




**Tietoa ja turvaa
kylillä**

Kätke, ideoi ja innostu!



Martat
Ruokahävikkiä & Ekotekoja

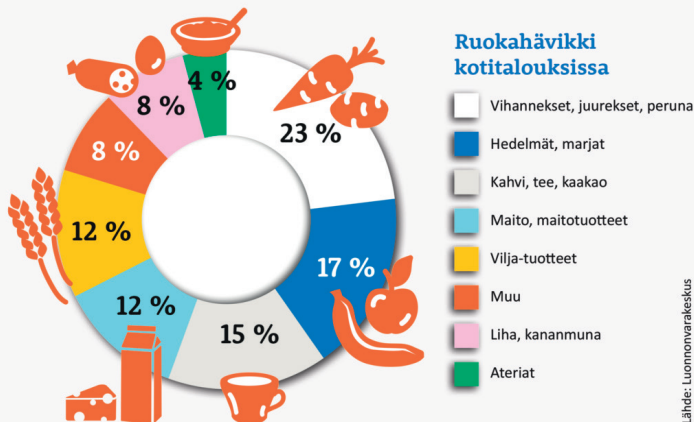


Minimoi ruokahävikkiä

Suomessa kotitaloudet heittävät vuosittain roskeen yli 100 miljoonaa kiloa ruokaa, joka vastaa 500 miljoonaa euroa.

Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, mutta eniten kotitalouksissa. Turhaan tuotettu ruoka kuormittaa sekä taloutta että ympäristöä. Ruokahävikkiä voi välttää kun ruokaa valmistetaan sopiva määrä ja se säilytetään fikusti.

Suomi on sitoutunut puolittamaan ruokahävikin vuoteen 2030 mennessä. Puolittamiseen on sitoutunut koko ruokajärjestelmä.



RUOKAHÄVIKIN YMPÄRISTÖVAIKUTUKSET

Ruoantuotanto aiheuttaa moninaisia ympäristövaikutuksia, kuten vesistöjen rehevöitymistä, monimuotoisuuden heikkenemistä, happamoitumista, ympäristön kemikalisoitumista, ilmasto-vaikutuksia, vesivarojen ehtymistä, maankäytön muutoksia, metsäkatoa, maaperän köyhtymistä sekä muuta luonnonvarojen kulutusta.

Luonnonvarat, työaika ja energia, kaikki nämä resurssit menevät hukkaan kun työn tulosta, eli ruokaa, päätyy hävikkiin.

Minimoi ruokahävikki

- Käytä tarkkaan
- Suunnittele ruokaostokset ja tee kauppalista
- Kurkista jää- ja ruokakaappiin
- Kun jokin tuote on lopussa, merkitse ostoslistaan
- Osta useamman päivän ruoat kerralla
- Pidä kotona varmuusvarastoa eli kotivaraa
- Erotta toisistaan parasta ennen ja viimeinen käyttöpäivä -merkinnät
- Säilytä oikein, sopiva jääkaapin lämpötila on +2 - +6°C
- Kätkke rippeet seuraavaan ruokaan, ideoi ja innostu!



Poisheitetyn ruoan ongelma ei niinkään ole syntyvä biojäte tai ruoan päätyminen sekajätteen joukkoon, vaan kyse on ruoantuotannosta aiheutuneista turhista päästöistä.

Ruokahävikki

Käytä tarkkaan

Pois heitettävän ruoan määrää pystyy halutessaan vähentämään huomattavasti. Ostetut ja itse valmistetut ruoat kannattaa käyttää tarkkaan. Ensinnäkin kannattaa erottaa toisistaan parasta ennen ja viimeinen käyttöpäivä-merkinnät. Parasta ennen -merkinnän jälkeenkin ruoka voi olla täysin syöntikelpoista, katso, haista, maista.

