

# Satoisaa syyskuuta!

## Ympäristöystävällinen ruoka

Ruoka aiheuttaa kolmanneksen arkielämämme ympäristökuormasta. Jo pienilläkin ympäristöystävällisillä ruokavalinnoilla teet ekoteon. Hyvän omantunnon lisäksi saat vaihtelevaa ja terveellistä herkuteltavaa!

### Valitse lautasellesi

♥ **lähiruokaa ja sesonkituotteita**, kun mahdollista. Muista, että eurooppalainen omenakin on lähiruokaa verrattuna brasilialaiseen banaaniin. Ja vaikka ei olisikaan sesonki, suomalaiset pakkasmarjat ja juurekset ovat aina herkullista, terveellistä ja ekologista lähiruokaa!

♥ **pääasiassa kasviksia. Syö punaista lihaa mielellään vain kerran viikossa.** Niin sekä sinä että ympäristö voitte paremmin! Lihan voit korvata myös palkoviljatuotteilla (pavut, linssit, herneet).

♥ **broileria korkeintaan pari kertaa viikossa** ja muista suosia luomua, kun mahdollista!

♥ **perunaa!** Syö mieluummin perunaa kuin riisiä. Peruna kasvaa hyvin Suomessa eikä vaadi ympäristökuormittavaa viljelytapaa, se on täysin kolesteroliton ja sisältää valtavasti vitamiineja ja hivenaineita. Ja peruna muuten kannattaa keittää kuorineen!

♥ **täysjyväviljaa!** Leivän lisäksi voit käyttää viljatuotteita myös lisukkeina (keitetty ohra) tai syödä sellaisenaan aamiaispurona.

♥ **Muistathan**, että maitotuotteita voit korvata myös esim. kauratuotteilla, joiden ansiosta saat tarvitsemasi kalsiumin (valitse kalsiumrikas tuote).

**Tervetuloa sadonkorjuumarkkinoille  
la 21.9.2024 klo 9-15  
Malmille Vanha Helsingintie 13**



**Niemikoti**  
Niemikotisaatiön ympäristötyöryhmä

Vuonna 1983 perustettu Niemikotisaatiö on voittoa tavoittelematon suomalainen verkostoitunut toimija, joka tuottaa monipuolisesti palveluja mielenterveyskuntoutujille. Ehkäisemme toiminnallamme syrjäytymistä ja eriarvoisuutta.



niilo.niemikoti.fi

Niemikotisaatiö on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti osoitukseksi määrätietoista työtä ympäristön hyväksi. Ekokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.

K O M P A S S I

E K O

Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisaatiölle Yhteiskunnallinen yritys -merkin. Niemikotisaatiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveysyötä.

