

Kodin kiertotalous; ruokahävikki

26.9.2023

Enni Tuuliainen

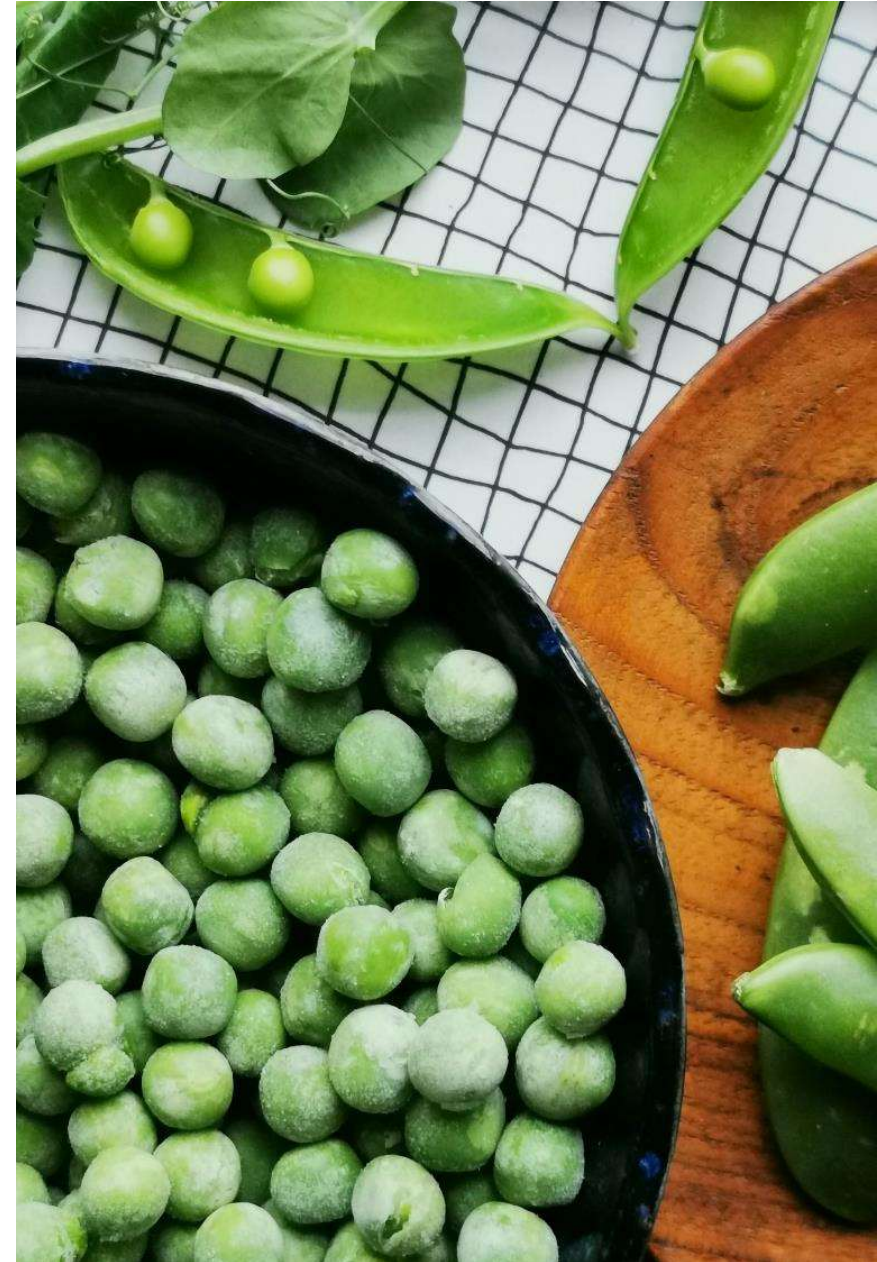
Etelä-Karjalan

Martat ry.



