

Ruokavalintojen pikaopas

Ruoka aiheuttaa Suomessa neljänneksen kotitalouksien kasvihuonekaasupäästöistä. Voit vaikuttaa ilmastoon ja säästää luonnonvaroja tekemällä yksinkertaisia valintoja kaupassa ja keittiössä.

- Lisää aterioissa kasvisten osuutta, vähennä lihan ja juuston kulutusta.
- Valitse mieluummin peruna, pasta tai suomalainen ohra kuin riisi.
- Suosi avomaalla kasvavia kasviksia.
- Syö sesongin mukaan – vältä kasvihuonevihanneksia talvisin.
- Osta paikallisia ja vähän pakattuja tuotteita.
- Käytä luomutuotteita ja reilun kaupan tuotteita.
- Suosi jalostamattomia elintarvikkeita ja tee kerralla iso määrä ruokaa.
- Suunnittele ostokset tarkkaan, älä osta ruokaa roskeen heitettäväksi.
- Kulje kauppaan bussilla, kävellen tai pyörällä.
- Jos kuljet henkilöautolla, osta kerralla ruokaa pitkäksi aikaa.
- Ota kauppaan kassi tai reppu sekä käytettyjä pusseja vihanneksille.
- Pyri vaikuttamaan kaupan tarjontaan.

**TÄSTÄ
TUOTTEESTA
-30%
KASSALLA**



Osta vihannekset sesongin mukaan

Talvella kasvihuoneessa kasvatetut vihannekset vaativat paljon energiaa. Suosi siksi kotimaisia avomaalla kasvatettuja vihanneksia ja luonnon antimia.

- Kesällä: tomaatti, kurkku, herne, vadelma, mansikka, salaattit, yrtit, nippujuurekset jne. Muista säilöä talven varalle!
- Syksyllä: kesäkurpitsa, avomaan kurkku, parsakaali, kukkakaali, ruusukaali, kiinankaali, tuoreet pavut, omenat, marjat ja sienet.
- Talvella: punajuuri, lanttu, porkkana ja muut juurekset, puna- ja valkokaali, sipuli, peruna, etikkakurkut ym. säilykkeet, kuivatuotteet, hapantuotteet, marjamehut, pakastemarjat ja sitrushedelmät.
- Keväällä talven valikoiman lisäksi: parsat, idut, villivihannekset ja raparperi.



Katso lisää:
www.kelaahanke.fi

**SÄÄSTÄT SATOJA
EUROJA:**



10% kaikesta ostetusta ruuasta
päätyy roskiin. Älä osta turhaa.

KARSI KILOJA!!!

**Kun ostat viikossa yhden 400 g naudan-
jauhelihapaketin vähemmän, säästät
vuodessa lähes 1000 kiloa luonnonvaroja.**

**SÄÄSTÄ
150 litraa!**



Valitsemalla ruokalautasellesi riisin sijasta perunaa
säästät yhdellä aterialla 150 litraa vettä.