

HÄVIKKIVIIKKO

VIESTINTÄMATERIAALI

Valtakunnallista Hävikkiviikkoa vietetään toista kertaa viikolla 37 eli 8.–14.9.2014. Kiitos, että koette ruokahävikin vähentämisen ja ruoan arvostuksen lisäämisen tärkeäksi ja olette mukana yhteistyökumppanimme viestimässä kuluttajille aiheesta.

Tähän viestintämateriaaliin on koottu erilaisia faktoja ja vinkkejä, joita haluamme Hävikkiviikon aikana tuoda esille ja levittää kuluttajille. Materiaali on tarkoitettu avuksenne Hävikkiviikon aikana tehtävän viestinnän suunnittelun pohjaksi ja sisällöksi. Materiaalia voi käyttää, miten omalle organisaatiolle ja sen viestintäkäytänteille parhaiten sopii. Vinkkejä voi muokata vapaasti. Vinkkien lopussa on pääasiassa kouluihin, esimerkiksi kotitaloustunneille suunniteltuja toiminnallisia tehtäviä.

Vinkkejä, infoa ja ajatuksia voi pilkkoa pienemmiksi tietoisku-tyyppisiksi virkkeiksi tai laajentaa vaikka artikkeleiksi. Pyydämme, että hävikkifaktasta viestittäessä lukuihin ja muihin tutkittuihin tietoihin liitetään mukaan lähde. Näin säilytämme uskottavuuden ja samalla pidämme huolta siitä, että koko laaja yhteistyöverkostomme käyttää samoja faktoja.

Toivomme teidän kertovan meille, millaista ruokahävikkiin liittyvää viestintää tai toimenpiteitä olette suunnitelleet tekevänne Hävikkiviikolla. Myös kampanjaviikon jälkeen kuulemme mielellämme viestintätoimistanne, sillä tieto kampanjan mahdollisimman laajasta näkyvyydestä ja vaikuttavuudesta takaa Kuluttajaliitolle kumppaneineen paremmat mahdollisuudet toteuttaa Hävikkiviikko myös ensi vuonna. Jaamme kumppaneiden toimia Hävikkiviikon aikana osoitteissa www.facebook.com/havikkiviikko sekä <http://twitter.com/havikkiviikko>.

Julkaisemme lisäksi Hävikkiviikon Instagram-tilillä osoitteessa <http://instagram.com/havikkiviikko/> ruokahävikki aiheisiä kuvia ja haastamme kuluttajat kisaamaan parhaista hävikkikuvista. Hashtag *#havikkiviikko* on käytössä kampanjaa varten niin Twitterissä, Facebookissa kuin Instagramissakin. Sivuilla tullaan myös julkaisemaan Hävikkiviikon jokaisena päivänä aiheeseen liittyvä sarjakuva. Muistakaa myös jakaa Hävikkiviikon kuvia, julkaisuja ja twiittejä omissa sosiaalisen median kanavissanne.

Faktaa ruokahävikistä Suomessa

1. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen ruokahävikkitutkimuksen (2013) mukaan pääkaupunkiseudulla heitetään roskeen noin 25 miljoonaa kiloa ruokaa vuodessa.
2. Suomessa heitetään henkilöä kohden 24 kiloa eli 125 euron edestä ruokaa roskeen vuodessa. Määrä vastaa noin kuutta prosenttia kaikesta kuluttajien ostamasta ruoasta (MTT:n Ruokahävikkitutkimus 2013).
3. **Yhteensä laskettuna suomalaiset kotitaloudet heittävät ruokaa hukkaan vuosittain 500 miljoonan euron arvosta (Lähde: www.saasyoda.fi).**
4. **Nelihenkinen perhe voisi käydä vuoden aikana hukkaan heittämänsä ruokaa vastaavalla summalla joko kahdeksan kertaa elokuvissa, kolmesti Linnanmäellä tai kerran yhteisellä kylpylälomalla. (Lähde: HSY)**
5. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen ruokahävikkitutkimuksesta selviää, että pääkaupunkiseudulla heitetään roskeen jopa kokonaan avaamattomia elintarvikepakkauksia. **Pääkaupunkiseudulla avaamattomien ruokapakkausten osuus kotitalouksien kaatopaikalle päätyvistä elintarvikkeista on 15 prosenttia. (MTT)**
6. Ruokahävikkitutkimukseen osallistuneiden parhaat keinot vähentää hävikkiä: Syödä helposti pilaantuvat ruoat ensimmäisenä, tarkistaa ruoka-ainekaapit ennen kauppaan lähtöä ja pakastaa tähteenä jääneet ruoat. (MTT)
7. Suomalaisten keittiöissä pilaantuu eniten vihanneksia ja juureksia, noin 22 miljoonaa kiloa vuodessa. (Lähde: www.saasyoda.fi)
8. Koko ravitsemusalan (kotitaloudet, teollisuus, kauppa ja ravitsemispalvelut) yhteenlaskettu ruokahävikki on noin 335–460 miljoonaa kiloa vuodessa. Tämä on noin 10–15 prosenttia kulutetusta ruoasta. (MTT)
9. **Noin viidennes kaikesta ravintolaruoasta päättyy Suomessa jätteeksi (MTT).**
10. **Sitra on laskenut, että ottamalla tähdelounaskäytäntö kaikkiin Suomen kouluihin voitaisiin säästää vuodessa kaksi miljoonaa ateriaa.**
11. Kotitalouksissa heitetään useimmiten pois leipää, tuoreita hedelmiä, vihanneksia ja juureksia, kahvia ja leipää (MTT).
12. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen ruokahävikkitutkimukseen (2013) vastanneista 1002 vastaajasta peräti 40 prosenttia kertoi heittävänsä pois leipää kuukausittain tai useammin.
13. Ruoan tuottaminen vaikuttaa väistämättä ympäristöön, mutta eri ruoka-aineiden välillä on suuria eroja. Kasvikunnan tuotteiden tuotanto rasittaa ympäristöä vähemmän kuin eläinperäisten tuotteiden tuotanto. (Lähde: www.kuluttajaliitto.fi)
14. Tiesitkö, että kotitalouksista roskeen päätyvä ruokajäte Suomessa vastaa 100 000 keskivertohenkilöauton hiilidioksidipäästöjä? (Lähde: www.saasyoda.fi)
15. Suomalaiset heittävät pois vuosittain 21 miljoonaa kiloa itse valmistamaansa ruokaa. Yleisin syy on se, että ruokaa valmistettiin liikaa. (Lähde: www.saasyoda.fi)
16. Kulutuksen aiheuttamista kasvihuonekaasupäästöistä 25 prosenttia aiheutuu ruoan tuotannosta. (Lähde: www.saasyoda.fi)
17. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen ruokahävikkitutkimukseen osallistuneista kuluttajista suurin osa pitää hävikin vähentämistä tärkeänä, ja lähes puolet uskoo voivansa vähentää hävikkiä omalta osaltaan (MTT).

