviksista syö kypsennettynä, määrä ”hupenee” ja tavoitemäärä täyttyy vielä helpommin.



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

LAUTASMALLI



Kuvat Kotimaiset kasvikset

