



HÄVIKKI-  
VIKKO

# 10 tapaa, joilla hävikki vähenee

- 1** Suunnittele niin monen päivän ruokalista kuin voit. Säästät aikaa, rahaa ja vaivaa. Hyödynnä netistä löytyviä materiaaleja ja kursseja kotitaloustaitojen kerryttämiseksi ja luovaan ruoanlaittoon.
- 2** Tarkista jääkaapin sisältö ennen ostoksille menoa. Ota esim. valokuva jääkaapin sisällöstä. Näin vältät summanmutikassa ostamisen.
- 3** Tee kauppalista sen perusteella, mitä kotona kaapeissa odottaa.
- 4** Tarkista kaupassa tuotteiden päiväysmerkinnät, jotta ehdit varmasti käyttää ne ajoissa.
- 5** Opettele viimeinen käyttöpäivä- ja parasta ennen -päiväysten erot. Luota aisteihisi, niin et heitä turhaan käyttökelpoista ruokaa roskeen. Ruoka voi olla hyvää myös parasta ennen -päiväyksen jälkeen.
- 6** Arvioi tarkemmin ruoan menekki. Monien elintarvikkeiden pakkauksista voi löytää annosteluohjeen.
- 7** Selvitä, millä jääkaapin hyllyllä eri elintarvikkeet parhaiten säilyvät. Olennaista on siisti jääkaappi, ruokien oikea sijoittelu ja oikea lämpötila.
- 8** Järjestä ruoat kaappiisi siten, että käytät ensin vanhenevat ensin pois. Vältä jääkaapin ylitäyttöä, niin pysyt paremmin kärryillä sen sisällöstä.
- 9** Pidä kerran viikossa jämäruokapäivä. Näin varmistat, että viikon aikana syntyneet tähteet tulevat varmasti syödyksi, eikä kaappeihin jää ruokia vanhenemaan.
- 10** Pelasta vanheneva ruoka pakkaseen. Merkitse pakkaukseen selvästi sisältö ja pakastuksen päivämäärä. Muista, että elintarvikkeet eivät säily pakastimessakaan ikuisesti.