18. Niissä kotitalouksissa, joissa eniten ostetaan ja käytetään rahaa ruokaan, syntyy myös ruokahävikkiä kaikkein eniten (MTT).
19. Kolmannes Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (2013) tutkimukseen osallistuneista, pääasiassa yhden hengen kotitalouksissa asuvat, koki nykyistä pienempien pakkauskokojen vähentävän ruokahävikin syntymistä.
20. Vuonna 2014 vietetään Euroopan ruokahävikin teemavuotta. Myös Pohjoismaat pyrkivät yhdessä vähentämään ruokahävikkiä ja lisäämään ruoan arvostusta United Against the Food Waste -kampanjallaan, jossa myös Hävikkiviikko on mukana (<https://www.facebook.com/Unitedagainstfoodwastenordic>).
21. Maailmanlaajuisesti ruokaa menee tuotanto- ja kulutusketjun eri vaiheissa hukkaan vuosittain yhteensä 1300 miljoonaa tonnia, joka vastaa noin 25–30 prosenttia kaikesta maapallolla tuotetusta ruoasta. On arvioitu, että tällä määrällä voitaisiin ruokkia jopa kaksi miljardia ihmistä lisää. (FAO)

Kaupassa

1. Mieti jo ennakkoon, mitä vanhentuvia ruoka-aineita sinulla on kotona, ja suunnittele ostokset sen mukaan. Tämä helpottaa myös aterioiden suunnittelua, kun valmiina kaapissa odottavat raaka-aineet tarjoavat inspiraation ruoan keksimisen suhteen.
2. Muutamien päivien tai viikon ruokalistan suunnittelu säästää vaivaa ja luonnonvaroja: listan kanssa vältät heräteostokset, joilla on vaara jäädä käyttämättömänä kaappiin.
3. Mieti jo ennakkoon, mitä vanhentuvia ruoka-aineita sinulla on kotona, ja suunnittele ostokset sen mukaan. Saatat myös huomata, että kauppareissu on tarpeeton, sillä jääkaapissa ja pakastimessa on kokonaisen illallisen ainekset.
4. **Tehkää ystäväporukalla inventaario ruokakaappeihin, kootkaa ainekset yhteen ja loihtikaa niistä yhdessä usean ruokalajin illallinen. Yhdessä kokkailu ja syöminen on hauskaa, ja porukalla saatte ruokalajeista herkullisia, monipuolisia ja mielikuvituksellisia.**
5. **Ota valokuva jääkaappisi sisällöstä ennen lähtöäsi ruokaostoksille. Se on helppo tapa pitää mielessä, mitä tuotteita jääkaapissasi jo on, jolloin välttyt turhilta ostoksilta.**
6. Maailmalla on kehitetty useita näppäriä aterioiden ja ostosten suunnitteluun toimivia puhelinsovelluksia. Esimerkiksi englanninkielinen *Love Food Hate Waste* -sovellus toimii hyvin meillä Suomessakin: <http://england.lovefoodhatewaste.com/content/download-new-love-food-hate-waste-free-app>.
7. Tarjouksesta ei välttämättä kannata hamstrata. Esimerkiksi tavallista isommat lihapakkaukset ovat taloudellinen ostos vain siinä tapauksessa, että kaikki tulee käytettyä.
8. Pidä pää kylmänä kaupassa: Osta vain ne tuotteet, jotka tiedät ehtiväsi käyttää ennen niiden pilaantumista.
9. **Ruokaostoksille ei kannata mennä nälkäisenä, sillä vatsan kurniessa on helppo sortua tarpeettomiin heräteostoksiin, jotka voivat lopulta jäädä syömättä.**
10. Oletko tullut ajatelleeksi, että ruoan pois heittäminen rasittaa luonnon lisäksi omaa kukkaroasi?
11. **Verkossa toimivia ruokakauppoja ja niiden ruokakassipalveluita suosimalla voit lisätä ruokaostostesi suunnitelmallisuutta, vähentää tarpeettomia heräteostoksia, säästää rahaa ja ehkäistä näin ruokahävikin syntymistä.**
12. Valitse kaupasta valmiiksi kypsiä hedelmiä ja vihanneksia. Kaupalla on kotikeittiötä paremmat olosuhteet säilyttää ja kypsyttää esimerkiksi banaanit ja tomaatit täydellisiksi. Jos kuluttaja valitsee aina kaupassa hieman raat kasvikset, jää kaupan ikäväksi tehtäväksi heittää pois täydellisimmät yksilöt.
13. Säilytä ruoat optimaalisissa lämpötiloissa myös kotona. Etenkin liha- ja maitotuotteet voivat paljon paremmin, kun jääkaappi säädetään oikeaan lämpötilaan.
14. Lihatuotteet kannattaa säilyttää jääkaapin alahyllyllä kylmimmässä osassa, ja maitotuotteet enintään +6 asteessa.
15. Ajattele ruoanlaittoa saumattomasti eteenpäin soljuvana ketjuna. Osta tarvittavat raaka-aineet kaupasta etukäteen suunnitellun tarpeen mukaan, täydennä niitä kotoa jo löytyvillä vanhentuvilla ainesosilla ja koeta miettiä, miten jatkojalostat mahdolliset tähteet uudeksi herkuateriaksi. Pienelläkin suunnittelulla säästää aikaa ja rahaa.
16. Ruoan säilyvyys riippuu myös sen oikeasta kuljetuksesta kaupasta kotiin, sekä ruoka-aineiden oikeasta säilytystavasta. Muista, että ruoka ei pidä helteestä!

