



Hävikin vähentäjän muistilista

- Järjestelen keittiön kaapit, jääkaappi mukaan lukien, säännöllisesti.
- Katson jääkaapin käyttöohjeista tai netistä eri elintarvikkeille sopivimmat säilytyspaikat ja lämpötilat.
- Tarkistan aina välillä jääkaapin lämpötilan.
- Siivoan jääkaapin sen ollessa melko tyhjä ennen seuraavaa isompaa kauppareissua.
- Kurkistan vihanneslaatikkoon ja varmistan, että laatikossa olevat vihannekset ja juurekset ovat yhä tuoreita.
- Jos vihannekset ja juurekset näyttävät nuupahtaneilta, ideoin niistä ruokaa, kuten wokkia, piirakan, uunikasviksia tai laatikon.
- Keskustelen omien lasteni tai lähipiirini lapsien kanssa siitä, mistä ruoka tulee.
- Suunnittelen useamman päivän ruokalistan ennakkoon.
- Tarkistan kuiva-ainekaapin ja jääkaapin sisällöt ennen kauppaan lähtöä.
- Käytän kauppalistaa.
- Teen tähteistä ruokaa ja pidän säännöllisesti jämäruokapäivän.
- Käytän hyödykseni netin reseptihakuja, jos en keksi kaapeissa olevista ruoka-aineista kokattavaa.
- En heitä ruokaa pois ennen kuin olen arvioinut ruoan syömäkelpoisuuden aisteillani, vaikka parasta ennen -päiväys olisi ehtinyt vanhenemaan.