

# Pikkuisen parempi pankki



**KOHTI EKOLOGISEMPAA RUOKAPANKKITOIMINTAA**

# Pikkuisen parempi pankki

JULKAISIJA  
OPAS-hanke

TOIMITUS  
Maria Kärki  
Hanna-Kaisa Niemi  
Tarja Vilhuniemi

KUVITUS  
Julkaisun keskeinen kuvitus on koottu lasten ja nuorten  
*Tehdään tästä hyvä päivä* -taidenäyttelyn teoksista.

Etukansi Leo Wihinen  
*Leo kerää roskia luonnosta*

- 1 Venna Kautto
- 2 Aino Nykänen
- 3 Daniel Maunuksela
- 4 Elina Bucht
- 5 Lilian Lindfors
- 6 Aada Oikari
- 7 Nelli Honkonen
- 8 Tove Hyytiä
- 9 Varpu Niemi

GRAAFINEN SUUNNITTELU JA TAITTO  
Pekka Suomäki

ISBN  
978-952-88-0385-0



# Sisälllys

Saatteeksi .....	4
<b>1 Johdanto .....</b>	<b>5</b>
1.1 Ruokapankkien merkitys ekologisuuden edistämässä .....	6
1.2 Oppaan tarkoitus ja tavoitteet .....	6
<b>2 Ruokapankkien ekologiset käytännöt .....</b>	<b>7</b>
2.1 Lahjoitusruoan hankinta .....	8
2.2 Energiankäytön vähentäminen ja uusiutuvat energiaratkaisut .....	10
2.3 Logistiikan ja kuljetusten optimointi .....	11
2.4 Ympäristöystävälliset pakkausmateriaalit .....	12
2.5 Vesivarojen säästäminen .....	13
2.6 Puhtaudenhallinta .....	14
2.7 Toimistotarvikkeet .....	15
2.8 Elintarvikkeet ja muut hankinnat tarjoiluihin sekä ruokajakoon .....	16
<b>3 Ruokahävikin minimointi .....</b>	<b>19</b>
3.1 Hyvien säilytystapojen hyödyntäminen .....	20
3.2 Hävikkiruoan jalostaminen .....	23
3.3 Jakamattoman ylijäämäruoan käsittely .....	23
<b>4 Jätteiden lajittelu ruokapankin toiminnassa .....</b>	<b>25</b>
4.1 Lajittelun periaatteet ja hyödyt .....	26
4.2 Tärkeimmät jätelajit ja niiden kierrätys .....	26
4.2.1 Biojäte .....	26
4.2.2 Muovi .....	27
4.2.3 Paperi ja pahvi/kartonki .....	28
4.2.4 Lasi .....	30
4.2.5 Metalli .....	30
4.3 Vaaralliset jätteet ja erikoisjätteet .....	31
<b>5 Lajittelun järjestäminen ruokapankissa .....</b>	<b>33</b>
5.1 Lajittelupisteiden suunnittelu ja sijoittelu .....	34
<b>6 Ekologisen toiminnan seuranta ja jatkuva kehittäminen .....</b>	<b>37</b>
6.1 Ekologisen toiminnan mittaaminen ja raportointi .....	38
6.2 Hyvien käytäntöjen jakaminen ja oppiminen .....	39
6.3 Yhteistyön kehittäminen ympäristöorganisaatioiden kanssa .....	40
<b>7 Kotitarveviljelyn miniopas .....</b>	<b>43</b>
<b>8 Helppoja ja edullisia hävikkiruokareseptejä .....</b>	<b>49</b>
<b>9 Liitteet .....</b>	<b>57</b>
9.1 Mallilomakkeita ekologisen toiminnan seurantaan .....	61
9.2 Yhteystiedot jätteiden kierrätyspalveluihin .....	68
9.3 Suositeltua lisälukemista ja lähteitä .....	69
Lähteet .....	70

# Saatteeksi

## Hanke päättyy, mutta ideat elävät

Olipa ilta muutama vuosi takaperin, jolloin Muuramen ruokapankki Mannatuvan keskeinen perustajahahmo Tarmo Mäyränen opasti minua toimintaan mukaan tullutta. Ei käyty läpi vain ovikoodeja ja kauppojen hakuakatauluja – puhuttiin kaikesta mahdollisesta ruokapankkitoimintaan liittyvästä: mitä ruoka-avun tarpeen taustalla, miten logistiikka, entä ekologisuus ylipäänsä.

Keski-Suomen Liiton hankerahoitus kohdennettuna paikalliseen hyvään vointiin osui yksiin noiden Tarmon kanssa keskusteltujen teemojen kanssa ja Mannatupa-aktiivi Tarja Vilhuniemi innostui avustuksen hakemisesta. Haimme ja saimme liki 100 000 euroa **O**sallisuuteen, **P**aikallisuuteen ja **A**Sukaslähtöiseen kehittämistoimintaan – käynnistyi **OPAS**-hanke yhteistyössä seurakunnan, kunnan ja ruokapankin kanssa.

Tämä *Pikkuisen parempi pankki – kohti ekologisempaa ruokapankkitoimintaa*

-yhteenveto on yksi OPAS- hankkeen aikaansaannoksista. Koosteessa on tärkeää ja konkreettista tietoa siitä, miten ruokapankit voivat kehittää toimintaansa vieläkin ekologisempaan suuntaan. Ruokapankkien kirjo on laaja, joten kukin toimija hyödyntää tietoa omaan toimintaan, resursseihin ja budjettiin sopivaksi.

Oppaan tarkoitus ei ole lisätä tehtäväkuormaa vaan tarjota työkaluja kehittämiseen.

Tämän hankkeen taustalla on ollut laaja muuramelaisten toimijoiden joukko, jolle tässäkin yhteydessä kollektiivinen iso kiitos. Hanke päättyy mutta ideat elävät, kun niitä edelleen yhdessä toteutetaan.

Muuramessa palmusunnuntaina 13.4.2025

### Suvi-Jaana Aho

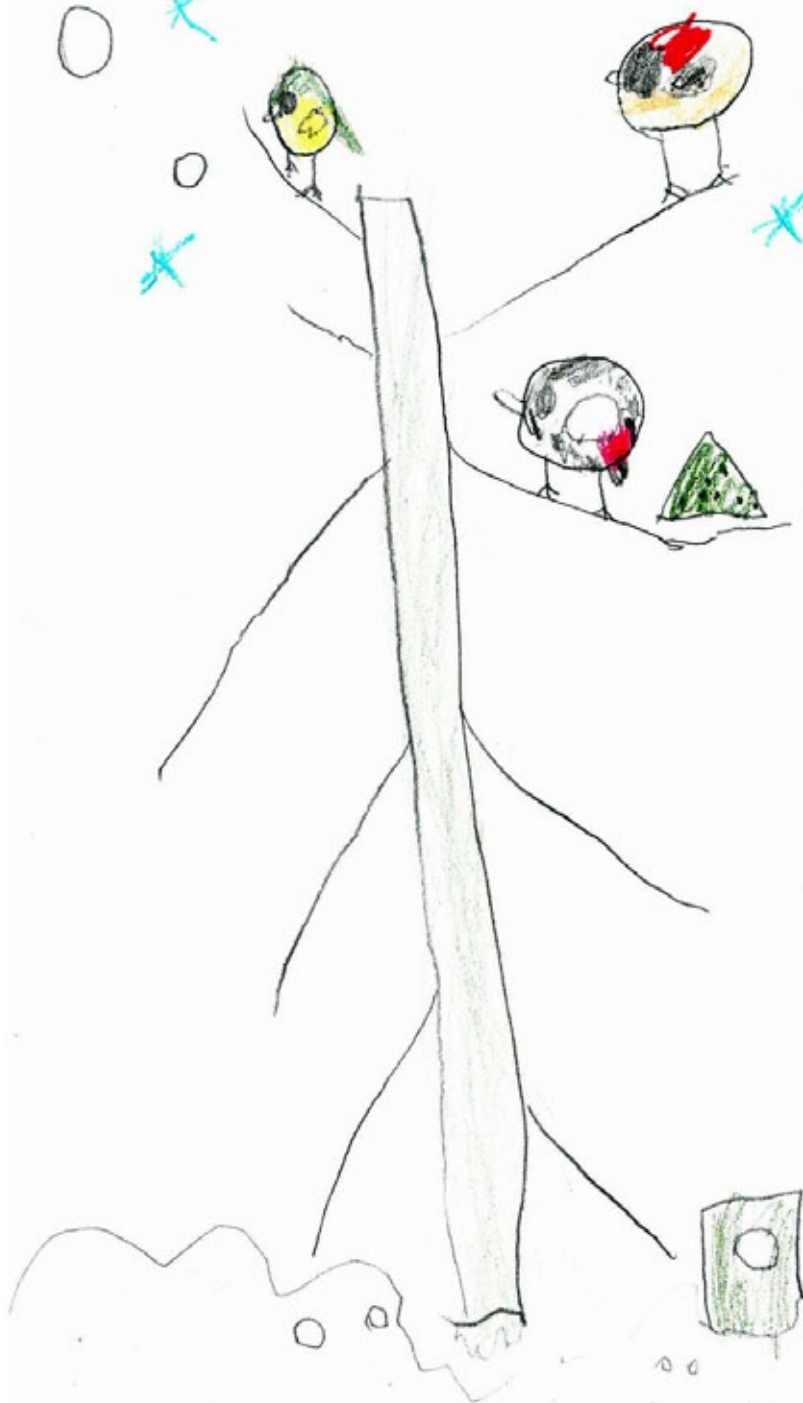
*Kirjoittaja on  
OPAS-hankkeen  
ohjausryhmän  
puheenjohtaja*



1

# Johdanto

KIITOS



## 1.1 Ruokapankkien merkitys ekologisuuden edistämisessä

Ruokapankkien toiminta on osa Suomen tavoitetta puolittaa ruokahävikkinsä YK:n Agenda 2030:n mukaisesti. Agenda 2030 on YK:n kestävä kehityksen tavoiteohjelma, joka pyrkii niin taloudellisesti, ekologisesti kuin humanitaarisesti kestävään kehitykseen, jotta tulevaisuuden sukupolvilla olisi paremmat edellytykset elämälle.

Suomessa jaetaan vuosittain noin 20 miljoonaa kiloa ruoka-apua (Luonnonvarakeskus 2020). Ruoka-apua järjestää päätoimisesti tai muun toiminnan ohessa yli 1000 yhdistystä, järjestöä, seurakuntaa ja muuta toimijaa. Ruoka-apuun turvautuu arvioiden mukaan 100 000 – 200 000 suomalaista vuosittain (*ruoka-apu.fi*).

### TAUSTA

#### Tietoutta ja ohjeistuksia

OPAS on Keski-Suomen liiton rahoittama kehittämishanke, jonka tavoitteena on ollut käynnistää arjen hyvinvointia, osallisuutta ja kiertoaloutta tukevaa toimintaa. Hanke on paneutunut yksinäisyyden, eriarvoisuuden ja syrjäytymisen torjuntaan tarjoamalla kaikille avoimen, matalan kynnyksen paikan, Hyvinvointikahvilan.

Kaksivuotisen hankkeen hallinnoijana on toiminut Muuramen seurakunta. Muut osallistajat ovat olleet Muuramen kunta ja ruokapankki Muuramen Mannatupa ry.

Ruokapankkien kautta kulkevan hävikkiruoan jako ravinnoksi on valtakunnallisesti merkittävä ympäristöteko. Tästä seuraa myös hyödynnettäväksi kelpaamattoman jätteen lajitteluvastuu, jonka toteutus on ruokapankkien itse ratkaistava.

Hankkeen yhtenä tavoitteena on ollut kerätä ruokapankeille tietoutta ja ohjeistuksia lajittelusta, hävikkiruoan hyödyntämisestä sekä käytänteiden muuttamisesta ekologisemmiksi ja vähemmän ympäristöä kuormittaviksi.

Näistä lähtökohdista syntyi *Pikkuisen parempi pankki*.

## 1.2 Oppaan tarkoitus ja tavoitteet

Ruokapankit harjoittavat elintarvikkeiden turvallista käsittelyä ja jakelua lainsäädännön puitteissa. Tässä oppaassa käytetään Ruokaviraston tulkintoja lainsäädännöstä ohjenuorana ruoka-apuun perustuvalla hyväntekeväisyystoiminnalle, jonka puitteissa ekologisempia vaihtoehtoja voidaan tavoitella.

Ruokavirasto myös kehottaa ruoka-apu-toimijoita muotoilemaan ja levittämään hävikkiruoan hyödyntämiseen ja ruoka-apuun liittyvää erinäistä käytännöllistä ohjeistusta. Tämän oppaan tarkoitus onkin herättää tarkastelemaan ruokapankkien toiminnan eri vaiheiden ympäristökuormittavuutta, antaa niille mahdollisia vaihtoehtoja ja informoida valintojen vaikuttavuudesta.

Ohjeet ovat suuntaa antavia. Lisätietoja sekä elintarvikkeiden käsittelystä että ympäristötietoisista valinnoista löydät etsimällä kirjan lopussa mainittuja lähteitä sekä esimerkiksi hakemalla tietoa netistä.

Koska ruokapankit joutuvat jatkuvasti toimimaan hyvin vähäisellä budjetilla, jotkut oppaassa esitetyt hankintavaihtoehdot eivät ole aina realistisia. On kuitenkin tosiasia, että maailma ympärillämme muuttuu jatkuvasti ja ekologisten vaihtoehtojen kehittyessä niiden saavutettavuus on aina vain lähempänä ja on hyvä varautua tulevaisuuden tuomiin mahdollisuuksiin.

2

# Ruokapankkien ekologiset käytännöt



Ekologiset käytännöt ruokapankkien toiminnassa tarkoittavat vastuullisten ja ympäristöystävällisten ratkaisujen soveltamista toiminnan kaikilla osa-alueilla. Jokaista ruokapankkia koskevat valinnat, aina logistiikasta energiankulutukseen ja materiaalien käyttöön, vaikuttavat ympäristöön joko suoraan tai välillisesti. Ympäristöystävällisempi toiminta edellyttää pitkäjänteistä suunnittelua, yhteistyötä ja sitoutumista – mutta vaikutukset ovat kauaskantoisia: pienempi hiilijalanjälki, vähemmän ruokahävikkiä ja resurssien kestävämpi käyttö. Tässä osiossa tarkastelemme erilaisia ekologisia käytäntöjä, joita ruokapankit voivat hyödyntää. Aiheet ulottuvat kestävästä ruoan hankintatavoista ja pakkausratkaisuihin aina logistiikan optimointiin ja energiatehokkuuden parantamiseen. Näiden lisäksi ruokapankki voi tehdä ympäristöystävällisempiä valintoja myös mm. tarjoilujen, puhdistusaineiden ja toimistotarvikkeiden hankinnoissa. Tarkoituksena on tarjota käytännöllisiä ja helposti toteutettavia esimerkkejä, joilla ruokapankit voivat olla osa laajempaa ekologisesti kestävämpää yhteiskuntaa.

## 2.1 Lahjoitusruoan hankinta

Syömäkelpoisen lahjoitusruoan vastaanottaminen ja hankinta on ruokapankkien toiminnan perusta. Elintarvikkeiden tuotanto- ja myyntiketjussa on tuotteita, jotka eivät päädy myyntiin esimerkiksi viimeisen myyntipäivän lähestyessä tai ulkonäöllisten syiden takia. Näiden tuotteiden kerääminen ja uudelleenjakelu ei ainoastaan vähennä ruokahävikkiä, vaan tukee myös kestävästä kehityksestä tarjoamalla ravintorikkaita tuotteita ruokapankin asiakkaille.

Lahjoitusruoka tarjoaakin kustannustehokkaan tavan hankkia suuria määriä ruokaa, joka muuten menisi hukkaan. Tämä mahdollistaa ruoan jakamisen vähävaraisille ja auttaa samalla vähentämään ruokahävikkiä. Luku käsittelee keinoja, joilla ruokapankit voivat kehittää hankintaprosessejaan – hygieenisten ja kestävien periaatteiden mukaisesti. Lisäietoja ruokapankin toiminnan ehdoista koskien hävikkiruoan käsittelyä löytyy myös osiosta 3 *Ruokahävikin minimointi*.

Lahjoitusruoan hankinnan perusteet  
Valtioneuvoston jätettä koskevan asetuk-

sen (978/2021, 29§) mukaan elintarvikealan toimijan tulee luovuttaa käyttämättä jääneet ihmisravinnoksi kelpaavat elintarvikkeet eteenpäin uudelleen jaettavaksi, esimerkiksi ruokapankeille, mikäli kustannukset eivät ole kohtuuttomat eikä uudelleenjakelusta koidu vaaraa elintarvikeeturvallisuudelle. Seuraavien edellytysten tulee kuitenkin toteutua, jotta lahjoitusruokaa voidaan jakaa ruoka-apuna:

- Elintarvikkeiden oikeista säilytys- ja tarjoilulämpötiloista eli elintarvikkeiden kylmä- ja kuumaketjusta tulee huolehtia ruoan ruoka-aputoiminnan kaikissa vaiheissa.
- Ruokien luovutuksen tulee tapahtua mahdollisimman nopeasti.
- Elintarvikkeilla on oltava riittävästi käyttöaikaa jäljellä, jotta ne ehditään kuljettaa tarvittaessa käsitellä ja luovuttaa ruoka-avun vastaanottajalle käyttöajan puitteissa.

Ruokapankkien kannattaa kartoittaa mahdolliset yhteistyökumppanit esimerkiksi paikallisten maatilojen, elintarviketuottajien, tukkujen, leipomoiden, laitoskeittiöiden ja ravintoloiden osalta. Elintarvikealan toimijat voivat lahjoittaa ruoka-apua kuluttajille suoraan tai hyväntekeväisyysjärjestöjen, kuten ruokapankkien kautta. Ne ovat kuitenkin myös itse vastuussa tiettyjen hävikkiruoan lahjoitukseen liittyvien ehtojen täyttymisestä. Suunnitelmallinen yhteistyö auttaa ennakoimaan ylijäämäruokavirtoja ja kehittämään tehokkaampia kuljetusratkaisuja. Tämä ei vain paranna toimintaa, vaan mahdollistaa myös ekologisesti kestävästä ruoan paremman hyödyntämisen.

Lahjoitettavat elintarvikkeet voivat olla Ruokaviraston mukaan esimerkiksi

- pakattuja tai pakkaamattomia elintarvikkeita
- huoneenlämmössä säilyviä elintarvikkeita
- helposti pilaantuvia elintarvikkeita, joiden säilytys- ja tarjoilulämpötiloista on asianmukaisesti huolehdittu kaikissa vaiheissa
- jäädytettyjä tai pakastettuja elintarvikkeita tai syystä tai toisesta kaupalliseen tarkoitukseen soveltumattomia elintarvikkeita, joiden käyttäminen elintarvikkeena on kuitenkin turvallista.

Ruoka-avussa, kuten muussakaan elintarvikealan toiminnassa ei saa olla elintarvikkeita,

- joiden laatu on heikentynyt siten, että ne eivät ole ihmisravinnoksi soveltuvia tai turvallisia ihmisten terveydelle
- joiden kylmä- tai kuumaketju on katkennut
- joita on säilytetty väärin, esim. epähygieenisesti
- joiden joukossa on pilaantuneita elintarvikkeita tai biojätettä
- joiden pakkaus on vaurioitunut siten, että se vaikuttaa sisällön turvallisuuteen tai ihmisravinnoksi kelpaamiseen
- jotka saattavat johtaa kuluttajaa harhaan
- joiden turvallisuutta voidaan jostain muusta syystä epäillä

### **Kerran tarjolla olleen helposti pilaantuvan ruoan hyödyntäminen ruoka-avussa**

Ruokaviraston mukaan itseotossa, kuten buffet-ruokailussa, kerran tarjolla ollutta helposti pilaantuvaa ruokaa saa luovuttaa ruoka-apuun seuraavilla ehdoilla:

1. Ruoka on aistinvaraisesti moitteetonta.
2. Kylmä-/kuumaketjusta on huolehdittu kaikissa eri vaiheissa.
3. Kuuma ruoka on ollut tarjoilupaikassa koko tarjolla pidon ajan vähintään + 60 °C, jolloin se voidaan
  - o luovuttaa ruoka-apuun kuumana tai
  - o jäähdyttää samana päivänä + 6 °C:seen 4 tunnissa (joko tarjoilupaikassa tai ruoka-aputoimijan tiloissa) ja luovuttaa ruoka-apuun jäähdytettyinä
  - o jäähdyttää samana päivänä + 6 °C:seen 4 tunnissa ja jäädyttää viipymättä jäähdytysprosessin jälkeen. Tällöin luovutuksen suositellaan tapahtuvan jäädytettyinä.
4. Kylmä ruoka, kuten salaattit ja leikkeleet voidaan luovuttaa, kun elintarvike
  - o on ollut tarjoilupaikassa koko tarjolla pidon ajan enintään + 6 °C:ssa (ei rajattua tarjoiluaikaa)
  - o on ollut tarjoilupaikassa koko tarjolla pidon ajan enintään + 12 °C:ssa enintään 4 tuntia, jolloin
    - voidaan luovuttaa ruoka-avun vastaanottavalle kuluttajalle 4 tun-

nin tarjoiluajan puitteissa, mutta ei enää sen jälkeen

- ei saa jäähdyttää + 6 °C:seen tai kylmemmäksi myöhempää luovutusta varten

Tällainen ruoka voidaan tarjoilla tai muuten jakaa kuluttajalle kuumana, kylmänä tai jäädytettyinä.

**Huom!** Muualla jo aiemmin tarjoiltua buffet-ruokaa saa asettaa tarjolle ruoka-avussa vain kerran. Syömättä jäänyt ruoka on hävitettävä biojätteenä.

### **Ei-tarjolla olleen ruoan hyödyntäminen ruoka-avussa**

Ruokaviraston mukaan ”ruoalla, joka ei ole ollut tarjolla, tarkoitetaan ruokaa, joka on valmistettu keittiössä ja jota ei ole vielä viety tarjolle asiakkaiden itseotettavaksi”. Tällaista ruokaa saa luovuttaa ruoka-apuun, kunhan

1. ruoka on aistinvaraisesti moitteetonta
2. kylmä-/kuumaketjusta on huolehdittu kaikissa eri vaiheissa
3. kuuma ruoka: on ollut koko ajan vähintään + 60 °C, jolloin se
  - o voidaan luovuttaa kuumana tai
  - o voidaan jäähdyttää samana päivänä + 6 °C:seen 4 tunnissa (joko tarjoilupaikassa tai ruoka-aputoimijan tiloissa) ja luovuttaa jäähdytettyinä tai
  - o voidaan jäähdyttää samana päivänä + 6 °C:seen 4 tunnissa ja jäädyttää viipymättä jäähdytysprosessin jälkeen. Tällöin luovutuksen suositellaan tapahtuvan jäädytettyinä.
4. kylmä ruoka, kuten salaattit ja leikkeleet voidaan luovuttaa, kun elintarvike on ollut koko ajan enintään + 6 °C:ssa

**Huom!** Ruokapankkien ja niille hävikkiruokaa lahjoittavien elintarvikealan toimijoiden välillä tulee olla sujuva yhteistyö sekä mahdollisuus välittömään vuorovaikutukseen, joka mahdollistaa elintarvikkeiden jäljitettävyyden, mikäli lahjoitettujen elintarvikkeiden turvallisuutta on syytä epäillä.

### **Yksityishenkilöiden tekemät lahjoitukset**

Ruokapankki voi ottaa yksityishenkilöiltä lahjoituksia seuraavin periaattein:

- Elintarvikkeiden tulee olla syömäkelpoisia.
- Viimeinen käyttöpäivä -merkityt tuotteet tulee lahjoittaa viimeistään tuotteen viimeisenä käyttöpäivänä.
- Hävikiksi päätyvä liha, lihavalmisteet ja einokset voidaan lahjoittaa myös pakastetuna. Tuotteet tulee pakastaa viimeistään viimeisenä käyttöpäivänä.
- Maitotaloustuotteita voidaan hyödyntää vielä 1–2 päivää päiväyksen ylittymisen jälkeen.
- Parasta ennen -tuotteita voi lahjoittaa vielä 1–2 kk päiväyksen ylittymisen jälkeen.
- Hedelmiä ja vihanneksia tulee lahjoittaa harkinnanvaraisesti.
- Helposti pilaantuvia elintarvikkeita, kuten jogurttia ja lihaa, ei saa lahjoittaa, jos tuotepakkaukset ovat rikki.
- Kuivat tuotteita voi lahjoittaa, vaikka paketti olisikin vahingoittunut, mikäli sisältö on syömäkelpoista.