17. Pidä ruoastasi hyvää huolta: Nauti toki aamiainen kesäkuumalla ulkona, mutta pidä tarjottavat sisällä. Muista nostaa herkästi pilaantuvat tuotteet, kuten maidot ja levitteet nopeasti takaisin jääkaapin viileyteen.
18. Älä jätä kauppakasseja lämpimään autoon tai eteisen lattialle odottamaan inspiraatiota. Ruoka kiittää, kun nostat ruokatavarat oikeille paikoilleen ripeästi.
19. Pakkauskoon valinnassa on oleellista se, että kaikki pakkauksessa oleva ruoka tulee käytettyä. Pakkausten ympäristövaikutukset ovat pienemmät kuin hukkaan menevän ruoan. **Edullinen kilohinta ei merkitse säästöä, jos osa pakkauksesta jää lopulta käyttämättä.**
20. Suosi irtomyynnissä olevia tuotteita valmiiksi pakattujen sijaan. Näin saat juuri oikean määrän esimerkiksi vihanneksia, ja saat valita kypsimmiltä näyttävät yksilöt. Säästät pakkausmateriaalia ja torjut hävikkiä samaan aikaan.
21. Älä osta ruokaa lapsen mielikuvitusystävälle, vaan todellisten ruokailijoiden mukaan. Lapsi syö vähemmän kuin aikuinen: 5-10-vuotias syö $\frac{3}{4}$ aikuisen annoskoosta.
22. Vierasvaran säilyttäminen kotona on kaunis, mutta tarpeeton ajatus. Kutsu ehdottomasti vieraita kylään, mutta hanki tarjottavat vain tarpeen mukaan. Marttaliiton sivuilta löydät hyvä ohjeet vieraiden kestitsemiseen varattavista ruoka- ja juomamääristä: <http://www.martat.fi/ruoka/kodin-juhlat/paljonko-tarjottavaa/>
23. Arkiruoan suunnitteluun löydät oivat apuvinkit Ruokatiedon sivuilta: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/vastuullinen-kuluttaja/valta-ruokahavikkia/suunnittele>
24. Pelasta hyvät elintarvikkeet haaskuulta! Kaupassa tuotteet, joista löytyy lappu ”-30 %” kertoo, että tuotteen viimeinen myyntipäivä lähestyy. Tuote kelpaa kuitenkin syötäväksi vielä ostohetkellä ja pian sen jälkeen. Jos olet ostamassa välipalaa, tällaiset tuotteet ovat hyvä valinta. **Alennustarroilla varustettujen tuotteiden suosiminen on ekoteko!**
25. Poimi kaupasta mukaasi hassunmuotoisia kasviksia ja hedelmiä, jotka meinaavat jäädä kaupanhyllylle. **Monesti pienissä hedelmissä tai kasviksissa on enemmän makua, ja hassunnäköisistä hedelmistä saat kelpo smoothien.**

