



**Taklataan
yhdessä
ruokahävikki!**



Monet toimijat järjestävät ruoka-aputoimintaa useilla paikakunnilla vastaten Suomessa kasvaneeseen avuntarpeeseen.

Ruokahävikkiä tulee kaikista ruokaketjun osista, niin teollisuudelta, kaupoilta, ravitsemuspalveluilta, päivittäistavara-kaupalta kuin kotitalouksiltakin.

Ruoka-apua vastaanottavana olet itse auttamassa kauppvoja, kouluja, keskuskeittiöitä ja lounasravintoloita vähentämään ruokahävikkiään.

Tämän oppaan vinkkien avulla voit vähentää oman arkesi ruokahävikkiä ja säästää rahaa. Taklataan yhdessä ruokahävikki!

Opas on tuotettu osana Kuluttajaliiton koordinoimaa Hävikkiforumi-hanketta yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin, Marttaliiton ja Maa- ja kotitalousnaisten Keskuksen kanssa.

Kuluttajaliitto ry 2023

Kuvat: Freepik

ISBN 978-952-9787-78-4 (nid.)
ISBN 978-952-9787-79-1 (pdf)



4041 1018
Painotuote



Sisällys

Ota hävikki haltuun – 11 vinkkiä!	4
Säästä ruokakuluissa	5
Tuunaus on hävikinvähentäjän supervoima	6
Näin vältät leipähävikin	8
Tunne päiväysmerkinnät	10
Mitä tehdä ruoalle, jota itse ei voi syödä?	11

Ota hävikki haltuun – **11** vinkkiä!

- 1.** Suunnittele mahdollisuuksien mukaan useamman päivän ateriat etukäteen.
- 2.** Tarkista jääkaapin ja kuivakaapin sisältö ennen kauppaan menoa.
- 3.** Käytä kauppalistaa.
- 4.** Tarkista tuotteiden päiväysmerkinnät kaupassa.
- 5.** Opettele päiväysmerkintöjen erot.
- 6.** Opettele ruokien oikeat säilytyslämpötilat.
- 7.** Järjestä ruoat kaappeihin niin, että käytät ensin vanhenevat ensin pois.
- 8.** Pakasta tähteeksi jäänyt tai vanheneva ruoka.
- 9.** Käy jääkaapin sisältö läpi kerran viikossa ja kuivakaapin sisältö kerran kuussa.
- 10.** Käy säännöllisesti läpi myös pakastimen sisältö.
- 11.** Tee ruoantähteistä uutta ruokaa.

Voit säästää ruokakuluissa myös seuraavilla tavoilla:



Vertaile kaupassa elintarvikkeiden kilo- ja litrahintoja. Joskus suuremmat pakkaukset saattavat olla pieniä pakkauksia edullisempia kilo- tai litrahinnaltaan. Muista kuitenkin, että säästö jää saamatta, mikäli isosta pakkauksesta osa ruoasta jääkin käyttämättä.



Älä haksahda paljoustarjouksiin, jos tuote on tuoretavaraa, joka menee helposti pilalle.



Hyödynnä hävikkituotteita ja -kauppoja.



Jos mahdollista, käy ruokakaupassa ilta-aikaan, jolloin kaupoissa on usein alennettuun hintaan ruokaa, kuten lihaa, kalaa ja leipää. Huolehdi kuitenkin, ettet innostu ostamaan jotain, mitä et ehdikään käyttää ennen kuin tuote vanhentuu.



Kokeile ruoanlaitossa rohkeasti erilaisia kasviproteiineja, kuten papuja ja linssejä. Pavut ja linssit ovat hyvä ja edullinen proteiinin lähde.



Lisää ruokaan reilusti myös edullisia kasviksia. Näin saat aterioista riittoisampia. Hyödynnä esimerkiksi pakastekasviksia ja suosi satokauden tuotteita.

Tuunaus on hävikin- vähentäjän *supervoima*

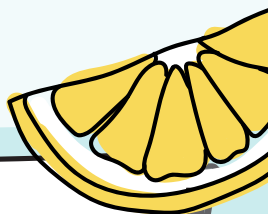


Hävikin vähentäminen alkaa hyvästä suunnittelusta, jonka apuna toimii luovuus. On hyvä päästää välillä irti tarkoista aterioihin ja ruokaan liittyvistä mielikuvista. Hyvä, herkullinen ja täyttävä ateria voi syntyä myös muutamista raaka-aineista tuunaamalla!





Tuunaamalla ruokia vältät hävikkiä ja säästät samalla pitkän pennin. Valmisruokia voi tuunata paitsi terveellisemmiksi myös riittoisammiksi. Lisää esimerkiksi valmiin makaronilaatikon joukkoon pakasteherneitä ja porkkanaraastetta, niin yhdestä laatikosta riittää kahdelle. Tarjoa ohessa leipää ja jälkiruokana rahkaa, niin aterialta riittää koko perheelle.



