

## Säästä rahaa, vaivaa ja luontoa!

Kun vältät ruoan poisheittämistä, torjut kotikonstein myös ilmastonmuutosta. Syömisestä aiheutuvat ympäristövaikutukset ovat yhtä merkittäviä kuin asumisesta tai autoilusta syntyvät.

Näiden vinkkien avulla rahasi riittävät pidempään.



Teen jo	Hyvä idea!	Teen jo	Hyvä idea!
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>SÄILYTÄ OIKEIN JA RIITTÄVÄN KYLMÄSSÄ</b>		
<input type="checkbox"/>	Syö ensin helpommin pilaantuvat tuotteet - appelsiini säilyy herkullisena huomattavasti pidempään kuin tuore mansikka.	<input type="checkbox"/>	Suunnittele viikon ruokalista etukäteen, jolloin välttyt heräteostoksilta ja helpotat ruoanvalmistusta.
<input type="checkbox"/>	Järjestä esimerkiksi maidot ja jogurtit jääkaappiisi siten, että ensin vanhenevat ovat etualalla.	<input type="checkbox"/>	Kun jokin tuote on lopussa, merkitse asia heti ylös. Ostoslistan tekeminen helpottuu, kun ei tarvitse kolata kaappeja ennen kauppaan lähtöä.
<input type="checkbox"/>	Laita kylmäsäilytystä vaativat tuotteet heti kaupasta tultuasi jääkaappiin tai pakastimeen.	<input type="checkbox"/>	<b>TEE RUOKAA RIPPEISTÄ - TUTUSTU HSY:N RESEPTIHIIN</b>
<input type="checkbox"/>	Säilytä liha, kala ja maitotuotteet jääkaapin kylmimmässä osassa. Kylmintä on alimpien hyllyjen takaosassa, lähellä kylmäelementtiä tai pakastuslokeroa.	<input type="checkbox"/>	Anna ylijääneet tarjoilut juhlavieraiden mukaan kotiin viemisiksi.
<input type="checkbox"/>	Omena, banaani ja tomaatti tuottavat runsaasti kasviksia kypsyttävää etyleeniä ja sille arkoja ovat muun muassa kurkku, porkkana ja salaatti. Etyleeniä erittävät ja etyleenille herkät kasvikset kannattaakin säilyttää erillään, pelkkä muovipussi ei riitä.	<input type="checkbox"/>	Ota aterialta ylijäänyt ruoka seuraavana päivänä mukaan töihin lounaaksi tai pakasta se myöhempää käyttöä varten.
<input type="checkbox"/>	Tarkista ostamasi kasvikset ja hedelmät heti kaupasta tultuasi. Yksi homeinen viinirypäle pilaa nopeasti vierustoverinsa.	<input type="checkbox"/>	Ylijäämäruoan voi myös käyttää uuden aterian raaka-aineeksi. Tutustu resepteihin osoitteessa <a href="http://www.hsy.fi/fiksu">www.hsy.fi/fiksu</a> .
<input type="checkbox"/>	Laita osa tuoreesta leivästä paloina heti pakaseen ja ota sieltä käyttöösi aina tarvittava määrä.	<input type="checkbox"/>	<b>RUOKAA HARKITEN JA KOHTUUEDELLA</b>
<input type="checkbox"/>	Kun annostelet maidon lasiin suoraan jääkaapista, vältät seisottamasta maitopurkkia lämpimässä.	<input type="checkbox"/>	Muista, että parasta ennen -merkinnän jälkeen ruoka saattaa olla aivan kelpoista. Tutki: haista, katsele, maista!
<input type="checkbox"/>	Tarkista jääkaapin lämpötila määrävälein. Sopiva jääkaapin lämpötila on + 2-6 °C.	<input type="checkbox"/>	Tarkista päiväysmerkinnät jo kaupassa. Jätä tarjoustuote hyllyyn, jos et ehdi sitä käyttää ennen päiväyksen umpeutumista.
<input type="checkbox"/>	Tee jääkaappi-inventaario säännöllisesti. Siirrä vanhentumassa olevat tuotteet näkösälle.	<input type="checkbox"/>	Valitse korkealaatuisia tuotteita. Tuoreet ja kolhiintumattomat hedelmät ja vihannekset säilyvät kauemmin.
<input type="checkbox"/>	Inventoi myös pakastin ja ruokakomerot säännöllisesti ja käytä tuotteet ennen kuin ne vanhenevat syömäkelvottomiksi.	<input type="checkbox"/>	Osta isoja pakkauskokoja ja hyödynnä paljousalennukset vain, mikäli tuotteet tulevat kulutetuiksi.
<input type="checkbox"/>	Tiiviit rasiat parantavat säilyvyyttä.	<input type="checkbox"/>	Älä osta helposti pilaantuvia tuotteita varastoon.
<input type="checkbox"/>	Merkitse itse pakastamiesi tuotteiden säilytysastioihin, mitä rasia sisältää ja milloin se on pakastimeen laitettu.	<input type="checkbox"/>	Mene ruokakauppaan kylläisenä.
<input type="checkbox"/>	Jäähdytä ruoat nopeasti, esimerkiksi asettamalla ruoka-astia kylmään veteen tai talvella parvekkeelle.	<input type="checkbox"/>	Syö pakkaukset tyhjiksi. Avaa uusi vasta, kun vanha on kulutettu loppuun. Esimerkiksi litran kokoisen purkin pohjalta saa litistämällä puristettua jogurttia lähes desin verran.
<input type="checkbox"/>	<b>OSTOSLISTA SÄÄSTÄÄ AIKAASI JA RAHAA</b>	<input type="checkbox"/>	Annostelet myös lapsen lautaselle vain se määrä ruokaa, joka varmasti tulee syödyksi. Lisää saa ottaa!
<input type="checkbox"/>	Mene kauppaan ostoslistan kanssa.	<input type="checkbox"/>	Ole rehellinen omien kulutustottumuksiesi ja ajankäyttösi suhteen. Tee ostokset sen mukaan, millainen olet, ei sen mukaan, millainen haluaisit olla.

