

## HUKKARUOKAPÖYDÄN TOTEUTTAMINEN

### Ruokahävikki 23 kg / henkilö / vuosi

muut: kotiruokatähteet, noutoruoka, einekset, hillot, säilykkeet, mausteet, pullat, muut viljatuotteet, keksit, sipsit, karkit, mehut 4,3 kg, 19 %

pasta, riisi 0,4 kg, 2 %

liha- ja kalatuotteet, muna  
2,5 kg, 11 %

juusto ja muut maito-  
tuotteet 1,3 kg, 6 %

omenat (syys-lokakuu)  
0,3 kg 1 %

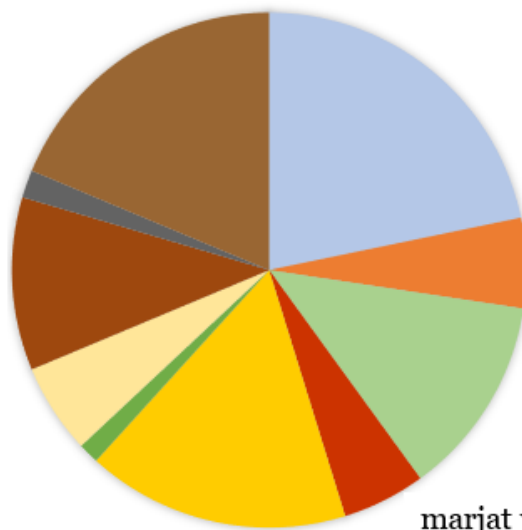
maito, (piimä) 5 kg, 22 %

perunat 1,3 kg, 6 %

vihannekset 2,9 kg, 12 %

marjat ja hedelmät 1,2 kg, 5 %

leipä 3,8 kg, 16 %



Lähde: soveltaen Luke ja Motiva

### Ruokahävikki taulukkona

Tuoteryhmät	kg	%		kg	%
perunat	1,3	6	vihannekset	2,9	12
marjat ja hedelmät	1,2	5	leipä	3,8	16
omenat (syys-lokakuu)	0,3	1	juusto ja muut maitotuotteet	1,3	6
liha ja kalatuotteet	2,5	11	pasta ja riisi	0,4	2
muut	4,3	19			



Neuvotellaan paikallisen kauppiaan kanssa hävikkipöydän toteuttamisesta esim. kaupan hävikkiruoaosta. Asiaan voi varautua hyödyntämällä tyhjiä pakkauksia. Kotoakin voi olla jotain annettavaa hillopurkin pohjia pöytään. Lasten leikeistä voi löytyä esimerkiksi lähes oikean kokoisia pehmolelukoja tai kasviksia ja hedelmiä joita voi hyödyntää pöytään.

Ihmiset ovat kiinnostuneita yksittäisistä tuotteista. On kuitenkin muistettava, että tutkimuksissa todetut määrät antavat suuntaa eri tuoteryhmien hukkamääristä, mutta aivan yksittäisten tuotteiden osalta tietoa ei ole paitsi perunan ja omenan (omenien hävikki korostuu syksyllä, mutta taulukon määrää voi aina käyttää aina pöydissä). Katso lisää [www.maajakotitalousnaiset.fi](http://www.maajakotitalousnaiset.fi) → järjestötoiminta → toimintavinkit → Hukkaruokapöydät huomataan Naisvoimaa-viikolla 28.1. - 3.2. 2019. Ajankohta voi olla muulloinkin, mutta Naisvoimaa-viikolla toivotaan yhdistysten näkyvän hukkaruokapöydillä laajasti.

### Tarvikkeet:

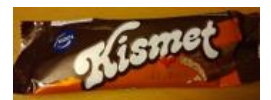
- 1,5–2 metrinen pöytä
- pöytäliina
- vaaka
- tarjottimia tai foliota, muovipusseja
- sakset, tussi
- hävikkiraaka-aineet

### Hävikkiruoka

- Perunat 1,3 kg (noin 22 keskikokoista perunaa)
- Omenat 300 g (noin 2 keskikokoista tai 3 pientä)



