



SUBSTITUTE KORVAA

Riisi → ohra, kaura, tattari
Soijarouhe →
herneproteiini,
härkäpapuruouhe
Oliiviöljy → kotimainen
rypsiöljy



COMBINE YHDISTÄ

Ohra + härkäpapu samaan
lisäkkeeseen
Juuressekoitus +
palkokasvi yhdeksi
täytteeksi
Naudan jauheliha →
jauheliha +
linssi/härkäpapu



ADAPT MUKAUTA

Sovita reseptit sesonkiin
ja viljelykiertoon.
kesä → uudet perunat +
yrtilt, talvi → juurekset +
kaali
Korvaa tuontivihannekset
kotimaisilla.
Mausta villiyrteillä, kun
mahdollista.



MODIFY (MAGNIFY / MINIFY) MUUTA (SUURENNA / PIENENNÄ)

Lisää kasviksia, vähennä
lihaa
Makua mausteilla, ei
rasvalla
Paksumpi kastike =
parempi ulkonäkö
Kasvikset pääosaan,
proteiini lisänä



PUT TO OTHER USES KÄYTÄ TOISIN

Kasvisten kuoret ja kannat
→ liemi / sosekeitto /
kastikepohja
Ylijäänyt ohra/peruna →
pyörökät / pihvit / laatikko
Ylijäänyt salaatti → täyte
tortillaan / lämmin lisuke
wokkiin



ELIMINATE POISTA

Karsi erikoiskoristeet
2 lisuketta → 1
monipuolinen
Poista "epämääräiset"
raaka-aineet
Sesongin ulkopuolella:
tuonti → kotimainen



REARRANGE JÄRJESTÄ UUELLEEN

Aloita annos kasviksista
tai viljasta, ei proteiinista.
Proteiini lisukkeeksi, ei
oletuksena.
Buffet: kasvipohjat +
lisukkeet.