Ruokahävikki

- Ruokahävikki on roskeen päätyneitä ruokia.
- Noin 1,3 miljardia tonnia ihmisravinnoksi tuotetusta ruoasta joutuu hävikkiin maailmanlaajuisesti joka vuosi samalla, kun nälänhätä yleistyy.
- Suomessa ruokahävikkiä syntyy vuosittain noin 360 miljoonaa kiloa. Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, mutta kaikkein eniten kotitalouksissa.



Ruokahävikki on koko ruokajärjestelmän haaste



Kotitaloudet 107–137 miljoonaa kiloa eli 33 %



Elintarviketeollisuus 84 miljoonaa kiloa eli 23 %



Ravitsemispalvelut 61 miljoonaa kiloa eli 17 %



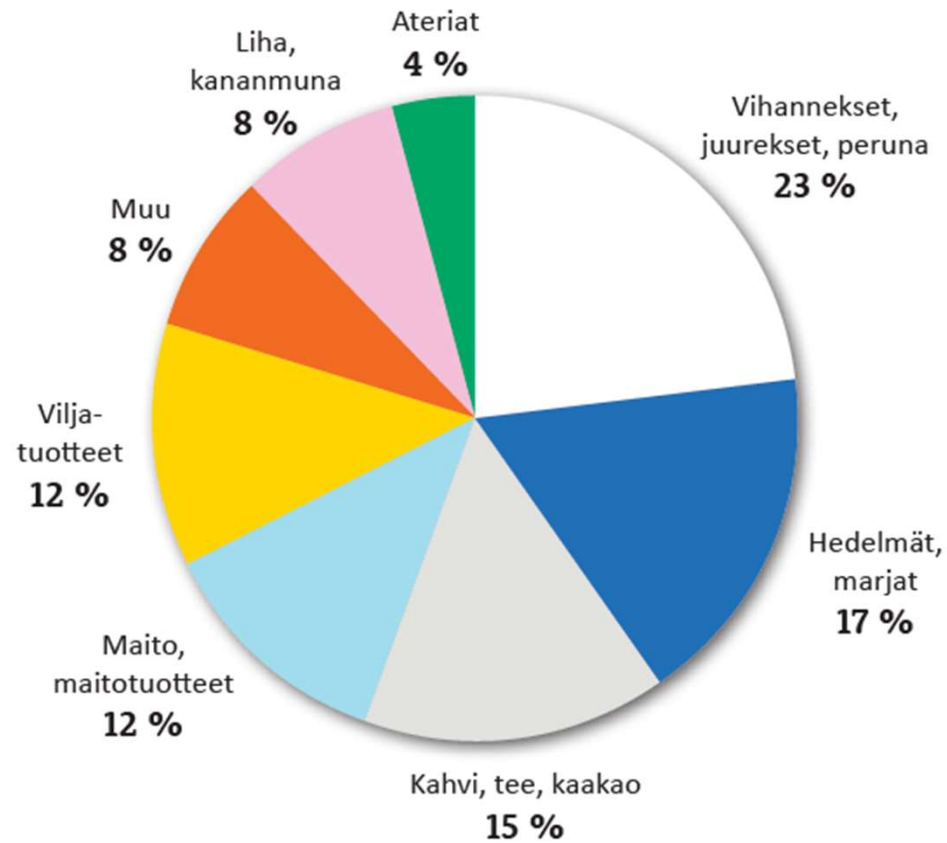
Kauppa 57 miljoonaa kiloa eli 16 %



Alkutuotanto 42 miljoonaa kiloa eli 11 %

Suomessa kotitaloudet heittävät vuosittain roskeen yli 100 miljoonaa kiloa ruokaa, joka vastaa 500 miljoonaa euroa.

**Ruokaa menee
roskiin
20–25 kiloa vuodessa
henkilöä kohden.**



**Kotitalouksien ruokahävikkilajikkeiden osuudet (%)
kotitalouksien kokonaisruokahävikistä (päiväkirjatutkimus) (Riipi ym. 2021).**



Mitä teillä menee hävikkiin?

Nelihenkinen perhe heittää Suomessa ruokaa roskeen usean sadan euron edestä. Olemalla säästeliäs ruoan kanssa säästät myös rahaa!