**Huom!** Ruokavirasto ei kuitenkaan suosittele yksityishenkilöiden omassa ruokataloudessa käytössä olleiden elintarvikkeiden vastaanottamista ruoka-avuksi, vaan yksityishenkilöiden lahjoittamien elintarvikkeiden tulisi olla elintarvikealan yrityksiltä saatuja lahjoituksia. Kestävän ruoan valinta hankinnoissa on ruokapankin ekologisen toiminnan tärkeä osa, joka tarjoaa mahdollisuuden pienentää ympäristöjalanjälkeä samalla kun tuetaan yhteisön ravitsemuksellisia tarpeita.

## 2.2 Energiankäytön vähentäminen ja uusiutuvat energiaratkaisut

Ruokapankin päivittäiset toiminnot voivat olla energiatehokkaita ilman, että se vaikuttaisi palveluiden laatuun. Tehokas energiankäyttö pienentää toiminnan ympäristövaikutuksia, vähentää kustannuksia ja tukee kestävän kehityksen tavoitteita. Samalla siirtyminen uusiutuvaan energiaan on tärkeä askel kohti vastuullisempaa toimintaa.

### Energiankäytön vähentäminen

Energiaa voidaan säästää ruokapankin toiminnassa monin tavoin. Tässä joitakin tehokkaita keinoja:

1. Valaistus:
  - o Käyttäkää energiansäästölamppuja tai LED-valoja, jotka kuluttavat huomattavasti vähemmän energiaa ja kestävät pidempään kuin perinteiset lamput.
  - o Käyttäkää valoja harkiten: Sammuttakaa valot, kun valaistusta ei tarvita ja hyödyntäkää liiketunnistimia ja hämäräkytkimiä, jotka varmistavat, että valot palavat vain tarvittaessa.
2. Laitteet ja koneet:
  - o Kylmälaitteet kannattaa hankkia käytettyinä – kuten usein ruokapankit taloudellisista syistä hankkivatkin. Käytettyjen laitteiden hankkiminen on ekologista itsessään. Mikäli kuitenkin tarvetta uuden laitteen ostamiselle on, kannattaa hankkia laitteita, joilla on korkea energialuokitus.
  - o Pitäkää laitteet hyvässä kunnossa, sillä huonokuntoiset laitteet kuluttavat enemmän energiaa. Kylmälaitteet kannattaa näin ollen puhdistaa ja sulattaa säännöllisesti.
    - Pakastin (ja jääkaappi, mikäli sen automaattisulatus ei toimi) kannattaa sulattaa aina, kun sisäpintojen huurrekerros on paksumpi kuin 0,5 cm.
    - Kylmälaitteiden takaosat pitää imuroida kerran vuodessa.
  - o Kylmälaitteiden lämpötilojen säätäminen ohjeistuksen mukaisesti auttaa säästämään energiaa. Jääkaapin lämpötilan tulee olla +2 °C - +6 °C ja pakastimen -18 °C.
  - o Hyödyntäkää tarvittaessa lieden ja uunin esi- ja jälkilämpöä.
  - o Älkää pitkö liesituuletinta päällä, kun sitä ei tarvita.
  - o Peskää vain täysiä koneellisia ja valitkaa pika- tai ekologiset pesuohjelmat aina kun se mahdollista. Suosikaa matalia pesulämpötiloja ja kuivattakaa esimerkiksi pyykki ulkona narulla, mikäli olosuhteet sen sallivat.
  - o Vältä turhaa sähkölaitteiden käyttöä: sammuttakaa laitteet, kun niitä ei tarvita.
3. Lämmitys ja ilmastointi:
  - o Laskemalla yhdellä asteella huoneen lämpötilaa voi säästää jopa 5 % lämmitysenergiaa.

- o Säätäkää oleskelutilojen lämpötila energiankulutusta optimoivaksi eli n. 20–22 °C.
  - o Tiivistäkää ikkunat ja ovet sekä varmistakaa, että rakennusten eristys on kunnossa.
  - o Huolehtikaa, että patterit ovat kunnossa ja asetettu oikeisiin lämpötiloihin. On myös pattereiden toiminnan kannalta tärkeää huomioida, että niiden ympärillä on tarpeeksi tilaa.
  - o Jos tuuletatte, tehkää se nopeasti – älkää pitkö ikkunoita auki pitkiä aikoja. Talvella raitisilmaventtiilit kannattaa säätää pienemmälle.
  - o Jos kiinteistössä on lattialämmitys, kannattaa säätää se oikeaan lämpötilaan ja mahdollisesti ajastaa sen toiminta energian säästämiseksi.
4. Yleistä energiansäästöstä:
- o Jos jokin laite ei toimi kunnolla, selvittäkää, voiko sen korjata tai pitääkö se vaihtaa. Vialliset laitteet vievät enemmän energiaa ja voivat pahimmassa tapauksessa olla vaarallisia.
  - o Sähkön toimittaja kannattaa kilpailuttaa. Esimerkiksi osoitteessa *sähkövertailu.fi* voi helposti kilpailuttaa sähkösopimuksen.
  - o Tehkää kiinteistölle energiaremontti, mikäli tarpeellista ja mahdollista.
  - o Hyödyntäkää mahdollisuuksien mukaan energiaa säästävää tekniikkaa.

### Uusiutuvat energiaratkaisut

Uusiutuvan energian hyödyntäminen on tehokas tapa vähentää ruokapankin hiilijalanjälkeä. Uusiutuvat energialähteet, kuten aurinkoenergia, vesi- ja tuulivoima sekä maa- ja ilmalämpöenergia, eivät vähene pitkällä aikavälillä, mikä tekee niistä kestävän vaihtoehdon ruokapankin energiaratkaisuksi. Ruokapankki voi ottaa huomioon uusiutuvan energian solmimalla siihen perustuvan sähkösopimuksen.

Tulevaisuuden visio ruokapankeille voisi olla myös mahdollisuus liittyä paikalliseen energiayhteisöön, joka on ryhmä toimijoita, jotka yhdessä tuottavat, jakavat ja kuluttavat energiaa kestäväällä tavalla. Energiayhteisöt voivat perustua esimerkiksi yhteiseen aurinkovoim-

alaitokseen, tuulivoimaan tai paikallisiin energianvarastointiratkaisuihin. Näiden yhteisöjen tavoitteena on edistää uusiutuvan energian käyttöä, vähentää energiakustannuksia ja edistää paikallista omavaraisuutta energiantuotannossa.

### Hyödyt ja vaikutukset

Energiankäytön vähentäminen ja uusiutuvan energian hyödyntäminen eivät pelkästään auta vähentämään ruokapankin hiilidioksidipäästöjä, vaan ne myös pienentävät juoksevia kustannuksia ja parantavat toiminnan taloudellista kestävyyttä. Ekologiset energiaratkaisut edustavat ruokapankin sitoutumista kestäväan kehitykseen ja ympäristöystävälliseen toimintaan.

### 2.3 Logistiikan ja kuljetusten optimointi

Logistiikan ja kuljetusten tehokkuus on merkittävä osa ruokapankkien ympäristövaikutusten vähentämistä. Koska suuri osa ruokapankitoiminnasta perustuu ruoan hankkimiseen ja jakeluun, logistiikan optimointi voi auttaa vähentämään päästöjä, pienentämään kustannuksia ja parantamaan toiminnan yleistä kestävyyttä.

Tässä muutamia keinoja, joilla ruokakuljetuksista voi tehdä ympäristöystävällisempiä:

- Yhteistyön tehostaminen:
  - o Paikallisten toimijoiden, kuten kauppojen, ravintoloiden ja viljelijöiden, kanssa tehtävä tiivis yhteistyö vähentää ruoan kuljetusmatkoja. Kuljetusyhteistyö muiden organisaatioiden kanssa voi tarjota mahdollisuuden jakaa resursseja ja optimoida kuljetukset, esimerkiksi hyödyntämällä yhteiskuljetuksia.
- Reittien ja aikataulujen optimointi:
  - o Kuljetusreittien huolellinen suunnittelu vähentää matkojen pituutta ja säästää polttoainetta. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi:
    - Yhteiskuljetuksilla, joissa yhdistetään useita toimituksia yhteen reittiin vähentäen samalla tarpeettomia ajo-kilometrejä.
    - Sijoittamalla jakelupisteitä keskeisille paikoille, mikä vähentää käyttäjien ja kuljetuskaluston matkustustarvetta.

Näin voidaan saavuttaa lyhyemmät matkat avuntarvitsijoille sekä parempi saavutettavuus vähäisin päästoin.

■ Digitaalisilla työkaluilla, kuten reittisuunnitteluohjelmilla, jotka auttavat löytämään nopeimmat ja vähiten polttoainetta kuluttavat reitit.

- Vähäpäästöiset kuljetusratkaisut:
  - o Ruokapankit voivat tulevaisuudessa ja mahdollisuuksien mukaan pienentää hiilijalanjälkeään siirtymällä kohti vähäpäästöisempiä kuljetusratkaisuja, kuten sähkö- tai hybridiajoneuvoja. Kuljetusten päästöjen jättämää hiilijalanjälkeä voi myös kompensoida ympäristön hyväksi investoimalla ympäristöhankkeisiin esimerkiksi *ilmastokauppa.com* -sivustolla.

### Seuranta ja raportointi

Toiminnan jatkuva mittaaminen ja parantaminen ovat avain tehokkaan logistiikan ylläpitoon. Seurannan työkalut, kuten kuljetusten polttoaineenkulutuksen tai päästöjen seurantalomakkeet, auttavat arvioimaan vaikutuksia ja löytämään parannuskohteita.

Optimoidun logistiikan kautta ruokapankit voivat saavuttaa merkittäviä ekologisia ja taloudellisia hyötyjä samalla parantaen palvelunsa laatua ja tehokkuutta.

Kuljetuksissa voidaan ottaa edellä mainitut ekologiset seikat huomioon vain, jos nämä Ruokaviraston ruokahävikkiä koskevat kuljetusehdot täyttyvät:

- Elintarvikkeita lahjoittavien toimijoiden sekä ruoka-apua välittävien ja jakavien toimijoiden on varmistettava yhteistyössä, että elintarvikkeet kuljetetaan
  - o mahdollisimman pian, jolloin elintarvikkeiden käyttöaika jää mahdollisimman paljon jäljelle lopullisella käyttäjällä ja
  - o oikeissa lämpötiloissa, hygieenisesti ja muita olosuhdevaatimuksia noudattaen.
- Elintarvikkeiden kuljetus on järjestettävä siten, ettei elintarvikkeiden hygieeninen laatu vaarannu kuljetuksen aikana. Elintarvikkeet on kuljetettava niin, ettei niihin siirry kuljetusajoneuvosta, -laatikoista, muista elintarvikkeista tai tavaroista

hajua, makua tai muita haitallisia ominaisuuksia.

- Kuljetuksen aikana on huolehdittava kylmä- ja kuumasäilytystä vaativien elintarvikkeiden lämpötiloista:
  - o Kuuma ruoka on lähtökohtaisesti kuljetettava vähintään + 60-asteisena. Ruoka-aputoimija voi kuitenkin arvioida tilanetta sen mukaan, miten nopeasti ruoka tarjoillaan. Riskit ovat sitä pienemmät, mitä nopeammin ruoka päätyy käyttöön.
  - o Kylmänä säilytettävien elintarvikkeiden lämpötilavaatimukset on esitetty Ruokaviraston ruoka-apua koskevien ohjeiden liitteissä (ks. Lähteet).
  - o Jos kuljetus tapahtuu yhdistelmäkuljetuksina (elintarvikkeilla eri lämpötilavaatimukset), kylmänä säilytettävien elintarvikkeiden lämpötila saa kuljetuksen aikana olla korkeintaan + 6 °C.
  - o Käytännön syistä johtuvat lyhytaikaiset poikkeamat (enintään 24 h, enintään 3 °C:n poikkeama) kylmänä tai kuumana säilytettävien elintarvikkeiden lämpötilavaatimuksista ovat mahdollisia vain, jos niistä ei aiheudu terveysvaaraa.
  - o Jos käytössä ei ole kylmäkuljetusautoa, voi kuljetukseen käyttää kylmälaatikoita.
  - o Jos ruoka-apua jakavalla toimijalla ei ole mahdollisuutta kylmäkuljetukseen, eivätkä lämpötilat pysy muulla tavalla riittävän kylmänä kuljetuksen aikana, niin tällöin saa jakaa vain sellaisia elintarvikkeita, jotka eivät vaadi kylmäsäilytystä.
  - o Lisätietoa elintarvikkeiden kuljetuksesta löydät Ruokaviraston ohjeesta *Rekisteröidyn elintarviketoiminnan hygienian*.

Kun noudatetaan Ruokaviraston ohjeistusta ruokahävikin kuljetuksesta, voidaan ruoka-aputoiminnan hävikkiä vähentää huolehtimalla kylmä- ja kuumaketjusta sekä elintarvikehygieniasta. Näin lahjoitettu ruoka ei pilaannu.

### 2.4 Ympäristöystävälliset pakkausmateriaalit

Pakkausmateriaalit muodostavat merkittävän osan ruokapankkien toiminnassa syntyvistä jätteistä. Perinteiset muovipakkaukset hajoavat hitaasti, ja niiden kierrättäminen on monissa tapauksissa haastavaa. Ekologisemmat vaihtoehdot tarjoavat mahdollisuuden pienentää

ympäristöjalanjälkeä, tukea kiertotaloutta ja vahvistaa ruokapankin vastuullisuusviestiä. Ruokapankkien toiminnassa käytettävillä pakkausmateriaaleilla on keskeinen merkitys sekä käytännön toiminnan sujuvuuden että ympäristövaikutusten kannalta. Valitsemalla ympäristöystävällisiä pakkausratkaisuja voidaan merkittävästi vähentää jätteen määrää ja edistää kestävästä kehitystä.

### Miten valita ympäristöystävällinen pakkausmateriaali?

Kun valitaan ekologisia pakkauksia, on hyvä huomioida seuraavat seikat:

- **Materiaali:** Onko materiaali kierrätettävissä, kompostoitavissa tai monikäyttöinen?
  - o **Kierrätettävät materiaalit**
    - **Pahvi ja kartonki:** Helposti kierrätettäviä ja monikäyttöisiä pakkausmateriaaleja. Sopivat mm. kuiva-ainesten ja hedelmien pakkaamiseen.
    - **Kierrätetty muovi:** Tuotteita, jotka on valmistettu kierrätysmuovista. Sopii nestemäisten elintarvikkeiden säilytykseen, jos elintarviketurvallisuusstandardit täyttyvät.
  - o **Kompostoituvat materiaalit**
    - **Biomuovit:** Valmistettu uusiutuvista kasvipohjaisista raaka-aineista, kuten viljasta tai sokerista. Nämä materiaalit hajoavat kompostissa biojätehuollon ohjeiden mukaisesti.
    - **Paperi ja selluloosa:** Kätevä vaihtoehto erityisesti kevyiden elintarvikkeiden kuten leipiä pakkaamiseen.
  - o **Monikäyttöiset ratkaisut, kuten kangaskassit ja laatikot.**
- **Kestävyys:** Sopivatko materiaalit tuotteiden turvalliseen säilyttämiseen ja kuljetukseen?
- **Hinta ja saatavuus:** Ovatko ympäristöystävälliset vaihtoehdot kustannustehokkaita ja helposti hankittavissa?

### Mihin ei suositella uudelleenpakattavan elintarvikkeita (pitkäaikaisesti)?

- Kauppakassit
- Käytetyt elintarvikepakkaukset, kuten jogurttipurkit, maitotölkit ja jäätelöasiat
- Jätepussit

### Käytännön vinkkejä ympäristöystävälliseen pakkaamiseen

- Suosikaa mahdollisuuksien mukaan uudelleenkäytettäviä pakkausmateriaaleja jake-lupisteissa ja kuljetuksessa.
- Hyödyntäkää paikallisia ratkaisuja materiaalien kierrättämiseen käytön jälkeen.
- Mikäli tarpeellista ja mahdollista, tehkää yhteistyötä ekologisia pakkausmateriaaleja tarjoavien yritysten kanssa ja neuvotelkaa tukkuhinnat.
- Informoikaa asiakkaita ja vapaaehtoisia pakkausten kierrättämisestä ja uudelleen-käytöstä osana vastuullisuustyötä.

Ympäristöystävällisten pakkausmateriaalien käytöllä ruokapankit voivat edistää kestävästä kehitystä ja toimia esimerkkeinä vastuullisesta toiminnasta.

### 2.5 Vesivarojen säästäminen

Vesi on arvokas luonnonvara, ja sen säästäminen on olennainen osa ekologista toimintaa. Ruokapankit voivat pienillä mutta tehokkailla toimenpiteillä vähentää vedenkulutustaan ilman, että vaarantavat toiminnan tehokkuutta tai elintarviketurvallisuutta. Seuraavat suositukset auttavat ruokapankkeja säästämään vettä ja toimimaan kestävämmällä tavalla.

#### 1. Veden käytön optimointi päivittäisessä toiminnassa

- **Säästöventtiilit ja vettä säästävät hanat:** Käyttämällä vettä säästäviä hanakomponentteja tai lisäämällä niihin säästöventtiilejä voidaan vähentää vedenkulutusta merkittävästi.
- **Tarkkailekaa vuotoja:** Säännöllisesti tarkistettavat putkistot ja hanat varmistavat, ettei vettä kulu turhaan esimerkiksi pienistä vuodoista.
- **Vedenkäytön seuraaminen:** Vedenkäytön mittareiden asentaminen auttaa seuraamaan kulutusta ja tunnistamaan säästökohteita.

#### 2. Tehokkaat pesukäytännöt

- **Astioiden ja välineiden pesu:** Käytä astianperuskoneita vain täysinä, sillä ne ovat usein käsinpesua tehokkaampia vedenkulutuksen kannalta. Valitkaa koneista energiatehokkaita ja vettä säästäviä malleja.

- Monivaiheiset pesualtaat: Jos käytössä on käsinpesu, pese astiat altaassa; vältä astioiden huuhtelemista ja pesemistä juoksevan veden alla.
- Kylmävesipesu, kun mahdollista: Monet toiminnot, kuten hedelmien ja vihannesten huuhtelu, voidaan hoitaa kylmällä vedellä lämpimän sijaan.

### 3. Harkittu kastelu ulkoalueilla

Jos ruokapankilla on piha-alue tai pieni puutarha:

- Kerätkää sadevesi: Sadeveden talteenotto on helppo tapa vähentää veden käyttöä ulkotilojen kastelussa.
- Hyödyntäkää esimerkiksi keittiössä käytettyä vettä kasteluun.
- Hyödyntäkää kuivuuatta kestäviä kasveja: Istuttakaa alueelle kasveja, jotka vaativat vähemmän vettä.
- Ajoittakaa kastelu tehokkaasti: Suorittakaa kastelu aikaisin aamulla tai myöhään illalla, jolloin haihtuminen on vähäisempää.

### Veden säästön pitkän aikavälin vaikutukset

Säästämällä vettä ruokapankit voivat vähentää toimintansa ekologista jalanjälkeä ja säästää myös kustannuksia, jotka voidaan kohdentaa muuhun toimintaan. Veden käytön optimointi on pieni mutta merkityksellinen askel kohti kestävästä kehitystä ja ympäristövastuullisuutta.

## 2.6 Puhtaudenhallinta

Elintarvikkeiden käsittelyssä hygieenisyydellä on keskeinen merkitys. Ruokapankkien toiminnassa käytettävien tilojen, pintojen ja välineiden puhtaudessa ekologisuus voidaan ottaa huomioon valitsemalla ympäristöystävällisiä pesuaineita ja kemikaaleja. Turvallisuus- ja kemikaaliviraston (Tukes) sivuilla on esimerkiksi tietoa pesuaineiden etikettien merkinnöistä ja mahdollisista terveys- ja ympäristöhaitoista sekä siitä, miten pesuaineita tulee käyttää.

### Ruokaviraston ohjeistus ruokapankkien puhtaudenhallinnalle:

- Ruoanvalmistus- ja muille tiloille on oltava erilliset puhdistus- ja siivousvälineet.
- Siivousvälineiden puhtaudesta on huolehdittava riittävän usein ja siivousvälineet

suositellaan merkitsemään käyttötarkoituksen mukaisesti.

- Lisätietoa tilojen puhtaanapidosta sekä siivousvälineiden käytöstä löytyy Ruokaviraston ohjeesta *Ohje rekisteröidyn elintarviketoiminnan hygieniasta luku 2 Elintarvikehuoneistoa koskevat rakenteelliset ja toiminnalliset vaatimukset*.

Puhtaudenhallinta ruokapankeissa on tärkeää elintarviketurvallisuuden ja hygienian ylläpitämiseksi. Samalla ekologisten vaihtoehtojen hyödyntäminen voi vähentää ympäristökuormitusta. Tässä ovat tärkeimmät ympäristöystävälliset valinnat puhtaudenhallintaan liittyen:

### Ympäristöystävälliset puhdistusaineet

- Käyttäkää siivous- ja desinfiointiaineita, jotka ovat biohajoavia tai ympäristöystävällisiä. Monet näistä tuotteista ovat fosfaatittomia ja sisältävät luonnollisia, myrkyttömiä ainesosia.
- Valitkaa tiivistettyjä ja monikäyttöisiä puhdistusaineita. Tämä vähentää sekä jätettä että aineiden kuljetuspäästöjä.
- Suosikaa tuotteita, joilla on ympäristösertifikaatteja, kuten EU-ympäristömerkki *Ecolabel* tai pohjoismainen ympäristömerkki *Joutsenmerkki*.
- Monia keittiöistä löytyviä elintarvikkeita, kuten etikkaa, sitruunaa ja ruokasoodaa voi hyödyntää puhdistukseen. Tästä löytyy monia vinkkejä netistä.

### Kertakäyttöisten siivousvälineiden välttäminen

- Käyttäkää uudelleenkäytettäviä, pestäviä mikrokuituliinoja, jotka puhdistavat ilman voimakkaita kemikaaleja ja kestävät pitkään.
- Kestävät mopit ja rätit: Vaihtakaa kertakäyttöiset mopit pestäviin ja uudelleenkäytettäviin.

### Veden ja energian säästö

- Vedenkäytön optimointi: Opastakaa henkilöstöä säästämään vettä esimerkiksi käyttämällä täsmähuuhtelutekniikkaa tai tarkistamalla hanojen tiivisteiden kunto vuotojen ehkäisemiseksi.

- Energiatohokkaat pesukoneet: Valitkaa mahdollisuuksien mukaan astian- tai pyykinpesukoneita, joissa on korkeat energiatohokkuusluokitukset, ja peskää aina täysiä koneellisia.
- Viileämmät pesuohjelmat: Monet pesuaineet toimivat tehokkaasti myös matalammissa lämpötiloissa, mikä säästää energiaa.

### Jätehuollon optimointi

- Lajittelu ja kierrätys: Erilliset astiat muoville, biojätteille, lasille, paperille ja pahville. Myös käytetyt siivousvälineet ja -rätit tulee lajitella ja hävittää oikein.
- Kompostointi: Jos puhdistuksessa syntyy biojätettä, kuten ruokien mukana poistettuja orgaanisia jätteitä, ne kannattaa kompostoida tai toimittaa biojätelaitokselle.

### Puhdistuksen suunnittelu

- Tehokas aikataulutus: Tehkää puhdistusaikataulu, joka optimoi resurssien käyttöä. Esimerkiksi tiheän mutta lyhyen siivouksen avulla vältetään tarpeettomat perusteelliset puhdistukset.
- Ennaltaehkäisy: Estäkää lian kertyminen ja sotkut valitsemalla helposti puhdistettavia pintoja ja käyttämällä esimerkiksi ovi- ja kynnysmattoja.

### Hygieniatarvikkeet

- Kestokäsineet: Korvatkaa kertakäyttökäsineet pestävillä ja uudelleenkäytettävillä käsineillä silloin, kun tämä on mahdollista ja turvallista.
- Paperituotteet: Valitkaa kierrätetystä paperista valmistetut käsipyyhkeet ja wc-paperit tai käyttäkää esimerkiksi pestäviä käsipyyhkeitä wc:ssä.
- Kosketuksettomat annostelijat: Esimerkiksi saippua- tai käsidesiannostelijat vähentävät hygieniatuotteiden ylikulutusta.

### Koulutus ja ohjeistus

- Opasta vapaaehtoisia ja työntekijöitä käyttämään ekologisia puhdistustuotteita ja -menetelmiä oikein.

- Yksinkertaiset ja selkeästi esillä olevat ohjeet ekologisten puhdistuskäytäntöjen seuraamiseksi voivat vähentää virheitä ja turhaa resurssien käyttöä.

Näitä käytäntöjä noudattamalla ruokapankit voivat ylläpitää tiukkoja hygieniavaatimuksia, mutta samalla minimoida ympäristövaikutukset ja toimia osana kestävämpää ruokahuoltoa.

