

## HYVÄSTI RUOKAHUKALLE TYÖKALUPAKKI HÄVIKKI-INFOIHIN



- Käytä ruokahävikistä kertomisen taustamateriaalina Älä ruoki hukkaa -hävikki-infoa kouluille -powerpoint-esitystä soveltuvin osin (löytyy MKN:n kotisivuilta <https://www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/ala-ruoki-hukkaa> ).
- Kurkkaa nettisivujen ruoka-hävikkimateriaalit sekä Youtube ja TikTok-videot Hyvästi ruokahukalle ruokavinkit löytyvät pdf:nä ja MKN kotisivuilla on samoja hävikkiruokavinkkejä. Helppoja, edullisia, nuorisoa kiinnostavia ruokaohjeita, joihin käytetään ylijäänyt peruna/riisi/makaroni, mitä kivaa ylijääneestä jauheliha- tms. kastikkeesta, mitä tehdä kuivahtaneella leivällä jne. (<https://www.maajakotitalousnaiset.fi/havikkiruoat> )

Youtubevideot:

Tummuneet banaanit <https://www.youtube.com/watch?v=sNV5GYmUHqE> ,

Eilinen kastike [https://www.youtube.com/watch?v=MYPV\\_zHGD8k](https://www.youtube.com/watch?v=MYPV_zHGD8k)

Perunamunakas <https://www.youtube.com/watch?v=zMbA2dV1u3s>

Nuudelipannu <https://www.youtube.com/watch?v=h7nsUDWT7-Q> )

TikTok-videot:

Puuropanarit

[https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/7000798970985450757?lang=fi-FI](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/7000798970985450757?lang=fi-FI)

Pikasämpylät

[https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/6999950057554414854?lang=fi-FI](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/6999950057554414854?lang=fi-FI)

Kahviritarit

[https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/6998196757024886022?lang=fi-FI](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/6998196757024886022?lang=fi-FI)

Banaaniletut

[https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/6997085175645555974?lang=fi-FI](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/6997085175645555974?lang=fi-FI)

Juustokeksit

[https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/6996171966914841862?lang=fi-FI](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/6996171966914841862?lang=fi-FI)

Hävikkipöydän voi laittaa pystyyn esimerkiksi kirjastoon, kouluun tai kauppakeskukseen. Myös erilaisten tapahtumien yhteydessä on hyvä pitää hävikkipöytä.

Printtaa mukaasi taustatietoa ruokahävikistä. Voit halutessasi printata myös MKN:n kotisivuilta Älä ruoki hukkaa -hankkeen infotauluja ja Hukkavisan.

Muista mainita MKN:n Hyvästi ruokahukalle Youtube ja TikTok-videoista sekä nettisivuilta löytyvistä hävikkiresepteistä!

Printtaa halutessasi myös hävikkiruokavinkkejä mukaasi, mutta pidä ne itselläsi esimerkiksi muovitaskuissa. Anna kävijöiden kuvata vinkit, mutta älä jaa reseptejä. Vältetään paperintuhlausta.

Kerää hävikkipöydän tarvikkeet.

- Neuvottele paikallisen kauppiaan kanssa hävikkipöydän toteuttamisesta esim. kaupan hävikkiruoasta. Kotoakin voi löytyä jotain annettavaa pöytään.
- Peitä tuotemerkit ja brändit, jos mahdollista. Katso ohjeet hukkapöydän kokoamisesta hävikki-infon alta.
- Esittelyä varten 1,5–2 metrin pöytä (selvitä, onko esittelypaikassa sopiva) ja siihen sopiva liina.
- Lisäksi vaaka, tarjottimia tai foliota, muovipusseja, sakset, tussi ja hävikkiraaka-aineet alla olevan hävikkitaustan kaavion mukaan.

