

Herkuttele kasviksilla – kauden mukaan!

Valitse kasviksia vuodenajan mukaan. Samalla huolehdi omasta ja ympäristösi hyvinvoinnista.

SYKSY

- kiinankaali, kukkakaali, keräkaali, kyssäkaali, parsakaali
- punajuuri, nauris ja koko juuressato
- avomaan kurkku, paprikat
- keltasipuli, punasipuli, purjosipuli
- omena
- marjat ja sienet

Maista raikkaita syyskaaleja. Juhli sadonkorjuun runsautta.

KESÄ

- nippujuureksina nauris, retiisi ja porkkana
- nippusipulit
- sokeriherneet, varhaiskaali
- avomaan salaattit
- kukkakaali, parsakaali
- mansikat, vadelmat, herukat, mustikat

Grillaa kasviksia, rouskuta kaalia. Nauti tuoreista marjoista.



www.kasvikset.fi



Makua • Terveysttä • Hyvää oloa • Hyvinvointia

Kasvimakujen ja hyvän olon ruokaohjeet
www.kasvikset.fi -> Keittokirja

Testaa syötö tarpeeksi kasviksia
www.kasvikset.fi -> Kasvistesti

TALVI

- valkokaali, punakaali, savojinkaali, ruusukaali
- porkkana, lanttu, punajuuri, palsternakka, juuriselleri
- herneet ja pavut
- sipulit

Lisää juureksia ja sipuleita keittoihin, patoihiin ja uuniruokiin. Muista pakastetut marjat.

KEVÄT

- tomaatti, kurkku ja salaattit
- viljellyt sienet
- raparperi
- tuoreet yrtit, idut ja versot
- valkoinen ja vihreä pars

Nauti värikkäitä vihanneksia välipaloina ja salaatteina. Mausta tuoreyrteillä.

Muista myös peruna:

- perunasose ja uuniperunat talvella
- perunasalaatti ja kiusaukset keväällä
- uudet perunat kesällä
- lohkoprunat syksyllä

Syö päivittäin muutama peruna.



• Laatua • Ekotekoja • Oikeita valintoja