## 2.7 Toimistotarvikkeet

Koska ruokapankkien toimintaan kuuluvat myös erinäiset paperityöt, on toimistotarvikkeiden kohdallakin hyvä ottaa huomioon ympäristöystävällisemmät valinnat mahdollisuuksien mukaan. Ekologiset vaihtoehdot toimistotarvikkeille voivat auttaa ruokapankkia vähentämään ympäristövaikutuksiaan, vähentämään jätettä ja edistämään vastuullisempaa toimintaa. Tässä on vinkkejä ekologisten toimistotarvikkeiden ja -käytäntöjen valintaan:

### Kierrätetyt ja kestävät materiaalit

- Kierrätyspaperi: Käyttäkää toimistopaperia, joka on valmistettu kierrätyskuidusta tai on FSC-sertifioitua. Sertifioidussa metsässä vaalitaan biologista monimuotoisuutta, taloudellista kestävyyttä sekä maisema- ja kulttuuriarvoja.
- Kierrätetyt kynät ja vihkot: Suosikaa kyniä, vihkoja ja kansioita, jotka on valmistettu kierrätysmateriaaleista.
- Luonnonmateriaalit: Valitkaa esimerkiksi bambusta, korkista tai muista uusiutuvista raaka-aineista valmistettuja tarvikkeita, kuten kyniä ja viivaimia.

### Kertakäyttöisten tarvikkeiden välttäminen

- Uudelleenkäytettävät kynät ja markerit: Käyttäkää täytettäviä kuulakärkikyniä ja taulutusseja kertakäyttöisten sijaan.
- Paperiliittimet: Välttäkää kertakäyttöisiä klemmareita ja käyttäkää niiden sijaan uudelleenkäytettäviä paperiliittimiä tai kangasnipsuja.

### Monikäyttöisyys ja resurssitehokkuus

- Digitaalinen viestintä: Vähentäkää paperin käyttöä siirtymällä sähköiseen vies-

tintään, kuten sähköpostiin, digitaalisiin asiakirjoihin ja pilvitalennukseen.

- Tiskattavat tarvikkeet: Käyttäkää pestäviä ja uudelleenkäytettäviä toimistotarvikkeita, kuten kankaasta valmistettuja muistilappuja, jotka voi pestä ja käyttää uudelleen.

### Vastuulliset tulostuskäytännöt

- Paperin kaksipuolinen tulostus: Asettakaa tulostin tulostamaan kaksipuolisesti ja käyttäkää vanhojen paperien tyhjiä puolia luonnoksille.
- Ekologiset tulostinvärit: Käyttäkää kasvipohjaisia tai kierrätysmusteella täytettyjä tulostinpatruunoita.
- Kierrätys: Palauttakaa muste- ja värikasetit kierrätykseen valmistajille tai kierrätyspisteisiin.

### Toimistokalusteiden ja laitteiden ympäristöystävällisyys

- Kierrätetyt tai kunnostetut kalusteet: Suosikaa käytettyjä tai kunnostettuja työpöytiä, tuoleja ja säilytysratkaisuja uudistuotannon sijaan.
- Energiatohkeat laitteet: Käyttäkää energiatohkeita tietokoneita, lamppeja ja muita toimistolaitteita, jotka kuluttavat vähemmän sähköä.
- Monitoimilaitteet: Korvatakaa erilliset tulostimet, skannerit ja kopiointilaitteet yhdellä monitoimilaitteella vähentämään sähkön- ja tilantarvetta.

### Ympäristömerkittyjen tarvikkeiden suosiminen

- Ekosertifioidut tuotteet: Valitkaa toimistotarvikkeita, joilla on ympäristömerkki, kuten *Joutsenmerkki*, *EU Ecolabel* tai *Reilu kauppa*, varmistaaksenne tuotteiden ekologisen tuotantoprosessin.
- Biomuovit: Suosikaa toimistotarvikkeita, jotka on valmistettu biohajoavista muoveista tai kierrätysmateriaaleista.

### Jätteiden vähentäminen

- Minimalistinen lähestymistapa: Hankkikaa vain tarpeelliset toimistotarvikkeet, jotta ylimääräistä jätettä ei synny.
- Kierrätyspisteet toimistossa: Asentakaa

toimistoon selkeästi merkityt kierrätysasiat paperille, muoville ja muille jätteille.

### Uusiutuvat energiaratkaisut

- Aurinkokennoturrit: Käyttäkää aurinkokennolla toimivia latureita esim. puhelinten ja pienten toimistolaitteiden lataamiseen.
- Ladattavat paristot: Käyttäkää ladattavia akkuja kertakäyttöisten paristojen sijaan.

### Vastuullinen valinta

- Lähellä tuotetut toimistotarvikkeet: Suosikaa paikallisesti valmistettuja toimistotarvikkeita, jotka vähentävät kuljetuspäästöjä.
- Yhteishankinnat: Tehkää yhteistyötä muiden organisaatioiden kanssa suurien, kestävien ja ympäristöystävällisten toimistotarvikemäärien hankkimiseksi.

## 2.8 Elintarvikkeet ja muut hankinnat tarjoiluun sekä ruokajakoon

Ruokapankit hyödyntävät toiminnassaan myös kaupasta ostettuja elintarvikkeita ja muita tarjoihin tarvittavia tuotteita. Ekologisten valintojen tekeminen voi merkittävästi vähentää ympäristövaikutuksia.

### Paikalliset ja kaudenmukaiset tuotteet

- Ostakaa tuotteita, jotka on valmistettu tai kasvatettu lähellä, sillä ne vaativat vähemmän kuljetusta tuotanto- ja myyntipaikkojen välillä, mikä pienentää hiilijalanjälkeä. Suosikaa esimerkiksi lähileipomoiden tuotteita sen sijaan, että ostaisitte kaukaa kuljetettuja tai paljon pakattuja leivonnaisia.
- Suosikaa kauden hedelmiä, vihanneksia ja marjoja, koska niiden kasvaminen ja kasvataminen kuluttaa vähemmän energiaa ja ne eivät tarvitse energiaintensiivistä varastointia.

### Kasvipohjaiset tarjoilut

- Valitkaa kasvis- ja vegaaniruokia, kuten hummusta, falafelia, kasvispitoja tai kasvispohjaisia voileipätarjottimia. Kasvipohjaisilla elintarvikkeilla on huomattavasti pienempi ympäristövaikutus kuin

liha- ja maitotuotteilla. Lisäksi esimerkiksi pähkinät, siemenet, tofu ja pavut ovat ympäristöystävällisiä ja ravitsevia valintoja.

### Sertifioidut ja vastuulliset tuotteet

- Valitkaa Reilun kaupan kahvia, teetä, suklaata ja pähkinöitä, jotka on tuotettu eettisin ja ekologisista periaatteista.
- Suosikaa luomuna tuotettuja raaka-aineita ja tuotteita, jotka on viljelty ilman synteettisiä torjunta-aineita ja lannoitteita.
- Jos tarjoatte kalaa, varmistakaa, että se on vastuullisesti pyydettyä tai kasvatettua (MSC- tai ASC-sertifikaatti).

### Ruokahävikin välttäminen tarjoiluissa

- Laskekaa tarjoilumäärät huolellisesti osallistujamäärän mukaan, jotta ruokaa ei osteta liikaa.
- Varautukaa hyödyntämään ylijäänyt ruoka jälkikäteen, esimerkiksi pakastamalla tai tarjoamalla osallistujille mukaan. Vinkkejä tähän löytyy luvusta 3. Ruokahävikin minimointi.

### Kertakäyttöisten tuotteiden välttäminen

- Käyttäkää mieluummin oikeita astioita, jotka voidaan pestä ja käyttää uudelleen. Jos kertakäyttöiset astiat ovat välttämättömiä, valitkaa kompostoitavista materiaaleista valmistettuja vaihtoehtoja.

## Kasvisruokavalion hyödyt ympäristön kannalta verrattuna lihaa sisältävään ruokavalioon

- Liha- ja maitotuotteiden vaihtaminen kasvisruokavalioon on paras tapa vähentää kuluttajan ympäristöjalanjälkeä. Esimerkiksi maailman viljelyspinta-alaa voitaisiin vähentää yli 75 prosenttia, jos liha- ja maitotuotteiden kuluttaminen loppuisi. Ihmisille riittäisi silti tarpeeksi ravintoa.
- Eläintuotanto kuluttaa valtavasti resursseja ja on siksi keskeinen syy maailmanlaajuiseen elinympäristöjen tuhoutumiseen, metsäkatoon, eroosioon, vesistöjen rehevöitymiseen sekä vesipulan.
- Myös meneillään olevaan lajien sukupuuttoaaltoon suurin syyllinen on tuotantoeläinten kasvatust. **Esimerkiksi maailman nisäkkäiden biomassasta (eli yhteispainosta) 60 % on ihmisen kasvattamia tuotantoeläimiä ja 36 % ihmisiä. Luonnonvaraisia nisäkkäitä on enää vain 4 % nisäkkäiden kokonaisbiomassasta.**
- Kasvihuonekaasupäästöissäkin eläinten kasvattaminen ravinnoksi on yksi keskeisimmistä aiheuttajista, koska laidunmaat ja rehupellot tuottavat suuria määriä hiilidioksidia.
- Lisäksi eläintuotanto on varsin tuhlaava tapa tuottaa ruokaa: Tuotantoeläimet syövät suurimman osan maailman soijasadosta ja lähes puolet viljasadosta. Eläimen kehoon kertyy kuitenkin vain n.10–20 % sen syömästä energiasta ja valkuaisesta. Eläin kuluttaa saamansa ravinnon ensisijaisesti liikkumiseen ja lämmön ylläpitoon, ja käyttää kasvuun vain ylijäävän osuuden. **Eläimen syömästä ruoasta suurin osa haihtuu siis lämpöenergiana ilmakehään.**
- Kun ruoka kierrätetään eläinten kautta, tarvitaan moninkertainen määrä maapinta-alaa, lannoitteita ja vettä. Samalla tuotetaan myös moninkertainen määrä päästöjä. **Eläinten kautta ravinnon kierrättäminen onkin aina erittäin tuhlaava ja ympäristöä kuormittava tapa tuottaa ruokaa.** Jos soijapavut ja viljat käytettäisiin suoraan ihmisten ravinnoksi, niitä tarvitsisi tuottaa huomattavasti vähemmän.
- Koko maapallon maapinta-alasta kolmannes on vallattu rehupelloiksi tai tuotantoeläinten laitumiksi. **Arvokkaita sademetsiä raivataan jatkuvasti lisää laidunmaaksi ja rehusoijan viljelyä varten.** Maailmanlaajuisesti 80 prosenttia viljelystä soijasta meneekin juuri rehuksi.
- **Suomessa rehuksveja viljeltiin vuonna 2003 noin 80 prosentilla viljelystä peltoalasta.** Siitä huolimatta lisävalkuaisesta 85 prosenttia tuodaan muualta. Suomeen vuosittain tuodusta soijasta (150–200 miljoonaa kiloa) noin 95 % päätyy eläintuotantoon rehuksi.

**LÄHDE** *Vegaanihaaste, Yle ja Minska*

- Suosikaa ympäristöystävällisesti pakattuja tuotteita. Valitkaa tuotteita, jotka ovat irtotavarana tai joiden pakkaukset ovat kierrätettäviä tai biohajoavia, tai niissä käytetään kartonkia, paperia tai muita uusiutuvia materiaaleja muovin sijaan. Voitte esimerkiksi valita kierrätetystä paperista valmistettuja serviettejä tai käyttää pestäviä kankaisia vaihtoehtoja.

### Koristeet ja esillepano

- Käyttäkää koristeina luonnonmateriaale-

- ja, kuten kukkia, oksia tai kasveja, ja välttää kertakäyttöisiä muovisia koristeita.
- Esim. bambusta, puusta tai kierrätysmateriaaleista valmistetut tarjoiluastiat ovat tyylikkää ja ympäristöystävällisiä.

Näiden vinkkien avulla tarjoilut voivat olla sekä herkullisia että ympäristön kannalta kestäviä! Ympäristöystävälliset valinnat eivät usein ole vain parempia maapallolle, vaan antavat myös mahdollisuuden tukea paikallista tuotantoa ja vastuullista kaupankäyntiä.

## Kasvisruokavalion terveydelliset hyödyt

- Rasvojen parempi laatu madaltaa kolesteroliarvoja
  - Kasvissyöjän ruokavalioon ei kuulu eläinperäisiä rasvoja, jotka ovat pääasiassa kovia rasvoja. Ne ovat elimistölle haitallisia, kun taas pehmeät rasvat ovat välttämättömiä. Niitä saamm. pähkinöistä, öljyistä ja siemenistä.
  - Kasvispainotteisesti syömillä kovien rasvojen saanti ravinnosta vähenee, mikä laskee kolesterolia. Matalammat kolesteroliarvot pienentävät sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tutkimuksissa kasvissyöjillä on havaittu seitsemän prosenttia matalampi kokonaiskolesterolitaso ja kymmenen prosenttia pienempi LDL-kolesterolin pitoisuus. Etenkin korkea LDL-kolesteroli on riskitekijä sydän- ja verisuonisairauksille, jotka ovat johtava kuolinsyy länsimaissa.
- Madaltaa verenpainetta
  - Kasvissyöjillä on tyypillisesti matalampi verenpaine verrattuna sekasyöjiin: sekä yläpaine että alapaine ovat keskimäärin matalammat kuin sekaravinnon syöjillä. Kasvispainotteinen ruokavalio onkin erityisen hyödyllinen verenpaineongelmallisille, minkä lisäksi se myös ehkäisee verenpainetautiä.
- Lisää vitamiinien saantia
  - Kasvikset ja hedelmät ovat tärkein vitamiinien ja hivenaineiden lähde. Runsaasti kasviksia syövät saavat ruokavaliostaan enemmän mm. C- ja E-vitamiinia, magnesiumia, kaliumia ja flavonoideja. Näitä kaikkia tarvitaan elimistön terveeseen toimintaan.
- Sydän- ja verisuonitautien riski pienenee
  - Kasvisruokavaliosta saatava rasvojen laatu on sekaruokavaliota edullisempi elimistölle. Myös kasvissyöjien matalampi verenpaine on eduksi sydämelle ja verisuonille. Sokeriarvot-
- kin ovat yleensä paremmat. Näillä kaikilla on vaikutusta sydän- ja verisuonitautien kehittymiseen. Kasvissyönnin onkin tutkimusten perusteella havaittu pienentävän sydän- ja verisuonitautien riskiä jopa yli 30 prosenttia.
- Syöpäsairauksien riski pienenee
  - Varsinkin paksusuolisyövän ja muiden suolistosyöpien kohdalla on runsaasti näyttöä, että punainen liha lisää riskiä sairastumiseen. Kasvissyönti sen sijaan jossain määrin suojaa näiden syöpien puhkeamiselta.
  - Kasvisruokavaliosta saa enemmän kuituja, mikä nopeuttaa ulostemassan kulkua suolistossa ja haitallisten aineiden poistumista. Suoliston omat bakteerit myös hajottavat ravintokuitua ja muodostavat rasvahappoja, jotka ehkäisevät soluvaurioita ja edistävät haitallisten solujen tuhoutumista.
- Suoliston toiminta paranee
  - Koska kasvisruokavaliosta saa runsaasti kuituja, suolisto toimii yleensä paremmin kuin sekaruokavaliolla. Kuitupitoinen ravinto muun muassa ehkäisee ummetusta. Joidenkin tutkimusten mukaan kasvipohjaista ruokavaliota noudattavilla on lisäksi suolistossaan enemmän hyvälaatuisia suolistobakteereita. Suoliston terveydellä on merkittävä yhteys sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin.
- Diabeteksen riski pienenee
  - Kasvissyönnin on havaittu madaltavan kakkostyyppin diabeteksen riskiä. Kasvissyöjien painoindeksi on keskimääräistä matalampi, ja ylipaino on yksi kakkostyyppin diabeteksen keskeisistä riskitekijöistä.

**LÄHDE** *Vegaanihaaste, Vegaaniliitto, HS/Tiede, Minska, Yle*

3

# Ruokahävikin minimointi



Suomalaisessa ruokaketjussa syntyy vuosittain noin 400 miljoonaa kiloa ruokahävikkiä. Siitä yli kolmasosa on kotitalouksien ylijäämäruokaa. (Luonnonvarakeskus 2021).

Ruokapankit eivät pysty juurikaan vaikuttamaan kotitalouksien ruokahävikkiin, mutta ne osallistuvat sen vähentämiseen elintarvikealan toimijoilta saatujen lahjoitusten kautta. Ruokapankkien ruokahävikkiä kuitenkin lisää toisinaan lahjoituksina saatavat jo valmiiksi päiväysvanhat elintarvikkeet. Tällaisten tuotteiden käsittelystä lisää osiossa 3.3 *Jakamattoman ylijäämäruoan käsittely*.

Ruokahävikin minimoimiseen perustuva ruokapankkien toiminta on itsessään ekologista. Hävikin minimointi on tärkeää, sillä se edistää ympäristön, talouden ja yhteiskunnan kestävyyttä. Hävikki kuormittaa turhaan ympäristöä, sillä sen tuotanto ja hävittäminen kuluttavat luonnonvaroja, kuten vettä ja energiaa sekä aiheuttavat kasvihuonekaasupäästöjä. Taloudellisesti ruokahävikin vähentäminen säästää rahaa ja tehostaa resurssien käyttöä. Lisäksi hävikin minimointi voi parantaa ruokaturvaa ohjaamalla ylimääräisen ruoan sitä tarvitseville. Kaiken kaikkiaan ruokahävikin vähentäminen on keskeinen askel kohti kestävämpää ja vastuullisempaa yhteiskuntaa.

Ruokaviraston ohjeet ruoka-apua tarjoaville toimijoille toimivat raameina ruokapankeille hävikin käsittelyssä. Elintarvikelainsäädäntöön pohjautuvien ohjeiden avulla lahjoitetusta ylijäämäruoasta voidaan erottaa ja jalostaa ihmisravinnoksi kelpaava ja näin vähentää

#### MAAILMALLA

### Free-Go – jaettu jääkaappi

Sveitsin Genevessä on otettu käyttöön ”yhteisö-lisiä” jääkaappeja, joihin ravintolat ja kotikokit voivat tuoda käyttämättä jääneitä elintarvikkeita, joita vuorostaan ohikulkijat voivat napata matkaansa – ilmaiseksi. Free-Go-hanke on osa Sveitsin ruokahävikin vähentämiseen kuuluvia toimia ja se on saavuttanut suuren suosion. Hankkeen johtaja kertoo ensimmäisen tällaisen jääkaapin vähentäneen jopa 3,2 tonnia ruokajätettä vuoden aikana.

**LÄHDE** Associated Press 28.7.2023

biojätteeksi päätyvää osuutta. Kuten muusakin elintarvikkeita koskevassa toiminnassa, myös ruoka-avussa elintarvikkeita koskevan kuljetuksen, säilytyksen ja käsittelyn tulee noudattaa tiettyjä tässä osiossa esiteltyjä periaatteita.

### 3.1 Hyvien säilytystapojen hyödyntäminen

Ruokahävikin vähentämiseksi ja elintarvikkeiden laadun säilyttämiseksi on tärkeää hallita tehokkaat säilytystavat. Hyvin suunniteltu ruoan säilytys ei pelkästään pidennä tuotteiden käyttöikää, vaan myös auttaa välttämään tarpeetonta jätettä ja säästää rahaa. Olipa kyse kotitalouksista, ruokapankeista tai ravintoloista, oikeanlaiset säilytysmenetelmät voivat merkittävästi edistää elintarvikkeiden hyödyntämistä ja varmistaa, että ne pysyvät turvalisina ja käyttökelpoisina pidempään. Tässä luvussa käsitellään tapoja, joilla säilytyspaikan oikea lämpötila ja hygienian noudattaminen voivat tukea ruokapankin kestäväää toimintaa.

#### Elintarvikkeiden säilytyspaikat ja -lämpötilat:

Aina ei ole yksinkertaista tietää, mikä on sopivin säilytyspaikka tai -lämpötila kullekin elintarvikkeelle. Oikeita säilytyspaikkoja voi myös olla useita riippuen vaikkapa siitä, kuinka nopeasti tuote käytetään.

#### Perussääntö ja poikkeuksia

- Helpona nyrkkisääntönä elintarvikkeiden säilyttämisessä on, että kuivat aineet säilyvät yleensä parhaiten huoneenlämmössä, kosteat ja nestemäiset avattuina jääkaapissa.
- Mehut ja kastikkeet säilyvät huoneenlämmössä avaamattomina hyvin, mutta avaamisen jälkeen niitä on parempi säilyttää jääkaapissa.
- Poikkeuksen tekevät oliiviöljy, siirappi ja hunaja, joita kaikkia kannattaa säilyttää huoneenlämmössä.
- Sen sijaan rypsiöljyä kannattaa säilyttää jääkaapissa.
- Kuivista aineista pähkinät kannattaa pussin avaamisen jälkeen säilyttää jääkaapissa. Pähkinöissä on runsaasti rasvaa, joka eltaantuu huoneenlämmössä aiheuttaen makuhaittoja.

- Yrttejä on yleensä turha säilyttää jääkaapissa, sillä ne paleltuvat ja nuupahtavat siellä helposti. Siksi niillekin paras säilytyslämpötila olisi viileä. Poikkeuksena ovat ruohosipuli ja tilli, jotka säilyvät parhaiten vihanneslokerossa omassa pakauksessaan tai jääkaapin hyllyllä vesitilkassa.

o Yrtit säilyvät hyvin myös huoneenlämmössä astiassa (esim. mukissa), jonka pohjalla on tilkka vettä. Kaikkein paras tapa olisi siirtää yrtit ruukkuun ja multa. Huoneessa säilytettäviä yrttejä pitää muistaa kastella päivittäin kuivumisen estämiseksi.

- **Liitteestä I** löydät Martat ry:n kokoaman taulukon elintarvikkeiden asianmukaisesta säilytyksestä.

### ***Vihannesten ja hedelmien säilytyksestä***

Suomessa syntyy ruokahävikkiä eniten kasviksista, pääosin vihanneksista ja hedelmistä. Ruokahävikkiä voi vähentää, kun vihannekset ja hedelmät säilytetään oikein. Säilymisessä kannattaa ottaa huomioon oikea lämpötila sekä hedelmistä erittyvä etyleenikaasu.

Etyleeni kiihdyttää vihannesten ja hedelmien kypsymistä ja vanhenemista. Tämän vuoksi etyleenille arat ja sitä runsaasti tuottavat kasvikset kannattaa säilyttää erikseen (**Liite 2**). Esimerkiksi vihreät kasvikset kellastuvat ja porkkanan maku muuttuu etyleenin vaikutuksesta karvaaksi.

- Säilytyslämpötilat:

o Lämmin säilytystila yleensä kiihdyttää kasvisten pilaantumista, mutta esimerkiksi banaani kannattaa säilyttää huoneenlämmössä, se menettää kylmässä makunsa.

o Viileä tila (lämpötila n. +10 - +14), mikäli sellainen löytyy, on hyvä säilytyspaikka mm. kurkulle, tomaatille ja ananakselle.

o Jääkaappi ei ole kaikille kasviksille paras paikka, esimerkiksi sitruhedelmissä on nyrkkisääntö, että makeat hedelmät viihtyvät jääkaapissa, hap-pamat lämpimämmässä.

### **Elintarvikkeiden jäädyttäminen**

Jäädyttäminen voi pidentää elintarvikkeiden

käyttöaikaa. Mitä aikaisemmin jäädytettäväksi aiottu elintarvike jäädytetään, sen parempi. On tärkeää jäädyttää elintarvikkeet pienissä erissä, jotta ne jäätyvät nopeasti kauttaaltaan eikä osa jää kohmeiseksi. Sulaneita tai jo keran sulatettuja elintarvikkeita ei tule jäädyttää uudelleen ilman elintarvikevalvontaviranomaisen lupaa.

### ***Milloin elintarvikkeet on jäädytettävä?***

- Viimeinen käyttöpäivä -merkityt elintarvikkeet on jäädytettävä viimeistään viimeisenä käyttöpäivänä. Elintarviketta ei saa jäädyttää viimeisen käyttöpäivän jälkeen.

- Parasta ennen -merkittyjä elintarvikkeita saa jäädyttää myös parasta ennen -päiväyksen jälkeen, jos ne ovat aistinvaraisesti moitteettomia ennen jäädyttämistä ja sen jälkeen ja soveltuvat jäädyttämiseen.

### ***Mihin mennessä ruoka-apua varten jäädytetyt elintarvikkeet on käytettävä?***

Jäädytetyt elintarvikkeet suositellaan käytettäväksi kahden kuukauden kuluessa jäädyttämisestä. Jos jäädyttämisestä on kulunut yli kaksi kuukautta, elintarvikkeen kunto tulee arvioida aistinvaraisesti ennen käyttöä.