Hävikkitaustaa

### Ruokahävikki 20-25 kg / henkilö / vuosi

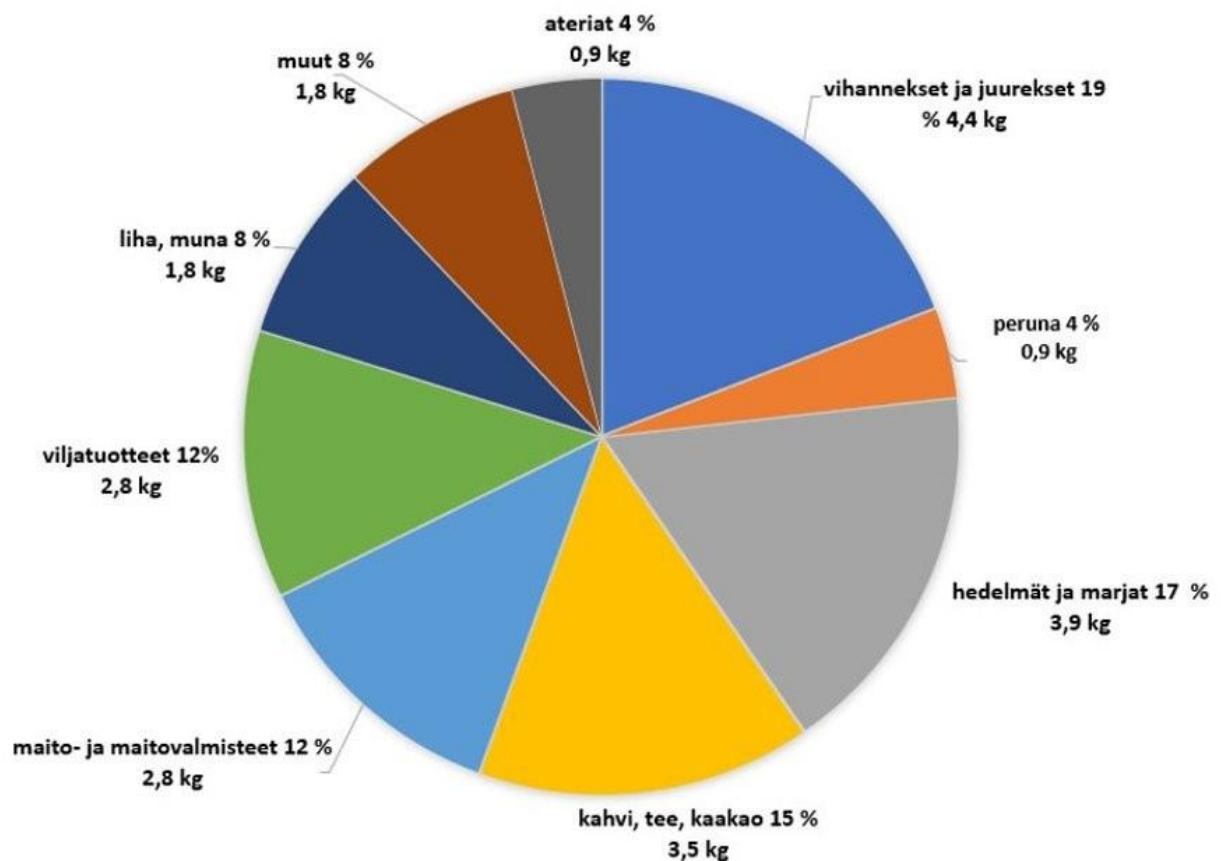
Luken tutkimuksen mukaan kotitalouksissa syntyy eniten ruokahävikkiä vihanneksista ja juureksista ja perunoista (23 %), toiseksi eniten hedelmistä ja marjoista (17 %) ja kolmanneksi eniten kahvista (n. 14 %).

Vihannekset ja juurekset 23 %  
Hedelmät 17 %  
Kahvi 15 %  
Maito ja maitotuotteet 12 %  
Leivät ja viljatuotteet 12 %  
Liha, kananmuna 8 %  
Muut 8 %  
valmistetut ateriat 4 %

Kahvissa mukana tee ja kaakao (kahvi 14 % tee ja kaakao 1 %)

Lähde: Luke ja Motiva

### RUOKAHÄVIKKI 23 KG / HENKILÖ / VUOSI



## Ohjeet hukkapöydän toteuttamiseen

### Huom: Tuotemerkit ja brändit mieluiten piiloon!

**Hukkapöydästä ei saisi syntyä ruokahävikkiä. Kun käytät pöydässä oikeaa ruokaa, kerro, mihin se päättyy** (esim leipä menee hevosille tai se olisi joka tapauksessa mennyt jostain syystä biojätteeksi jne)

**Tarvikkeet:** esim 1,5–2 metrinen pöytä, liina, vaaka, tarjottimia tai foliota, muovipusseja, sakset, tussi ja hävikkiraaka-aineet yllä olevan kaavion mukaan.

- **Peruna, kasvis-, leipä- ja hedelmä- & marjaryhmät** on helppo koota eri tuotteista. Yhden leipäpaketin voi jättää avaamatta, koska tutkimuksissa on huomattu heitettävän myös täysiä, avaamattomia pakkauksia pois.
- **Maitoa** ja vähän **piimää**. Käytä tyhjiä, huuhdottuja pakkauksia ja peitä valkoisella paperilla. Purkkeihin kannattaa laittaa jotain panoksi.
- **Juusto- ja muut maitotuotteet:** Valitse eri tuotteita, esimerkiksi jogurttia, juustoa, kermaa, matorahkaa, viiliä, kermaviiliä ja vanukasta.
- Pussita **riisi ja pasta** muovipusseihin tai annostele rasioihin.
- **Liha- kala- ja munatuotteet:** Hyödynnä esimerkiksi pestyjä jauheliha-, broileri- ja liharasioita, joiden pintakalvo on leikattu esimerkiksi kolmelta sivulta auki. Laita pakkaukseen jotain painoksi ja teippaa reunat kiinni. Lasten leikeistä voi löytyä esimerkiksi lähes oikean kokoisia pehmolelukaloja, joita voi hyödyntää pöytään.
- **Leikkelepakkauksiin** voi laittaa pahviympyröitä ja teipata reunat kiinni.
- **Muut ryhmässä** osa on kotiruokatähteitä: foliovuokiin tai muovirasioihin voi pakata esimerkiksi hiekkaa, jyviä, herneitä, riisiä ja kirjoittaa päälle ruokien nimiä. N. 4 pientä foliovuokaa voi kuvastaa kotiruokatähteitä. Loput koostuvat monipuolisesti taulukossa mainituista raaka-aineista. Pakkauksen koko kuvastaa määrää, eikä pakkauksiin merkitä grammamäärää, ettei kuluttaja luule, että jokainen heittäisi keskimäärin 55 g sipsejä vuosittain roskiin.

