

KESTÄVÄN KEHITYKSEN VIIKKO 39

SYÖDÄÄN HYVÄÄ JA TEHDÄÄN HYVÄÄ! 🌱🥕🍴

Tervetuloa viettämään kestävän kehityksen viikkoa kouluruokailun merkeissä! Keskiviikkona 23.9. tarjoamme herkullisen kasvisruoan, jossa pääraaka-aineena on kotimainen härkäpapu. Lautaselta löytyy maukas härkäpapurikasta sekä kylmä jogurtti-kaurakastike. Lisäkkeenä nautitaan uunissa paahdettuja juureksia, joissa maistuvat peruna, porkkana, nauris ja valkokaali.

Miksi tämä ruoka on hyvä valinta?

Kasvisruoka on ympäristöystävällinen valinta, sillä sen valmistaminen kuormittaa ilmastoa vähemmän kuin monien eläinperäisten ruokien. Samalla saamme lautaselle runsaasti kuitua, proteiinia ja makua. Härkäpapu, kaura, juurekset ja rypsiöljy ovat tuttuja suomalaisia raaka-aineita, jotka tukevat myös kotimaista ruoantuotantoa.

Tiesitkö?

- 🥕 Porkkana ei ole vain pupujen suosikki, vaan myös todellinen vitamiinipommi!
- 🌱 Härkäpapu on suomalainen proteiinisankari, joka kasvaa pohjoisissakin oloissa.
- 🥔 Peruna on yksi maailman vastuullisimmista ruoka-aineista, ja se maistuu lähes kaikille.

Viikon haaste

Kokeile maistaa kaikkia lautasen värejä! Mitä enemmän värejä lautasella on, sitä monipuolisemmin saat erilaisia ravintoaineita.

Syö lautanen tyhjäksi, pelasta yksi peruna ja auta planeettaa voimaan paremmin! 🌍❤️

Hyvää ruokahalua ja iloista kestävän kehityksen viikkoa kaikille! 🌿