# Syntymätön jäte on paras jäte

- Jätteen synnyn ehkäisy tarkoittaa, että jätettä ei synny lainkaan - ei edes kierrätettäväksi.
- Ihmisten käyttämistä tuotteista 90 prosenttia muuttuu jätteeksi jo valmistuksen aikana.
- Lajittelu on tärkeää, mutta vain järkevä kuluttaminen vähentää jätettä.

## SUOSI ELÄMYKSIÄ, OSTA HARKITEN

- Palkitse itsesi elämyksillä turhan tavaran sijaan.
- Osta kestäväää.
- Vältä kertakäyttötuotteita.
- Huolla ja korjaa.
- Kuluta kohtuudella ja harkiten - samalla säästät sekä rahaa että ympäristöä.
- Jätteiden määrää vähentämällä osallistut myös ilmastotalkoisiin.

## RUOKAA RIPPEISTÄ -RESEPTIÄ JA MUUTA TIETOA JÄTTEEN VÄHENTÄMISESTÄ

- Hyödynnä tähderuokia tai -raaka-aineita uusien kokkausten ainesosina.

[www.hsy.fi/fiksu](http://www.hsy.fi/fiksu)

Kuvat: HSY / Jenni-Justiina Niemi ja Hannu Bask

HSY Helmikuu 2010

[www.hsy.fi](http://www.hsy.fi)

Jätteen palautteet  
[jate.palautte@hsy.fi](mailto:jate.palautte@hsy.fi)

Jäteneuvonta  
[jate.neuvonta@hsy.fi](mailto:jate.neuvonta@hsy.fi)

Esitteiden ja oppaiden tilaukset  
Puh. 09 1561 2170  
[jate.estite@hsy.fi](mailto:jate.estite@hsy.fi)

Asiakaspalvelu  
Neuvonta, sopimukset, kulljetuspalauteet jne.  
Puh. 09 1561 2110  
[jate.kulljetuspalaute@hsy.fi](mailto:jate.kulljetuspalaute@hsy.fi)

HSY Helsingin seudun ympäristöpalvelut -kuntayhtymä, Jätehuolto  
PL 100, 00066 HSY  
Opatinsilta 6 A, 00520 Helsinki  
Puh. 09 156 11  
[www.hsy.fi/jatehuolto](http://www.hsy.fi/jatehuolto)

Yhteystiedot



**Vinkkilista - vähennä ruokajätteen määrää kotona**  
Helsingin seudun ympäristöpalvelut