### ***Saako jäädytetyt elintarvikkeet luovuttaa kuluttajalle sulaneena?***

Elintarvikkeet, jotka on varastoitu jäädytettynä, tulisi ruoka-avussa antaa kuluttajalle ensisijaisesti jäädytettynä. Ne saa kuitenkin antaa myös osittain tai kokonaan sulaneina.

**Huom!** Luovutettaessa pakastettua elintarviketta sulatettuna, kuluttajalle on kerrottava, että tuote on jäädytetty ja ettei sitä saa jäädyttää uudelleen sulatuksen jälkeen. Tämän tiedon voi antaa kirjallisesti tai suullisesti.

### ***Kuinka pian sulatetut elintarvikkeet on käytettävä sulatuksen jälkeen?***

Sulaneiden elintarvikkeiden käyttöaikaa määriteltäessä tulee ottaa huomioon elintarvikkeen ominaisuudet ja käyttötarkoitus. Huoneenlämmössä säilyvät tuotteet saattavat pysyä käyttökelpoisina pitkään sulatuksen jälkeen, kun

taas kylmäsäilytystä vaativat tuotteet tulisi käyttää heti sulatuksen jälkeen.

### **Elintarviketurvallisuus ruoka-aputoiminnassa**

Ruokapankkien kestävään toimintaan kuuluu elintarviketurvallisuuden huomioiminen, jotta ruoka-apu olisi turvallista ja elintarvikkeet ihmisravinnoksi soveltuvia. Tämä voidaan varmistaa noudattamalla elintarvikelainsäädäntöön ja Ruokaviraston ohjeisiin perustuvia sääntöjä ja toimintatapoja.

Elintarvikkeista aiheutuvat ruokamyrkytykset johtuvat pääasiassa seuraavista syistä:

- Ruoan kylmäsäilytys tapahtuu liian lämpimässä, jolloin bakteerit ja homeet pääsevät lisääntymään.
- Ruoan kuumennus ei ole ollut riittävää, jolloin bakteerit, loiset tai alkueläimet jäävät henkiin.
- Kuumen ruoan jäähtytys kylmäksi on ollut liian hidasta.
- Otollisin lämpötila vaarallisten mikrobin lisääntymiselle on välillä +6 - +60 °C.

Ruokamyrkytysten ennalta ehkäisemisen kannalta on tärkeää, että

- kädet pestään huolellisesti ennen ruoan käsittelyä.
- vihannekset ja salaattit pestään hyvin juoksevan veden alla.
- ruoka kypsennetään yli 70 °C:seen, siipikarja yli 75 °C:seen.
- ruokia säilytetään jääkaapissa alle + 6 °C:ssa.
- elintarvikkeiden viimeinen käyttöpäivä
- merkintöjä noudatetaan.
- työvälineet ja työpiste pidetään puhtaina.

### **Elintarvikkeiden päiväysmerkinnät**

Kun elintarvikkeet vastaanotetaan, niiden kunto ja ulkonäkö tulee tarkastaa aistinvaraisesti sekä käydä läpi päiväysmerkinnät. Lahjoitusten elintarviketurvallisuuden kannalta on olennaista, että elintarvikkeen käyttöaika on riittävä. Elintarvikkeiden päiväysmerkinnöistä voi nähdä päivämäärän, jolloin tuote on parhaimmillaan (parasta ennen) tai päivämäärän, jolloin tuote on viimeistään käytettävä (viimeinen käyttöpäivä). Merkinnät on syytä tuntea, ja niistä on myös pystyttävä kertomaan asiakkaille.

### **Parasta ennen**

- Parasta ennen -merkintä tarkoittaa ajankohtaa, johon saakka elintarvikkeen laatu varmasti pysyy hyvänä, kun tuote säilytetään pakkauksen ohjeiden mukaisesti.
- Tuotteesta riippuen käyttöaika voi parasta ennen -päiväyksen jälkeen olla oikein säilyttämällä päivistä viikkoihin tai pidemmänkin aikaa. Käyttökelpoisuuden voi tarkastaa aistinvaraisesti katsomalla, haistamalla ja maistamalla tuotetta. Parasta ennen -päiväyksen tuotteita saa ruoka-avussa jakaa päiväyksen umpeutumisen jälkeenkin, jos tuote on käyttökelpoinen.

**Huom!** Maitotuotteet säilyvät parasta ennen -päiväyksen jälkeen vielä muutamia päiviä tai viikon, mutta kuivat tuotteet voivat säilyä käyttökelpoisina useita kuukausia tai jopa vuosia.

### **Viimeinen käyttöpäivä**

- Viimeinen käyttöpäivä -päiväys tarkoittaa ajankohtaa, johon asti elintarviketta saa käyttää. Viimeinen käyttöpäivä merkitään helposti pilaantuviin elintarvikkeisiin, jotka voivat muodostaa ruokamyrkytysriskin lyhyenkin säilytyksen jälkeen.
- Viimeisen käyttöpäivän ylittäneessä tuotteessa aistinvarainen arvio ei ole luotettava. Ruokamyrkytystä aiheuttavat bakteerit eivät ole näissä elintarvikkeissa aistein havaittavissa.
- Viimeisen käyttöpäivän ylittänyttä elintarviketta ei saa luovuttaa sellaisenaan kuluttajille. Siitä saa kuitenkin tehdä ruoka-apupisteessä ruokaa viimeistä käyttöpäivää seuraavana päivänä, kunhan ruoka kuumennetaan vähintään 70 °C:een.
  - o **ESIMERKKI** Viimeisellä käyttöpäivällä 10.4.2025 varustettuja kinkkuleikkeitä ei saa sellaisenaan tarjoilla päiväyksen umpeuduttua esimerkiksi leivän päällä tai antaa eteenpäin. Ne voidaan kuitenkin käyttää vielä 11.4.2025, jos niistä valmistetaan ruoka-apupisteessä ruokaa, joka kuumennetaan vähintään 70 °C:n lämpötilaan.
- Viimeisen käyttöpäivän tuotteiden käyttöä voidaan pidentää myös pakasta-

malla ne viimeistään viimeisenä käyttöpäivänä tai valmistamalla niistä viimeistä käyttöpäivää seuraavana päivänä ruokaa, joka kuumennetaan vähintään 70 °C:een.

### 3.2 Hävikkiruuan jalostaminen

Ruoka-avuksi saatuja elintarvikkeita voidaan tarvittaessa jalostaa valmistamalla niistä ruokaa ruokapankin asiakkaille. Ruokapankissa valmistettua ruokaa voidaan tarjoilla korkeintaan kaksi kertaa. Kerran tarjolla ollutta ruokaa voidaan myös jäähdyttää tai jäädyttää asiakkaille jaettavaksi.

#### Ruuan valmistus viimeisen käyttöpäivän ylittävistä raaka-aineista:

Ruoka-aputoimijat voivat käyttää elintarvikkeita, joiden viimeinen käyttöajankohta on ylittynyt, seuraavana päivänä kuumennettavan ruoan valmistuksessa. Tämä edellyttää aistinvaraista arviointia elintarvikkeen käyttökelpoisuudesta sekä kuumentamista vähintään + 70 °C:n lämpötilaan.

Esimerkiksi kinkkuleikkeitä, joiden viimeinen käyttöpäivä on 12.4.2025, ei saa käyttää sellaisenaan tai jakaa kuluttajille päiväyksen umpeuduttua. Niitä voidaan kuitenkin hyödyntää vielä 13.4.2025, jos ne käytetään kuumentettavan ruoan valmistukseen.

**Huom!** Elintarvikkeita, joiden viimeinen käyttöpäivä on ylittynyt, EI saa käyttää ilman kuumentamista.

### 3.3 Jakamattoman ylijäämäruoan käsittely

Ruokahävikin hallinta ei rajoitu pelkästään ruoan jakamiseen sitä tarvitseville. Myös jakamatta jäävän ylijäämäruoan vastuullinen käsittely on olennainen osa kestävän kehityksen tavoitteiden saavuttamista. Vaikka ruokapankkien ja muiden toimijoiden tavoitteena on mahdollisimman tehokas ruoan jakelu, kaikkia elintarvikkeita ei aina voida jakaa esimerkiksi niiden rajoitetun säilyvyyden tai jakelun aikarajojen vuoksi. Tällaisissa tilanteissa on ratkaisevan tärkeää huolehtia ylijäämäruoan käsittelystä tavalla, joka minimoi sen negatiiviset vaikutukset ympäristöön ja yhteiskuntaan.

Hyvät käytännöt ja konkreettiset esimerkit

tarjoavat käytännön työkaluja tilanteisiin, joissa ruoka ei suoraan siirry kuluttajien lautasille, mutta sen hyötypotentiaali voidaan silti maksimoida. Ruokaviraston ohjeiden tarjoamat raamit auttavat varmistamaan, että hävikkiruuan resurssit hyödynnetään mahdollisimman tehokkaasti samalla kun noudatetaan ruokaturvallisuuden ja hygieniavaatimusten periaatteita.

Monet elintarvikkeet, kuten hedelmät, vihannokset ja viljatuotteet, voidaan ohjata rehu-käyttöön, jos ne eivät sovellu enää ihmisravinnoksi. Tämä edellyttää, että ruoka täyttää eläinrehuja koskevat hygieniavaatimukset ja on turvallista eläimille:

- Parasta ennen tai viimeinen käyttöpäivä
  - o Eläinten ruokinnassa voidaan käyttää myös tuotteita, joiden parasta ennen -päiväys on umpeutunut.
  - o Viimeinen käyttöpäivä tai käytettävä ennen -merkinnällä varustetut elintarvikkeet on luovutettava rehukäyttöön viimeistään ko. päiväystä seuraavana päivänä. Vaihtoehtoisesti ne voidaan pakastaa viimeistään vkp-merkintää seuraavana päivänä, jos niitä aiotaan vielä sen jälkeen luovuttaa rehukäyttöön.
- Ei ruokajätettä
  - o Ruokajätteen käyttö eläinten ruokinnassa on kiellettyä, turkiseläimiä lukuun ottamatta.
    - Ruokajäte on jäteruokaa, joka on kerätty esim. joukkoruokailun yhteydessä, ravintoloiden keittiöissä tai kotitalouksissa, eikä sitä saa käyttää elintarviketuotantoeläinten ruokinnassa riippumatta siitä, sisältääkö se eläinperäistä jätettä vai ei.
- Entisten elintarvikkeiden rehukäytön edellytykset
  - o Entisiä eläinperäisiä elintarvikkeita, pois lukien maito- ja munatuotteet, on mahdollista käyttää ainoastaan muiden kuin elintarviketuotantoeläinten ruokintaan. Kasvipöeräisten entisten elintarvikkeiden rehukäyttö on mahdollista myös elintarviketuotantoeläimille.
    - Elintarviketuotantoeläimiksi luetaan esim. sika, nauta, siipikarja, he-

vonon ja poro, riippumatta siitä, pidetäänkö niitä ruoantuotantotarkoituksessa.

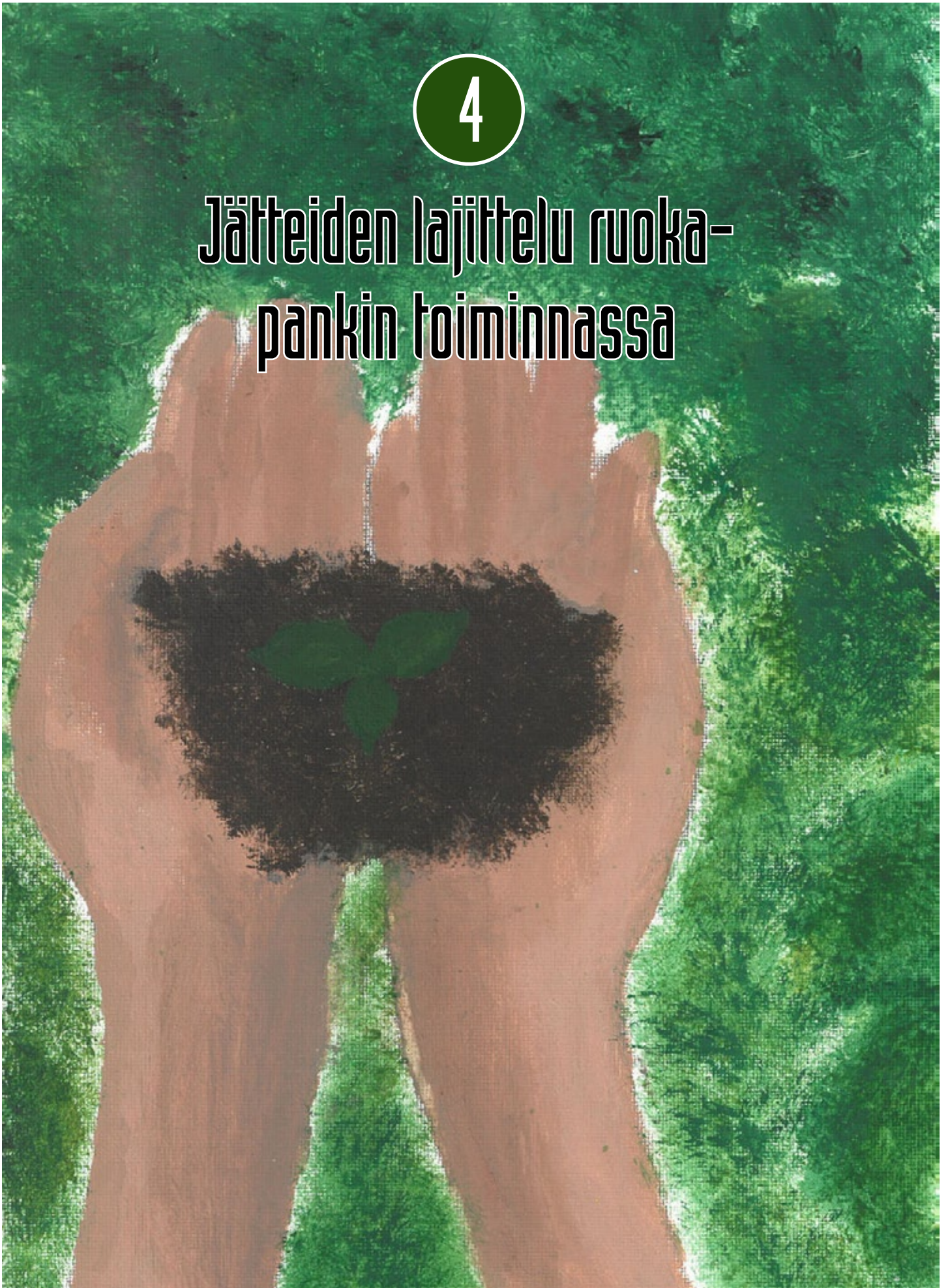
- o Entisiä elintarvikkeita rehukäyttöön myyvän tai luovuttavan toimijan on varmistettava, että tuotteet ovat laadultaan hyviä ja soveltuvat kohde-eläinlajin ruokintaan. Pilaantuneita tai muuten huonolaatuisia tuotteita ei saa myydä tai luovuttaa rehukäyttöön. Tuotteet on merkittävä selkeästi, jotta rehun hankkijat tietävät mitä saavat. Merkinnöistä on käytävä ilmi
  - että tuote on tarkoitettu rehukäyttöön ja että se ei enää ole elintarvike (esim. tunnistemerkit on poistettava)
  - mille eläinlajille tuote on tarkoitettu
  - suositeltava käyttöaika ja säilytys
  - pakastettujen tuotteiden osalta pakastuspäivä
- o Merkintävaatimuksista voidaan joutua, jos esim. hevostalli hakee leipomosta vanhat leivät päivän päätteeksi. Merkintävaatimus ja erillään pito elintarvikkeista sen sijaan korostuvat, jos tuotteet ovat kuluttajien itse otettavissa esim. pakastealtaissa.
- Rekisteröityminen ja muut lainsäädännön vaatimukset
  - o Entisiä elintarvikkeita rehukäyttöön myyvän tai luovuttavan toimijan on rekisteröidyttävä rehualan toimijaksi, jos niitä luovutetaan säännöllisesti suoraan elintarviketuotantoeläinten (mukaan lukien hevoset) tai turkiseläinten ruokintaan.
  - o Eläinten ruokintaan, lemmikkieläimiä lukuun ottamatta, voi hankkia rehua vain rekisteröidyltä rehualan tai alkutuotannon toimijalta.
  - o Tapauksissa, joissa luovuttaminen on kertaluonteista, rekisteröitymistä ei vaadita. Lemmikkieläimille tarkoitettua valmiiksi pakatun rehun (entisten eläintarvikkeiden) vähittäismyynti ei edellytä rekisteröitymistä säännöllisestä tehtynä.
  - o Kaupan, joka toimittaa entisiä elintarvikkeita rehukäyttöön, on kuvattava toiminta omavalvonnassaan,

jotta ei synny epäselvyyksiä siitä, mihin entiset elintarvikkeet on toimitettu.

Jakamaton ylijäämäruoka, jota ei onnistuta hyödyntämään, tulee lajitella biojätteeksi. Tarkastelemme myöhemmin luvussa 4.2.1 *Biojäte* tapoja, joilla ruokahävikkiä voidaan edelleen hyödyntää tuottamalla biokaasua energiaksi tai kompostoimalla sitä mullaksi, jolloin se tulee jälleen osaksi kiertotaloutta.

4

# Jätteiden lajittelu ruoka- pankin toiminnassa



## 4.1 Lajittelun periaatteet ja hyödyt

Ruokapankkien toiminnassa syntyy väistämättä erilaisia jätteitä, kuten pakkausmateriaaleja, elintarvikkejätettä ja muuta sekajätettä. Jätteiden asianmukainen lajittelu ei ole vain lakisääteistä, vaan se on myös keskeinen keino edistää ympäristönsuojelua ja parantaa ruokapankin toimintaa. Lajittelun periaatteiden ymmärtäminen ja noudattaminen tukee kestävämpää tulevaisuutta, vähentää jätekustannuksia ja voi lisätä toiminnan yhteiskunnallista vaikuttavuutta.

### Lajittelun periaatteet

1. Jätteiden tunnistaminen ja erottelu  
Jokainen jätelaji on käsiteltävä erillään muista, jotta kierrätys ja hyödyntäminen olisivat mahdollisia. Tämä edellyttää selkeitä ohjeita siitä, mitä kuhunkin keräysastiaan voi laittaa.
2. Selkeät lajittelukategoriat  
Ruokapankkien yleisiä jätteitä ovat:
  - Biojäte, kuten pilaantunut ruoka ja muut kompostoitavat materiaalit
  - Muovi, erityisesti ruokapakkaukset
  - Paperi ja pahvi, mukaan lukien kuljetuslaatikot ja tulostuspaperi.
  - Metallit, kuten säilykepurkit.
  - Lasi, kuten lasipurkit.
  - Sekajäte, johon kuuluvat ne jätteet, joita ei voida kierrättää ja jotka eivät ole vaarallista jätettä.
3. Koulutus ja viestintä  
Kaikkien ruokapankin toimintaan osallistuvien tulee tietää lajittelun perusteet. Selkeät kyltit ja säännöllinen ohjeistus varmistavat, että lajittelu onnistuu käytännössä.
4. Yhteistyö jätehuolto- ja kierrätyspalveluiden kanssa  
Paikallisten kierrätyskumppaneiden kanssa tehtävä yhteistyö varmistaa, että jätteet käsitellään asianmukaisesti ja kustannustehokkaasti. Oppaan lopusta löytyy lista alueellisista jätehuolto- ja kierrätyspalveluista ja niiden yhteystiedoista.

### Lajittelun hyödyt

1. Ympäristövaikutusten vähentäminen  
Oikein lajiteltu jäte voidaan kierrättää ja hyödyntää raaka-aineena uusien tuotteiden valmistuksessa. Tämä vähentää luonnon-

varojen käyttöä ja pienentää ruokapankin hiilijalanjälkeä.

2. Kustannussäästöt  
Monet jätelajit, kuten biojäte ja metallit, ovat halvempia käsitellä kuin sekajäte. Oikein toteutettu lajittelu pienentää jätemaksuja ja mahdollistaa taloudellisten resurssien paremman kohdentamisen.
3. Ruokapankin maineen vahvistaminen  
Ympäristön huomioiminen vahvistaa ruokapankin arvopohjaa ja imagoa vastuullisena toimijana. Tämä voi lisätä luottamusta niin yhteistyökumppaneiden, lahjoittajien kuin tuenantajien keskuudessa.
4. Koulutuksellinen vaikutus  
Lajittelu opettaa ruokapankin vapaaehtoisia ja työntekijöitä tekemään ekologisesti kestäviä valintoja, mikä voi heijastua myös heidän henkilökohtaisiin tapoihinsa ja päätöksiinsä.

### Lajittelun keskeinen tavoite

Lajittelun keskeinen tavoite ruokapankissa on minimoida jätteen määrää ja maksimoida kierrätykseen kelpaavien resurssien hyödyntäminen. Se ei ole vain arkea helpottava käytäntö, vaan myös keino kantaa globaalia vastuuta ympäristöstämme.

## 4.2 Tärkeimmät jätelajit ja niiden kierrätys

### 4.2.1 Biojäte

Biojätteen käsittelyä koskevat ohjeet vaihtelevat paikallisten säädösten mukaan, mutta yleisesti ottaen biojätettä tulee käsitellä niin, että se on turvallista ympäristölle ja terveydelle sekä tukee kiertotaloutta. Tässä peruseriaatteet biojätteen käsittelyyn:

- **Biojätteen lajittelu:** Biojäte erotellaan muusta jätteestä jo alkuvaiheessa. Ruokahävikki, kuten kasvien kuoret, kahvinporot, kananmunakuoret ja muut eloperäiset materiaalit kuuluvat biojätteen.
- **Asianmukainen säilytys:** Biojäte kerätään erilliseen, tiiviiseen ja helposti puhdistettavaan astiaan, joka estää hajuhaitat ja haittaeläinten pääsyn jätteen. Käytetään tarvittaessa kompostointiin soveltuvaa biohajoavaa pussia.

- **Kompostointi:** Jos biojäte kompostoidaan omatoimisesti, kompostorin tulee olla suljettu ja jyrsijäsuojattu, ja sen ilmanvaihto ja lämmöneristys tulee olla riittäväällä tasolla. Kompostoinnin lopputuloksena syntyy ravinteikasta multaa puutarhakäyttöön.
- **Käsittely keskitetysti:** Jos biojäte kuljetetaan paikalliseen käsittelylaitokseen, se käytetään usein biokaasun tuotantoon tai kompostointiin. Tässä prosessissa jätteestä voidaan saada energiaa ja kierätysravinteita, jotka palautuvat esimerkiksi viljelykäyttöön.
- **Hygieniavaatimukset:** Jos biojätteessä on eläinperäisiä aineksia, kuten lihaa tai maitotuotteita, niiden käsittelyssä on noudatettava erityisiä hygieniavaatimuksia estämään mahdollisten tautien leviäminen.
- **Ohjeiden ja lainsäädännön noudattaminen:** Biojätteen käsittelyssä tulee noudattaa kunnallisia ja valtakunnallisia jätehuoltomääräyksiä. Esimerkiksi osa biojätteestä voi olla sallittua käyttää rehuksi tietyillä lupakäytännöillä.

### Mitä biojätteeseen saa laittaa?

Biojätteeseen kuuluvat maatuivat ja kompostoituvat jätteet, kuten:

- Ruoantähteet ja pilaantuneet elintarvikkeet
- Hedelmien ja vihannesten kuoret
- Suodatinpaperit poroineen
- Pehmopaperit, kuten lautasliinat
- Kasvinosat ja kuihtuneet kukat
- Kalanruodot ja luut

### Mitä biojätteeseen ei saa laittaa?

- Nesteet
- Muovituotteet ja -pakkaukset
- Biohajoavat vaipat ja terveysiteet
- Eläinten jätökset
- Multa ja hiekka
- Purukumit, tuhkat, tupakantumpit

### Ohje:

- Kerätkää biojäte mieluiten paperipussiin. Voitte käyttää biojätepussina myös sanomalehteä, jauhopussia tai muropakettia. Myös biohajoavat muovipussit sopivat biojätteen keräykseen.

## VINKKI

### Bokashi-kompostointi

Bokashi-kompostointi on japanilainen kompostointimenetelmä, joka muuttaa biojätteen mulaksi kuukaudessa. Menetelmän mukaan pilkottu ylijäämäruoka pistetään ilmatiiviiseen bokashiämpäriin ja jätteen päälle ripotellaan bokashirouhetta (n. 1 rkl litraan biojätettä), jossa on ravintoaineita säilöviä, mutta ruokaa hajottavia eläviä mikrobeja. Nesteet kannattaa valuttaa ulos 3–5 päivän välein, jotta jäte ei mädäny. Täyden bokashiämpäriin annetaan hapattua kahden viikon ajan, minkä jälkeen sisältö sekoitetaan valmiiseen multaan.

