

# TEHTÄVÄVIHKKO

Hoksa ja keksi keinoja ruokahävikin vähentämiseksi



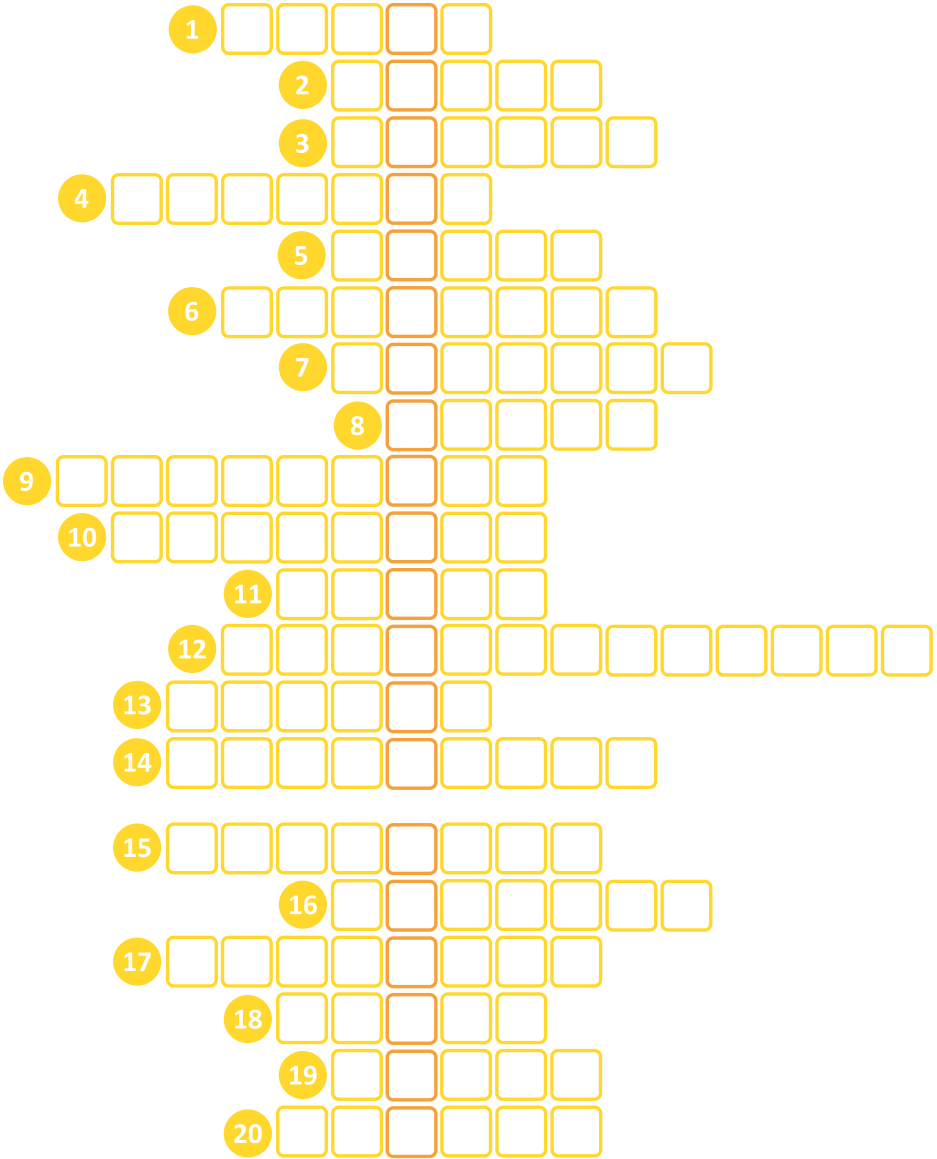
ÄLÄ RUOKI  
HUKKAA



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

# Ristikko

Täytä ja ratkaise ruoan oikea osoite.



**1** Keltainen öljykasvi | **2** Täällä vilja jauhetaan jauhoiksi | **3** Säilykkeen pakkaus | **4** Täällä tehdään leipää ja leivonnaisia | **5** Syömättä jäänyt ruoan loppu | **6** "Oranssi kana" | **7** Täällä maidosta valmistetaan mm. jogurttia ja juustoa | **8** Luonnonmukainen lyhyesti | **9** Tuoreen lihan säilytyspaikka | **10** Pellolla liikkuva tori" | **11** Sadaan lehmästä | **12** Työskentelee maatilalla | **13** Kasvis, jonka syötävä osa on maan alla | **14** Munakkaan valmistusaine | **15** Jäätelön säilytyspaikka | **16** Viljan korjuussa käytettävä kone | **17** Punainen metsämarja | **18** Rukiin, ohran ja vehnän kukinto | **19** Tätä ei saa heittää hukkaan | **20** Kanan koti

# Tarkat jogurtit

Lue tarina. Laske vältetyt ruokahävikin ja säästetyn rahan määrä.

