



Päivitetty 08.05.2025

## Vinkkejä kasvisten, marjojen ja hedelmien syönnin lisäämiseen

- Kokoa ateriasi lautasmallin mukaan, eli täytä vähintään kolmannes lautasesta erilaisilla kasviksilla.
- Lisää yksi hedelmä tai 1 dl marjoja jollekin aterialle, kuten välipalalle.
- Syö hedelmä tai 1 dl marjoja jälkiruoaksi esimerkiksi lounaalla tai välipalaksi.
- Hyödynnä lounasravintolan kasvisvalikoimaa ja kerää lautasellesi mahdollisimman montaa eri kasvista.
- Valmista hedelmä- tai marjasalaattia välipalaksi tai jälkiruuksi.
- Lisää leivän päälle kasviksia. Kurkun, tomaatin, salaatin ja paprikan lisäksi voit kokeilla jotain uutta, kuten omenaa, retiisiä, herneenversoja, ituja tai avokadoa.
- Valmista erilaisia kasvislisukkeita, kuten raasteita, marinoituja kasviksia ja salaatteja valmiiksi jääkaappiin.
- Pilko kasviksia valmiiksi napostelupaloiksi jääkaappiin.
- Osta kaupasta valmiita salaatti- ja kasvissekoituksia arkesi helpottamiseksi.
- Osta pakastimeen valmiiksi pakastekasviksia, -marjoja ja -hedelmiä.
- Osta vähintään yhtä lajia kasvista, marjaa tai hedelmää käydessäsi kaupassa ja lisää sitä kourallinen jollekin päivän aterialle.
- Suosi satokauden kasviksia, jolloin ne ovat parhaimmillaan.
- Suosi hyvin säilyviä kasviksia, kuten juureksia.
- Juo päivittäin 1 dl täysmehua.
- Mausta kasviksia eri tavoin. Lorauta sekaan öljypohjaista salaattikastiketta, rouhaise lisää makua pippurimyllystä ja nauti vaikka yrttien kera.



Päivitetty 08.05.2025

## Vinkkejä marjojen ja hedelmien syömiseen

- Pilko hedelmä tai lisää 1 dl marjoja rahkan, jogurtin, viilin tai kasvipohjaisen vaihtoehdon sekaan.
- Lisää 1 desilitra marjoja tai pilko hedelmää puuron tai smoothien joukkoon.
- Lisää marjoja ja hedelmiä salaattiin.
- Osta kaupasta marjoja ja hedelmiä tuoreena, pakasteena tai soseena, jotta niitä on kotona saatavilla.
- Valitse hedelmiä ja marjoja sesongin mukaan, jolloin ne ovat herkullisimmillaan ja edullisimmillaan.
- Hyödynnä pakasteesta löytyviä pakastemarjoja ja -hedelmiä, joita voi käyttää esimerkiksi smoothieen tai puuron, jogurtin tai rahkan kaveriksi.
- Leivo marjoista mehevä piirakka ja valmista hilloke esimerkiksi letuille, puuroon tai jogurttiin.
- Tee hieman nuutuneista hedelmistä tai marjoista smoothie.
- Kokeile happamien marjojen kanssa makeampia marjoja, kuten mansikkaa tai mustikkaa tai vaikka banaania tai päärynää tai hyppysellinen sokeria.
- Kokeile paahtaa tai grillata hedelmiä, kuten ananasta, omenaa tai päärynää.
- Suosi halutessasi kotimaisia marjoja ja hedelmiä.



Päivitetty 08.05.2025

## Vinkkejä kasvien monipuoliseen syömiseen

- Lisää kourallinen kasviksia jollekin päivän aterialle, kuten lounaalle tai välipalalle.
- Kokeile uutta kasvisruokareseptiä.
- Paahda juureksista tai kesäkurpitsasta tikkuja tai lohkoja ranskalaisten perunoiden sijaan.
- Lisää lämpimien aterioiden joukkoon juureksia tai vihanneksia, kuten porkkanaa tai palsternakkaa kastikkeeseen, lanttua keittoon tai punajuurta pastaan.
- Tee lisukkeeksi juuresmuusi esimerkiksi porkkanasta ja palsternakasta.
- Kokeile valmistaa kasviksia jollakin uudella tavalla, kuten höyryttämällä, nytyssä kypsentämällä tai air fryerilla valmistamalla.
- Grillaa kasviksia, kuten kukka- tai parsakaalia, munakoisoa, kesäkurpitsaa tai tomaattia.
- Valmista ruokaa sienistä, kuten keittoa, wokia, risottoa tai piirakkaa.
- Lisää sieniä esimerkiksi munakkaaseen, wokkeihin, tortilloihin, pizzaan tai jauheliharuokien sekaan.
- Opettele tunnistamaan jokin uusi ruokasieni ja valmista siitä ruokaa. Vaihtoehtoisesti voit löytää uuden sienituttavuuden kaupasta tai torilta.
- Viljele ruokasieniä kotona itse.
- Mausta kasvikset yrteillä, kuten basilikalla, rosmariinilla, salvialla, rakuunalla tai timjamilla.
- Kasvata kasviksia itse, kuten yrttejä, salaatteja tai tomaatteja esimerkiksi parvekkeella tai pihalla.