Myös jämiä voi tuunata, jatkaa tai käyttää aivan uuden ruoan raaka-aineina. Kurkista jääkaappiisi, pakastimeesi ja kuivakaappiisi ja mieti, millaisia ruokia voisit valmistaa kotoasi löytyvistä raaka-aineista. Kun tiedät, mitä haluat aineksista valmistaa, voit muutamalla kaupasta ostetulla raaka-aineella täydentää aterian maistuvaksi ja täyttäväksi. Eilisen päivän kastikkeet voit käyttää esimerkiksi suolaisen piirakan täytteenä, ylijääneen riisin voit paistaa pannulla pakastekasvis-ten kera, juuston loppu sopii lämpimien voileipiä päälle ja perunamuussista voi leipoa rieskoja.



Vältä leipähävikkiä – 4 herkullista ja edullista reseptiä leipien käyttöön

Leipää on usein tarjolla ruoka-avussa. Jos leipää saa kerralla enemmän kuin sitä ehtii syödä, eikä pakastimeenkaan mahdu lisää leipää, voi leivän antaa kuivua ilmastavasti pöydällä tai kuivata uunin jälkilämmössä. Kuivaaminen kannattaa, sillä kuivuneesta leivästä voi valmistaa erilaisia ruokia. Joko olet kokeillut leipäpaistosta tai leipävanukasta?

Leipäpaistos

Valmista kuivahtaneista leivistä maittava ja helppo leipäpaistos, jonka täytteeksi voi laittaa mitä kaapeista sattuu löytymään. Leikkaa kuivahtanut leipä kuutioiksi. Kuutioi myös muut täytteet. Täytteiksi sopivat esimerkiksi juuston jämat, leikkeleet, tofu tai kypsä liha ja kala. Myös nahistuneet kasvikset sekä eiliseltä ylijäänyt ruoka toimii täyteenä hyvin.

Voitele uunivuoka ja ripottele leipäkuutiot vuokaan. Levitä päälle muut täytteet. Vatkaa keskenään 4 munaa ja 4 dl maitoa. Voit myös korvata maidon liha- tai kasvisliemellä. Mausta seos pippuri- ja paprikajauheella. Valuta seos vuokaan ja paista 175 asteessa noin 40 minuuttia.

Lämpimät voileivät

Vähän kuivahtaneestakin leivästä voi valmistaa tätä retroherkkua!

Lämpimien voileipien päälliseksi voi laittaa melkein mitä vain, kuten esimerkiksi liha-, kala- tai soijarouhekastikkeen tähteitä, ylijäänyttä kypsennettyä lihaa tai kalaa, suolakurkkuja ja hieman nahistuneita tomaatteja viipaleina. Lämpimien voileipien valmistamiseen saa kätevästi käytettyä myös juustonkannikat, jotka voi murentaa käsin leivän päälle tai raastaa raastimella raasteeksi. Voit myös jatkaa raastetta sekoittamalla sen raa'an kananmunan joukkoon ja lusikoimalla seoksen leiville. Kypsennä uunissa 225 asteessa, kunnes juusto sulaa ja saa vähän kullanruskeaa väriä.

Suolainen leipävanukas

Voitele uunivuoka ja asettele siihen leipäviipaleita. Sekaan voit ripotella juuston palasia sekä pailoiteltua kypsennettyä lihaa tai kalaa. Vatkaa keskenään 2 dl maitoa, 2 munaa ja mausta pippurilla ja suolalla. Voit myös korvata maidon liha- tai kasvisliemellä. Kaada seos leipien päälle ja anna imeytyä noin 15 minuuttia. Jos leipäviipaleet ovat hyvin kuivia, anna seoksen imeytyä 30 minuuttia. Kun leivät ovat pehmenneet, laita vanukas uuniin ja kypsennä 200 asteessa noin 20 minuuttia.

Voit valmistaa vaaleasta leivästä tai kuivahtaneesta pullasta myös makean leipävanukkaan maustamalla munamaidon sokerilla, vaniljasokerilla, kaakaojauheella, kanelilla tai hillipurkin lopulla.

Köyhät ritarit

Köyhät ritarit ovat monien lapsuudesta tuttu herkku, jonka valmistamiseen voi käyttää niin kuivahtaneet leivät kuin pullatkin!

Sekoita syvällä lautasella 1 rikottu kananmuna ja 1 dl maitoa. Lisää seokseen halutessasi 2 tl sokeria ja 1 tl kanelia. Kasta leipä- tai pullaviipaleita seoksessa ja paista pannulla kullanruskeiksi. Viipaleiden kostuttamiseen voi käyttää myös kahvia, kahvi-maitoseosta tai mehukeittoa.

VINKKI!

Miten saada kova leipä pehmeäksi?

Jos kaappiin on jäänyt vanhenemaan leipää, sen saa kätevästi syötävään kuntoon lämmittämällä mikrossa. Jos leipä on erityisen kuiva, laita lasi vettä mikroon leivän mukana.

Tunne päiväysmerkinnät

Tiedätkö, mitä eroa on viimeinen käyttöpäivä- ja parasta ennen -päiväyksellä? Opettele päiväysmerkintöjen erot, niin et heitä turhaan käyttökelpoista ruokaa roskiin!

