

# Herkuttele kasviksilla – kauden mukaan!

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

## SYKSY

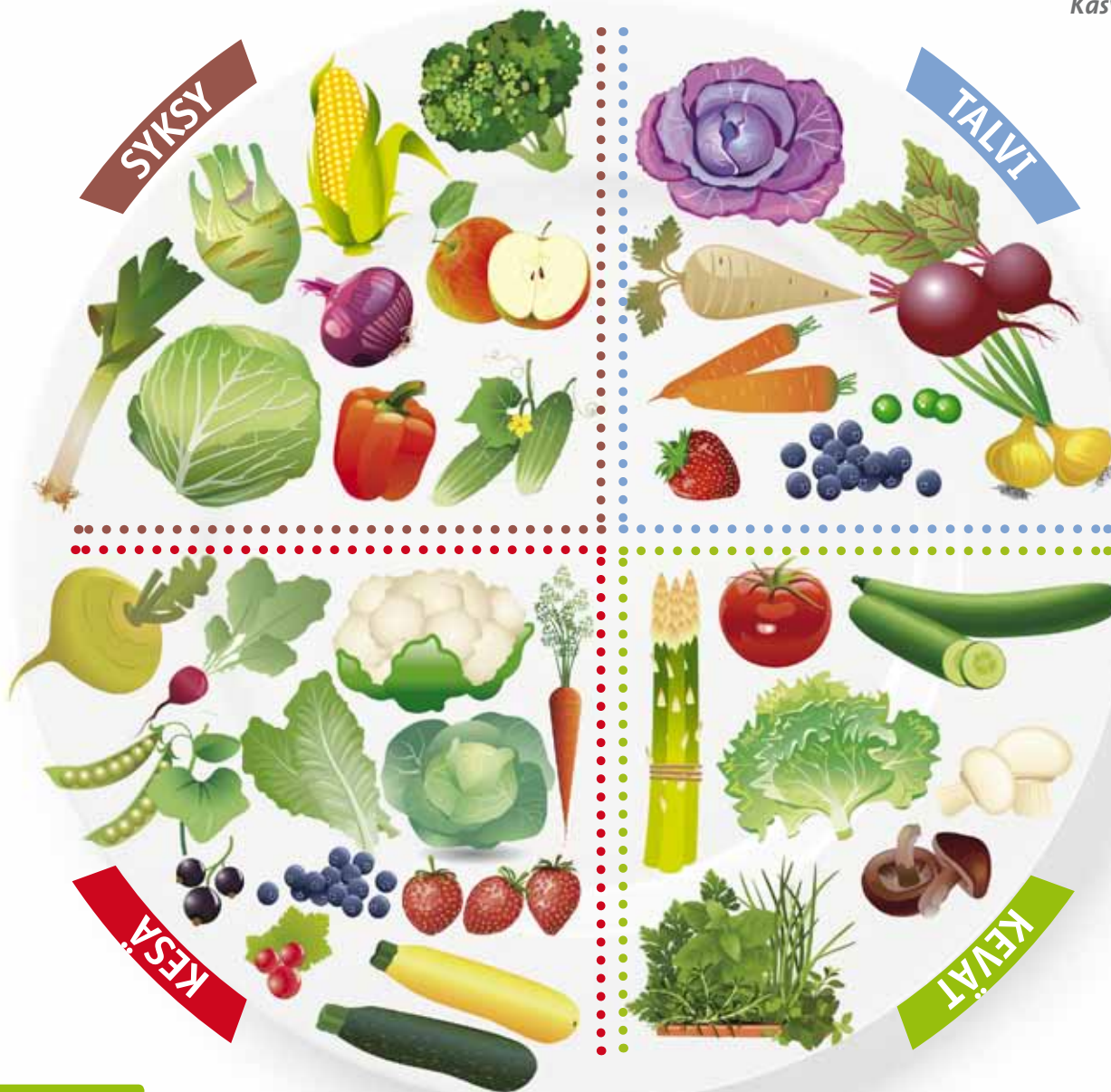
- kiinankaali, kukkakaali, keräkaali, kyssäkaali, parsakaali
- punajuuri, nauris ja koko juressato
- avomaan kurkku, paprikat
- keltasipuli, punasipuli, purjosipuli
- omena
- marjat ja sienet

*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.*



Kasvismakujen ja hyvän olon ruokaohjeet  
[www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi) ->Keittokirja

Testaa syötkö tarpeeksi kasviksia  
[www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi) ->Kasvistesti

## TALVI

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

*Lisää juureksia ja sipuleita keittoihin, patoihin 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
- lohkoperunat syksyllä

*Syö päivittäin muutama peruna.*



[www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

Makua • Terveyttä • Hyvää oloa • Hyvinvointia • Laatua • Ekotekoja • Oikeita valintoja