



**motivire**



# Ostoslista kasvisosastolle

**Hyviä valintoja kaupan kasvisosastolta**

**- osta joka kauppareissulla kotiin mahdollisimman usean tyyppisiä kasviksia!**

- Mahdollisimman tummanvihreät / punertavat salaattikasvit: tammenlehtisalaatti, tulisalaatti jne.
- Jokin kaalikasvi: parsakaali, kukkakaali, valkokaali, ruusukaalit, lehtikaali...
- Jokin juures: porkkana, lanttu, punajuuri, nauris, selleri, palsternakka...
- Tomaatit tai kirsikkatomaatit, paprika
- Hedelmät: päärynä, omena, melonit, banaani jne... muista kohtuukäyttö!
- Sipulikasvit: erilaiset sipulilajikkeet, valkosipuli
- Marjat: suosi kotimaisia marjoja! Jos et ole poiminut niitä itse tai saanut ystäviltä tai sukulaisilta, hanki marjat kaupan pakastealtaasta.
- Maustekasvit ja -yrtit: chili, inkivääri, tuoreet yrtit kuten basilika, korianteri, minttu, timjami, oregano...