Pauligin ja Luonnonvarakeskuksen kehittämän ruokahävikkilaskurin avulla voit arvioida, paljonko sinun kotonasi syntyy hävikkiä:

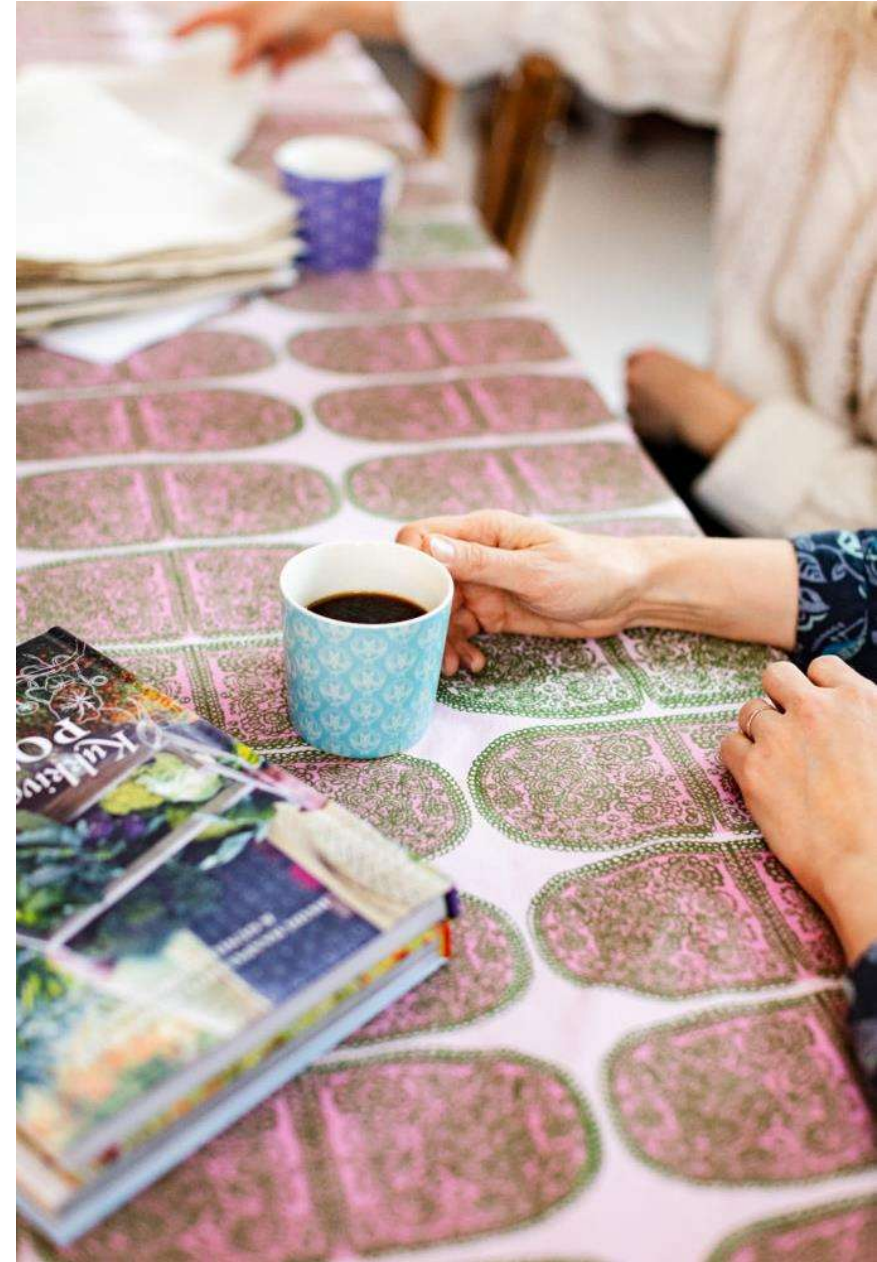
<https://www.lessfoodwaste.fi/>

Samalla saat arvion hävikin rahallisesta arvosta ja sen aiheuttamasta hiilijalanjäljestä.