”Tavalliseen kompostointimenetelmään verrattuna bokashissa ei tapahdu palamista, joten ravinteet säilyvät paremmin. Bokashin hiilijalanjälki on myös pienempi.” (Kotiliesi 7.4.2017)

- Voitte laittaa biojätepussin pohjalle tyhjän munakennon tai talouspaperiarkin imemään kosteutta.
- Muistattehan, että maito- ja mehutölkit tai muut elintarvikepakkaukset eivät kuulu biojäteastiaan.

### Miten biojätettä hyödynnetään?

Biojäte toimitetaan käsittelylaitokselle, jossa se käsitellään kompostoimalla tai mädättämällä siten, että metaani ei pääse ilmakehään. Kierätys on tärkeää, sillä muun jätteen joukossa biojäte menee hukkaan ja heikentää muiden materiaalien kierrätysmahdollisuuksia.

Kierrätettyä biojätettä hyödynnetään energiantuotannossa. Siitä valmistetaan myös multaa, jota käytetään viherrakentamisessa.

Biojätteen oikea käsittely auttaa vähentämään kasvihuonekaasupäästöjä, tukee kiertotaloutta ja palauttaa eloperäiset materiaalit takaisin luonnon kiertokulkuun. Tämä vähentää ympäristövaikutuksia ja tukee kestävän kehityksen periaatteita.

#### 4.2.2 Muovi

Muovin kierrätys on keskeinen osa jätteiden hallintaa ja ympäristönsuojelua. Muovia käytetään laajasti arjessa, mutta sen pitkä hajoamisaika ja ympäristöön päätyvän jätteen määrä tekevät siitä suuren haasteen.

Kierrättämällä muovia voidaan vähentää sen päätymistä kaatopaikoille ja luontoon, säästää arvokkaita luonnonvaroja sekä pienentää uusien muovituotteiden valmistukseen liittyviä kasvihuonekaasupäästöjä. Oikein kierrätettynä muovijäte voidaan hyödyntää uusien tuotteiden valmistuksessa, mikä tukee kiertotaloutta ja vähentää ympäristövaikutuksia.

Tässä luvussa tarkastelemme, miten muovijätteet tunnistetaan, lajitellaan ja kierrätetään tehokkaasti osaksi kestävästä materiaalikiertoa.

### **Mitä muovinkeräykseen saa laittaa?**

Pakkausmuovinkeräykseen voi viedä kaikki sellaiset muovit, jotka ovat olleet tuotteen pakkausmateriaalina. Muovipakkausten tulee myös olla puhtaita. Kevyt huuhtominen tai pyyhkäisy riittää. Puhtausasteeksi riittää, ettei keräysmuovista tule hajuhaittoja. Ei ole siis syytä jynssätä muovipakkauksia tai kuluttaa vettä turhaan liian tarkkaan pesuun.

Kierrätykseen sopivat muovipakkaukset:

- Muoviset elintarvikepakkaukset
- Muoviset kääreet (esimerkiksi elintarvikkeiden tai vaatteiden ympärillä)
- Muoviset kosmetiikkapakkaukset kuten shampoo- ja pesuainepullot
- Muovikanisterit
- Muovipussit

### **Mitä muovinkeräykseen ei saa laittaa?**

Muovinkeräys on siis tarkoitettu tällä hetkellä vain puhtaan pakkausmuovin keräämiseen. Muut muovituotteet kuin pakkaukset eivät kuulu muovinkeräykseen, vaan sekajätteisiin.

- Hammasharjat
- Muoviset lelut
- Ämpärit
- Likaiset pakkausmuovit
- Pakkausmuovit, joissa on jäämiä vaarallisista aineista
- PVC-muovista valmistetut tuotteet

### **Ohje:**

- Voitte lajitella pakkauksissa käytettävän styroksin muovipakkausten keräykseen.
- Kierrätetyn muovin hiilijalanjälki on jopa 70 % pienempi kuin neitseellisistä raaka-aineista valmistetun muovin. Kierrättäminen siis todella kannattaa!

### **Miten kierrätettyä muovia hyödynnetään?**

Muovipakkaukset toimitetaan jatkojalostukseen, jossa ne ensin erotellaan ja tämän jälkeen sulatetaan ja muokataan ryynimäiseksi muovigranulaatiksi.

Kierrätysmuovilla korvataan fossiilisesta öljystä valmistettavia neitseellisiä muoviraaka-aineita. Tämän takia muovin kierrättäminen materiaalina on ensiarvoisen tärkeää. Kaikki kierrätykseen palautetut muovipakkaukset vähentävät myös osaltaan sekajätteen määrää. Kierrätykseen sopimattomat muovit ohjataan energiahyötykäyttöön.

#### **4.2.3 Paperi ja pahvi/kartonki**

Paperi, pahvi ja kartonki ovat kolme yleisimmin kierrätettävää materiaalityyppiä, jotka muodostavat merkittävän osan kotitalouksien ja teollisuuden jätteistä. Kierrätysprosessit auttavat vähentämään hakkuuta, säästävät energiaa ja vettä sekä vähentävät kasvihuonekaasupäästöjä. Kierrättämällä paperia, pahvia ja kartonkia voidaan estää suuren määrän arvokasta raaka-ainetta päätyästä kaatopaikoille sekä säästää luonnonvaroja ja vähentää kaatopaikkajätteen määrää. Tämän lisäksi kierrätys tuo taloudellisia hyötyjä, koska se tukee paperi-, pahvi- ja kartonkiteollisuutta, joka pystyy hyödyntämään kierrätettyjä materiaaleja uusien tuotteiden valmistuksessa. Onkin tärkeää, että kierrätysprosesseja kehitetään jatkuvasti ja kierrätyskäytännöistä pidetään kiinni, jotta ne tukevat ympäristön ja talouden kestävästä kehityksestä.

#### **Paperi**

Paperinkeräykseen kuuluvat postiluukusta tai postilaatikkoon tuleva paperi sekä kaikki kirjoitus- ja tulostuspaperi.

#### **Mitä paperinkeräykseen saa laittaa?**

- Sanoma- ja aikakauslehdet
- Mainosposti, esitteet ja muut samankaltaiset painotuotteet
- Kirjekuoret (myös ikkunalliset)
- Puhelin- ja tuoteluettelot
- Pehmeäkantiset kirjat
- Kovakantiset kirjat, joista on poistettu kannet
- Kopiopaperit ja tulosteet

- Piirustus- ja lehtiöpaperit
- Valkoisesta paperista tehdyt paperikassit

### **Mitä paperinkeräykseen ei saa laittaa?**

- Märät tai likaiset paperit
- Pahvit tai kartongit
- Ruskeat paperit tai paperikassit
- Muovit
- Alumiini- tai vahapaperit
- Voimakkaasti värjätyt paperit kuten lahjapaperit

### **Ohje:**

- Niittejä ja paperiliittimiä ei tarvitse poistaa.
- Kaiken materiaalin tulee olla puhdasta ja kuivaa.
- Poistakaa lehdistä ja mainoksista muovikääreet.
- Ikkunalliset kirjekuoret voi laittaa paperinkeräykseen sellaisenaan, ikkunoita ei tarvitse poistaa.

### **Miten keräyspaperia hyödynnetään?**

Paperinkeräyksestä saatavaa paperia käytetään pääasiassa sanomalehtipaperin valmistukseen. Paperitehtaalla kierrätyspaperista poistetaan painoväri pesemällä eli siistaamalla. Pestystä massasta valmistetaan uuden paperin raaka-ainetta.

### **Pahvi**

Pahvin kierrätykseen kuuluvat pahvilaatikat, ruskea kartonki, voimapaperi ja aaltopahvi sekä ruskeat paperikassit. Jos pahvin kierrätystä ei ole järjestetty erikseen, voitte lajitella pahvit kartonginkeräykseen. Muistattehan, että nestekartonkipakkauksia ei saa lajitella pahvinkeräykseen. Märät ja likaiset pahvit kuuluvat energiajakeeseen tai sekajätteeseen.

### **Mitä pahvinkeräykseen saa laittaa?**

- Pahvilaatikat
- Aaltopahvit
- Voimapaperit
- Ruskeat kartongit
- Ruskeat paperikassit

### **Mitä pahvinkeräykseen ei saa laittaa?**

- Nestekartonkipakkaukset
- Märät tai likaantuneet pahvit

- Folio- tai kelmupahvit
- Muovit tai styroksit

### **Ohje:**

- Pahvista ei tarvitse poistaa teippejä, niittejä tai tarroja ennen keräykseen laittamista.
- Litistä pahvit ennen keräysastiaan laittamista, jotta ne eivät vie turhaa tilaa astiassa.

### **Miten kierrätettyä pahvia hyödynnetään?**

Kierrätettyä pahvia hyödynnetään uusioraaka-aineena kartongin valmistuksessa. Keräyspahvia käytetään erityisesti hylsykartongin raaka-aineena.

### **Kartonki**

Kartonkikeräykseen kuuluvat kaikki kotitalouksien kartonkipakkaukset, kuten pahvilaatikat, maito- ja mehutölkit, muropaketit sekä paperipussit.

### **Mitä kartonkikeräykseen saa laittaa?**

- Kartonkiset nestepakkaukset, kuten maito- ja mehutölkit (myös alumiinivuoratut)
- Kartonkipakkaukset, kuten muro- ja keksipakkaukset
- Paperipussit, kuten leipä- ja jauhopussit
- Paperikassit
- Käärepaperit, kuten kopiopaperin kääreet
- Munakennot
- Talous- ja wc-paperin hylsy
- Aaltopahvi ja voimapaperi

### **Mitä kartonkikeräykseen ei saa laittaa?**

- Pakkauksia, joista ei ole huuhdeltu tai puhdistettu pois elintarvikkejäämiä
- Lahjapapereita
- Styroksia
- Kuplamuovia ja muita muovisia pakkaustäytteitä
- Muovikasseja ja -rasioita.

### **Ohje:**

- Huuhtaiskaa nestepakkaukset sekä muut mahdollisia ruoantähteitä sisältävät pakkaukset ja valuttakaa ne kuiviksi.
- Litistäkää pakkaukset ja pakatkaa ne sisäkkäin. Kun litistätte kartonkipakkauk-

set, keräysauto ei kuljeta ilmaa, vaan kartonkia mahtuu kyytiin moninkertaisesti enemmän – tällöin keräys on tehokasta ja ekologisempaa.

- Ruskeat ja valkoiset paperikassit lajitellaan kartonkipakkausten keräykseen.
- Lajitelkaa pakkauksista irtoavat korkit muovipakkausten keräykseen. Pakkaukseen kiinnitettyjä korkkeja, niittejä tai teippejä ei tarvitse irrottaa.

#### **Miten kierrätettyä kartonkia hyödynnetään?**

Keräysastiasta kartonki kuljetetaan lajittelulaitokselle paalattavaksi ja sieltä eteenpäin raaka-aineeksi kartonkitehtaalle. Tehtaalla kartongista erotellaan erilleen kartonkikuitu sekä muovi- ja alumiinipinnoitteet.

Kierrätyksessä saatavasta kartonkikuidusta tehdään esimerkiksi hylsykartonkia, kuten tulous- ja wc-paperirullien hylsyjä. Nestepakkauskartongin muovipinnoite hyödynnetään energiana ja alumiinipinnoite uusioraaka-aineena.

#### **4.2.4 Lasi**

Lasin kierrätys on ympäristön kannalta erittäin tärkeä prosessi, joka edistää luonnonvarojen säästämistä ja vähentää jätteen määrää kaatopaikoilla. Lasimateriaalin kierrättäminen ei ainoastaan auta säästämään raaka-aineita, kuten hiekkaa, soodaa ja kalkkikiveä, vaan se vähentää myös energiankulutusta ja hiilidioksidipäästöjä verrattuna lasin valmistamiseen uusista raaka-aineista. Kierrätys on myös taloudellisesti kannattavaa, sillä lasi voidaan kierrättää lähes loputtomasti ilman laatuominaisuuksien heikkenemistä. Tämän luvun tavoitteena on tarjota ohjeet lasin oikeaoppiselle kierrättämiselle.

#### **Mitä lasinkeräykseen saa laittaa?**

- Lasipurkit
- Lasipullot

#### **Mitä lasinkeräykseen ei saa laittaa?**

Lasinkeräykseen ei saa laittaa muita lasiesineitä, kuten:

- Maljakoita
- Lasitasoja
- Juomalaseja
- Koriste-esineitä

- Kuumuutta kestävä lasia (uunivuoat, kahvipannut)
- Kristallia
- Posliinia ja keramiikkaa
- Ikkunalasia
- Peililasia
- Opaalilasia eli himmennettyä, niin kutsuttua maitolasia (käytetään joissain kosmetiikkapakkauksissa)
- Lamppuja

#### **Ohje:**

- Tyhjentäkää ja huuhdelkaa lasinkeräykseen toimitettavat lasipurkit ja -pullot ennen keräysastiaan laittamista.
- Poistakaa kierrätettävistä lasipakkausista kannet ja korkit. Kaulusrenkaita ja etikettejä ei tarvitse välttämättä poistaa.
- Palauttakaa pantilliset lasipullot pullonkeräykseen.

#### **Miten keräyslasia hyödynnetään?**

Keräyslasista valmistetaan uusia lasipakkausia. Kierrätettyä lasia hyödynnetään myös lasivillan ja vaahtolasin raaka-aineena.

Lasi on erinomainen kierrätysmateriaali, sillä sitä voidaan kierrättää rajattomasti uusien lasipakkausten valmistamiseen ilman, että sen laatu tai puhtaus heikkenee.

#### **4.2.5 Metallit**

Metallin kierrätys on tärkeä osa kestävä kehitystä ja ympäristönsuojelua. Metallien hyödyntäminen uudelleen vähentää luonnonvarojen tarvetta, pienentää kaivostoiminnan ja metallintuotannon ympäristövaikutuksia sekä säästää energiaa. Kierrätysprosessit vaihtelevat metallilajista riippuen, mutta peruseriaate on kuitenkin sama: vanhoista metallituotteista eristetään metallit, jotka jalostetaan uudelleen käyttöön uusina tuotteina. Tämä prosessi paitsi vähentää päästöjä, myös edistää kiertotalouden periaatteiden toteutumista, joissa resurssit säilyvät käytössä mahdollisimman pitkään. Tässä ohjeita siitä, kuinka metallit tulisi kierrättää, jotta niitä voidaan näin jatkokäyttää:

#### **Mitä pienmetallinkeräykseen saa laittaa?**

- säilyke- ja juomatölkit
- alumiinivuoat ja -foliot
- metallikannet ja -korkit

- tuikkukynttilöiden metallikuoret
- tyhjä ja kuivat maalipurkit
- tyhjä aerosolipurkit (jotka eivät hölsky tai pihise)
- pienet metalliesineet, jotka mahtuvat keräysastiaan.

**Huom!** Metallinkeräykseen ei saa laittaa sähkölaitteita, elektroniikkaromua tai suurikokoista metalliromua, joka ei mahdu astiaan.

**Ohje:**

- Elintarvikkeita sisältäneet metallipakkaukset tulee huuhtaista kylmällä vedellä ennen kierrätykseen laittamista.
- Lajitelkaa jäte metallinkeräykseen, jos siitä yli puolet on silmämääräisesti arvioituna metallia.
- Viekkää suuret esineet metalliromu-keräykseen kierrätysasemalle.

**Miten kierrätettyä metallia hyödynnetään?**

Metallia voidaan kierrättää lähes loputtomasti. Metallinjalostamolla kierrätysmetalli puhdistetaan ja murskataan. Metallit erotellaan laadun mukaan, ja joukosta erotellaan mahdolliset muut materiaalit.

Kierrätetystä metallista saadaan raaka-ainetta uusiin pakkauksiin ja muihin metallituotteisiin. Kierrätysmetallin käytöllä vähennetään neitseellisten metalliraaka-aineiden käyttöä ja vähennetään hiilidioksidipäästöjä.

**4.3 Vaaralliset jätteet ja erikoisjätteet**

Vaarallinen jäte (aiemmin nimellä ongelmajäte) on jätettä, joka kemiallisten tai muiden ominaisuuksiensa vuoksi voi aiheuttaa erityistä vaaraa tai haittaa terveydelle tai ympäristölle. Tällainen jäte tulee toimittaa vaarallisen jätteen keräykseen, jotta se saadaan kierrätettyä ja käsiteltyä turvallisesti.

Alkuperäisen pakkauksen varoitusmerkit

**MERKINNÄT**

<p><b>GHS01</b></p> 	<p><b>GHS02</b></p> 	<p><b>GHS03</b></p> 	<p><b>Kemikaalien varoitusmerkit</b></p> <p>Vaarallisen kemikaalin pakkauksessa on varoitusetiketti ja siinä varoitusmerkki. Vinoneliön muotoisissa merkeissä on punainen kehys ja musta symboli valkoisella pohjalla.</p>
<p><b>GHS04</b></p> 	<p><b>GHS05</b></p> 	<p><b>GHS06</b></p> 	
<p><b>GHS07</b></p> 	<p><b>GHS08</b></p> 	<p><b>GHS09</b></p> 	

**GHS01** Räjähävä

**GHS02** Syttyvä

**GHS03** Hapettava

**GHS04** Paineen alainen kaasu

**GHS05** Syövyttävä

**GHS06** Välitön myrkyllisyys

**GHS07** Terveysvaara/ vaarallinen otsonikerrokselle

**GHS08** Vakava terveysvaara

**GHS09** Vaarallinen ympäristölle

ilmaisevat, jos aine ja pakkaus ovat jätteinä vaarallista jätettä. Huomaa, että kaikista vaaralliseksi jätteeksi luokiteltavista tuotteista ei kuitenkaan löydy varoitusmerkintää.

Vaarallisten jätteiden ja erikoisjätteiden kierrätys on olennainen osa kestäväää jätehuoltoa ja ympäristönsuojelua. Näiden jätteiden hallinta vaatii erityistä huolellisuutta, sillä vääränlainen käsittely tai hävittäminen voi aiheuttaa vakavia ympäristövahinkoja ja terveysriskejä. Vaarallisiin jätteisiin kuuluvat mm. kemikaalit, akut ja sähköiset laitteet, kun taas erikoisjätteisiin lukeutuvat esimerkiksi jätteet, joilla on erityisiä käsittelyvaatimuksia. Kierrätyksen tavoitteena on vähentää kaatopaikalle päätyvien jätteiden määrää, säästää luonnonvaroja ja minimoida ympäristövaikutuksia. Tässä luvussa käsitellään näiden jätteiden käsittelyn, kierrätyksen ja vastuullisen hävittämisen käytäntöjä.

#### **Vaarallista jätettä ovat mm.**

- Paristot ja akut
- Maalit ja liimat
- Loisteputket ja energiansäästölamput
- Lääkkeet
- Torjunta-aineet
- Kiinteät öljyiset jätteet ja käytetyt voiteluöljyt
- Tulostimien värikasetit
- Aerosolipullot
- Kestopuu
- Sähkö- ja elektroniikkaromu

#### **Mistä löydän lähimmän vaarallisen jätteen keräyspisteen?**

Kunnat järjestävät vastaanottopaikat vaaralliseksi jätteelle. Lisätietoa vaarallisen jätteen vastaanottopaikoista saat kunnan jätehuoltoviranomaisilta.

#### **Käsittele vaarallinen jäte oikein**

1. Lue huolellisesti pakkauksen ohjeet vaarallisen aineen käsittelystä.
2. Pidä vaaralliset jätteet erillään muista jätteistä.
3. Älä sekoita erilaisia vaarallisia jätteitä keskenään.
4. Säilytä vaaralliset jätteet mieluiten alkuperäisissä pakkauksissa ja merkitse pakkaukset selkeästi.

#### **5. Älä säilytä vaarallisia jätteitä tarpeettoman pitkään ja suurina määrinä, koska niihin liittyy palo- ja terveysriskejä.**

Lisätietoja lajitteluohjeista löytyy esimerkiksi Lassila & Tikanoja:n nettisivuilta, joilta saat myös muun muassa tulostettavia lajitteluohjeita.

# 5

## Lajittelun järjestäminen ruokapankissa



## 5.1 Lajittelupisteiden suunnittelu ja sijoittelu

Lajittelun järjestäminen on olennainen osa ruokapankkien ympäristösuojelutoimia ja kestävä jätahuoltoa. Hyvin suunnitellut lajittelupisteet eivät vain edistä kierrätystä, vaan tekevät prosessista myös sujuvampaa ja tehokkaampaa. Alla on käytännön ohjeita siitä, miten lajittelupisteet kannattaa suunnitella ja sijoittaa ruokapankeissa:

1. Jätteiden keräysastiat tulee sijoittaa siten, ettei niistä aiheudu haju- tai muuta terveyshaittaa ja eläinten pääsy niihin estyy.

- Jäteastiat tulee myös pestä tarpeen mukaan.

2. Selkeät ja helposti saavutettavat lajittelu pisteet

- Lajittelupisteet tulisi sijoittaa helposti saavutettaviin paikkoihin, jotta ruokapankin työntekijöiden ja vapaaehtoisten on helppo käyttää niitä. Lajittelupisteiden pitäisi olla lähellä alueita, joilla ruokaa käsitellään eniten, kuten vastaanottoalueella, varastossa ja jake-lupisteissa.

- *Suunnitteluvinkkejä:*

- Hyvin merkatut pisteet: Käyttäkää lajittelupisteissä selkeitä ja yksinkertaisia merkintöjä tai kuvia, jotta kaikki voivat helposti ymmärtää, minne mikäkin jäte menee (esimerkiksi kompostoituva ruoka, pakkaukset, lasit, muovit jne.).
- Erityisesti organisoidut alueet: Eri materiaalit (muovit, lasit, metallit, biojäte, sekajäte) kannattaa erotella omiin esimerkiksi erivärisiin keräysastioihinsa, jotka ovat visuaalisesti ja käytännöllisesti helposti tunnistettavissa.

3. Kestävä ja käytännöllinen varustelu

- Lajittelupisteiden varustelu on olennainen osa lajittelun toimivuutta. Ruokapankissa käytettävien astioiden ja laitteiden tulisi olla sekä kestäviä että käytännöllisiä.

- *Suunnitteluvinkkejä:*

- Riittävän suuri kapasiteetti: Valitkaa kierrätysastiat, jotka ovat tarpeeksi suuria ruokapankin tarpeisiin. Pienet astiat voivat täytyä nopeasti, mikä saattaa estää tehokasta lajittelua ja kasvattaa työtaakkaa.
- Kestävä materiaali: Astioiden materiaalin tulisi olla kestävä ja helppo puhdistaa. Näin tuetaan toiminnan pitkäjänteisyyttä ja työtaakan minimoimista.

4. Erilaiset jätteet, eri käsittelytavat

- Eri jätteet vaativat erilaista käsittelyä.

- *Suunnitteluvinkkejä:*

- Biojäte erikseen: Asentakaa erilliset astiat biojätteelle, jotta ne voidaan kierrättää tai kompostoida. Biojätteiden sijoittaminen omiin astioihin estää muiden materiaalien likaantumisen ja helpottaa lajittelun jätteen hyödyntämistä.
- Kierrätysastiat: Varmistakaa, että astiat ovat oikeankokoisia ja -muotoisia kierrätysmateriaaleille, kuten lasille, metallille ja muoville. Tämä estää väärän materiaalin joutumisen väärään astiaan ja edistää tehokasta lajittelua.

5. Varmista käyttöohjeet ja koulutus

- Lajittelupisteiden käyttäminen voi olla monimutkaista, jos kierrätyskäytännöt eivät ole selkeitä tai käyttäjät eivät ole asianmukaisesti koulutettuja. Siksi on tärkeää tarjota visuaalisia ohjeita ja järjestää tarvittaessa opetusta kierrätyksestä.

- *Suunnitteluvinkkejä:*

- Visuaaliset ohjeet: Käytä yksinkertaisia kuvia ja grafiikkaa, jotka selittävät, mitä kuhunkin astiaan tulee laittaa. Tämä on erityisen hyödyllistä monikielisissä ympäristöissä tai silloin, kun lajittelijoiden ympäristötietoisuus vaihtelee.
- Koulutus: Järjestä vapaaehtoisille ja työntekijöille tarvittaessa säännöllisiä koulutuksia oikeanlaisen lajittelun



## MUOVI- PAKKAUKSET

*Irrota korkit ja kannet ennen astiaan laittamista.*



- Elintarvikkeiden muoviset pakkaukset, kuten jogurttipurkit, voirasiat sekä leikkele-, juusto- ja valmisruokapakkaukset
- Pesuaine- ja shampoopakkaukset
- Muovipullot, kanisterit ja -purkit
- Muovikassit, -pussit ja -kääreet



- Likaiset muovipakkaukset
- PVC-pakkaukset
- Muut muovituotteet, kuten lautaset, pulkat tai lelut
- Yritystoiminnan muovipakkausjäte
- Vaaralliset jätteet tai niillä likaantuneet pakkaukset kuten öljykanisterit



**KIERTOTALOUDESTA TOTTA**  
lassila-tikanoja.fi

## Lajittelupisteiden visuaaliset ohjeet selkeiksi

Kierrätyskäytäntöjen selkiyttämiseksi on tärkeää hyödyntää visuaalisia ohjeita, joissa kerrotaan, mitä kuhunkin jäteastiaan laitetaan. Yksinkertaiset kuvat, merkit ja grafiikka edistävät lajittelun onnistumista.