Parasta ennen -päiväys tarkoittaa tuotteen vähimmäissäilyvyysaikaa. Se siis kertoo, miten kauan ruoka pysyy hyvänä oikein säilytettynä. Yleensä tuotetta voi käyttää parasta ennen -päiväyksen jälkeen. Tuotteen syömäkelpoisuus kannattaa arvioida näkö-, haju- ja maku-aisteilla ennen käyttämistä. Säilytä ruoka säilytysohjeiden mukaisesti ja huolehdi, ettei kylmäketju katkea kaupasta kotiin kuljettaessa.

Viimeinen käyttöpäivä -merkintä tarkoittaa ajankohtaa, jonka jälkeen tuotetta ei ole enää turvallista käyttää. Viimeinen käyttöpäivä on tuotteissa, jotka pilaantuvat herkästi, kuten tuore liha ja kala. **Vinkki!** Voit kypsentää tai pakastaa tuotteen ennen viimeistä käyttöpäivää ja siten pidentää ruoan säilyvyyttä. Suositusten mukaan josulanut pakastetta ei tulisi pakastaa enää uudelleen.

Haista, maista, katsele!



Kananmunat säilyvät viikkoja.



Jauhot ja hiutaleet säilyvät noin vuoden.



Pasta ja riisi säilyvät jopa vuosia.

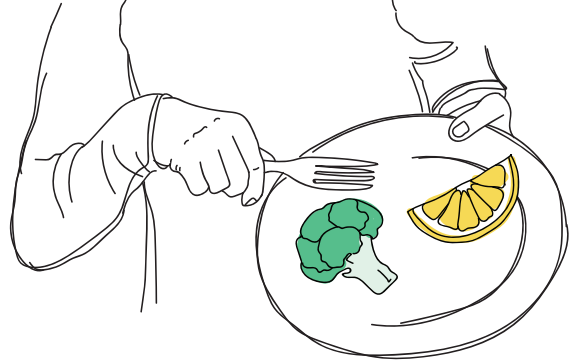


Säilykkeet säilyvät jopa vuosia.



Jogurtti säilyy noin 5 päivää.

Mitä tehdä ruoalle, jota ei voi itse syödä?



Ruoka-avun sisältöä pääsee harvoin itse valitsemaan. Sisältö myös vaihtelee päivittäin sen mukaan, mitä kauposta, kouluilta ja muilta suurkeittiöiltä jää yli. Toisinaan kassissa voi olla sellaisia ruokia, jotka eivät syystä tai toisesta sovi omalle vatsalle. Mitä tehdä ruoalle, jota ei voi itse syödä?

1. Tee vaihtokaupat. Tutustumalla toisiin ruoka-avussa käyviin, voit vaihtaa itsellesi sopimattomat elintarvikkeet toisen avun piirissä olevan kanssa heti kassin saatuasi. Voit myös kysyä samassa kaupungissa asuvilta läheisiltäsi tai sukulaisiltasi, haluaisivatko he mahdollisesti vaihtaa joitakin kassin elintarvikkeita kanssasi.

2. Kysy, voisitko antaa sopimattomat ruoat takaisin ruoka-avulle. Sopimattomia ruokia on turha kantaa kotiin asti, jos ne päätyvät sielä roskikseen. Tarkista kassin sisältö heti kassin saatuasi ja palauta epäsopivat.

3. Jos asut asuntolassa, jätä itsellesi sopimaton ruoka yhteiskeittiön jääkaappiin. Merkitse ruoka "Saa ottaa" -lapulla.

4. Valmista ruokaa läheisillesi. Järjestä illanistujaiset läheistesi tai tuttaviesi kanssa. Pyydä heitä tuomaan sinulle sopivaa ruokaa ja valmistaa heille ruokaa saamistasi elintarvikkeista, joita et voi itse syödä.

5. Jos sinulla on käytössäsi pakastin, pakasta ruoka. Laita nopeasti pakkaseen sellainen ruoka, jota et aio käyttää heti. Pakkanen hidastaa ruoan pilaantumista ja antaa sinulle lisää aikaa miettiä, mitä voisit tehdä ruoalle, joka ei sovi sinulle. Muista, että suositusten mukaan jo sulanutta pakastetta ei tulisi pakastaa enää uudelleen.

Taklataan yhdessä ruokahävikki!

Ruoka-avun kautta ruoka löytää perille niille, jotka sitä tarvitsevat. Ruoka-apua järjestävät monet eri toimijat ympäri maata.

Ruokahävikkiä syntyy koko ruokaketjussa aina tehtaista ja kaupoista koteihin asti. Ruoka-avun kautta osa ruoasta, joka olisi muuten vaarassa joutua ruokahävikkiin, saadaan kulutettua järkevästi.

Aina ei kuitenkaan tiedä, mitä ruokaa ruoka-avusta saa tai kuinka kauan ruoka säilyy. Tästä oppaasta saat vinkkejä ruokahävikin vähentämiseen kotona ja erilaisia ideoita resepteiksi ja ruokakuluissa säästämiseen.

Opas on tuotettu osana Kuluttajaliiton koordinoimaa Hävikkifoorumi-hanketta (2020–2023), jota rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



Maa- ja metsätalousministeriö