



Säästäjän vinkit

- Ilmastoperheiden ja ILMANKOS-tiimin parhaat ideat ruokahävikin vähentämiseen

Ruokaostoksilla

- Laadi ostoslista: vältä heräteostoksilta ja säästät myös rahaa.
- Mene kauppaan mieluiten kylläisenä.
- Laadi ruokalista lasten kanssa, lautastähteitä syntyy näin vähemmän.
- Hanki helposti pilaantuvia elintarvikkeita vain lähiajan tarpeeseen.
- Ole rehellinen omien kulutustottumuksiesi ja ajankäyttösi suhteen. Tee ostokset sen mukaan, millainen olet, älä sen mukaan, millainen haluaisit olla.

Ruoka-aineet ja säilytys

- Pakasta osa leivästä tuoreeltaan ja sulata sitä tarpeen mukaan.
- Käytä ensin nopeasti pilaantuvat tuotteet. Laita ne jääkaapin etualalle, niin ne eivät unohdu. Nosta hedelmät esille.
- Käytä aistejasi! Jos ruoka ei näytä, tuoksu tai maistu pahalle, sitä voi vielä syödä. Parasta ennen käyttöpäivä on tuotteen säilymisen vähimmäisaika.
- Avaa uusi paketti vasta kun edellinen on tyhjä.
- Omena, banaani ja tomaatti tuottavat runsaasti kasviksia kypsyttävää etyleeniä, jolle arkoja ovat muun muassa kurkku, porkkana ja salaatti. Pidä nämä erillään toisistaan.
- Tarkista ostamasi kasvikset ja hedelmät heti kaupasta tultuasi. Yksi homeinen viinirypäle pilaa nopeasti vierustoverinsa.
- Säilytä ruoka oikein ja huolehdi ettei kylmää vaativat tuotteet jää lämpimään liian pitkäksi aikaa. Jääkaapin oikea lämpötila on (+2-6 C) ja pakastimen (-18 C).
- Jäähdytä jäljelle jäävä ruoka nopeasti kylmävesihauteessa tai talvella parvekkeella.

Ruoanvalmistuksessa

- Valmista ruokaa joko sopivasti yhdelle aterialle tai kerralla paljon ja pakasta sopivina annoksina.
- Tähteet kannattaa syödä seuraavalla aterialla tai ottaa töihin evääksi.
- Tee ruokaa välillä ”mitä kaapista löytyy” tai ”palkkapäivää odotellessa” periaatteella.
- Ota ruokaa lautaselle (ja annostele lapselle) vain se määrä, jonka jaksaa syödä. Santsaa, jos jäi nälkä!
- Jos juhlista jää paljon ruokaa yli, niin kutsu ystävät räppiäisiin tai vie ylimääräiset leivonnaiset työpaikan kahvitaukojen iloksi.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Ruoan tuunausvinkkejä – luovuutta ruoanlaittoon!

Keitetyt perunat voi hyödyntää monin tavoin:

- Keitetyt perunat maistuvat seuraavana päivänä pannulla paistettuina.
- Viipaloi perunaa leivän päälle tai tee viipaleista munakasta.
- Perunoista voi tehdä perunamuusia, -velliä tai muiden kasvien kanssa sosekeittoa.
- Perunamuusi sopii hyvin piirakoiden pohjiin, kasvispihveihin ja rieskoihin.

Leipä ja pulla

- Kuivuneesta leivästä saa krutonkeja keittoja ja salaatteja piristämään.
- Valmista kuivuneesta leivästä tai pullasta köyhiä ritareita.
- Kuivuneesta leivästä tulee parempaa paahdettuna.
- Leivän voi kuivattaa korpuksi ja rouhia korppujauhoksi.
- Jos päivän vanha pulla tuntuu kuivahkolta, pirskota maitotippoja sen päälle ja lämmitä lyhyen aikaa miedolla lämmöllä mikroaaltouunissa. Leivän kanssa tee samoin, mutta käytä vettä.

Pasta, riisi, nuudelit ja ohrasuurimot

- Sopivat ruokaisien salaattien pohjaksi. Lisää joukkoon maun mukaan salaattia, juustoa, kasviksia tai hedelmiä.
- Riisit ja nuudelit voi vokata kasvien kanssa herkulliseksi ateriaksi
- Pastan, ohran, riisin tai nuudeliin jävät voi paistaa uunissa laatikkoruoaksi lisäämällä siihen esim. kasviksia ja ruokakermaa.
- Feta- tai raejuustolla sekä pestolla höystetty pasta lämpenee pikaisesti mikrossa ateriaksi.
- Myös pastasta voi tehdä pyttipannun tai munakkaan.

Maitotuotteet

- Tölkki jogurtin saa tyhjennettyä kokonaan kun tölkkiin kaataa maitoa tai mehua ja ravistaa: jogurttijuoma on valmis!
- Juuston jävät voi raastaa gratiinien, täytettyjen vihannesten, pizzan, keittojen ym. päälle
- Tee vanhenevasta maidosta lettuja tai pannaria.

Muita tuotteita

- Edellispäivän kastikkeesta saa oivan täytteen lämpimiin voileipiin
- Aurinkokuivattujen tomaattien öljystä saa maistuvan salaatikastikkeen

Tähderuokareseptejä:

Dixon, Roderick: Ruokaa rippeistä (2008)

<http://www.tahteet.fi/>

<http://www.hsy.fi/fiksu/arjessa/ruoka/Sivut/riperuokia.aspx>

<http://www.lovefoodhatewaste.com/recipes> (englanniksi)

<http://kotiliesi.fi/ruoka/arkiruoka/tahteet-talteen>

<http://olotila.yle.fi/category/asiasanat/herkkuja-jamista>

http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/ruoka/

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.