

Keveästi kohti kesää

Painavaa asiaa ja keveitä herkkuja!

*Kouluttajana elintarvikeasiantuntija Marika Köngäs,
Kainuun maa- ja kotitalousnaiset*

Käydään kasvien kimppuun sekä tieto- että taitotasolla.

Pieni luento: Kasvien merkitys terveydelle ja kasvien lisääminen ruokavalioon

”Mitä sitä oikein pitäisi syödä?”
eli suositusten mukainen ruokavalio

”Miksi niitä rehujakin pitää syödä?”
eli kasvien, marjojen ja hedelmien terveysvaikutukset

”Kyllä minä niitä syön!”
eli minkä verran suomalaiset syövät kasviksia

”No miten niitä sitten saa piilotettua ruoan sekaan?” eli miten kasvien käyttöä voisi lisätä

Kokkaillaan ja herkutellaan.

Sisältää neljän ruokalajin menun!

MENU

*Lempeä porkkana-palsternakkakeitto
Porkkanaruudut*

*Aurinkorannan kalasalaatti
Värikäs broileri-pastasalaatti
Marjanpoimijan salaatti*

*Kesäkurpitsapaistos
Falafel – pyörykät*

*Paahdetut uunikasvikset
Minttukermaviilikastike*

*Mustikkakukko
Vaniljakastike
Kuningatar-smoothie*



Kysy tarjous: marika.kongas@maajakotitalousnaiset.fi tai p. 040 585 5296

MKN Ruokaneuvot, Kainuun maa- ja kotitalousnaiset,
APUVA - Apua ja voimavaroja arkeen maataloilille -hanke

