

Ympäri vuoden - perusruokavalio

Ympäri vuoden pyramidi sisältää elintarvikkeita, joita voidaan tuottaa ympäri vuoden tai joita voidaan varastoida. Ylhäällä ovat elintarvikkeet, joiden ympäristövaikutukset ovat suuret, joiden ravintosisältö on vähäinen ja jotka ovat peräisin Euroopan ulkopuolelta. Keskellä olevat tuotteet ovat ravitsevia, mutta niitä tulisi syödä kohtuudella, koska niiden ympäristövaikutukset ovat suuret. Alareunassa ovat tuotteet, joita voi syödä päivittäin ja jotka ovat sekä ravitsevia että ympäristöystävällisiä. Nämä tuotteet muodostavat ruokavalion perustan: perunat, juurekset, täysjyväviljat ja palkokasvit.

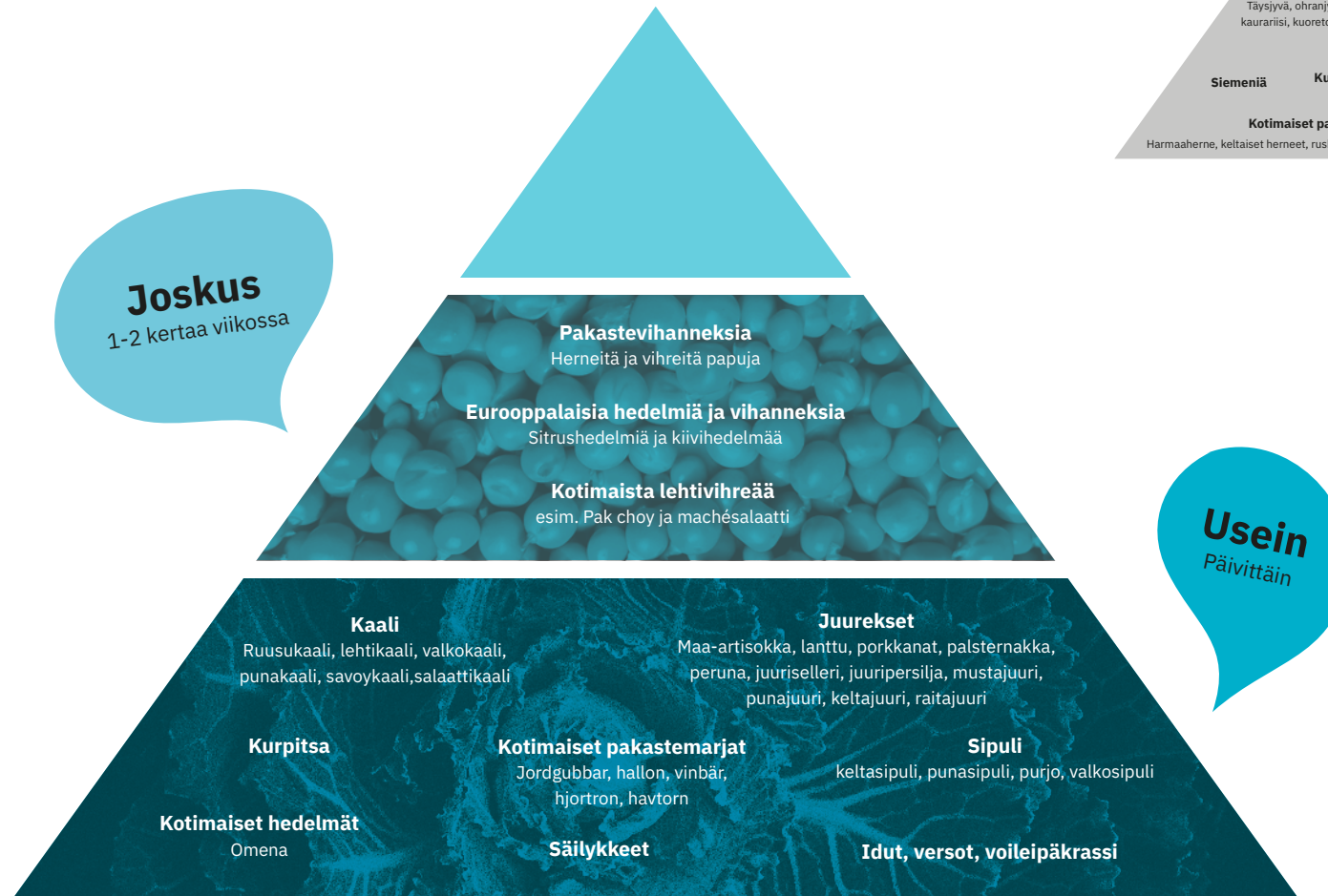
Alla olevat pyramidit ovat Södertäljen kunnan ruokavalioryksikön tuottamia. Erilaiset olosuhteet ruoan tuotannossa merkitsevät sitä, että pyramidien sisältö vaihtelee vuoden mittaan.



Talvi- juuresten aika

JOULUKUU-MAALISKUU

Silloin otamme raaka-aineet varastoista. Juurekset, kaalit ja sipulit sekä viljat, pavut ja herneet muodostavat ruokavaliomme perustan. Tuoreuden vuoksi idut ja versot ovat terveellinen lisä. Täydennä pikkelöidyillä ja säilötyillä tuotteilla.