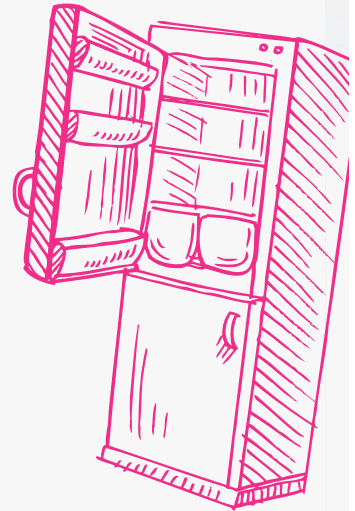


PARASTA ENNEN -MERKINTÄ:

Vähintään tähän päivään asti tuote säilyttää oikein säilytettynä tyypilliset ominaisuutensa. Saa myydä ja käyttää tämän päiväyksen jälkeenkin.

VIIMEINEN KÄYTTÖPÄIVÄ -MERKINTÄ:

Helposti pilaantuvien elintarvikkeiden merkintä. Ei saa käyttää päiväyksen ylittyttyä.



Älä hamstraa tarjoustuotteita - varsinkaan punalaputettuja ellet varmasti käytä niitä.

Ruokahävikkiä pystytään ehkäisemään monin keinoin. Merkittävin osa ruokahävikin ehkäisemisestä onnistuu suunnitelmallisuuden avulla. Esimerkiksi viikon ruokalistat ja tarkat ostoslistat mahdollistavat turhan ruokajätteen muodostumisen. Lisäksi ruokahävikin ehkäisemisessä on erityisen tärkeää hyödyntää olemassa olevat elintarvikkeet loppuun: siivoa jääkaappisi ja tarkastele päiväysmerkintöjä, hyödynnä nahistuneet kasvikset sosekeittoon ja säilö ylijäänyt ruoka esimerkiksi pakastimeen!



MUNAKKAASTA UUNIJÄATELÖÖN

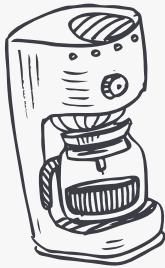
Täytettyyn munakkaaseen saa kätettyä monenlaisia tähteitä. Keitetyt kananmunan lohkot tekevät ”koostesalaatista” ruokaisan. Peruna- ja kasvissoseista syntyy kanamunien ansiosta koossa pysyviä pihvejä ja pyöryköitä. Perinteisen valkuaisvaahdolla peitettyyn uunijäätelöön voi lisätä monenlaisia kaapin ”aarteita”, kakun ja pikkuleivän palasia, hillopurkin loppuja... Vain mielikuvitus on rajana tähderuokien ideoinnissa!

Martat vinkkaa:

- Kurkkaa kaappeihin, laadi ostoslista.
- Jääkaappiin oma ”jämäruokahylly”.
- Kuivakaapin parasta ennen -päiväystä lähenevät tuotteet esille.
 - Tähteet läpinäkyviin rasioihin.
- Viikon ruokalista, löytyy www.martat.fi
 - Kokeile verkkoruokaostoksia.

Tutki ruokakaapin sisältö ja loihdi löydöistä maukkaita riperuokia!

Tässä vinkkejä, mihin tähteeksi jäänyttä ruokaa voi käyttää:



KAHVI:

Jääkahviksi
Pirtelöön banaanin kera
Smoothieen
Tiramisuun
Suklaapalloihin
Leivontaan



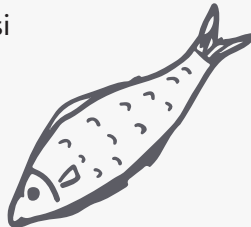
PERUNAT JA JUUREKSET:

Munakkaaseen
Pyttipannuun
Kasvispihveihin
Salaatteihin
Voileivän päälle viipaleina
Sosekittoon
Sämpylätaikinaan
Perunasose sujautetaan
rieskoihin



KYPSÄ LIHA, BROILERI, KALA:

Pitsan päälle
Salaattiin
Kolmioleivän täytteeksi
Voileivän päälle
Kastikkeeseen
Munakkaaseen
Tortilloihin



KUIVA LEIPÄ:

Korpuiksi
Korppujauhoiksi
Krutongeiksi
Lämpimiin voileipiin



Suomalainen kahvinjuoja heittää pois lähes 2,5 litraa kahvia vuodessa. Se vastaa noin 10–12 mukillista. Hyödynnä aamukahvin rippeet vaikkapa raikastavaan jääkahviin!