Tarkan perhe on keksinyt hyvän keinon **jogurttihävikin välttämiseksi**.

He pitävät kovasti jogurttijuomasta eli smoothiesta. Smoothie valmistetaan näin:

- Kaadetaan ison jogurttipurkin viimeisten rippeiden sekaan hedelmämehua.
- Sekoitetaan purkkia reippaasti niin, että kaikki jogurtti sekoittuu mehuun.
- Kaadetaan lasiin ja nautitaan!

Isoa litran jogurttipurkkia ei saa yleensä valuttamalla tyhjäksi. Jokaisen purkin mukana menee puoli desilitraa jogurtin rippeitä roskiin eli **jokainen jogurttipurkki aiheuttaa puolen desilitran ruokahävikin, jos purkkia ei tyhjennetä huolellisesti**.

Tarkan perhe ei halua ruokkia hukkaa. He tekevät viikon aikana smoothieta 4 jogurttipurkin rippeistä.

a) Kuinka suuren ruokahävikin he välttävät viikon aikana?

Tulos:

b) Kuinka suuren ruokahävikin he välttävät vuoden aikana?

Tulos:

VINKKI  
Vuodessa on  
52 viikkoa

## Pulmapähkinä

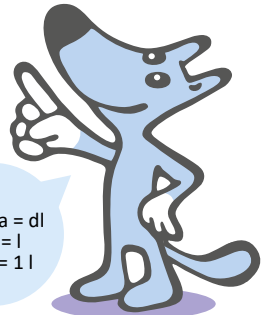
Tarkan perhe asuu kerrostalossa, jossa asuu heidän lisäksi 9 muuta perhettä. Tarkat opettavat smoothien ohjeen kaikille talon perheille. Sen seurauksena jokaisessa kodissa vältetään vuoden aikana 10 litran ruokahävikki. Yhden jogurttilitran arvo on 2 €.

Kuinka paljon rahaa talon perheet yhteensä säästävät vuodessa, kun jogurtin rippeet eivät mene roskiin, vaan niistä tehdään smoothieta?

Tulos:

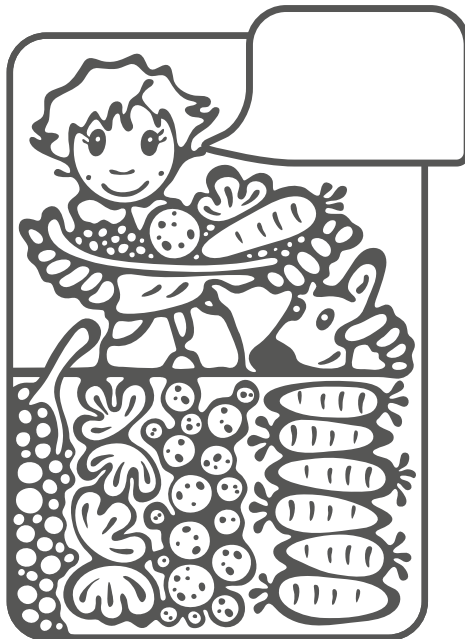
Kysy neuvoa  
kavereilta tai  
kotiväeltä!

