

TAPAA TORJUA RUOKAHÄVIKKIÄ

Hyödynnä tähteet, suunnittele ruokalista ja ota käyttöön hävikkikori. Vinkkaamme myös parhaat hävikkireseptit!

1 ”KÄYTÄ ENSIN”-KORI

Pyörivätkö kuivakaapissasi kuu-kaudesta toiseen samat pussin-pohjat? Hanki työtasolle pieni kori, johon keräät käyttämättä jääneet raaka-aineet, ja aloita viikon ruokalistan suunnittelu niistä. Samanlaisen korin voit hankkia jääkaappiin, ja nostaa sinne näkyville nahistumassa olevat kasvikset ja juustonkannikat.

2 SUUNNITTELE RUOKALISTA

Kun mietit ruokalistaa ja muut tarpeet valmiiksi jo ennen kauppaan lähtöä, ruokaa tulee kaupasta mukaan sopiva määrä. Muista kurkata myös mitä kaapeista löytyy jo valmiiksi: näin mitään ei tarvitse ostaa ”varmuuden vuoksi”.

3 HYÖDYNNÄ TÄHTEET

Tee ylijääneestä perunamuusista rieskoja ja levitä eilinen jauhelihakastike pizzan täytteeksi. Tähteiden hyödyntämisessä kannattaa heittäytyä luovaksi! Katso kokki Linnea Vihosen hävikkivinkit K-Ruoan YouTube-kanavalta.

4 PELASTA PAKASTIMEEN

Jos ostit liikaa ruisleipää tai loppu makaronilaatikko uhkaa jäädä syömättä, pelasta ruoat ajoissa pakastimeen. Valmiit ruoat kannattaa pakastaa annoksina, joita on helppo lämmittää kiireessäkin. Helposti jääkaappiin unohtuvat maustetahnat kannattaa pakastaa jääpalamuottiin.



40 %

HÄVIKISTÄ KASVIKSIA

Suurin osa kotitalouksien hävikistä syntyy vihanneksista, juureksista ja perunoista (23 %), hedelmistä ja marjoista (17 %) sekä kahvista (14 %)*.

13 %

K-RYHMÄN VÄHENTÄMÄN HÄVIKIN MÄÄRÄ VUODESTA 2016 VUOTEEN 2021

Lue lisää mm. kehittämistemme hävikkituotteista ja ruoan lahjoittamisesta hyväntekeväisyyteen: k-ruoka.fi/ruokahavikki

5 TARTU PUNALAPPUUN

Aloita hävikinhallinta jo kaupassa, ja osta mahdollisuuden mukaan viimeistä käyttöpäiväänsä lähestyviä tuotteita. Pisimmän päiväyksen tuote saattaa houkuttaa tuoreudellaan, mutta jos tiedät että tuotteelle tulee käyttöä heti, valitse hyllystä mieluummin lähimmällä päiväyksellä merkitty tuote.

6 SÄILÖ JA HILLOA

Pidennä kasvien elinikää paahattamalla, säilömällä ja hilloamalla. Omenasose maistuu yhtä hyvältä, vaikka siihen käytetyt omenat olisivatkin vähän kolhiintuneita. Kokeile luoviakin makuyhdistelmiä! Hedelmät, marjat ja jääkaappiin unohtuneet mehutilkat voi käyttää myös smoothieen, kiisseliin ja soseeseen.

7 KÄYTÄ KOKO KASVIS

Pyri käyttämään ostamasi kasvikset kokonaisuudessaan aina, kun se on mahdollista. Ethän esimerkiksi heitä pois kukka- tai parsakaalin vartta? Ne voi pilkkoa ruoan joukkoon siinä, missä kukinnotkin. Pääset herkuttelemaan peruna-aterian päätteeksi, kun paahdat perunankuoret rapeiksi sipseiksi.

8 KEHITÄ HÄVIKKIRUTIINI

Ole itsellesi lempeä: kodin ruokahävikkiä ei tarvitse minimoida kertaheittolla. Ota yksi kerrallaan käyttöön uusia rutiineja. Vähitellen ne jäävät tavaksi!