VINKIT HÄVIKIN VÄLTTÄMISEEN

SUUNNITTELE

* Tee viikon ruokalista ja pysy siinä. Vaihtoehtoisesti osta vain yhden tai kahden aterian ainekset kerrallaan, mutta suunnitellusti. Älä osta ylimääräistä varastoon.
* Ennen kauppaan lähtöä tarkista, mitä jääkaapista löytyy. Katso, mitä on vanhenemassa ja suunnittele uudet ostokset sen mukaan. Pidä tarvittaessa jääkaapin tyhjennyspäiviä.

TEE VIISAITA VALINTOJA

* Osta vain mitä tarvitset
* Älä mene kauppaan nälkäisenä – vältyt heräteostoksilta
* Osta mahdollisimman tuoretta ruokaa eli kiinnitä huomiota viimeisiin käyttöpäiviin. Vaihtoehtoisesti osta alennettuja punaisen lapun tuotteita
* Osta pilaantuvia tuotteita riittävän pienissä erissä
* Suosi satokausituotteita sekä hyvin säilyviä kasviksia, kuten juureksia

JÄRJESTELE

* Järjestä ruoka jääkaappiin päiväysten mukaan
* Pakasta vanhentumassa olevat tuotteet, jos et ehdi käyttää niitä
* Pese ja esivalmistele vihannekset ja hedelmät, niin ne tulevat syötyä
* Kiinnitä huomiota oikeanlaiseen säilytykseen
* Pidä vararuokana säilykeruokaa

KOKKAA JÄRKEVÄSTI

* Tee sen verran ruokaa, kun kerralla kuluu. Tai varaudu suunnitelmallisesti jo seuraavaan päivään. Voit myös tehdä kerralla isomman määrän esimerkiksi laatikkoruokaa ja pakastaa osan.
* Älä tarjoa liian isoja annoksia kerralla, vaan mieluummin tarvittaessa lisää
* Etsi reseptejä, joissa voi hyödyntää tähteitä ja ylikypsiä hedelmiä

HYÖDYNNÄ PAKASTIN

* Leipä kannattaa pakastaa heti ja ottaa pieniä määriä kerrallaan sulamaan
* Ota pakastimesta ruokaa käyttöön säännöllisesti
* Jos olet pakastanut ylijäämäruokia pieninä annoksina, järjestä joskus noutopöytäruokailu, jossa on useita ruokalajeja tarjolla
* Pakastimen oveen voi laitaa vihkon, josta tietää, mitä pakastimessa on – ja yliviivata sitä mukaa, kun tulee käytettyä

ÄLÄ NIRSOILE

* Opettele syömään kasvikset ja hedelmät kuorineen
* Älä niuhota kasvisten pikkuvioista
* Älä tuijota sokeasti parasta ennen – päivää, sillä moni ruoka säilyy pidempään

HYÖDYNNÄ YLIJÄÄMÄ

* Tee ylijäämästä lounaseväät
* Lahjoita tarvitseville nettisivujen kautta
* Anna lemmikeille
* kompostoi

MUUTA

* Kasvata itse ruokaa, ja hyödynnä metsän antimet
* Jos olet varannut liikaa ruokaa, kutsu ruokavieraita
* Pidä kirjaa ruokahävikistä ja tarkkaile, missä on parantamisen varaa