Jääkaapilla

1. Tiedätkö, mitä ero on *parasta ennen* -merkinnällä ja viimeisellä käyttöpäivällä? *Parasta ennen* -merkinnällä tarkoitetaan vähimmäissäilyvyysaikaa, johon saakka elintarvike ainakin säilyttää sille tyypilliset ominaisuudet. *Viimeinen käyttöpäivä* -merkintä sen sijaan on nimensä mukaisesti päivä, jolloin valmistaja on tarkoittanut tuotteen viimeistään käytettäväksi. (Lähde: Evira)
2. Mitä tarkoittaa *parasta ennen* -merkintä pakkauksessa? *Parasta ennen* -merkintää käytetään verrattain hyvin säilyvissä elintarvikkeissa kuten kahvissa tai jauhoissa. Se liittyy pikemminkin tuotteen laadullisiin ominaisuuksiin, esimerkiksi kahvin maku saattaa väljähtyä *parasta ennen* -päiväyksen mentyä. Tuote voi kuitenkin olla täysin käyttökelpoinen vielä päiväyksen vanhennuttua, joten siihen ei kannata uskoa sokeasti. Luota mieluummin omaan arvioosi tuotteen käyttökelpoisuudesta. (Lähde: Evira)
3. *Viimeinen käyttöpäivä* on merkittävä hyvin nopeasti pilaantuviin elintarvikkeisiin kuten esim. tuoreeseen lihaan ja kalaan, mätäin ja äyriäisiin. Nimensä mukaisesti viimeinen käyttöpäivä on päivä, jolloin elintarvike on tarkoitettu viimeistään käytettäväksi. Toisin kuin *parasta ennen* -päiväys, *viimeinen käyttöpäivä* liittyy elintarvikkeen turvallisuuteen.
4. Oikeanlainen säilytys auttaa aterian tähteitä säilymään käyttökelpoisina. Älä laita kuumia valmistusastioita ruoantähteiden kanssa jääkaappiin, vaan siirrä tähteet erilliseen, kannelliseen astiaan. Siirrä jäähtyneet ruoat nopeasti jääkaappiin.
5. Jääkaapin lämpötilan tulisi olla +2—+6 Celsiusastetta. Jääkaapin kylmin paikka vaihtelee eri jääkaapeissa. Tavallisissa jääkaapeissa kylmin paikka on kaapin alaosassa ja lämpimin ylhäyllä. Kertaalleen kypsennetyt ruoat ja itse valmistetun ruoan tähteet kannattaa suojata ja säilyttää ylimmällä hyllyllä, jotta niistä ei pääse siirtymään hajua ja makua muihin tuotteisiin. Keskimmaisella hyllyllä säilytetään lihat ja kalat, ja kaapin kylmimmässä osassa alahyllyllä kana. Hedelmät ja vihannekset kannattaa säilyttää erillään vihanneslaatikoissa, jotka ovat yleensä jääkaapin alaosassa.
6. Kaikkein nopeimmin pilaantuvat tuoretuotteet kannattaa asetella jääkaapissa samalle hyllylle silmiesi korkeudelle, jotta ne eivät unohdu kaapin perukoille.
7. Muista aistinvarainen arviointi. Katso ja nuuhki. Jos ruoka ei näytä tai tuoksu pilaantuneelta, eikä viimeinen käyttöpäivä ole mennyt, kokeile maistaa pieni pala. Uskalla luottaa aisteihisi!
8. Älä heitä *parasta ennen* -päivätyä tuotetta pois ennen kuin olet varmistunut, että se ei ole syöntikunnossa. Muista, että ruoka on useimmiten hyvää syötäväksi *parasta ennen* -päiväyksen jälkeenkin. Katso, haistele ja maistele!
9. Pane pakastin hommiin: Pakasta esimerkiksi paahtoleipä, ja paahda käyttämäsi leipä suoraan pakkasesta leivänpaahtimessa. Pakastin antaa raaka-aineille ja tähteille lisäpäiviä säilymisen kannalta. Muista kuitenkin, että ruoasta häviää kosteutta myös pakastamisen aikana. Vältä kuivahtaneet ruoat ja tyhjennä pakastinta säännöllisesti.
10. Pidä kuiva-ainekaappi ja jääkaappi hyvässä järjestyksessä. Sijoita aikaisemmin vanhentuvat tuotteet hyllyn etureunaan. Avaa uusi paketti vasta, kun edellinen on tyhjä.
11. Pyri pitämään inventaariopäivä kerran viikossa, kun suunnittelet ruokalistaa. Käy tuolloin läpi kuiva-ainekaappi, jääkaappi ja pakastin. Suunnittele tulevien päivien ruoat sen mukaan, mitkä tuotteet ovat vanhentumassa ensin.
12. Ruoan säilyvyyteen vaikuttaa myös raaka-aineiden oikeanlainen käsittely. Käsittele ruoka-aineita aina puhtain käsin. Pidä huoli myös ruoan valmistukseen käytettävien välineiden puhtaudesta.
13. Älä laita lusikkaa hillopurkista suuhun ja takaisin purkkiin! Bakteerit tekevät tehtävänsä nopeasti ja lempihilloksi saattaa olla jo huomenna pilalla.

- 14. Poista ajoissa hedelmäkoristasi pilalle mennyt hedelmä, jotta muut hedelmät säilyisivät hyvinä mahdollisimman pitkään. Sama tärkeä sääntö pätee myös kasviksiin.**
15. Jäähdytä tähteeksi jäänyt ruoka nopeasti joko tiskialtaassa kylmässä vedessä tai talvella ulkona. Säilö ruoka ilmatiiviissä rasiassa, jotta ruoka säilyisi mahdollisimman tuoreena. Yleisesti ruoka säilyy oikein säilytettynä hyvänä pari vuorokautta jääkaapissa.
- 16. Suosi läpinäkyviä rasioita ruoan säilytyksessä. Näin pystyt näkemään yhdellä silmäyksellä, millaisia ruokia ja kuinka paljon sinulla on jääkaapissa.**
17. Jos ruokaa jäi pieni määrä, hyödynnä se osana seuraavan päivän ateriaa. **Jos taas ruokaa jäi isompi satsi, pakasta se ja yllätä itsesi iloisesti valmisateriaalla seuraavalla viikolla.**
18. Uhkaako lihapaketti vanhentua ennen kuin se pääsee ruokalistallesi? Pidennä tuotteen käyttöikää parilla päivällä kypsentämällä se, tai pidempään pakastamalla.
19. Tuoreet yrtit antavat ruoalle paljon makua ja raikkautta. Usein jää kuitenkin osa isosta yrttiruukusta käyttämättä. Tiesithän, että yrttejä voi myös pakastaa? Kääri pienityt yrtit folioon tai laita ne pakasterasiaan, ja nakkaa sieltä suoraan jäisinä valmistettavaan ruokaan.
- 20. Pakastimessa kannattaa pitää säilytyspussia ruoanlaitosta ylijääneitä kasvien kannikoita, juuresten naatteja, valkosipulinkynsiä ja perunankuoria varten. Keräämistäsi tähteistä voit valmistaa herkullisen liemen ruoanlaittoa varten.**