- Leipä 3,8 kg
  - Yhden leipäpaketin voi jättää avaamatta, koska tutkimuksessa on huomattu heitettävän myös täysiä, avaamattomia pakkauksia pois.
- Vihannekset 2,9 kg
- Marjat ja hedelmät 1,2 kg
- Juusto- ja muu maitotuoteryhmä 1,3 kg
  - Valitaan eri tuotteita: esimerkiksi jogurttia, juustoa, kermaa, maitorahkaa, viiliä, kermaviiliä ja vanukasta.
  - Hyödynnä tyhjiä, puhtaita pakkauksia, joihin on hyvä laittaa painoksi esim. hiekkaa, herneitä tms.
  - Kuvan juustopakkaus on täytetty pienellä pahvilaatikolla.
- Riisi ja pasta 400 g (raaka)
  - pussitetaan muovipusseihin tai annostellaan rasioihin
- Liha- ja kalatuotteet (myös kananmuna)
  - Voidaan hyödyntää esimerkiksi pestyjä jauheliha-, broileri- ja liharasioita, joiden pintakalvo on leikattu esimerkiksi kolmelta sivulta auki. Laitetaan pakkaukseen jotain painoksi ja teipataan reunat kiinni.
  - Leikkelepakkauksiin voi laittaa pahviympyröitä ja teipata reunat kiinni.
- Muut -ryhmä:
  - Kotiruokatähteitä: foliovuokiin tai muovirasioihin voi pakata esimerkiksi hiekkaa, jyviä, herneitä, riisiä ja kirjoittaa päälle ruokien nimiä. 4 - 5 pientä foliovuokaa voi kuvastaa noin 1,5 - 2 kg kotiruokatähteitä.
  - Loput 2,3 - 2,8 kg koostuvat monipuolisesti esimerkiksi eineksistä, säilykkeistä, kastikkeista, makeista leivonnaisista, sipseistä, hilloista, karkeista ym.
  - Esillä voi olla myös puoliksi täysinäisiä pakkauksia: puoli tuubia sinappia, puoli purkkia hilloa, näitä heitetään usein pois kun jäävät vanhenemaan. Napostelutuotteita voi pakata pieniin pusseihin tai rasioihin.
  - **Pakkauksien koot kuvastavat ruokahävikkimäärää**, eikä itse pakattuihin pusseihin tai pakkauksiin merkitä grammamäärää, ettei kuluttaja luule, että jokainen heittäisi esimerkiksi 55 g sipsejä vuosittain roskeen.
  - Tuotteiden määrästä kannattaa pöytää kootessa pitää kirjaa, jotta ryhmän raaka-aineiden oikea yhteispaino suunnilleen saavutetaan (esimerkiksi puolikas tuubi sinappia on noin 50 g, hillopurkin tähde noin 100 g, napostelutuotteet pienessä pussissa 50 g jne.).
  - Esillä voi olla myös avaamattomia pakkauksia, esimerkkinä pizza, hampurilainen tai lihapiirakka, sillä tutkimusten mukaan ruokaa ostetaan varalle ja heitetään jopa avaamattomina pois.
  - Kuvan pizzapakkauksesta pizza on syöty ja sisään voi leikata pahvista pari ympyrää päällekkäin. Suklaapatukkapakkauksessa on täytteenä myös pahvia.
- Maitoa ja vähän piimää, yhteensä 5 kg.
  - Voi käyttää tyhjiä, huuhdottuja pakkauksia. Purkkeihin kannattaa laittaa jotain panoksi.



## Miten vältät ruokahävikkiä?

- Ostat elintarvikkeita ja valmiita ruokia harkiten kulutuksen mukaan.
- Otat lautaselle sen verran ruokaa kuin mitä syöt.
- Parasta ennen -päivätyyjen tuotteiden käyttöikä ei lopu kyseiseen päivämäärään. Luota omiin aisteihisi ja tutki tuotetta. Maitokaan ei pilaannu Parasta ennen -päivänä, kun huolehditään kylmäketjusta. Hapanmaitotuotteet säilyvät vielä pidempään, samoin kuivatuotteet. Pikkuisen nahistuneen porkkanan voi hyvin ujuttaa kypsennettävään ruokaan.
- 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, pizzeria tai maukasta laatikkoruokaa lisäämällä joukkoon munamaitoa.
- Kuivahtaneesta vaaleasta leivästä ja pullasta voit tehdä köyhiä ritareita tai herkullista pullavanukasta.
- Kuivat leivät voit raastaa korppujauhoiksi ja kuivahtaneista ruisleipäpaloista voit keittää maistuvaa ruismarjapuuroa.
- Kuivia leipäkuutioita tai -tikkuja voi paahtaa myös pannulla ja maustaa napostelupaloiksi.
- Ruskeapilkulliset banaanit ovat makeimmillaan maustamaan marjapirtelöitä – ja jos edellisenä päivänä on jäänyt syömättä sulaneita marjoja, nekin muistetaan hyödyntää, vaikka juuri pirtelöissä.

Hanketta rahoittaa ympäristöministeriön ravinteiden kierrätystä edistävä ja Saaristomeren tilaa parantava ohjelma.

