

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 aamiaispuurona.

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

Sadonkorjuumarkkinoilla ohjelmaa ja herkkuja, tule!

Green City Farmin markkinat pidetään 17.9. Malmin päivätoimintakeskuksen viereisellä isolla parkkipaikalla - ja samaan aikaan Malmilla avoimet ovet! Vanha Helsingintie 9 ja 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



HELSINGIN SEUDUN
ILMASTOPALKINTO
2019

Niemikotisaatiö on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti osittuiseksi määrätietoisesta työstä ympäristön hyväksi. Ekokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.



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



Vastuunsoo yhteinen hyvä!