

# Sisällysluettelo

Hyvä lukija, 7

## **Planetaarinen elämäntapa – terveyttä kaikille 9**

Operaatio pelastetaan planeetta 10  
Viisas, hyvä luonto 15  
Luontoäidin aarrekammio 20  
Planeetan ruokatorilla on ruuhkaa 24  
Kevyempiä askeleita vihreän keskellä 32  
Metsäkylpyjen vetovoima 37  
Tulevaisuuden kaupunkia rakentamassa 40  
Tyytyväinen puutarhuri 45  
Yhteistä elämäniloa 47  
Kekseliäs kiertotalous 51  
Elämänmittainen luontopolku 53  
Luontoaskel kohti terveyttä – mistä  
aloittaa? 58

## **Planetaarinen ruokavalio – miten ja miksi 61**

Planetaarinen ruokavalio turvaa  
hyvinvointia 62  
Ruokaa ihmisen ja planeetan terveydeksi 68  
Kestävät ruokavalinnat 93  
Luomutuotanto on lempeää  
ympäristölle 103

Lähiruoka lisää yhteisöllisyyttä 105  
Suunnittelulla eroon ruokahävikistä 106  
Askeleet kohti planetaarista ruokavaliota 108  
Ruokarytmi tahdittaa ruokavalion 110  
Hyvää ruokaa, terveyttä ja hyvää mieltä 112

## **Ruokaohjeita 117**

Salaatit 118  
Salaatinkastikkeet 124  
Keitot 126  
Kalakeitto ja -pyörykät 130  
Paistetut silakat ja puolukkamajoneesi 132  
Nopeat pastat 134  
Kasvispihvit ja vokka 136  
Kastikkeet ja lisäkkeet 142  
Leivän päälle ja salaatin kaveriksi 147  
Hauduttaen herkullista 150  
Jauhopeukalon lämpimäisiä 162  
Sokeria pohjalla 168  
Marja- ja hedelmäjätkiruuat 176

Sanasto 182  
Kirjallisuutta ja verkkosivuja 185  
Hakemisto 189