desilitra = dl  
litra = l  
10 dl = 1 l

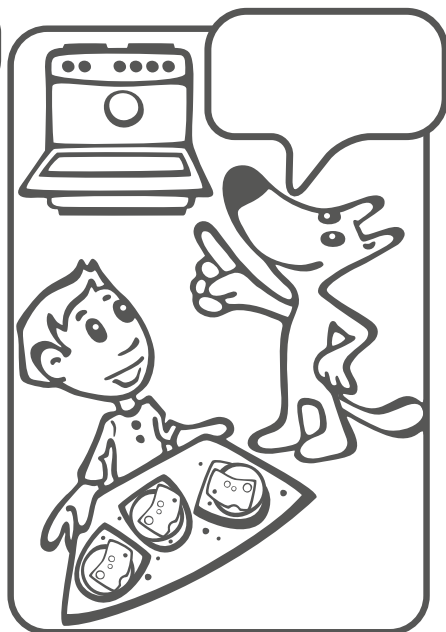


# Hukka

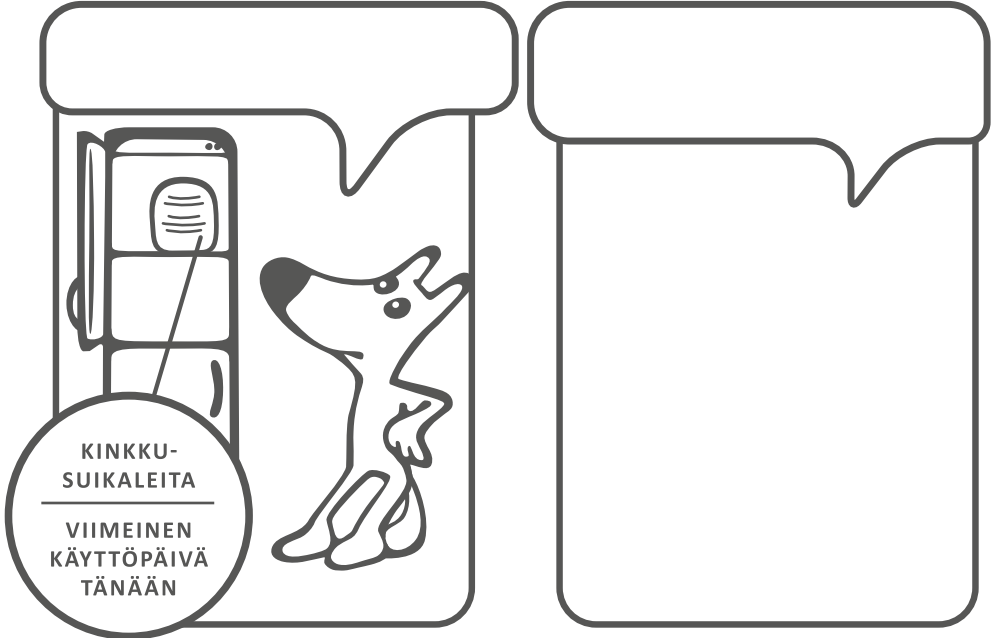
Väritä sarjakuvat ja kirjoita puhekupliin vuorosanat.



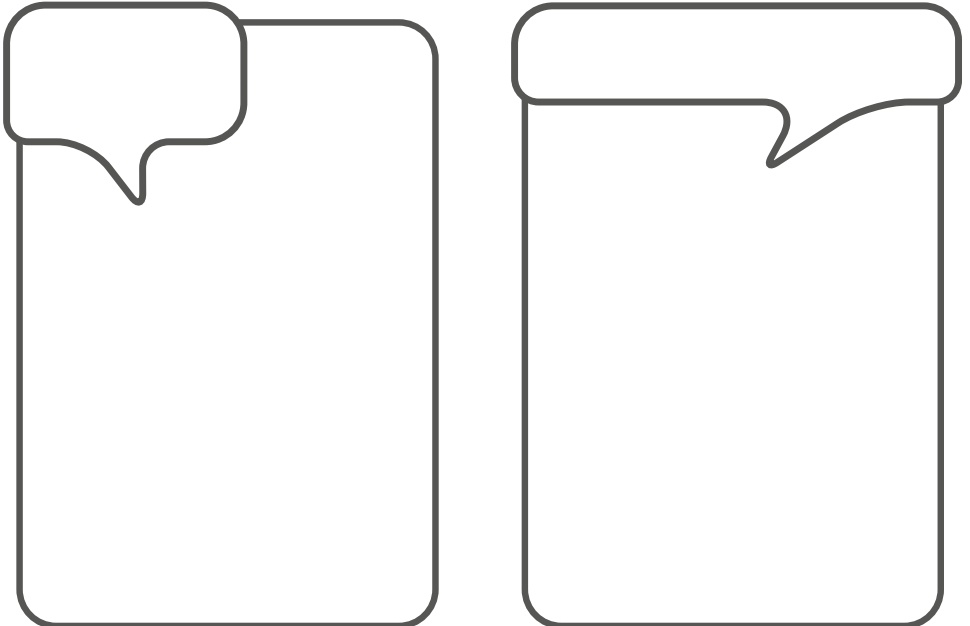
Täydennä ja väritä.



Mitä hukka tekee seuraavaksi? Piirrä ja värity sarjakuva valmiiksi.



Piirrä paras hukkaruoan välttämismvinkkisi sarjakuvaksi.



