

# Yhden kattilan taktiikka



# Yhden kattilan taktiikka

- Ruoanlaittometodi, jossa ateriat valmistuu mahdollisimman vähillä välineillä.
- Sopii kiireiseen arkeen: ateriat nopeita valmistaa, jälkitöihin ei kulu paljoa aikaa.
- Soveltuu hyvin myös pieneen keittiöön tai mökille, kun tarvikkeita tarvitaan vähän ja tiskiäkään ei synny paljoa.
- Taktiikalla valmistuu monipuoliset ateriat, joissa ruoan ainekset maustavat toisiaan.



# Kestävät ja terveelliset ruokavalinnat

- Kotimaiset valinnat ovat ympäristölle edullisia: Kasvikset, kala ja broileri.
  - Suosi sesongin tuotteita.
  - Varmista, että kalavalintasi ovat vastuullisia.
- Helli terveyttäsi kasviksilla, kohtuullisella lihan kulutuksella sekä hyvillä rasvavalinnoilla.



# Kestävä arki

- Vältä ruokahävikkiä. Käytä edellispäivän rippeet seuraavan päivän ruokiin.
- Muista energiatehokkuus. Hyödynnä uunin lämpö valmistamalla monta ruokaa samalla kertaa.





Arjen ruokailun helpottamisella aikaa jää myös muille askareille sekä rentoutumiselle.

Kestävät ja terveelliset ruokavalinnat ovat edullisia niin ympäristön kuin ihmisen hyvinvoinnille.



**Kiitos!**