Faktoja

- Suomalaiset heittävät pois vuosittain miljoonia kiloja itse valmistamaansa ruokaa. Yleisin syy on se, että ruokaa yksinkertaisesti valmistettiin liikaa.
- Jopa puolet kodeissa hävikiksi päätyvästä ruoasta on syömäkelpoista poisheittohetkellä.
- Kotitalouksissa, joissa ostetaan ja käytetään eniten rahaa ruokaan, syntyy myös ruokahävikkiä kaikkein eniten.
- Kahvin viljely käy ilmastonmuutoksen takia koko ajan haastavammaksi ja kahvin hinta on nousussa.
 - Suomalainen kahvinjuoja heittää pois lähes 2,5 litraa kahvia vuodessa. Se vastaa noin 10–12 mukillista.
 - Jos ostaisit nuo mukilliset kioskilta hintaan 2 e, niin laitat roskeen ainakin 20 euroa vuodessa. Jos keitätä kahvin kotona, on summa pienempi, mutta kahvin eteen tehty työ ja ympäristökuorma valuu silti viemäriin.



Huomio kestävään ruokavalioon

- Ruokahävikin vähentäminen on eettisesti ja ekologisesti perusteltua.
- Ympäristön näkökulmasta sekä myös ruokahävikin vaikutusten vähentämiseksi on suositeltavaa siirtyä kasvipainotteiseen, kotimaisia raaka-aineita suosivaan ruokavalioon.



Käytännössä kotitalouksien ruokahävikkiä vähennetään

- **Suunnittelemalla** ruokaostokset
 - ostoslistat
- muistamalla **päiväysmerkintöjen** erot:
 - Parasta ennen (haista, maista)
 - Viimeinen käyttöpäivä (heitä pois)
- käyttämällä **luovuutta** kokkaamisessa ja **kokeilemalla** rohkeasti uusia ruokaohjeita sen pohjalta, mitä ruoka-aineita kaapissa on jo valmiiksi.
- Muuttamalla **tottumuksia** esim. tarjoiluista ja niiden määristä.



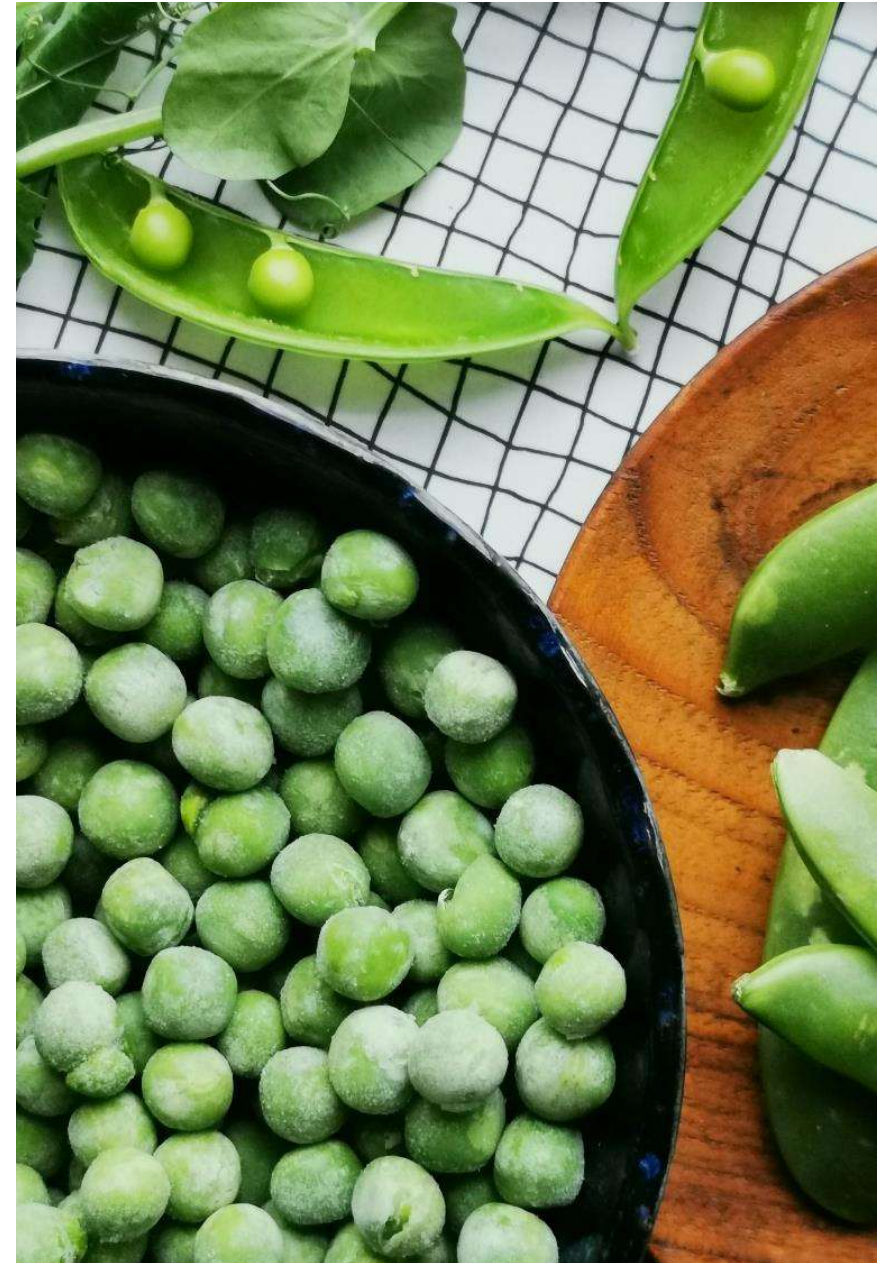
Lisää marttojen hyväksi koettuja hävikkivinkkejä