Hellan ääressä

1. Kehitä itsellesi vähitellen, yksi kerrallaan, hyviä rutiineja vanhentuvien raaka-aineiden ja tähteiden hyödyntämisessä. Vähitellen ne jäävät tavaksi!
2. Kuivat leivänkannikat murentuvat nopeasti korppujauhoiksi tehosekoittimessa ja säilyvät tiiviisti suljetussa pussissa kuiva-ainekaapissa.
3. Tähteeksi jäänyt riisi kannattaa käyttää kiinalaiseen paistettuun riisiin ja ylimääräisestä kaurapuurosta saa mehevää kauraleipää.
4. Netistä löytyy valtavasti hyviä ideoita ja ohjeita ruokatähteiden muokkaamiseen uuteen uskoon. Katso esimerkiksi Facebookista *Hävikistä herkuksi* -sivu, jossa ruokabloggaajat jakavat maistuvimmat reseptinsä ruokahävikin vähentämiseksi.
<https://www.facebook.com/havikistaherkuksi>.
5. **Elvytä jo hieman nuupahtaneet juurekset ja kasvikset kuten porkkana, yrtit ja salaattit liottamalla niitä hetki jääkylmässä vedessä.**
6. Nahistunutkin juures on täysin käyttökelpoinen esimerkiksi kasvissosekeitossa. Keiton sekaan voi samalla kaapia tuorejuustopurkin loput tai viimeisen kermatilkkan.
7. Hyviä tähderuokaideoita löytyy Helsingin seudun ympäristöpalveluiden sivuilta:
<http://www.hsy.fi/fiksu/arjessa/ruoka/Sivut/riperuokia.aspx>
8. Juustonkannikat jäävät helposti jääkaapin hyllyille pyörimään. Pienestäkin palasta saa kuitenkin yllättävän paljon raastetta, jonka voi hyödyntää esimerkiksi lämpimien voileipien kuorutuksessa.
9. Tiesitkö, että parmesaanijuuston kova kuoripala irrottaa pastakastikkeisiin ja pitkään haudutettuihin patoihin paljon täyteläistä makua, umamia. Anna juustonkannikan vaikuttaa koko hauduttamisen ajan ruoan seassa, ja nappaa pala pois juuri ennen tarjoilua. Eron huomaa kyllä maussa!
10. Pyri hyödyntämään jokainen hankkimasi elintarvike ruoanlaitossa kokonaisuudessaan ennen kuin se hukkuu ruokakaappiin muiden ruokapakkausten joukkoon.
11. Voit vähentää hävikkiä jo etukäteen mitoittamalla esimerkiksi riisin ja pastan määrän tarkasti ruokailijoiden määrän mukaan. Varaa esimerkiksi 75 g keittämätöntä pastaa ja 50 g keittämätöntä riisiä per syöjä.
12. Ole luova ja kokeile rohkeasti! Tähteeksi jääneestä perunamuusista saa kenties herkullisempaa rieskaa kuin perusreseptillä.
13. Vanhentumassa olevat maitotuotteet kannattaa käyttää ruokiin, joissa tuotteet kuumennetaan valmistuksen aikana, kuten esimerkiksi laatikoihin ja kiusauksiin.
14. Ilostuta lähipiiriäsi upottamalla vanhentuvan maidon lettutaikinaan ja järjestämällä lettukestit.
15. Ylikypsät hedelmät ja jääkaappiin unohtuneet mehutilkat sopivat smoothiehin, pirtelöihin, kiisseleihin ja hedelmäsoseisiin.
16. Pidennä kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöikää säilömällä tai hilloamalla ne.
17. Ylikypsistä banaaneista kannattaa tehdä mehevää banaanikakkua. Mitä tummempi pinta hedelmässä, sitä makeampi kakku!
18. Vanhentumassa oleva kerma muuntuu tavallista kuohkeammaksi kahvikakuksi. Noudata muutoin lempimaustekakkusi ohjetta, mutta korvaa neste samasta määrästä vaahdotetulla kermalla. Viimeisestä viipaleesta tulee tappelu!

19. Ylijääneet keitetyt perunat ovat seuraavana päivänä kuin uudenveroisia, kun paistat ne rapeiksi pannulla. Niistä syntyy myös maukas espanjalainen munakas tai perunasalaatti.
20. **Banaanipannukakut ovat varma hitti, ja niillä onkin ihana aloittaa viikonloppu. Soseuta ylikypsä banaani yhden kananmunan kanssa sekaisin ja paista tahnasta voissa miedolla lämmöllä paksuja amerikkalaistyylisiä pannukakkuja.**
21. **Ylikypsistä banaaneista saa myös herkullista ”jäätelöä”. Laita pakastetut banaanilohkot jäisinä tehosekoittimeen. Lisää joukkoon makusi mukaan muita hedelmälohkoja, marjoja tai vaikkapa maapähkinäsuklaavoita. Pyöritä ainekset tasaiseksi tehosekoittimessa ja herkku on hetkessä valmis. Nauti mielesi mukaan joko heti pehmismäisenä tai anna jäätelön kovettua hetki pakastimessa.**
22. Oletko tullut ajatelleeksi, että viemäriin kaadettu valmis kahvi ja tee muodostavat ison osan ruokahävikistä?
23. Raasta tähteeksi jääneet yksinäiset keitetyt perunat mehevöittämään lihapullataikinaa.
24. **Pitsa on takuuvarma keino hyödyntää ylimääräiset elintarvikkeesi. On jääkaapissasi sitten vanhenemassa olevia kasviksia, lihaa, kalaa tai juustoa, saat oivan tekosynn herkutella pitsalla.**
25. Tee kerralla selvää nahistuvista juureksista ja keitä iso sosekeitto. Pakasta se annoksina ja sinulla on pakkasessa reservi pikaruokaa.
26. **Pelasta jääkaappiin helposti unohtuvat kastikkeiden ja maustetahnojen tähteet pienissä pusseissa tai jääpalamuoteissa pakastimeen. Niistä saa tulevia aterioita varten herkullisia kastikepohjia.**