Kevät - varhaisvihannesten aika

HUHTIKUUSTA KESÄKUUHUN

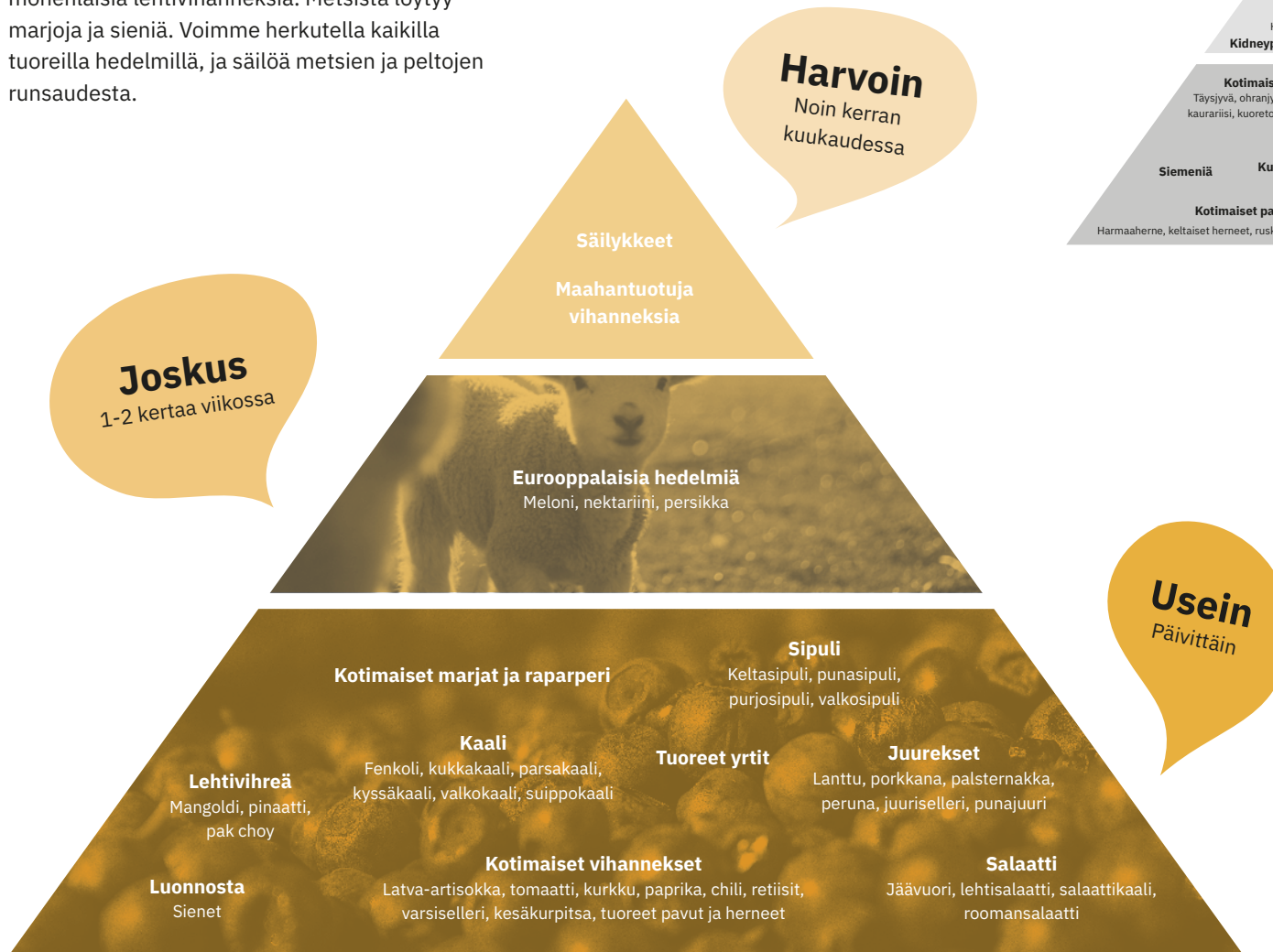
Nyt luonto herää! Samalla tämä on myös vaikeinta aikaa, koska viime vuoden sadosta ei ole paljon jäljellä. Juurekset, sipulit ja kaali alkavat kyllästyttää, ja niitä on piristettävä uusilla vihreillä lehdillä, kuten pinaatilla, ensimmäisellä salaattilla ja lehtiyrtteillä. Kuivatuotteet, kuten pavut, herneet ja viljat, ovat tärkeä perusta. Täydennä säilykkeillä. Pian saadaan tuoreita perunoita ja joitakin varhaisvihanneksia.



Kesä - yltäkylläisyyden aika

KESÄ-ELOKUU

Nyt kaikkea on tarjolla - tomaatteja, kurkkuja ja kesäkurpitsoja, tuoreita herneitä ja papuja, parsakaalia ja kukkakaalia, hentoja juureksia ja monenlaisia lehtivihanneksia. Metsistä löytyy marjoja ja sieniä. Voimme herkutella kaikilla tuoreilla hedelmillä, ja säilöä metsien ja peltojen runsaudesta.



Syksy - sadonkorjuun aika

SYYS-JOULUKUU

Salaattivihannekset loppuvat, mutta juureksia, kaaleja, purjoa ja kurpitsoja on runsaasti. Tämä on myös metsästyksen ja teurastuksen aikaa. Riistaa ja lammasta on nyt runsaasti. Suppilovahveroita löytyy vielä metsästä. Mehevät pataruoat sopivat tähän vuodenaikaan.

