



HÄVIKKI- VIIKKO

Taklaa kasvishävikki



Kasvikset ovat yksi yleisin hävikkiin joutuva elintarvike kodeissa. Näillä vinkeillä taltutat turhan kasvishävikin!

- 1 Opettele, mitkä kasvikset tulee säilyttää jääkaapissa.** Liian lämmin lämpötila kiihdyttää kasvien pilaantumista. Erytisen herkkiä korkeille lämpötiloille ovat esimerkiksi salaattit, parsat ja kukkakaalit, sienet ja idut sekä versot. Säilytä nämä jääkaapissa.
- 2 Opettele, mitkä kasvikset kannattaa säilyttää huoneenlämmössä.** Näitä ovat esimerkiksi tomaatti, kurkku, basilika, banaani ja avokado. Tomaatti ja kurkku muuttuvat jääkaapissa mauttomiksi ja vetistyvät, basilika ja sitruunamelissa mustuvat, banaani harmaantuu ja avokadon hedelmäliha tummuu.
- 3 Paina mieleen, mikä kasvis viihtyy kenenkin kanssa. Pidä etyleenille herkät kasvikset erossa etyleeniä tuottavista kasviksista.** Etyleenille arkoja ovat esimerkiksi appelsiini, herkkusieni, kaalit, kesäkurpitsa, kiivi, kurkku, palsternakka, peruna, porkkana, purjo, salaattit, selleri ja yrtit. Etyleeniä tuottavat runsaasti esimerkiksi aprikoosi, avokado, banaani, luumu, mango, nektariini, omena, persikka, päärynä ja tomaatti.
- 4 Käsittele kasviksia hellästi.** Kovakourainen käsittely aiheuttaa kasviksiin kolhuja ja painaumia, minkä takia kasvikset pilaantuvat ennenaikaisesti. Tästä syystä kannattaa välttää esimerkiksi kaupassa kasvien ylimääräistä puristelua.
- 5 Osa kasviksista kärsii valosta, mikä kannattaa muistaa erityisesti keväisin valon määrän lisääntyessä.** Valo aiheuttaa esimerkiksi perunoiden, porkkanoiden ja sellerin vihertymistä.
- 6 Pilalle menneet kasvikset kannattaa korjata pian biojäteastiaan, sillä ne tuottavat runsaasti etyleeniä ja pilaavat herkästi myös ympärillään olevat kasvikset.**
- 7 Käytä ajoissa nahistuneet kasvikset.** Tee ylikypsistä hedelmistä smoothie. Kuori ja pilko nahistuneet juurekset ja pelasta ne pakkaseen myöhempää käyttöä varten. Kasviksista riippuen taio niistä kasviskeitto tai uunijuureksia. Vain mielikuvitus on rajana!