Ulkona syömässä

1. Onko mielestäsi tylsää syödä eilisiä tähteitä töissä, kun muut menevät yhdessä ruokalaan? Järjestäkää työporukalla yhdessä viikoittainen tähderuokapäivä! Silloin eväiden syönnistä tulee sosiaalinen tapahtuma. **Ilmaisia lounaita on todella olemassa!**
2. **Tuntuuko, että ruokalassa, brunssilla tai buffetravintolassa** täytyy ladata lautaselle ruokaa ”koko rahan edestä, kun tästä kerran on maksettukin”? Muista seuraavan kerran, että kukaan ei hyödy ruoasta, joka menee syömättömänä lautaselta biojätteeseen.
3. Ilostuta lounasruoan tekijöitä ottamalla lautaselle sen verran kuin jaksat syödä. Huikkaa kiitokset ruoasta ohittaessasi biojäteroskiksen!
4. **Ruokalassa syöty lounas on useimmille päivän ravitsevin ja monipuolisin ateria. Arvosta lounastasi – älä ruoki hukkaa!**
5. Kuuntele itseäsi! Mieti, millainen nälkä sinulla juuri tänään on, juuri nyt. Ota ruokaa lautasellesi nälän, älä tottumuksen mukaan.
6. **Haasta oma koulusi tai työpaikkasi vähentämään lautashävikin määrää ruokalassa. Yhteisvoimin saatte nopeasti näkyviä tuloksia ja vältätte syömäkelpoisen ruoan hukkaamisen.**
7. Ilmoita ruokalan keittiöön työporukkanne tai koululuokkanne poissaoloista, jotta ruokaa osataan varata kulloinkin sopiva määrä. Näin säästätte raaka-aineita, energiaa ja työtä.
8. Käytä lounaalla yhtä isoa lautasta erillisten salaatti- ja pääruokalautasten sijaan. Näin on helpompi koota ravintosuosituksen lautasmallin mukaisesti sopivankokoinen annos, jonka jaksat syödä kokonaan. Samalla tulet ottaneeksi riittävästi terveellisiä kasviksia.
9. Kokeile jonakin päivänä koota lounaasi ruokalassa ilman tarjotinta. Näin et tule ottaneeksi tarpeettoman montaa ruokalajia kerralla, ja lautanen on helpompi syödä tyhjäksi. Jos ensimmäisen lautasellisen jälkeen jää vielä nälkä, kysy henkilökunnalta mahdollisuutta santsata.
10. Leipien kantapalat ovat aivan yhtä maukkaita kuin keskeltä leikatutkin. Älä ruoki hävikkiä, pelasta kantapala!
11. Tuntuuko sinulta usein jäävän ruokaa yli ravintolassa syödessäsi? Kysy pienempiä annoskokoja, vaikkei niitä olisikaan erikseen ilmoitettu ruokalistalla.
12. Alkupalat toimivat mainiosti pieneen nälkään ”tapaksina” – aina ei ole pakko tyytyä ravintolassa syödessä pääruokiin.
13. Suurikokoiset ravintola-annokset voi jakaa hyvällä omallatunnolla yhdessä ystävän kanssa.
14. Tuunaa ravintola-annoksesi! Tiedustele mahdollisuutta vaihtaa ranskalaiset salaattiin tai perunat vihanneksiin omien mieltymystesi mukaan.
15. Pyydä lautastähteet mukaan rasiaan ravintolasta lähtiessäsi. Voit nauttia mm. pitsasta, juustosta, voileivistä, hedelmistä tai kakusta kotona seuraavana päivänä. Parhaassa tapauksessa saat annoksesta herkullisen lounaan seuraavaksi päiväksi.
16. Kysy lounasruokalastasi mahdollisuutta ostaa ylijäänyttä ruokaa kotiin mukaan. Näin voit nauttia myös illalla kotona terveellisistä ja maistuvista valmisruoista.
17. Vaadi ravintoloilta ympäristövastuuta! Kysy henkilökunnalta ravintolan ruokahävikistä ja suosi ravintoloita, jotka tarjoavat sinulle sopivankokoisia annoksia ja laittavat lounaalla linjastoon tarjolle kohtuullisen määrän ruokaa kerrallaan.

Tehtäviä ryhmille

Ruokahävikkiteemaa voi käsitellä koulujen oppitunneilla, päiväkodeissa, kokkikursseilla, kerhoissa ja työporukan kesken monella tapaa. Ohessa on tehtävävinkkejä, joita voi käyttää sellaisenaan tai ideoida niiden pohjalta uusia tehtäviä. Osa tehtävistä vaatii valmistautumista jo viikkoa tai kahta aiemmin, osan pystyy toteuttamaan saman tien.

