

Martat: Suosimme kotimaista ja sesongin mukaista ruokaa - kasvisten käyttöä hyvä lisätä

- Martat on aina kannustanut syömään hyvää, kestäväää ja monipuolista ruokaa. Jokainen voi löytää oman tapansa rakentaa kestäväää ja herkullista arkea.
- Kasvisruoan lisääminen ei tarkoita, että mistään pitäisi luopua. Se on mahdollisuus kokeilla uusia makuja ja reseptejä.
- Arvostamme paikallisia perinteitä ja tuottajia. Kotimaisuus, lähiruoka ja itse tekeminen sekä ravinnon itse kasvattaminen on aina ollut keskeistä toiminnassamme. Se on myös osa meille kaikille tärkeää huoltovarmuutta.
- Ruokakursseillamme valmistetaan jatkossakin monipuolisesti erilaisia ruokia, niin kasvis-, kala- kuin liharuokia.
- Marttojen ruokaneuvonta perustuu aina kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Näin ollut aina ja on myös nykyisin.
- Kasvisruokasitoumus sitoo vain niitä marttapiirejä tai -yhdistyksiä, jotka päättävät lähteä mukaan. Kasvisruokasitoumus koskee toistaiseksi vain keskusjärjestön eli Marttaliiton omia tilaisuuksia, kuten henkilöstöpäiviä ja hallituksen kokouksia.
- Lue lisää: [Kasvispainotteinen ruokailu on linjassa uudistettujen ravitsemussuositusten kanssa \(17.2.\)](#)