- Kurkkaa kaappeihin, laadi ostoslista.
- Älä hamstraa tarjoustuotteita – varsinkaan punalaputettuja, ellet varmasti käytä niitä.
- Jääkaappiin oma ”jämäruokahylly”, kuivakaapin Parasta ennen –päiväystä lähenevät tuotteet esille ja käyttöön.
- Tähteet läpinäkyviin rasioihin.
- Viikon ruokalista (löytyy mm. martat.fi)
- Kokeile verkkoruokaostoksia.



Lisää marttojen hyväksi koettuja hävikkivinkkejä

- Mene kauppaan, kun vatsasi on täynnä
- Käytä ”jämäruoat” uudelleen: puuro sämpylöihin, muusi lepuskoiksi...
- Vältä heräteostoksia!
- Pakasta ruoka, joka jää yli!
- Tarkasta jääkaapin sisältö viikoittain.
- Siisti kuivakaappi kerran kuukaudessa.



Martat-sovellus apuna

- Ruokaohjeiden haku raaka-aineen perusteella:
 - (nahistunut) kukkakaali, porkkana, omena
 - (parasta ennen -päiväys ohitettu) maito
 - (kuivahtanut) leipä
- Muistutus jääkaapin ja kuivakaapin siivoamisesta
- Viikonruokalista auttaa suunnittelussa
- Voit myös kysyä yhteisöltä vinkkejä!

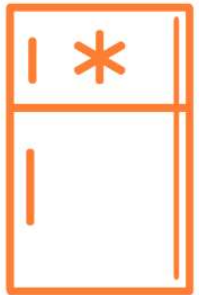


Martat ovat mukana Hävikkifoorumi-hankkeessa

- Kuluttajaliiton koordinoima kansallinen Hävikkifoorumi (2020–2023) kokoaa kaikki kiinnostuneet ruoka-alan toimijat, yritykset, järjestöt, paikalliset ruohonjuuritason toimijat sekä muut tahot tekemään vaikuttavaa yhteistyötä ja viestintää kotitalouksien ruokahävikin puolittamiseksi. Hanke käynnistyi marraskuussa 2020.



Kurkkaa kaappiin



Harjoittele hyödyntämään



Järjestä jämäpäivä