Ohjeet voi tehdä itse, mutta niitä löytyy myös valmiina esimerkiksi Lassila & Tikanojan nettisivuilta. Sivun kuvat ovat esimerkkejä tästä aineistosta.



## METALLI- PAKKAUKSET



- Säilyketölkkit
- Pantittomat juomatölkkit
- Pienet metalliesineet, korkit ja kannet
- Kattilat ja paistinpannut
- Alumiinivuoat ja foliot
- Tyhjät ja kuivat maalipurkit
- Tyhjät ja paineettomat aerosolipullot



- Vaaralliset jätteet
- Sähkölaitteet ja elektroniikkaromu
- Suurikokoinen metalliromu, joka ei mahdu astiaan



**KIERTOTALOUDESTA TOTTA**  
lassila-tikanoja.fi



## PAHVI



- Pahvilaatikat
- Aaltopahvit
- Voimapaperit
- Ruskeat kartongit
- Ruskeat paperikassit



- Märät tai likaantuneet pahvit
- Folio- tai kelmupahvit
- Muovit tai styroksit
- Nestekartonkipakkaukset



**KIERTOTALOUDESTA TOTTA**  
lassila-tikanoja.fi

tärkeydestä ja käytännöistä. Näin varmistetaan, että kaikki ymmärtävät lajitteluprosessin ja sen merkityksen ympäristölle. Esimerkiksi aina uuden vapaaehtoisen/työntekijän aloittaessa ruokapankilla kannattaa käydä hänen kanssaan läpi pankin kierrätyskäytännöt.

## 6. Lajitteluasteikon ja tilankäytön optimointi

- Ruokapankeissa on monesti useita tiloja ja alueita, joissa lajittelu tulisi järjestää mahdollisimman tehokkaasti. Tilan käytön optimointi voi parantaa toimintojen sujuvuutta ja helpottaa lajitteluprosessia.
- *Suunnitteluvinkkejä:*
  - Tilaa ja kaavoitusta: Suunnitelkaa lajittelupisteet niin, että ne vievät mahdollisimman vähän tilaa, mutta ovat silti tehokkaita. Esimerkiksi pystyssä seisovat tai pienet kasattavat lajitteluastiat voivat säästää tilaa.
  - Erilaisia alueita: Jos tilassa on useita vaiheita, kuten vastaanotto, varastointi ja jakelu, voit järjestää kullekin lajittelupisteet erikseen ottaen huomioon kunkin alueen toiminnan tarpeet ja jätteen määrän.

Hyvin suunnitellut ja sijoitellut lajittelupisteet voivat merkittävästi edistää ruokapankin ympäristöystävällisyyttä ja kierrätysasteen paranemista, samalla kun ne tekevät päivittäisestä toiminnasta sujuvampaa ja tehokkaampaa. Järjestelyn ja koulutuksen myötä ruokapankin henkilökunta ja vapaaehtoiset voivat olla entistä aktiivisempia ja tietoisempia myös omista ympäristövaikutuksistaan.

# 6

## Ekologisen toiminnan seuranta ja jatkuva kehittäminen



## 6.1 Ekologisen toiminnan mittaaminen ja raportointi

Ruokapankkien ekologisen toiminnan mittaaminen ja raportointi on keskeinen osa kestäväen kehityksen edistämistä ja ympäristövaikutusten minimointia. Mittaaminen mahdollistaa ruokapankkien toimintojen arvioinnin ja kehittämisen ympäristönäkökulmasta, mikä auttaa optimoimaan resurssien käyttöä, vähentää ruokahävikkiä ja pienentää hiilijalanjälkeä. Tässä osuudessa käsitellään eri tapoja, joilla ruokapankit voivat mitata ekologisia vaikutuksiaan, kuten ruokahävikin, energian ja kierrätyksen seurantaan. Lisäksi pohdimme, kuinka säännöllinen raportointi ja seuranta voi edesauttaa parempaa päätöksentekoa, lisätä läpinäkyvyyttä ja edistää vastuullisuutta ruokapankissa. Tavoitteena on antaa ruokapankeille käytännön työkaluja ja menetelmiä, joiden avulla ne voivat kehittää ympäristöystävällistä toimintaansa ja edistää ekologista vastuullisuutta.

Arvioidakseen ympäristönsuojeluun liittyvää suorituskykyään ja kehittääkseen työtään ruokapankit voivat mitata ja raportoida ekologista toimintaansa monin tavoin. Asettamalla konkreettisia tavoitteita ruokahävikin vähentämiseksi ruokapankki voi mitata, kuinka hyvin nämä tavoitteet toteutuvat. Seuraavassa on esitetty joitakin käytännön keinoja, joiden avulla ruokapankit voivat halutessaan arvioida ekologista toimintaansa:

### 1. Ruokahävikin mittaaminen (Liite 3)

■ Ruokapankit voivat seurata, kuinka paljon ruokaa lahjoitetaan ja jaetaan sekä kuinka paljon ruokaa menee hukkaan varastoinnin tai muun käsittelyn vuoksi. Tähän voidaan käyttää esimerkiksi:

■ Kehitteillä on esimerkiksi digitaalisia seurantajärjestelmiä, jotka kirjaavat lahjoitetun ja jaetun ruoan määrän sekä auttavat seuraamaan ruokahävikin määrää ja sen vähentämisen edistymistä.

### 2. Hiilijalanjäljen arviointi (Liite 4)

■ Ruokapankit voivat arvioida omia ympäristövaikutuksiaan, kuten hiilidioksidipäästöjään, jotka syntyvät varastoinnista, kuljetuksesta ja jakelusta. Tähän voidaan käyttää esimerkiksi laskentatyökaluja, kuten *Greenhouse Gas Protocol* tai muita ympäristöpainotteisia työvälineitä, jotka mittaavat organisaation päästöjä.

### 3. Energiankulutuksen seuranta (Liite 5)

■ Ruokapankit voivat mitata omassa toiminnassaan käytetyn energian määrää (esimerkiksi varastoinnin ja lämmityksen osalta) ja pyrkiä vähentämään sitä mahdollisimman paljon.

■ Energiatohokkuusmittareita, kuten sähkön- ja lämmönkulutusmittareita voidaan käyttää arvioimaan varastointitilan sekä jäädytys- ja muiden laitteiden energiankulutusta.

### 4. Kierrätysasteen mittaaminen (Liite 6)

■ Ruokapankit voivat seurata, kuinka suuri osa niille lahjoitetuista elintarvikkeista ja pakkausmateriaaleista kierrätetään. Kierrätysasteen lisäämisestä voi raportoida esimerkiksi ympäristöorganisaatioille ja sidosryhmille.

### 5. Vastuullisten hankintojen mittaaminen

■ Ruokapankit voivat arvioida ja raportoida, kuinka ympäristöystävällisiä niiden hankinnat (esimerkiksi ruoan ja pakkausmateriaalien) ovat.

■ Ruokapankki voi esimerkiksi raportoida sertifioidujen tuotteiden osuudesta.

### 6. Vapaaehtoisten ja sidosryhmien osallistaminen

■ Ruokapankit voivat mitata sidosryhmien, kuten vapaaehtoisten ja lahjoittajien, sitoutumista ekologisiin aloitteisiin ja kestävien toimintamallien toteuttamiseen kyselyillä ja palautteilla.

### 7. Säännöllinen raportointi ja vertailu

■ Ruokapankit voivat julkaista säännöllisiä kestäväen kehityksen raportteja, joissa näkyvät mittaukset ja suorituskyky.

■ Ruokapankit voivat julkaista vuosittain ympäristövaikutuksia koskevat raportit, joissa esitetään mitatut arvot, kuten ruokahävikin määrä, kierrätysasteet, energiankulutus ja hiilijalanjälki raportin avoimuuden vuoksi.

■ Raporteissa voidaan verrata nykytilanetta aikaisempiin vuosiin ja asettaa uusia parannustavoitteita ekologiselle toiminnalle.

Elintarvikelainsäädännön ja Ruokaviraston ohjeiden mukaisesti ruokapankkien tulee tehdä omavalvontasuunnitelma, jonka tarkoituksena on ennakoita ja seurata ruokapankin toimin-

nan elintarviketurvallisuuden toteutumista. Halutessaan ruokapankit voisivat liittää suunnitelmaansa ekologisia tavoitteita tai luoda oman, toiminnan ympäristövastuullisuutta seuraavan omavalvontasuunnitelman.

Esimerkiksi Suomen evankelisluterilainen kirkko kannustaa seurakuntia hankkimaan ympäristödiplomin, jonka avulla ne voivat ottaa toiminnassaan paremmin huomioon ympäristöystävälliset valinnat. Osa ruokapankeista tekee yhteistyötä seurakuntien kanssa tai ruokapankki saattaa olla osa seurakunnan toimintaa. Ympäristödiplomia ja sen yhteyteen kehiteltyjä materiaaleja voi hyödyntää myös muissa ruokapankeissa.

On hyvä kartoittaa ruokapankin toiminnan ekologisuutta. Alkuun voitte esimerkiksi tarkastella, mitkä asiat toimivat ja mitkä eivät. Tähän löytyy avuksi oppaan lopusta **Liite 8**, jonka tarkoituksena on tunnistaa ruokapankin ympäristönäkökohtia. Oppaan lopusta löydätte myös seurantalomake-esimerkit ruokapankin ruokahävikin, hiilijalanjäljen, energiankulutuksen ja kierrätysasteen mittaamiselle (**Liitteet 3-6**) sekä esimerkin ruokapankin ekologisen toiminnan seurantalomakkeesta (**Liite 7**), johon on koottu aiemmin esiteltyjä ympäristön kuormitusta laskevia mittareita. Voitte hyödyntää joko sitä tai luoda oman seurantalomakkeen, jonka avulla kartoittaa teidän ruokapankkinne edistymistä ympäristöteoissa.

### **Mittaamisen ja raportoinnin hyödyt**

Ekologisen toiminnan säännöllinen raportointi ja seuranta voivat tarjota merkittäviä hyötyjä ruokapankin toiminnassa.

- Kun ruokapankki seuraa säännöllisesti ekologista suorituskykyään, päätöksentekijät saavat konkreettista tietoa toiminnan tehokkuuden arviointiin ja tarvittavien muutosten suunnitteluun. Raportointi myös auttaa tunnistamaan, mitkä osa-alueet kuormittavat ympäristöä eniten, jolloin resursseja voidaan tehokkaammin kohdistaa niihin.
- Ekologisen toiminnan raportoinnin avulla ruokapankki voi tiedottaa tarvittaessa toimintansa ympäristövaikutuksista lahjoittajille, asiakkaille ja yhteistyökumppaneille. Tämä lisää luottamusta organisaation vastuullisuuteen. Kun raportointi on

avointa ja ajantasaista, lahjoittajat ja yhteistyötahot kokevat, että heidän tuksensa kanavoidaan kestäviin ja vastuullisiin toimiin, mikä kannustaa heitä jatkaamaan osallistumistaan. Tällainen läpinäkyvyys myös ruokkii positiivista mainetta ja vahvistaa ruokapankin asemaa esimerkillisenä toimijana ympäristöasioissa.

- Säännöllinen seuranta auttaa ruokapankkia havaitsemaan toiminnan haitallisia ympäristövaikutuksia ja kehittämään strategioita niiden vähentämiseksi. Kun ekologiset mittarit raportoidaan selkeästi ja tuloksiin perustuen, ne voivat motivoida työntekijöitä ja vapaaehtoisia ottamaan vastuullisuuden osaksi päivittäistä työtä. Seurannasta kertyvä tieto myös mahdollistaa parempien vastuullisuustavoitteiden asettamisen ja seurannan tulevaisuudessa.

Säännöllinen raportointi ei ole pelkkää tilastointia – se on työkalu strategiseen kehittämiseen, läpinäkyvään viestintään ja ympäristövaikutusten minimoimiseen. Ruokapankki, joka panostaa ekologiseen vastuullisuuteen, asettaa myös esimerkin muille yhteiskunnan toimijoille.

## **6.2 Hyvien käytäntöjen jakaminen ja oppiminen**

Muutoksen aikaansaamiseksi ja ruokapankin toiminnan kestävyuden kannalta on keskeistä, että sen toimijat tietävät, mitä ympäristöystävällisyys tarkoittaa ruokapankin kontekstissa ja miten toimintaa voidaan muuttaa ekologisemmaksi ja miksi se on tärkeää. Siinä tämä opas voi toimia ohjenuorana.

### **Henkilökunnan ja vapaaehtoisten koulutus ja tiedon jakaminen**

- Kertokaa kaikille toimijoille toiminnan merkityksestä: Miksi esimerkiksi energian- tai vedenkulutuksen vähentäminen on tärkeää? Miksi jätteitä lajitellaan?
- Varmistaa, että työntekijät ja vapaaehtoiset ymmärtävät, kuinka tarvikkeita ja koneita voidaan käyttää kestävämmiin.
- Asettakaa näkyville selkeät ohjeet ekologisemmista käytännöistä, kuten muistutuksia hanan sulkemisesta ja pesukäytännöistä tai jätteiden lajittelusta.

- Järjestäkää tiedotuskampanjoita tai jakakaa muistilistoja ekologisista toimistokäytännöistä myös ruokapankin asiakkaiden tietoisuuden lisäämiseksi.

### 6.3 Yhteistyön kehittäminen ympäristöorganisaatioiden kanssa

Kansainväliset ja valtiolliset ympäristöorganisaatiot tekevät tärkeää työtä kestävän kehityksen hyväksi. Vaikka nämä toimijat saattavat vaikuttaa kaukaisilta paikallisen, ruohonjuuritason toiminnan näkökulmasta, voisivat ruokapankit hyötyä organisaatioiden asiantuntemuksesta ja resursseista monin tavoin yhteistyön puitteissa. Jakavathan molemmat toimijat saman päämäärän – hävikin vähentäminen, resurssien käytön parantaminen ja kestävän kehityksen edistäminen.

Käytännön esimerkit ja strategiat osoittavat, miten organisaatiot voivat yhdessä rakentaa kestävämpiä ja yhteisöllisempiä ratkaisumalleja, jotka hyödyttävät niin ympäristöä kuin ihmisiä. Tässä muutamia tapoja, joilla ruokapankit ja ympäristöorganisaatiot voivat tehdä yhteistyötä:

- Ruokahävikin vähentäminen:
  - Ympäristöorganisaatiot voivat tukea ruokapankkeja ruokahävikin vähentämisessä tarjoamalla asiantuntemusta ja työkaluja tehokkaampien varastointikäytäntöjen ja jakelumallien kehittämiseksi. Järjestöt voivat myös järjestää kampanjoita ruokahävikin vähentämiseksi, jolloin ruokapankit saavat enemmän lahjoituksia ja tukea hävikkiruoan kierrätykselle.
- Vastuullinen elintarvikehankinta:
  - Ympäristöorganisaatiot voivat auttaa ruokapankkeja valitsemaan hankinnoissaan ympäristön kannalta kestävämpiä elintarvikkeita ja pakkausmateriaaleja. Ne voivat myös edistää luomutuotannon, lähiruoan ja eettisesti tuotettujen tuotteiden suosimista ruokapankkien hankinnoissa taloudellisten resurssien puitteissa.
- Koulutus ja tiedonjakaminen:
  - Ympäristöorganisaatiot voivat kouluttaa ruokapankkien työntekijöitä ja vapaaehtoisia ympäristöystävällisissä

käytännöissä, kuten energiatehokkuuden parantamisessa, kierrätyksessä ja jätteiden käsittelyssä. Lisäksi ympäristöjärjestöt voivat lisätä ruokapankkien asiakkaiden tietoisuutta ympäristöystävällisistä ruokavalinnoista ja jätteiden vähentämisestä.

- Yhteiset kestävän kehityksen hankkeet:
  - Ruokapankit ja ympäristöorganisaatiot voivat toteuttaa yhteisiä hankkeita, kuten tapahtumia, kampanjoita ja talkoita, joiden tavoitteena on lisätä yhteistyön ympäristötietoisuutta ja edistää kestävästä kehityksestä.
- Lahjoitusten ja resursoinnin lisääminen:
  - Ympäristöjärjestöt voivat kannustaa yrityksiä ja yksityishenkilöitä lahjoittamaan ruokaa ja resursseja ruokapankeille.

Tässä muutamia esimerkkejä ympäristöorganisaatioista, jotka voisivat olla mukana yhteistyössä ruokapankkien kanssa kestävän kehityksen edistämiseksi ja ruokahävikin vähentämiseksi:

1. WWF Suomi (World Wide Fund for Nature): WWF Suomi on osa kansainvälistä WWF-verkostoa, jolla on toimintaa yli sadassa maassa. Maailman vaikuttavin ympäristöjärjestö keskittyy muun muassa luonnon monimuotoisuuden suojelemiseen ja kestäväan ruoantuotantoon. WWF voisi tukea ruokapankkeja tarjoamalla asiantuntemusta ympäristöystävällisissä elintarvikehankinnoissa ja ruokaketjun kestävyysparantamisessa.
2. Greenpeace Suomi: Greenpeace on tunnettu ympäristötietoisuutta lisäävistä kampanjoistaan. Se voisi tarjota ruokapankeille koulutusta ja neuvontaa ekologisempien käytäntöjen ja kierrätysjärjestelmien luomisessa sekä edistää kestäväan ruoan kulutusta.
3. Eettiset ympäristösertifiointijärjestöt: Erilaiset organisaatiot, kuten Reilu kauppa ry Suomessa, voivat toimia yhteistyökumppaneina, joilta ruokapankkien on mahdollista saada tukea kestävän ja ympäristöystävällisen elin-

## Vastuullisen ruoantuotannon merkit

Reilu kauppa -merkkijärjestelmä on luotu parantamaan kehitysmaiden pienviljelijöiden ja suurtilojen työntekijöiden asemaa kansainvälisessä kaupankäynnissä.



### Luomumerkit

Luomumerkit kertovat tuotteiden olevan luonnonmukaisesti tuotettuja. Luomutuotannossa otetaan huomioon sekä ympäristön että eläinten hyvinvointi. Torjunta- ja lisäaineiden käyttö pyritään minimoimaan ja eläinten lajinmukaista käyttäytymistä edistämään.



### Eurolehti

Euroopan unionin luomutunnus on pakollinen kaikissa EU:n alueella valmistetuissa valmiiksi pakatuissa luomuelintarvikkeissa, joita halutaan markkinoida luomutuotteina.



Muissa luomutuotteissa ja EU:n ulkopuolelta tuoduissa luomutuotteissa tunnuksen käyttö on valinnaista. Merkki ei siis kerro tuotteen alkuperästä.



### Leppäkerttumerkki

Luomuliiton luomumerkki kuvastaa suomalaista luomutuotetta ja voi myös kertoa alueen, josta tuote tulee.



Merkillä varustetut tuotteet täyttävät viralliset luomutuotannon ehdot, EU:n luomuasetuksen ehdot sekä Luomuliiton tuotantoehdot.

### Aurinkomerkki

Merkki kertoo tuotteen olevan luonnonmukaisesti tuotettu ja suomalaisten viranomaisten valvoma.



Tuote ja sen raaka-aineet voivat olla kotimaisia tai ulkomaisia. Aurinkomerkki myönnetään tuotteelle, jonka raaka-aineista vähintään 95 % on valvotuilta luomutiloilta.



Jalostetuissa elintarvikkeissa maataloudesta peräisin olevista aineista tulee vähintään 70 % olla luomua. Tuotteiden on täytettävä EU:n luomuasetuksen ehdot.



### Alkuperämerkit

Alkuperämerkit kertovat tuotteen kotimaisuudesta.

### Sirkkalehtimerkki

Merkki takaa tuotteen sataprosenttisen kotimaisuuden. Kotimaiset kasvikset ry:n myöntämän Sirkkalehtimerkin voit löytää elintarvikkeiden osalta suomalaisista vihanneksista tai hedelmistä.

### Avainlippumerkki

Merkki kertoo tuotteen tai palvelun suomalaisuudesta, mutta ei vaadi raaka-aineen kotimaisuutta.

Tuotteelle tai palvelulle lasketaan myös kotimaisuusaste, joka on suomalaisten kustannusten osuus tuotteen tai palvelun omakustannusarvosta. Vaatimuksena on, että tuotteen kotimaisuusaste on yli 50 prosenttia.

Merkkiä löytää moninaisesti niin elintarvikkeista kuin muistakin tuotteista.

### Hyvää Suomesta -merkki

Suomalaisten pakattujen elintarvikkeiden alkuperämerkki.

Tuotteet ovat Suomessa suomalaisista raaka-aineista valmistettuja niin, että lopputuotteen suomalaisuusaste on vähintään 75 prosenttia.

Kaikki liha, kala, muna ja maito sekä yhden ainesosan tuotteet ovat kaikissa tuotteissa täysin suomalaisia.

### Ravitsemukseen liittyvät merkit

#### Sydänmerkki

Merkki kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta. Sydänmerkillä varustettu tuote on tuoteryhmässään rasvan laadun ja määrän sekä suolan suhteen parempi valinta kuin muut samankaltaiset tuotteet.

Järjestelmässä on mukana sellaiset tuoteryhmät, jotka kuuluvat suosittelavaan päivittäiseen ruokavalioon ja joiden tuotteita syödään Suomessa paljon.

Sydänmerkin kriteerit vaihtelevat eri tuoteryhmissä sen mukaan, mikä kussakin on terveyden kannalta merkityksellistä.

### Lisää vastuullisuusmerkkejä ja tietoa merkinnöistä löydät sivun lähteestä:

[/www.martat.fi/ruoka/muutos-lautasella/marttojen-ruokateesit/vastuullisuusmerkit/](http://www.martat.fi/ruoka/muutos-lautasella/marttojen-ruokateesit/vastuullisuusmerkit/)

tarviketarjonnan rakentamiseen hankinnoissaan ja kierrätyskäytäntöjen kehittämiseen.

4. Jätteenpolton ja kierrätyksen asiantuntijat kuten Motiva Oy: Motiva on valtion omistama ympäristötietouden ja energiatehokkuuden edistämiseksi toimiva organisaatio, joka voi auttaa ruokapankkeja parantamaan energiatehokkuutta ja kierrätyskäytäntöjä.

Näiden lisäksi löytyy useita muita ympäristötietoutteen perehtyneitä järjestöjä, joilla on usein myös kansallinen tai jopa paikallinen osastonsa. Ottamalla yhteyttä järjestön edustajaan voitte kysyä tai ehdottaa, millaista yhteistyötä ruokapankkinne voisi järjestön kanssa tehdä.

Yhteistyössä ympäristöorganisaatioiden kanssa ruokapankit voisivat kenties tulevaisuudessa kehittää käytäntöjä, jotka tukevat ympäristön suojelua ja yhteiskunnallista vastuuta samalla parantaen ruoanjakelun kestävyyttä.

7

# Kotitarveviljelyn miniopas



”Puutarhurit ovat onnellisia” on vanha japanilainen sananlasku. Se pitää paikkansa, sillä kasvit ja luonto tuottavat ihmiselle tutkitusti mielihyvää, eikä kysymys ole suinkaan pelkästään tuottavan sadon korjaamisesta, vaan kasvun ihmeen todistamisesta ja omasta osallisuudesta siihen. Oman osuutensa hyvinvointiin tuo myös monipuolinen makumaailma, eikä pidä unohtaa sadon terveysvaikutuksia vitamiineineen ja hivenaineineen.

Kotitarveviljelyä kannattaa kokeilla, vaikka ei tunnista itseään viherpeukaloksi. Ei tarvita omaa pihaa eikä kalliita investointeja, jotta voi kokea onnistumisen iloa ja kasvattaa syötävää itse. Kerrostalon parvekkeelle tai valoisan ikkunan edustalle voi perustaa oman pienen ”kasvimaan” ja aloittaa helposti menestyvillä kasveilla.

Jos olet kokeillut kotitarveviljelyä aikaisemmin ja muistelet liian pitkiksi venähtäneitä tai kuivahtaneita taimia, voit lohduttautua sillä, että valtaosalla aloittelijoista on vastaavia kokemuksia. Kokeilemalla ja tutkimalla oppii! Tässä luvussa olevilla vinkeillä pääset alkuun kotona. Reseptit-osasta löydät ohjeita herkullisiin ruokiin, joissa voit hyödyntää satoasi.

