

Lisää kasviksia arkeen!



Nappaa 10 vinkkiä kasvien lisäämiseen lautaselle – ilman turhaa hävikkiä. Kasvispainotteinen ruokavalio edistää terveyttä ja on myös ympäristölle hyväksi.

- 1** Valitse kaupassa satokauden kasviksia, jotta tutustut uusiin kasviin ja makuihin. Satokauden kasvikset ovat parhaimmillaan ja usein myös edullisempia.
- 2** Lisää kasviksia erilaisiin ruokiin, kuten kastikkeisiin, patoihin, keittoihin, lisukkeisiin tai vaikka sämpylätaikinaan. Ne tuovat ruokiin lisää makua ja väriä.
- 3** Kokeile rohkeasti uusia reseptejä ja erilaisia mausteita. Vaihda kasviksia saatuuden ja mieltymystesi mukaan.
- 4** Valmista kasviksia eri tavoin: keitä, höyrytä, paista, paahda tai grilla. Älä kuitenkaan kypsennä liikaa, jotta kasvikset säilyttävät makunsa ja ravintoarvonsa.
- 5** Hyödynnä kasvien kaikki osat ruoanlaitossa. Esimerkiksi kukka- ja parsakaalin sekä naattikasvikset, kuten porkkanan ja retiisin, voi syödä kokonaan.
- 6** Syö kasviksia välipalana: porkkana, kurkku ja paprika ovat mainioita vaihtoehtoja. Voit myös surauttaa värikkään smoothien vihanneksista ja hedelmistä.
- 7** Pese ja pilko kasviksia valmiiksi jääkaappiin. Esivalmistelu säästää aikaa ja vaivaa. Näin voit käyttää kasviksia helposti ruokiin ja syödä välipalana.
- 8** Korvaa eläinperäisiä tuotteita kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla. Kokeile papuja, herneitä, linsejä, pähkinöitä ja siemeniä proteiinin korvikkeena.
- 9** Säilytä kasvikset oikein. Osa kasviksista säilyy parhaiten jääkaapissa, osa huoneenlämmössä. Pidä etyleeniä tuottavat ja sille herkät kasvikset erillään.
- 10** Syö kasviksia vähintään 500–800 g päivässä eli 5–8 annosta. Yksi annos voi olla keskikokoinen hedelmä, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia tai raastetta.