Jääkahvi

2 dl maitoa tai kaurajuomaa
1 dl kahvia
1–2 rkl vaaleaa siirappia tai vaahterasiirappia
Lisäksi kahvia jääpaloja varten



1. Täytä jääpalamuotti jäähtyneellä kahvilla ja laita pakkaseen.
2. Laita loppu kahvi jääkaappiin.
3. Kun jääpalat on jäätyneet täytä lasi niillä puolilleen.
4. Mittaa maito/kaurajuoma, kahvi ja siirappi kulhoon ja sekoita vispilällä.
5. Kaada juoma jääpalojen päälle lasiin.
6. Nauti heti!

Kolmioleivät eilisen rippeistä

100g savulohen, broilerin, kasviksien tai lihan rippeitä
0,75 dl amerikkalaista kurkkusalaattia
1 rs tuorejuustoa
(tilliä, persiljaa tai basilikaa)
½ sipuli hienonnettuna
jääsalaatin lehtiä väliin
8 viipaletta isoa paahtoleipä siivua



1. Hienonna kala/broileri/kasvis/liha.
2. Lisää joukkoon muut aineet. Sekoita. Notkista maidolla, jos tarvetta.
3. Levitä seosta paahtoleiville, ei aivan reunoille saakka.
4. Lisää jääsalaatinlehtiä väliin.
5. Paina kevyesti kaksi leipää vastakkain ja leikkaa kolmioiksi.

Isoäidin siivousvinkit

Löydä ruokakaapista hyödyllisiä ja toimivia ekologisia siivousaineita!

Etikka

Kahvinkeitimelle kalkinpoisto etikalla:

1. Kaada keittimen vesisäiliöön etikka-vesiliuos. Kytke virta päälle.
2. Kun puolet vedestä on valunut kannuun, kytke virta pois.
3. Anna vaikuttaa noin 5-10 minuuttia, minkä jälkeen kytke virta uudelleen päälle.
4. Keitä tämän jälkeen keittimessä 2-4 kannullista puhdasta vettä ja huuhtelee pannu hyvin.

Muut etikan käyttövinkit:

- Saat kirkaat ikkunat, kun lisää pesuveden joukkoon tilkan (1 rkl) etikkaa ja muutaman tipan käsiastianpesuainetta.
- Etikka raikastaa pyykin ja pyykkikoneen.
- Hanoihin ja kaakeleihin kertyy kalkkisaostumia, joita voi ehkäistä ja puhdistaa etikan avulla.
- Etikka ehkäisee ja poistaa kalkkisaostumia mm. hanojen ja suihkupäiden ympäriltä.
- Kattiloihin pinttyneet ruokajäämät saat pois, kun keität kattilassa 2 osaa etikkaa ja 1 osan vettä. Lisää ruokalusikallinen suolaa ja jätä liuos kattilaan yli yön (ei sovellu alumiinikattiloille).
- Pinttyneet teepannut puhdistuvat suolasta ja etikasta tehdyllä tahnulla.

Ruokaöljy

- Ruokaöljyllä tai margariinilla saat tarrojen ja etikettien liimat pois lasista. Pihkakin lähtee ruokaöljyllä.



Suola

- Saat tuoreen punaviinitahran pois, kun hierot märkään tahraan runsaasti suolaa. Myös kivennäisvesi tepsii.
- Kokeile uuninpuhdistuksessa ruokasoodasta (2 rkl), suolasta (2 rkl) ja kuumasta vedestä (noin 2 rkl) tehtyä tahnaa.



Ruokasooda

Huom! Olethan etikankin kanssa tarkkana, sillä etikkahappo on vahva aine!