Ennakkoon valmisteltavat tehtävät

Hävikikirjanpito. Kotitehtävänä on oman perheen ros kiin menevän syömäkelpoisen ruoan kirjaaminen ylös ja sen rahallisen arvon arvioiminen. Kirjanpito tehdään päiväkirjamaisesti. Samalla kannattaa kirjata syyt ruoan poisheittämiseen. Esim. banaani – ylikypsy; keitonloppu kattilassa – kukaan ei jaksanut syödä; jugurttipurkki – unohtunut jääkaapin pohjalle. Syiden kirjaaminen saa myös huomaamaan turhaa poisheittämistä. Materiaalin lopusta löytyy kirjanpitoon tarkoitettu lomake.

Aistinvarainen arviointi. Moni elintarvike heitetään pois käyttökelpoisena, koska *Parasta ennen* ja *Viimeinen käyttöpäivä* -merkintöjen tarkoitusta ei ymmärretä. Tuotteiden syömäkelpoisuuden arvioinnissa unohdetaan aistinvarainen arviointi. Aistien hyödyntämistä voi kuitenkin harjoitella. Tätä varten on hyvä ”vanhentaa” ruokaa ennen Hävikki viikkoa. Tässä tehtävässä voi syntyä ruokahävikkiä:

- a. Maito: tunnille tuodaan maitopurkki, jossa parasta ennen päivä on ollut edellisenä päivänä. Maidon käyttökelpoisuuden voi tarkistaa haistamisen lisäksi esim. kaatamalla sitä tilkkaan teetä tai kahvia. Jos maito sakkaa, se on vanhaa. Hieman hapan maito sopii vielä puuroihin, pannukakkuun tai piimäkakkuun.
- b. Rahka: tunnille tuodaan kaksi rahkapurkkia. Toisessa parasta ennen päiväyksen on vielä aikaa, ja toinen on jo viikon tai kaksi vanhaa. Osallistujien tehtävänä on sokkona erottaa, kumpi rahkoista on tuoreempaa. Rahka ei happamana tuotteena mene kovinkaan nopeasti pilalle, joten *parasta ennen* -päiväys on vain suuntaa-antava.
- c. Leipä: tunnille tuodaan eriasteisesti kuivahtanutta leipää, myös homeista. Osallistujat tutkivat leipiä ja arvioivat, mihin kutakin leipää voisi käyttää. Homeista leipää ei tule lainkaan käyttää, ei edes homeisen osan poistamisen jälkeen.
- d. Jauheliha: vertailtavaksi tuodaan pakkaukset, jossa toisessa viimeinen käyttöpäivä on ylittynyt, ja toinen, jossa päivä on lähellä. Osallistujat tarkastelevat aisteillaan tuotteita. Tällä pyritään havainnollistamaan, miltä vanhentunut jauheliha näyttää ja tuoksuu.
- e. Kinkku tai muu lihaleikkele: tarkasteltavaksi tuodaan vanhentunut lihaleikkelepakkaus. Osallistujille ei kerrota, että tuote on vanhentunut, vaan he arvioivat aistinvaraisesti sen käyttökelpoisuutta. Limoittunut leikkele on epämiellyttävän näköinen ja hajuinen.
- f. Nahistuneet kasvikset ja yrtit: vertailuun tuodaan muutamia tuoreita ja nahistuneita kasviksia ja yrttejä. Tehtävänä on valmistaa tuoreista ja nahistuneista samoja ruokia, esimerkiksi raasteita, paistoksia tai keittoja. Niitä voi hyödyntää osana muita ruokia, esimerkiksi munakkaissa. Osallistujien tehtävänä on arvioida tuoreista kasviksista ja nahistuneista kasviksista tehtyjen ruokien eroja.

Operaatio Kaappien siivous. Osallistujat tuovat kotoa tuotteita, joissa *viimeinen käyttöpäivä* tai *parasta ennen* -päiväys lähestyy, ja joita ei olla aikeissa käyttää. Monesti kuivat tuotteita, kuten suurimoita ja hiutaleita, jää kaappien pohjalle, eikä niitä osata hyödyntää. Yhdessä voidaan miettiä uusia hyödyntämistapoja pakkauksiin jäljelle jääville pienille ruokamäärille.

Hävikkiiviikon tehtävät (ei ennakkovalmistautumista)

Pelasta ruoka joutumasta hävikkiin. Osallistujille annetaan oma ruoka-aine, esim. tomaatti, leipä, yrtit, jauhelihakastike. Osallistujat miettivät 5-10 tapaa käyttää omaa ruoka-ainettaan tilanteessa, jossa ne ovat vaarassa pilaantua tai muuten päätyä roskiin.

Jääkaapin uudelleenjärjestely. Osallistujille annetaan tehtäväksi järjestellä elintarvikkeet jääkaappiin siten, että ne säilyisivät mahdollisimman pitkään syömäkelpoisina. Samalla heidät haastetaan säätämään jääkaapin lämpötila sopivaksi (+2—+6 Celsiusastetta). Kertaalleen kypsennetyt ruoat ja itse valmistetun ruoan tähteet kannattaa suojata ja säilyttää pääsääntöisesti ylimmällä hyllyllä. Keskimmaisella hyllyllä säilytetään lihat ja kalat, ja kaapin kylmimmässä osassa alahyllyllä kana. Hedelmät ja vihannekset kannattaa säilyttää erillään vihanneslaatikoissa, jotka ovat yleensä jääkaapin alaosassa. Kaikkein nopeimmin pilaantuvat tuoretuotteet kannattaa asetella jääkaapissa samalle hyllylle silmien korkeudelle, jotta ne eivät unohdu kaapin perukoille.