Kannattaa ehdottomasti tutustua myös Marttojen sivustoon osoitteessa [www.martat.fi](http://www.martat.fi). Se sisältää laajemmat ohjeet mm. kotitarveviljelyyn ja reseptiikkaan.

### Versojen kasvatustapa ikkunalaudalla

Versoja voi kasvattaa muun muassa tutuista kasviksista kuten punajuuresta, sipuleista, herneistä ja kaaleista. Oikeastaan kaikkien syötävien kasvien siemenet sopivat versokasvatukseen, joten mitä tahansa siemeniä kannattaa kokeilla. Myös yrtit toimivat hyvin, ja niistä saa vaihtelua makuihin. Voit halutessasi kylvää samaan astiaan sekaisin useita lajeja.

Versot sisältävät paljon enemmän ravinteita kuin täysikasvuiset kasvinosat, joten ne ovat etenkin talvikaudella mainio lisä ruokaan. Versoja voi käyttää muun muassa leivän päällisenä tai ruoan lisukkeena.

Versojen kasvatukseen tarvitset vain sopivia vihannesten tai yrttien siemeniä, puhtaita matalahkoja ja laakeita kasvatusastioita, vettä ja kylvömultaa. Mullan sijasta siemenet voi kylvää myös kostutetun talouspaperin päälle,

jolloin versojen joukkoon ei vahingossakaan joudu mullanmurusia.

Jos käytät multaa, levitä se kasvatusastian pohjalle muutaman sentin paksuiseksi patjaksi ja taputtele kevyesti tasaiseksi. Suihkuttele multa kosteaksi ja painele siemenet tiiviisti mullan pintaan. Peitä astia tiiviisti esimerkiksi rei'itetyllä muovilla.

Isokokoisten siementen, kuten herneiden (ns. soppaherneet), kasvatuksessa siemeniä on hyvä liottaa yön yli vedessä. Silloin itäminen alkaa nopeammin. Herneiden kasvaminen sirkalehtivaiheeseen saakka kestää jonkin verran kauemman kuin pienempien siementen, mutta viimeistään kahden viikon kuluttua satoa pitäisi olla saatavilla.

Huolehdi versoastian kastelusta, sillä kuivassa mullassa kasvaneisiin versoihin voi tulla kitkerää makua, ja niiden hennot kasvustot näivettyvät helposti. Kylvöstä on hyvä sumutella vähintään muutaman päivän välein.

Useimmat siemenet itävät sekä pimeässä että valossa, mutta kun siemenet alkavat itää, kylvös täytyy siirtää valoisaan ikkunalaudalle. Versot ovat valmiita syötäväksi heti, kun sirkalehdet eli ensimmäiset lehdet ovat nousseet näkyviin.

### Tomaatin kasvatustapa ikkunalla tai parvekkeella

Tomaattien kasvattamiseen ei myöskään tarvita kasvihuonetta. Ikkunalle (tai parvekkeelle, johon aurinko ei paista paljon) sopivia lajikkeita ovat ruukku- tai amppelitomaatit. Ne kypsyvät nopeammin, joten ne ehtivät kasvaa myös Suomen kesän aikana.

Kylvä tomaatin siemenet noin puolen sentin syvyyteen ruukkuihin tai multakuutioihin ja laita ne 22-25 asteen lämpöön. Peitä ruukut kannella tai muovilla itämisen ajaksi, jotta siemenet pysyvät tasaisen lämpiminä ja kosteina. Kun siemenet ovat itäneet, siirrä ruukut viileämpään, noin 18-20-asteeseen valoisaan paikkaan. Kun ensimmäiset varsinaiset lehdet sirkalehtien jälkeen ilmestyvät, voit alkaa antaa varovasti ravinteita.

Jos taimet kasvavat pitkiksi ja honteloiksi, ne saavat liian vähän valoa tai ovat liian lämpimässä. Silloin ne pitää istuttaa uudelleen. Pane taimi syvälle isompaan ruukkuun lyhentääksesi sitä. Varteen muodostuu mullan

alla uusia juuria. Huolehdi, ettei koko taimi peity mullalla, jotta lehdet saavat valoa.

Jos taas taimet muuttuvat vaaleanvihreiksi, syynä on joko ravinteiden tai valon puute. Anna ravinteita ja siirrä ne valoisaan paikkaan. Tomaatti tarvitsee muutenkin ravinteita koko kesän.

Mikäli kasvatat tomaatteja parvekkeella, voit tarvittaessa peittää taimet kuitukankaalla. Se auttaa pitämään lämpötilan tasaisempana. Liian viileän lisäksi tomaatit eivät pidä myöskään liian korkeista lämpötiloista. Parhaat olosuhteet ovat tasaisessa lämmössä noin 25 asteessa, yli 30 astetta on jo liian korkea tomaateille.

Jos kasvatat tomaatteja parvekkeella tai pihalla, kannattaa osa sadosta kerätä sisälle kypsymään, kun yölämpötila laskee alle +15 asteen.

Paprikan kasvatus ikkunalla tai parvekkeella

Paprikan kasvatus onnistuu kasvihuoneen lisäksi lasitetulla parvekkeella tai ikkunalla. Sopivia lajeja ovat pensasmaisesti kasvavat lajit, etenkin ruukkupaprikat.

Siemenet kylvetään jo maaliskuussa, ja aikainen kylvä vaatii yleensä myös lisävaloa, sillä luonnonvalo ei vielä riitä taimille. Liian vähän valoa saaneista taimista tulee honteloita.

Kylvä siemenet kuohkeaan kylvä- ja taimimultaan 1-2 per ruukku. Kun taimet tulevat näkyville, nosta kylvös valoisaan paikkaan. Siirrä taimet isompiin ruukkuihin, kun niissä on useita kasvulehtiä.

Paprikat tarvitsevat runsaan valon lisäksi lämpimän ja tuulelta suojatun kasvupaikan. Paras kasvatuslämpötila on 21-30 astetta.

Kastele, sumuta ja lannoita paprikaa tasaisesti. Lannoitteen voi antaa kastelun yhteydessä parin viikon välein.

Kun paprikaan kasvaa ensimmäinen kukka, se kannattaa poistaa. Samalla taimen latvan voi katkaista, jotta kasvi alkaa haaroittua. Silloin sadosta tulee suurempi.

Ensimmäiset paprikat kannattaa kerätä jo raakoina, jotta taimi ehtii kasvattaa uusia alkujä. Tomaatin tavoin paprikoitakin voi kokeilla jälkikypsyttää sisällä.

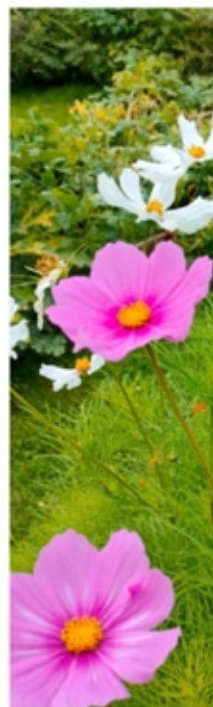
Kurkun kasvatus ikkunalla

Kurkkua voi hyvin kasvattaa myös sisällä va-

## VINKKI



Pappilan puutarha



## Tie teoriasta käytäntöön voi olla lyhyt

OPAS-hankkeen puitteissa toteutimme myös kaikille halukkaille siementen kylvöpäiviä, joihin kutsuimme Maa- ja kotitalousnaisten Kotitarveviljely-hankkeen vetäjän.

Lisäksi kasvatimme seurakunnan Pappilan pihalla lavoissa erilaisia yrttejä, kasviksia, juureksia ja salaatteja kukkaloistoa onohitamatta.

Puutarhurina toimi Jarmo Tenhunen.

loisalla ikkunalla. Kasvatukseen sopii hyvin al-takasteluruukku, jonka käyttö ehkäisee kurkun (ja mm. tomaatin) tuholaisten, harsosääskien lisääntymistä. Myös tavallista ruukkuja voi tuki käyttää. Ruukun on hyvä olla tilavuudeltaan vähintään 2 litraa, mieluummin isompi, jotta juuret mahtuvat kehittymään kunnolla. Isossa ruukussa satoa mahtuu kasvamaan enemmän.

Kylvä kurkun siemenet tavalliseen taimimul-taan. Kun ensimmäinen oikea lehtipari sirkka-lehtien jälkeen on puhjennut, istuta taimet ruukkuihin puutarhamultaan.

Tue kurkku narulla alusta saakka, jotta se ei kaadu. Upota narun toinen pää multa- taimen alle ja kiinnitä toinen pää ikkunan yläosaan tai kattoon. Esimerkiksi juuttinaru on karhea, joten siihen kurkun kärhöt tarrautuvat hyvin kiinni. Tee tuennasta vahva, sillä isoksi kasvettuaan kurkun kasvusto on yllättävän painava.

Ensimmäiset kurkut ovat syötävissä noin kymmenen viikon kuluttua kylvöstä. Kurk- kujen ei kannata antaa kasvaa liian suuriksi, koska maku on parhaimmillaan pienehkössä kurkussa (alle 10 cm). Uutta satoa kasvaa pit- kään, kunhan valoa riittää.

Kurkkua täytyy myös muistaa lannoittaa muutaman viikon välein sekä kastella runsaasti, jotta satoa kasvaa. Lisäksi hyvä ilmanvaihto on kurkulle tärkeä, minkä vuoksi on hyvä tuu- lettaa päivittäin.

Kun kurkku on kasvanut syötävän kokoiseksi, se kannattaa irrottaa pitämällä toisella kä- dellä kiinni varsiosasta ja kiertämällä kurkku irti toisella kädellä. Muuten kasvi saattaa vaurioitua.

Perunan kasvatusta ämpärissä tai muussa astiassa

1. Hanki siemeneksi puutarhamyymälästä puhdasta sertifioitua siemenperunaa. Valikoi aikainen perunalajike, esimerkiksi *Timo*. Älä käytä ruokakaupan perunoita, koska kasvi- tuholaisten ja kasvitaudit leviävät siemenpe- runan mukana puutarhaasi.
2. Idätä perunoita pari viikkoa valoisassa pai- kassa, kunnes idut ovat noin sentin mittaisia. Valo vahvistaa ituja eivätkä ne katkea istu- tettaessa. Suihkuta mukuloita silloin tällöin, jos huoneilma on kuivaa.

3. Valitse istutusastiaksi ämpäri, iso ruukku tai kasvusäkki ja sopiva alusvati. Astian pohjas- sa pitää olla reikä, jotta liika kasteluvesi pääsee valumaan pois. Kasvatus onnistuu myös kaupan kestokassissa.
4. Laita astian pohjalle kerros lecasoraa/soraa salaojaksi ja parikymmentä senttiä hiekka- pitoista multaa. Laita 2 (-3) perunaa erilleen toisistaan mullan pinnalle ja peitä kymmenen sentin multakerroksella. Astia on noin puolil- laan. Kastele niin, että multa on kosteaa.
5. Siirrä astia valoisaan paikkaan viimeistään sitten, kun ensimmäiset taimet tulevat mul- lan pintaan. Pidä astia sisällä, kunnes ilmat lämpenevät ja siirrä se sitten päiväksi ulos. Ulkona perunat pärjäävät yölläkin vasta sit- ten, kun yöpakkaset ovat kokonaan ohi.
6. Kastele perunoita veden kulutuksen mukaan: ensin vähemmän ja kun varret kasvavat, run- saammin. Huolehdi siitä, että multa pysyy kosteana. Kaada valunut kasteluvesi pois alusvadilta.
7. Kun varret ovat kasvaneet 7-10 cm mittai- siksi, lisää multaa niin, että vain latvat nä- kyvät. Toista multaus aina kun varret ovat kasvaneet kymmenisen senttiä kunnes astia on täynnä. Multaus estää kehittyvien muku- loiden vihertymisen.
8. Korjaa sato parin kuukauden päästä kää- nttämällä ämpäri ylösalaisin. Jos et halua käyttää koko satoa kerralla, irrota toinen taimi varovasti ja kerää tarvitsemasi määrä mukuloita.

Yrttien ja salaatin kasvatusta hyödyntäen kauppojen hävikkiä

Helppoja kotona kasvatettavia yrttejä ovat muun muassa maustekirveli, basilika, sitruu- namelissa ja tilli.

Ohje kaupan yrtin tai salaatin jatkokasvat- tamiseen:

- Täytä ruukku mullalla ja tee siihen kuoppa.
- Poista kaupan yrtistä tai salaatista mah- dollinen muoviruukku ja istuta kasvi uu- teen multa.
- Kastele yrttejä ja salaatteja säännöllisesti, sillä ne nuupahtavat herkästi valossa ja lämmössä.

(Lähteet: Martat, K-Ruoka)

## Kestävämpää ja kustannustehokkaampaa kasvimaan hoitoa

Vinkkejä Maria Österåkerin kirjasta *Unelma omavaraisuudesta*.

### 1. Siementen kerääminen

Voit valmistautua tulevaan vuoteen keräämällä siemenet talteen sen vuoden sadosta. Esimerkiksi tomaatin, kurkun, karviaismarjojen ja kurpitsan siemenet on melko helppoa kerätä. Kuivata siemenet esimerkiksi pyyhkeen päällä ja säilytää ne kirjekuorissa tai vaikkapa tyhjässä tulitikkuaskissa.

### 2. Tee se itse -lannoitteet ja -mullat

Paras multa saadaan omasta kompostista. Perinteisesti kasvimaalle on lykätty myös kanan- ja hevosenkakkaa. Ihmisulostetta on kompostoitava useampi vuosi, eli huussin ruumaa ei kannata kipata suoraan kasvimaalle.

Ihmisen virtsaa voi käyttää lannoittamiseen ilman välivarastointia. Sopiva laimennussuhde on 1 osa virtsaa ja 9 osaa vettä. Virtsavettä ei tulisi päästä kasvin syötävälle osille, ja virtsalla lannoittaminen on hyvä lopettaa noin kuukautta ennen sadonkorjuuta. Virtsavesi on erinomainen lannoite useimmille kasveille.

Lehtivihannekset kaipaavat typpeä, ja sitä saa sekä lantavedestä (esim. kanankakka) tai nokkosvedestä. Nokkosvettä saa liottamalla nokkosia ämpärissä ainakin muutaman päivän ajan. Fosforia kaipaavat esimerkiksi raparperi ja kurkku, ja sitä saa nokkosveden tapaan valmistettavasta raunioyrttivedestä.

Ruohosilppukin on ensiluokkaista lannoitetta, joten jos aikoo leikata nurmikkonsa, kannattaa silppu kerätä talteen kasvimaan lannoitteeksi ja rikkaruohosteeksi.

Takan puutuhka sopii etenkin marja- ja hedelmäpuille sekä kasvimaan kalkitsemiseen.

### 3. Maaperän parantaminen

Maata voi muokata ja lannoittaa kasvien avulla. **Vihantalannoitus** on luonnonmukainen, mutta hidas tapa saada hedelmällistä viljelysmaata. Perusidea on se, että kasvimaalle kylvetään ensimmäisenä vuonna kasveja, mitkä vapauttavat maahan ravintoa ja/tai möyhentävät maata juurillaan. Syksyllä

kasvit niitetään ja käännetään maahan seuraavaa viljelyskesää varten.

Auringonkukan ja härkäpavun juuret ulottuvat syvälle tuoden maahan ravintoaineita syvemmistä maakerroksista. Typen määrää voidaan lisätä esimerkiksi apilaa kasvattamalla.

Aitohunajakukka, kaura ja kehäkukka vähentävät maassa olevia sairauksia, kun taas samettikukka vähentää sukkulamatoja. Kaura estää myös rikkaruohojen kasvamista.

Vihantalannoitusta voi soveltaa, vaikka kotipuutarha olisi pieni tilkku.

### 4. Tuholaisten ja rikkaruohojen torjunta

Tuholaisia ja rikkaruohoja voi torjua monella tavalla. Yksi tapa päästä eroon juuririkkaruohoista (kuten vuohenputkesta) on estää sitä saamasta valoa. Peitteeksi sopii vaikkapa pressu tai kasa sanomalehtiä. Rikkaruohoja voi hävittää myös kiehuvan veden avulla. Jos päätät kattaa kasvimaan, sopii katteeksi etenkin nurmikkoa leikatessa syntynyt ruohosilppu.

Tuholaisia voi harhauttaa viljelemällä eri kasveja sekaisin – rivi sitä, rivi tätä ja sitten rivi tuholaisia torjuvia kehäkukkia tai samettikukkia. Kokeile viljellä myös tattaria: siinä asustava pistiäinen syö kaaliperhosentoukkia.

Kaalien möhöjuuritautia ehkäistään viljelemällä kaalia aina eri paikassa. Suositeltavaa on, ettei samassa paikassa viljellä kaalia seuraavaan seitsemään vuoteen.

Perunat ja tomaatit kannattaa pitää erillään, jottei perunan lehtihome iske tomaatteihin.

Jos tuholaiset löytävät puutarhasi, kokeile esimerkiksi etanoihin kasvinporoja tai suolaa.

Muurahaiset ja härmäsieni kavahtavat valkosipulivettä. Kirppa inhoaa tuhkua, ja suopavedellä voi karkottaa kirvat.

Kaikki ötökät eivät ole pahasta. Jotta saisit pölyttäjiä kasvimaallesi, harkitse istuttavasi esimerkiksi hunajakukkaa, laventelia ja timjamia, jotka houkuttelevat mehiläisiä jopa useiden kilometrien päästä.

LÄHDE [www.lily.fi/blogit/naurismaan-aidalla](http://www.lily.fi/blogit/naurismaan-aidalla)

Kannattaako vielä heittää biojätteeseen?

Monista kasviksista on mahdollista kasvattaa uutta syötävää vielä siinä vaiheessa, kun loppu normaalisti heitettäisiin biojätteeseen:

- Juureksista (esim. porkkana, punajuuri, palsternakka) voi leikata noin sentin mittaisen pätkän kantaa, jos siinä näkyy vähänkin uutta kasvua. Kanta laitetaan kasteltuun multaan noin sentin syvyyteen tai lautaselle, jossa on vettä. Uutta vihreää kasvustoa voi käyttää vaikkapa salaatissa tai leivänpäällisenä.
- Salaatin kantaosan voi laittaa vesilasiin niin, että juuret osuvat hiukan veteen. Kun lisää juuria kasvaa veden alle, salaatti alkaa tehdä uusia pieniä lehtiä.
- Myös ikääntymään päässyt sipuli (kelta-, puna- ja salotti-) alkaa kasvattaa uutta kasvustoa, kun sen laittaa juuret alaspäin vesiastiaan. Erityisen hyvin toimii sipuli, joka on jo alkanut tehdä hiukan vihreää versoa. Vesiastiaan on hyvä lisätä vettä, jotta juuret eivät kuivu, ja vesi kannattaa vaihtaa parin päivän välein. Sen sijaan valkosipulinkynnet, joista on jo uutta versoa näkyvillä, kannattaa upottaa multaan siten, että ainoastaan kärki versoineen jää näkyville. Kun versot kasvavat suuremmiksi, niitä voi käyttää ruoanlaitossa kuten ruohosipulia, vaikka maku onkin valkosipulinen.

(Lähteet: Martat, Yle, Kotiliesi)

#### VINKKI

### Väsyneen yrtin uusi elämä

Kaupoista lahjoitetaan usein "väsyneitä" yrttejä ja salaatteja, jotka voidaan saada uuteen kukoistukseen istuttamalla juuret multaan. Bioastian sijaan monen yrtin elämä voisi jatkua kotitarveviljelijän ikkunalaudalla tai parvekkeella.

Toinen säilytyskeino on siirtää tuotteet pienen lasiin, joka kannattaa sitten täyttää vedellä. Salaatit ja yrtit voi laittaa sellaisenaan lasiin ja siirtää esimerkiksi parvekkeelle tai jättää huoneenlämpöön ikkunalaudalle.

8

# Helppoja ja edullisia hävikkiruokareseptejä



Ruokapankeille kertyy myös ruokahävikkiä, joka ei syystä tai toisesta päädy kiertoon (mm. banaaneja, hedelmiä, leipää, maitotuotteita, kasviksia, sekä erilaisia yrttejä ja salaatteja). Hävikkiruoan hyödyntäminen ruokapankin tarjoiluissa on pitkälti kiinni henkilöresursseista (työntekijät, vapaaehtoiset). Toimitilat eivät ole useinkaan ideaaliset ja keittiötilat sekä välineet voivat olla puutteelliset. Tarjoilujen suunnittelu on haasteellista, koska hävikkiruoan määrä vaihtelee, eikä saatava raaka-aine ole tiedossa ennakkoon. Myös kustannuksia syntyy tarvittavista lisäraaka-aineista.

Mikäli esteet eivät ole ylivoimaisia, olisi hävikkiruoan hyödyntäminen tarjoiluissa ruokapankin asiakkaille erinomainen tapa lisätä myös henkistä hyvinvointia yhteisöllisen ruokailun kautta.

Moni hävikkiraaka-aine taipuu keittoruokiin, joista valmistuu voileivän kanssa maittava, täyttävä ja edullinen ateria.

Tästä luvusta löydät muutamia kokeiltuja reseptejä, jotka on tarkoitettu pienille ruokapankeille (toki kaiken voi varioida ja skaalata). Reseptejä voi myös jokainen ruokapankilla asioiva hyödyntää kotonaan.

Marttojen sivuilta löydät paljon tietoa ja reseptejä hävikkiruoan hyödyntämisestä: [www.martat.fi/ruoka/muutos-lautasella/havikista-herkkua/](http://www.martat.fi/ruoka/muutos-lautasella/havikista-herkkua/)

### Leipähävikki

Leipää kertyy ruokapankeille usein yli tarvittavan määrän. Suuret yksiköt ovatkin tutkineet leipähävikin hyödyntämistä mm. bioenergiana. Tämä kuvaa leipähävikin ongelman laajuutta.

Vaikka alla olevilla hävikin hyödyntämismalleilla ei voida poistaa ongelmaa edes pienillä ruokapankeilla, on kuitenkin hyvä muistaa myös esimerkin vaikutus ja sen kertaantuminen. Kotitalouksissa heitetään syömäkelpoista ruokaa roskeen vuosittain 20-25 kiloa vuodessa/kuluttaja (LUKE). Ohjeita voisikin suositella jaettavaksi ruokapankeilla asioiville.

Ruokapankilla voi yksinkertaisimmillaan tarjoilla valmiita voileipiä (myös lämpimiä), joissa päälliset rakentuvat sen mukaan, mitä on menossa hävikkiin. Esimerkiksi yhdestä leikkelepaketista (puolitettut viipaleet) ja salaattista saa kasattua suuren määrän voileipiä tarjottuun. Mikäli saatavilla ei ole jotain levitteeksi

soveltuvaa, halvimmillaan levitteen hinta on alle yhden euron.

### Hävikkileivän hyödyntäminen keittoihin ja salaatteihin

Kuivahtaneita ja nahistuneita leipiä voi käyttää esimerkiksi keiton suurustamiseen sellaisenaan rouhimalla leipä keittoon ja keittämällä se kasaan.

Krutongit valmistuvat leikkaamalla kuivahtanut leipä kahden sentin kokoisiksi paloiksi, jotka pyöräytetään kauttaaltaan oliiviöljyssä ja maustetaan ripauksella suolaa. Sekaan voi lisätä mausteita sekä kuivattuja yrttejä ja valkosipulia. Paahdetaan pannulla tai 200-asteisessa uunissa n. 5-10 minuuttia (tai kunnes palat ovat rapeutuneet).

### Itse tehty korppujauho

Korppujauhoon voit hyödyntää varsinkin erilaiset vehnä- ja sekaleivät. Levitä leipäpalat leivinpaperin päälle uunipellille. Laita pelti uuniin esimerkiksi uuniruoan jälkeen jälkilämmölle. Kun leipäpalat ovat kuivuneet, laita ne monitoimikoneen leikkuuterällä varustettuun kulhoon ja pyöräytä hienoksi muruksi. Käytä korppujauhoa ihan tavalliseen tapaan erilaisiin ruokiin ja leivonnaisiin. Voit myös maustaa korppujauhoa omilla suosikkimausteilla.

(Pullahiiri.com)

### Ruislastut

Vanhasta ruisleivästä voi tehdä ruislastuja leikkaamalla leipä viipaleiksi tai kuutioiksi. Uunipellille levitetty leipäpalaset sivellään öljyllä, maustetaan esimerkiksi valkosipulilla ja paahdetaan rapeiksi 180-asteisessa uunissa 15 minuutin ajan. Ruislastuja voit käyttää nachojen tapaan.