- Ruokasoodasta saa tehokasta puhdistusainetta sekoittamalla keskenään 2 rkl soodaa ja noin 5 dl lämmintä vettä.
- Lavuaarit ja kattilat kirkastuvat kostutetulla liinalla, jossa on ruokasoodaa.
- Käsittele tekstiilien rasvatahrat mahdollisimman tuoreena soodasta ja vedestä tehdyllä tahnalla. Pese tämän jälkeen normaalisti.
- Pinttyneet teekupit puhdistuvat, kun hankaat kupin sisäpuolta ruokasoodalla. Huuhtelee hyvin.
- Termoskannu puhdistuu, kun täytät sen kuumalla vedellä ja lisäät 2 rkl ruokasoodaa. Anna sekoituksen seistä muutama tunti. Pese kannu ja huuhtelee.
- Hopeat kiillottuvat ruokasoodasta ja lämpimästä vedestä tehdyllä juoksevilla tahnalla.
- Hajut voivat haihtua mikrosta, kun laitat sinne astian, jossa on 2 rkl soodaa ja 1 kuppi vettä. Kuumenna hetki.
- Käytä ruokasoodaa pyykin valkaisuun – lisää muutama ruokalusikallinen suoraan koneeseen ja pese pyykki normaalisti.
- Raikasta pyykinpesukone annostelemalla pesuaine lokeroon muutama ruokalusikallinen ruokasoodaa ja pesemällä kone tyhjänä 60 tai 90 asteen ohjelmalla.
- Lattiakaivo vetämään soodalla ja etikalla, lisää lopuksi lämmintä vettä.

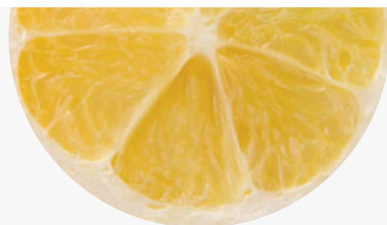
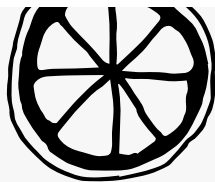


Kahvi



- Kahvi neutralisoi kodin pahoja hajuja jättäen samalla jälkeensä miellyttävän kahvin tuoksun.
- Ripottele kahvipuruja epämiellyttävän hajuisiin kenkiin, anna vaikuttaa yön yli ja imuroi pois.
- Neutralisoi jääkaapin epämiellyttäviä hajuja ripottelemalla avonaiseen kulhoon kahvipuruja. Laita kulho jääkaappiin vähintään yhdeksi yöksi.

Sitruuna



- Sitruuna sopii happamuutensa ansiosta monenlaiseen siivoamiseen eri kodinhoidon alueilla. Puhdista, kirkasta ja raikasta!
- Puhdista: Sormenjäljet ikkunoista ja kiiltävistä pinnoista. Pyyhi pinta ensiksi kostealla liinalla ja sen jälkeen hiero pintaan sitruunaa. Anna vaikuttaa hetken ja pyyhi pois. Rasvaiset sormenjäljet lähtevät sitruunan hapolla.
- Kirkasta: Astiat ja lasit. Hiero sitruunaa sameaan lasiin tai liota astioita vedessä, johon on lisätty sitruunaa ja ruokasoodaa.
- Raikasta: Mikro ja jääkaappi. Sitruunalla voit raikastaa kodinkoneita epämiellyttäviltä hajuilta. Aseta mikroon vesikuppi, jossa on noin ruokalusikallinen sitruunaa. Laita mikroon ja kuumenna kiehuvaaksi. Odota noin kymmenen minuuttia ja pyyhi mikron pinnat. Jääkaapin raikastat laittamalla puolikkaan sitruunan jääkaappiin. Vaihda tarvittaessa viikon välein tai laita biojätteeseen.





LEADER
Päijänne



Hämeen Martat ry
Laaksokatu 1, 15140 Lahti / kati.koskela@martat.fi
www.martat.fi/hame