# Säilytä oikein

Yhdistä viivalla elintarvikkeet ja niiden oikeat säilytyspaikat.  
Mitkä kuuluvat biojäteastiaan?

**Huoneen-  
lämpöinen  
ruokakaappi**

**Jääkaappi**

**Pakastin**

**Biojäteastia**

- Avattu ananassäilyke
- Mysli
- Leikkele, jonka viimeinen käyttöpäivä oli eilen
- Kukkakaali
- Homeinen leipäviipale
- Pinaattiletut
- Sämpylä
- Kahden viikon päästä syötävä broilerikeitto
- Kaakaojauhe
- 10 kg mansikoita
- Yön ajaksi huoneenlämpöön unohtunut jauheliha
- Tuore lohi

Jos tuotteen PARASTA ENNEN -päiväys on ylittynyt, älä heitä ruokaa suoraan biojäteastiaan. Tutki ensin rohkeasti sen käyttökelpoisuus katsoen, haistaen ja maistaen. Moni tuote on syömäkelpoinen vielä parasta ennen -päiväyksen jälkeen, jos se on säilytetty oikein.

VIIMEINEN KÄYTTÖPÄIVÄ -merkintä kertoo, koska tuote on viimeistään käytettävä. Noudata merkintää ja syö nämä ruoat ajoissa.



# Taio tähteistä!

Ruoantähteillä ja purkkien loppuilla ei kannata ruokkia hukkaa. Kekseliäästi kokeillen tähteistä syntyy maistuvia välipaloja:

- jogurtin, piimän ja mehukeiton loput smoothieen
- pian vanhenevasta maidosta pannari- tai lettutaikina
- kuivahtanut leipä lämpimiin voileipiin tai köyhiksi ritareiksi
- tähteeksi jäänyt jauhelihapihvi hampurilaisen väliin
- jauhelihakastikkeen loppu, kypsä kala tai liha pitsan täytteeksi
- kuivahtanut juuston kanta raasteena lämpimien voileipien tai pitsan päälle.

Ruskeapilkulliseksi kypsynyt banaani makeuttaa hyvin smoothiet ja pirtelöt.



## Purkin pohja -smoothie

1–2 annosta

- 2 dl** pakastemarjoja, esim. mansikoita, mustikoita, mustaherukoita, puolukoita  
**sokeria maun mukaan**
- 1** pieni ruskeapilkullinen banaani
- 2 dl** jogurtin tai piimän loppuja purkista  
**+ maitoa tarvittaessa**

Jos käytät kirpeitä marjoja, kuten puolukoita tai mustaherukoita, sekoita marjojen joukkoon ensin hiukan sokeria. Laita kaikki ainekset korkeaan kulhoon ja sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi. Voit pyöräyttää ainekset smoothieksi myös tehosekoittimella. Maista ja lisää tarvittaessa sokeria. Kaada lasiin ja nauti.

## Herkullisin tähderuokaohjeeni

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

# Ruokahävikin vähentäminen ei ole mahdoton juttu.



- Annostele sopivasti, hae lisää tarvittaessa.
- Säilytä oikein, lue säilytysohjeet pakkauksesta.
- Laita jääkaapissa ja pakastimessa säilytettävät ruoat pian takaisin kylmään, jos et käytä kaikkea.
- Tarkkaile päiväysmerkintöjä, käytä pian vanhenevat elintarvikkeet ensin.
- Tee uusia herkkuja ruoantähteistä ja purkkien loppuista.
- Suunnitelkaa perheen ruokaostokset yhdessä.
- Helposti pilaantuvia ruokia ei kannata ostaa varalle.

## Hukkaruonan välttäminen kannattaa.

- Kukkarosi kiittää.
- Pidät huolta ympäristöstä.
- Ruonan tuottamiseen käytetyt ainekset, vesi ja energia sekä tehty työ eivät mene hukkaan.



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry 2022

[www.maajakotitalousnaiset.fi](http://www.maajakotitalousnaiset.fi)

Graafinen suunnittelu: Kirsti Pusa

Aineisto on tuotettu maa- ja metsätalousministeriön tuella.



Suomen  
Luokanopettajat ry



LUONNONVARAKESKUS

Tehtävien oikeat vastaukset löytyvät Maa- ja kotitalousnaisten verkkosivustolta [www.maajakotitalousnaiset.fi/alaruokihukkaa](http://www.maajakotitalousnaiset.fi/alaruokihukkaa)

ÄLÄ RUOKI  
HUKKAA

