

Terveellistä toukokuuta!

● 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 aamiaispuurona.

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



Kiinnostaako lavakasvatus?

Tai jos muuten haluat tietää lisää ympäristöasioista, kysy yksikön ekotukihenkilöltä tai Niemikotisäätiön ympäristötyöryhmältä ✉ ymp@niemikoti.fi

Niemikoti
Niemikotisäätiön ympäristötyöryhmä

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

Niemikotisäätiö on myöntänyt Ekokompassi-sertifikaatti osoituksiksi määrätietoista työtä ympäristön hyväksi. Ekokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.

E K O K O M P A S S I

Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisäätiölle Yhteiskunnallinen yritys -merkin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveysystyötä.