Osallistujat voidaan tämän jälkeen haastaa loihtimaan ateria inventaarion aikana jääkaapista löytämistään aineksista. Vastaavan inventaarion voi tehdä myös kuivakaapille ja pakastimelle.

Sopivat ruokamäärät. Osallistujat arvioivat sopivia ruokamääriä erikokoisille joukoille, esimerkiksi kuinka paljon pastaa tai perunoita tulee keittää kuudelle hengelle; kuinka paljon salaattia ja siihen tulevia aineksia tulee varata kahdelle; kuinka paljon tarjottavaa kannattaa varata kymmenen hengen kahvipöytään. Liitteenä on Ruokatiedon materiaalia oikeiden ruokamäärien arviointiin.

Hävikkiä nolla -päivä. Osallistujat haastetaan Hävikkiä nolla -päivään, jolloin pyritään siihen, ettei yhtään syömäkelpoista ruokaa mene roskiin. Yhden päivän haaste auttaa havainnoimaan omaa ruokakäyttäytymistä. Haasteen jälkeen keskustellaan päivän aikana ilmenneistä haasteista ja huomioista. Osallistujat koostavat oman ruokahävikin välttämishjeistuksensa koululle, työpaikalle, lounasruokalaan tai kotiin. Ohjeistus jaetaan eteenpäin. Kaikki voidaan haastaa mukaan!

VIIKON AIKANA ROSKIIN MENNEET RUOAT JA HUKATUT RAHAT

MAANANTAI	
Hävikkiruoka ja syy:	
€	
TIISTAI	
Hävikkiruoka ja syy:	
€	
TORSTAI	
Hävikkiruoka ja syy:	
€	
PERJANTAI	
Hävikkiruoka ja syy:	
€	
LAUANTAI	
Hävikkiruoka ja syy:	
€	
SUNNUNTAI	
Hävikkiruoka ja syy:	
€	

MITEN PALJON RUOKAA VARATAAN?

Ruoan määrän laskeminen on taitolaji, sillä ruokaa pitäisi varata niin paljon, ettei se lopu kesken, mutta toisaalta ruokahävikkiä tulisi myös välttää.

Seuraavista taulukoista näet, kuinka paljon eri ruokia tulisi varata. Muista myös nämä vinkit, kun suunnittelet esimerkiksi juhlia:

- Yhtä henkeä kohden varataan ruokaa kokonaisuudessaan noin 400 g.
- Annoskoot riippuvat siitä, miten monta ruokalajia tarjotaan.
- Nuoret syövät enemmän kuin vanhat, lapset vähemmän kuin aikuiset.
- Kesällä juomia menee enemmän kuin talvella.

| Varaa tarjottavaa mieluummin liikaa kuin liian vähän, mutta vältä ruokahävikkiä!

ALKURUOAT	MÄÄRÄ/HENKIÖ
alkuruokasalaatti	100–150 g
vihannekset	75 g
savustettu kala	100 g
graaavattu kala	100 g
alkuruokakeitto	1,5–2 dl
PÄÄRUOAT	MÄÄRÄ/HENKIÖ
salaatti	150–250 g
laatikkoruoka	300–350 g
fileroitu kala	150 g
perkaamaton kala	250 g
savustettu lohi/siika	150–200 g
paisti	100–150 g
pihvit, leikkeet	130–150 g
jauheliha, murekeruoat	100–150 g
broileri	200 g
broileri grillattuna	250 g
keitto	2,5–3 dl
laatikkoruokat	300 g
lihakastike	150–200 g
LISÄKKEET	MÄÄRÄ/HENKIÖ
keitetyt vihannekset	75 g

LISÄKKEET**MÄÄRÄ/HENKILÖ**

tuoreet vihannekset esim. salaattiin	75 g
keitetty peruna	2–3 kpl, 200 g
perunamuusi	250 g
ranskanperuna	150 g
keittämätön riisi	50 g (1/2 dl)
keittämätön pasta	75 g
kastike	3/4 dl
leipää	20–40 g

JÄLKIRUOAT**MÄÄRÄ/HENKILÖ**

kiisseli	1 1/2 dl
marjakeitto	2–3 dl
pienet ohukaiset	6–7 kpl = 150 g
pannukakku	150 g
tuoreet marjat	2 1/2 dl
pakastemarjat	75–100 g
tuoreet hedelmät	150 g
jäätelö, jäädyke	100 g
kerma, vaahdottomaton	1/4 dl
vaniljakastike	3/4–1 dl
juustotarjotin	100 g, 2–4 lajia

KAHVITARJOILU

- voileipäkakkua n. 1 cm viipale/henkilö
- voileipiä 3–4 kpl pieniä voileipiä/vieras
- pikkuleipiä 1 kpl jokaista lajia/vieras
- kahvikakkua yhdestä kakusta saa 30 palaa, varataan 1 viipale/vieras
- kääretorttua saa yhdestä tortusta 20 viipaletta
- piirakkaa saa pyöreästä piirasvuoasta 8–12 palaa
- onnittelujuomaa 1,5 dl/vieras

Lähde: Ruokatieto (<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/vastuullinen-kuluttaja/valta-ruokahavikkia/suunnittele>). Ruokatieto on mukana Hävikkiviikon kumppani.