Kun kokoat hävikkipöytämateriaaleja, pidä kirjaa tuotteiden määrästä, jotta saat ryhmän raaka-aineiden oikean yhteispainon (esimerkiksi puolikas tuubi sinappia on noin 50 g, hillopurkin tähde noin 100 g, napostelutuotteita pussitettuna pieniin pusseihin 50 g jne). Monia tuotteita tässäkin ryhmässä ostetaan varalle ja heitetään sitten pois avaamattomana, esimerkkinä voisi olla pizza, hampurilainen tai lihapiirakka, jonka voisi laittaa avaamattomana esille.

**HUOM!** Hävikkipöydästä ei saisi syntyä hävikkiä, eli esim einespizzapakkaus voisi olla täytetty jollain pilaantumattomalla ja liimattu huomaamattomasti kiinni, että näyttää aidolta.

Esimerkkikuva hävikkipöydästä, jossa brändit on piilotettu.



Hävikkipöytä kiinnostaa ihmisiä, ja ruokahävikistä on helppo keskustella. Keskustelun avaukseksi voi sanoa, että tässä pöydällä keskivertoihmisen vuoden ruokahävikki. Siitä voi jatkaa sen ympäristövaikutuksista ja miten se vaikuttaa omaan talouteen. Lisäksi voitte yhdessä miettiä, mitä tehdä ylijääneille ruoille eli miten niitä voi jatkojalostaa jne. Varsinkin nuoret, juuri kotoa muuttaneet tai jo pitempään omillaan asuneet, kaipaavat vinkkejä mihin käyttää ylijääneitä ruokia tai esim. nahistuneita kasviksia tai hedelmiä. Voit lukea MKN:n nettisivuilta ruokahävikkivinkkejä mitä tehdä ylijääneelle pastalle, kuivahtaneelle leivälle tai halutessasi printata Hyvästi ruokahukalle-sivulta ruokavinkit.



Hävikkipöytä Keskustakirjasto Oodissa Helsingissä syyskuussa 2022

## Keskusteluavuksi hävikkipöydän äärelle, miten välttää ruokahävikkiä

- Osta elintarvikkeita ja valmiita ruokia harkiten kulutuksen mukaan.
- Ota lautaselle sen verran ruokaa kuin mitä syöt.
- Parasta ennen -päivätyjen tuotteiden käyttöikä ei lopu kyseiseen päivämäärään. Luota omiin aisteihisi ja tutki tuotetta. Maitokaan ei pilaannu Parasta ennen -päivänä, kun huolehditaan kylmäketjusta. Hapanmaitotuotteet säilyvät vielä pidempään, samoin kuivatuotteet. Pikkuisen nahistuneen porkkanan voi hyvin ujuttaa kypsennettävään ruokaan (anna vinkkejä mihin!).
- Noudata viimeistä käyttöpäivää (esimerkiksi liha- ja kalatuotteet), ennakoi ja valmista niistä ajoissa ruokaa.
- Hyödynnä ruoantähteet: kypsästä lihasta tai kalasta ja kasviksista voi tehdä herkullisia nyyttejä, pizzaa tai maukasta laatikkoruokaa lisäämällä joukkoon munamaitoa.
- Kuivahtaneesta vaaleasta leivästä ja pullasta voit tehdä köyhiä ritareita tai herkullista pullavanukasta (kerro ohje pääpiirteissään)
- Kuivat leivät voit raastaa korppujauhoiksi ja kuivahtaneista ruisleipäpaloista voit keittää maistuvaa ruismarjapuroa.
- Kuivahtanutta leipää voi leikata kuutioiksi tai tikuiksi ja paahtaa ilman rasvaa tai paistaa öljyssä ja maustaa napostelupaloiksi tai keiton sekä salaatin pinnalle ripoteltavaksi.
- Ruskeapilkulliset banaanit ovat makeimmillaan maustamaan marjapirtelöitä – ja jos edellisenä päivänä on jäänyt syömättä sulaneita marjoja, nekin kannattaa hyödyntää, vaikka pirtelössä tai smoothiessa.