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

### Ruisleipäpuuro

250 g ruisleipää  
4-6 kotimaista omenaa  
noin 7 dl vettä  
noin 2 rkl sokeria tai hunajaa

Paloittele ruisleipä pieniksi paloiksi. Lisää vesi. Anna kiehua n. 5 min. Kuutio omenat voileipäseoksen joukkoon. Kypsennä, kunnes kaikki ainekset ovat pehmeitä. Soseuta sileäksi

puuroksi, mausta halutessasi hunajalla tai sokerilla.

Omenaraasteen voi korvata muilla hedelmillä ja marjoilla.

*(Arja Elina Laine, Arjan Ruokaviestintä Oy)*

### **Pikkuleivät kuivuneesta ruisleivästä**

2 dl kuivattua ruisleipää jauhettuna

1 dl jauhoja (esim. hiivaleipä-)

1 tl leivinjauhetta

50 g rouhittua tummaa suklaata

50 g rouhittuja saksanpähkinöitä

1 1/4 dl tummaa sokeria tai hunajaa

1 muna

1 1/2 dl appelsiinimehua, maitojuomaa

tai maitoa

50 g (rypsi)öljyä

Sekoita kuivat aineet keskenään, lisää muna ja mehu tai maito, sekoita nopeasti tasaiseksi. Ota taikinasta lusikalla heti pieniä nokareita leivinpaperille uunipellille hyvin erilleen toisistaan. Paista 200-asteisen uunin toiseksi ylimmällä tasolla 7-10 minuuttia.

*(Arja Elina Laine, Arjan Ruokaviestintä Oy)*

### **Köyhät ritarit**

n. 10 vehnäleipäviipaleetta

(tai pullaviipaleetta = rikkaat ritarit)

2 dl kevytmaitoa

1 muna (ei pakollinen)

1 1/2 tl vaniljasokeria

1/2 tl kardemummaa

1/4 tl suolaa

Lisäksi: voita, sokeria

Tarjoiluun: hilloa (+ kermavaahtoa)

1. Leikkaa pullapitko viipaleiksi.
2. Yhdistä maito, munat, vaniljasokeri, kardemumma ja suola keskenään.
3. Kasta pullaviipaleet rauhallisesti kummaltakin puolelta maitoseokseen. Anna vetäytyä hetki lautasella.
4. Paista pullaviipaleet voissa kummaltakin puolelta kauniin ruskeiksi.
5. Ripottele pinnalle sokeria.
6. Tarjoile hillon (ja kermavaahdon) kera.

*(Kinuskikissa)*

### **Banaanireseptejä**

#### **Munaton ja maidoton suklaa-banaanikakku**

3 banaania

2 dl vettä

3/4 dl kaakaojauhetta

1/4 tl vaniljajauhetta tai 2 tl vaniljasokeria

1 tl suolaa

1 dl rypsiöljyä (ei kylmäpuristettua)

3 dl sokeria

1 tl ruokasoodaa

5 dl vehnäjauhoja

1. Öljyä ja jauhota iso kuivakakkuvuoka ja laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Muussaa banaani haarukalla. Sekoita banaanin sekaan vesi, kaakaojauhe, vanilja, suola, öljy ja sokeri. Lisää ruokasooda sekä vehnäjauhot ja sekoita tasaiseksi.
3. Kaada taikina vuokaan ja paista esilämmityn uunin keskitasolla noin tunnin ajan. Kakku on kypsä, kun siihen työnnetty tikku tulee ulos puhtaana.
4. Anna kakun jäähtyä vuoassaan kymmenen minuuttia ennen kumoamista. Säilytä valmis kakku mieluiten jääkaapissa.

*(Vegaanihaaste)*

#### **Gluteenittomat ja maidottomat banaaniletut**

1 banaani

2 kananmunaa

1/2 tl leivinjauhetta

2 rkl öljyä paistamiseen

1. Kuori banaani ja riko kananmunat kulhoon.
2. Soseuta banaani ja kananmunat tasaiseksi sauvasekoittimella, blenderissä tai monitoimikoneessa. Sekoita joukkoon leivinjauhe.
3. Paista taikinasta pieniä lettuja rasvassa lettupannulla.
4. Tarjoa banaaniletut esimerkiksi marjojen kanssa.

*(K-ruoka)*

#### **Vanhetessaan paraneva helppo banaanileipä**

2-3 ylikypsää banaania (noin 3 dl soseena)

3/4 dl sulatettua voita

1 tl soodaa

1/4 tl suolaa

1- 1 1/2 dl sokeria

1 iso kananmuna tai 2 pientä

1 tl vaniljasokeria  
3 1/2 dl vehnäjäuhoja

1. Pane uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Soseuta kuoritut banaanit joko haarukalla tai tee se monitoimikoneessa. Soseen tulee olla tasaista. Lisää banaanisoseeseen sulatettu voi.
3. Sekoita sooda ja suola hyvin vehnäjäuhoihin. Vatkaa munan rakenne kevyesti rikki ja lisää se sokereiden kanssa banaanisoseeseen. Lisää lopuksi jauhot ja sekoita taikina tasaiseksi.
4. Kaada taikina (leivinpaperilla vuorattuun) suorakaiteen muotoiseen leipävuokaan ja paista banaanileipää uunin keskitasolla noin 50 minuuttia. Kokeile kypsyyttä cocktailtikulla. Mikäli taikinaa ei tartu tikkuun, leipä on kypsä.
5. Kumoa banaanileipä ja tarjoa se täysin jäähtyneenä.

**VINKKI!** Voit halutessasi sekoittaa taikinaan desin rusinoita, mustikoita tai vaikka suklaahippuja.

(Kotiliesi)

### **Banaaninen uunikaurapuuro**

2 kypsää banaania  
5 dl kaurajuomaa tai maitoa  
5 dl kaurahiutaleita  
1 rkl kanelia  
1 tl leivinjauhetta  
1/2 tl suolaa  
Pinnalle yksi kypsä banaani

Valmistus (30-60 min.):

1. Muussaa banaanit haarukalla kulhossa. Sekoita joukkoon kaikki puuron ainekset.
2. Kaada seos öljytyyn uunivuokaan. Viipaloi banaani. Koristele pinta banaanilla.
3. Paista puuroa 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia, kunnes paistoksen pinta saa kauniin värin. Tarjoa haaleana esimerkiksi maapähkinävoin, vaniljakastikkeen tai -jäätelön kanssa.

**VINKKI!** Isot kaurahiutaleet toimivat uunikaurapuurossa parhaiten, koska niissä on enemmän rakennetta. Puuro säilyy jääkaapissa muutaman päivän. Jos haluat puurosta glutee-

nittoman, varmista kaurajuoman ja hiutaleiden gluteenittomuus.

(K-ruoka)

### **Smoothiet**

Banaani on erinomainen pohja smoothieille rakenteensa ja makeutensa ansiosta (ei kuitenkaan välttämätön). Nesteeksi käy lähes mikä tahansa neste, kuten maito tai mehu (hätäta-pauksessa vesi) ja tehosekoittimeen voi lisätä yrttejä sekä saatavilla olevia hedelmiä. Myös kurkut yms. toimivat erinomaisesti. Smoothiet voi tarjoilla valmiiksi laseihin kaadettuna ”shotteina”.

### **Kasvikset ja hedelmät**

Paloitellut kasvikset ja hedelmät, raasteet ja salaattit ovat helppo tapa hyödyntää hävikkiä. Kasvikset sopivat erinomaisesti myös keittoihin ja reseptien kasvikset voi korvata saatavilla olevilla. Alla oleva keitto on moneen kertaan testattu ja hyväksi havaittu, ja sitä voi muuntaa saatavilla olevien raaka-aineiden mukaan.

### **Yksinkertainen ja maukas kasviskeitto**

1 rkl oliiviöljy  
1 sipuli hienonnettuna  
1 valkosipulinkynsi murskattuna  
4 sellerinvartta hienonnettuna  
4 porkkanaa hienonnettuna  
4 perunaa hienonnettuna  
2 purkkia hienonnettua tomaattia  
1 kpl pakastekeittovihanneksia  
2 laakerinlehteä  
2 kuutiota kasvislientä (sekoita 1 litraan kiehuva vettä)  
1 dl persilja hienonnettu  
1 rkl sitruunan mehua, suolaa ja pippuria maun mukaan

1. Kuumenna öljy kattilassa keskilämmöllä. Paista sipulit pehmeiksi.
2. Lisää selleri, porkkanat ja perunat. Keitä vielä 5 minuuttia.
3. Lisää sitten kuutioidut tomaatit, kasvisliemi ja laakerinlehdet.
4. Lisää pakastetut keittovihannekset ja kuumenna kiehuvaaksi.
5. Vähennä seuraavaksi lämpöä ja anna keiton kiehua 35 minuuttia.

6. Lisää keittoon juuri ennen tarjoilua hienonnettua persiljaa ja 1 rkl sitruunamehua. Lisää suolaa ja pippuria maun mukaan!

**VINKKEJÄ!:** Jos haluat, voit lisätä enemmän vihanneksia tai nakkeja ja kinkkua. Säilyy pakastimessa kolme kuukautta.

### Omenaiset sämpylät

(Omenan voi vaihtaa esim. porkkanaan)  
5 dl kaurajuomaa, maitoa tai vettä  
25 g hiivaa  
1 1/2 tl suolaa  
2 rkl siirappia  
4 dl omenaa raastettuna  
10 dl vehnä jauhoja  
3 dl kaurahiutaleita  
1/2 dl ruokaöljyä

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon tai veteen.
2. Sekoita joukkoon suola, siirappi ja omenaraaste.
3. Lisää suurin osa vehnä jauhoista ja kaurahiutaleet. Alusta taikinaa.
4. Lisää öljy ja loput jauhot. Alusta, kunnes taikina irtoaa kulhon reunoista.
5. Kohota taikinaa liinan alla noin 20 minuuttia.
6. Muotoile taikina jauhotetulla pöydällä tangoksi. Jaa se 20 palaan ja muotoile sämpylöiksi.
7. Asettele sämpylät leivinpaperin päälle pellille, peitä liinalla ja kohota noin 20 minuuttia.
8. Voitele sämpylät vedellä ja paista 225 asteessa noin 15 minuuttia.

*(yhteishyvä.fi)*

### Sadonkorjuun reseptejä

#### Kesäkurpitsaohukaiset

1 kesäkurpitsa n. 300g  
3 rkl korppujauhoja (itse tehtyjä?)  
2 dl kaurajuomaa tms., maitoa tai vettä  
2 munaa  
1 dl vehnä jauhoja  
2 rkl ruokaöljyä  
1 tl suolaa  
n. 1 dl tuoreita yrttejä oman maun mukaan (myös pinaatti sopii)

1. Raasta kesäkurpitsa karkeaksi raasteeksi.
2. Laita korppujauhot ja neste kulhoon turpoamaan.
3. Lisää kesäkurpitsaraaste, munat, jauhot ja öljy. Sekoita.
4. Lisää suola ja yrtit. Sekoita.
5. Paista miedolla lämmöllä (ohukais)pannulla.

**VINKKI!:** Puolukkahillo sopii hyvin ohukaisten lisukkeeksi.

*(yhteishyvä.fi)*

#### Omenapannuleipä

2 dl kaurajuomaa tms. tai maitoa  
1 dl sulatettua voita/margariinia  
150 g omenaraastetta  
1 dl raastettua juustoa  
4½ dl vehnä jauhoja  
½ tl suolaa  
2½ tl leivinjauhetta

1. Sekoita neste, rasva sekä juusto- ja omenaraaste.
2. Yhdistä kuivat aineet. Lisää ne muihin aineisiin. Sekoita nopeasti, ettei taikina sitkisty.
3. Taputtele jauhotetulla kädellä leivinpaperille pellille pyöreä tai suorakaiteen muotoinen, matala leipä.
4. Jaa leipä leivinyörillä kahdeksaan osaan. Pistele haarukalla.
5. Paista uunin keskiosassa 225 asteessa 10-15 minuuttia.

#### Karinin tomaattichutney

500 g punaisia tai vihreitä tomaatteja  
1 keltasipuli  
1 punainen tai vihreä paprika  
2 omenaa  
1 dl rusinoita  
2 dl sokeria  
1,5 dl viinietikkaa  
2 tl suolaa  
2 tl jauhettua inkivääriä  
0,5-1 maustemitallinen jauhettua chiliä

Valmistus:

Kalttaa ja pilko tomaatit. Kuori ja pilko sipuli. Poista paprikasta siemenet ja leikkaa pieniksi kuutioiksi. Kuori omenat ja pilko viipaleiksi. Sekoita kaikki ainekset kattilassa ja keitä mie-

dolla lämmöllä noin 45 minuuttia tai kunnes ainekset ovat soseutuneet hyvin. Purkita kuumennettuihin lasipurkkeihin ja sulje kannet välittömästi. Säilytä jääkaapissa pari kolme kuukautta, jotta maut tekeytyvät, ja nauti talven mittaan.

(kekkila.fi)

### Itsevalmistettu ketsuppi

1 kg kypsiä tomaatteja  
1 keskikokoinen makea sipuli  
1 rkl valkosipulimurskaa  
½ dl rypsiöljyä  
1 dl ruokosokeria  
1 dl puna- tai omenaviinietikkaa  
½ dl juoksevaa hunajaa  
1 ½-2 tl suolaa  
1 tl rouhittua mustapippuria  
½ tl kanelia  
½ tl neilikkaa  
riippaus chiliä  
noin 1 dl vettä

Valmistus (20 minuuttia + 1 tunnin keittoaika):

- Poista tomaateista kovat kannat ja lohko tomaatit.
- Silppua kuorittu sipuli. Kuullota kattilan pohjalla öljyssä sipulisilppu ja valkosipulimurska. Lisää tomaattikuutiot. Jatka kuullottamista tasaisesti sekoitellen noin 3-5 minuuttia.
- Lisää loput ainekset ja anna kiehua hiljalleen noin 20 minuuttia.
- Soseuta seos tasaiseksi sauvasekoittimella ja jatka keittämistä, kunnes seos tanakkaa sosetta eli noin ½ tunnin ajan. Jos soseesta tulee liian paksua lisää tilkka vettä.
- Pullota kuumana puhtaisiin pulloihin ja säilytä jääkaapissa.
- Ketsuppi säilyy avaamattomana jopa kuukausia, joten se kannatta purkittaa yhden isomman astian sijasta pienempiin.
- Avattu ketsuppi säilyy hyvänä reilun viikon ajan. Nuuhkaise – jos tuoksu on hyvä, on ketsuppikin vielä tuoretta.

(kekkila.fi)

### Paholaisen hillo

800 g tomaatteja + vettä kaltaamiseen TAI  
800 g kuorittuja säilyketomaatteja  
1 sipuli

2 punaista paprikaa  
3 punaista chiliä  
6 valkosipulinkynttä  
1 tl suolaa  
mustapippuria myllystä  
1/2 dl etikkaa  
1 pkt (330 g) hillo-marmeladisokeria

Valmistus (Huom! Ohje 40:lle, voit pienentää tarvittaessa):

- Jos käytät tuoreita tomaatteja, kaltaa eli kuori tomaatit ensin. Leikkaa tomaattien pintaan ristikkäisviilto ja kasta ne runsaassa kiehuvaan vedessä, kunnes kuori alkaa irrota. Nosta tomaatit työlaudalle, poista kuori ja leikkaa kuutioiksi tai lohkoiksi. Poista samalla kannat.
- Silppua sipuli.
- Poista paprikoista siemenet ja leikkaa pieniksi kuutioiksi.
- Hienonna chilipaprikat ja valkosipulinkyntset.
- Laita kattilaan kaltatut/säilyketomaatit, sipuli, paprikakuutiot, hienonnettu chili, valkosipulit, suola ja mustapippuria.
- Anna kiehua miedolla lämmöllä puolisen tuntia.
- Lisää etikka ja hillomarmeladisokeri ja keitä noin viisi minuuttia.

Purkita hieman jäähtynyt hillo hyvin pestyihin lasipurkkeihin.

(Martat)

### Kylmäsavutofu

Leikkaa tofu noin ½ cm:n pihveiksi ja paista uunissa 175 asteessa noin ½ tuntia. Sopii erinomaisesti paholaisen hillon kanssa. Nauti!

(Tarja Aho)

#### VINKKI

### Sadon ylijäämä käyttöön

Vuodesta riippuen puutarhureilla ja luonnon antimien kerääjillä tulee satoa yli oman tarpeen. Lehti- ja somemainonnalla voi tiedottaa halukkuudesta vastaanottaa ylijäämää (esim.: Saitko satoa yli oman tarpeen? Meillä olisi sille käyttöä.). Lahjoitukset ovat toivottu lisä jakoon ja mahdollisuuksien mukaan jalostamiseen (esim. marjamehun valmistaminen tarjoiluihin).

Ilmaisen ruoan lisäksi metsä tarjoilee myös henkistä hyvää.

### **Sikke Sumarin helppo ja PARAS mustikkapiirakka**

#### **Taikina**

175 g voita  
1/2 tl leivinjauhetta  
3 dl vehnä jauhoja  
1 dl sokeria  
1 tl kardemummaa (tai maun mukaan)  
Pohjan aineita ei vatkata. Ne vain sekoitetaan keskenään.

#### **Päälle**

6-7 dl mustikoita  
2-3 rkl hillosokeria

1. Sulata voi ja anna jäähtyä hetki.
2. Sekoita leivinjauhe jauhoihin.
3. Sekoita kuivat aineet sulaan voihin.
4. Levitä taikina, joka on melko löysää, kostein sormin piirakkavuokaan ja täytä vuoka mustikoilla. Pohjasta tulee ihanan rapea ja ohut.
5. Ripottele hillosokeri mustikoiden päälle, ravistele hiukan, että sokeri sekoittuu marjoihin.
6. Paista uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia, kunnes paistoksen reunat ovat kullannuskeat.

Nauti sellaisenaan tai vaniljajäätelön kera.

*(Sikke Sumari)*

#### **Villiyrttiresptejä**

Kerätessä villiyrttejä syötäväksi, on tärkeää tunnistaa kasvit.

Alla olevat reseptit ovat muunneltavissa sen mukaan, mitä raaka-aineita ja mausteita on käytettävissä. Perusajatus on, että esimerkiksi kuusenkerkkää ja voikukan nappuja voi lisätä ruokiin tuomaan uusia makuja ja terveellisyyttä.

#### **Leenan kuusenkerkkäinen puolukkapuuro**

n. 1 dl chiansiemeniä  
8 dl mantelijuomaa (tai muuta kasviuomaa)  
1-2 kourallista kuusenkerkkää  
3-4 dl puolukoita

1-2 tl luonnonvaniljaa  
banaania/taatelia/hunajaa makeutukseksi

Tehosekoita pehmeäksi ja vaahtomaiseksi. Koristele kerkillä tai luonnonkukilla.

*(Leena Ilmarinen)*

#### **Raijan voinnutut**

5 dl avautumattomia tiiviitä voikukan nappuja eli voinnunuja sekä merisuolaa keittämiseen  
2 rkl hunajaa tai raakaruokosokeria  
3 dl väkiviinaetikkaa  
2 tl ruususuolaa  
2 valkosipulin kynttä  
pari Ceylonin kanelitankoa paloina  
muutama viherpippuri  
laakerinlehtiä

Ryöppää voikukannuput suolatussa vedessä (1 litra vettä, jossa 3 rkl merisuolaa) parin minuutin ajan. Kaada vesi pois ja jäähdytä nuput nopeasti kylmällä vedellä. Kiehauta kattilassa etikka, hunaja tai raakaruokosokeri, kanelitangot ja suola. Lado jäähtyneet nunnut kuumennettuihin eli steriloituihin lasipurkkeihin. Kaada päälle kuuma etikkaliemi. Lisää purkkeihin yksi laakerinlehti, valkosipulinkynsi ja muutama viherpippuri. Sulje kannella ja anna jäähtyä huoneenlämmössä kunnes kansi ”pokahtaa” eli umpioituu. Anna voinnunjien tekeytyä jääkaapissa vähintään 3-4 päivää. Avaamaton jääkaapissa tai kylmäkellarissa säilytetty hyvin umpioitunut purkillinen voinnunuja säilyy syötävänä kesästä ainakin jouluaterialle. Jos maltaa olla syömättä nunnuja sitä ennen.

*(Raija Kivimetsä)*

#### **Herkkuja jouluruokahävikistä**

Jouluruokien hävikkiä koskeneeseen kyselytutkimukseen vastanneista yli 1000 suomalaisesta yli puolet (54 %) ilmoitti, että jouluruoista syntyy hävikkiä. Yleisin syy hävikin kertymiseen on se, että ruokaa on laitettu liikaa ja sitä on määrällisesti liian paljon tarjolla. Joka toinen (49 %) ilmoitti sortuvansa tähän virheeseen jouluruokailun valmisteluissa.

Toiseksi yleisin syy jouluruoan pois heittämiseen on nopea kyllästyminen ruokaan (30 %). Kolmanneksi yleisin syy hävikkiin oli se, että ruoka on liian täyttävää (22 %). Vajaa

viidennes (18 %) oli puolestaan sitä mieltä, että ruoan pakkauskoostot ovat liian isoja.

Eniten hävikkiä aiheutui kinkusta (18 %), juureslaatikoista (17 %) sekä rosollista (12 %).

(Lähde: Kotiliesi)

### Joululaatikkorieskat (6-8 kpl)

Yhteensä 5 dl joululaatikoita (peruna, lanttu, porkkana)

3/4 dl voisulaa tai juoksevaa margariinia

1/2 tl suolaa

4 1/2 dl hiivaleipävehnä jauhoja tai sämpyläjauhoja

1. Sekoita kylmien joululaatikoiden sekaan suola, voisula ja jauhot. Sekoita taikina tasaiseksi. Jauhojen määrä riippuu laatikoiden koostumuksesta, samoin suolan määrä.
2. Leivo taikinasta jauhotetulla alustalla tanko ja jaa se 6-8 osaan. Taputtele palat leivinpaperin päälle rieskoiksi ja pistele ne haarukalla.
3. Paista 250-asteisessa uunissa 12-15 minuuttia tai kunnes rieskat ovat saaneet väriä.

(Kotiliesi)

### Pannukakku imelletystä perunalaatikosta

30 palaa

5 dlmaitoa

3 kananmunaa

1 dlvehnäjauhoa

1 dltattarijauhoa

1/4 tisuolaa

n. 700 gimellettyä perunalaatikkaa

50 gvoita sulatettuna

1. Sekoita maito ja kananmunat keskenään vatkaamalla. Lisää jauhot ja suola, sekoita tasaiseksi.
2. Lisää perunalaatikko taikinaan ja sekoita huolellisesti. Lisää voi lopuksi taikinan joukkoon. Anna turvota noin puoli tuntia.
3. Vuoraa pelti leivinpaperilla ja voitele leivinpaperi. Kaada taikina tasaisesti pellille.
4. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla 30–35 minuuttia. Anna pannukakun jäähtyä. Vedä hieman jäähtynyt pannukakku leivinpaperin kanssa pois pelliltä, jotta leivinpaperi ei vety.

Leikkaa pannukakku paloiksi.

(K-Ruoka)

Jouluisia liharuokareseptejä lihattomina versioina

● Tofukinkku sinappikuorrutuksella  
<https://yhteishyva.fi/reseptit/tofukinkku-sinappikuorrutuksella/3o8qdsWjP0p9BPd4zGhc>

● Karjaton paisti eli vegaaninen karjalanpaisti  
<https://yhteishyva.fi/reseptit/vegaaninen-karjalanpaisti/6GHnEtOlPhmDR2qsT9Qx99>

● Vegaaninen Wellington  
<https://yhteishyva.fi/reseptit/vegaaninen-wellington/5jJErDQvsjFv8eCONgf4gO>

Vegaanivaihtoehtoja joulukinkulle

● Papu jouluseitan, paisti ja leikkele  
<https://papu.fi/tuotteet/>

● Vöner jouluvarras  
<https://voner.fi/products/jouluvarras/>

● Muu joulupaisti  
<https://meeat.co/tuotteet/muu-joulupaisti/>

● Juhlaseitan  
<https://www.santunseitan.com/tuotteet/#juhlaseitan>

● Muu Roast Biif (esim. leivälle)  
<https://meeat.co/tuotteet/muu-roast-biif-100g/>

9

# Liitteet



## LIITE 1 Elintarvikkeiden säilyttäminen ja säilyminen (Lähde: Martat)

ELINTARVIKE	SÄILYTYSAIKA	SÄILYTYSOHJE	TUNNISTA SYÖMÄKELPOINEN TUOTE
<b>Kala</b>	Tuore kala säilyy jääkaapissa enintään 1 päivän ajan korkeintaan 3 asteen lämpötilassa.	Osta kala mieluiten samana päivänä tai edellisenä iltana, kun aiot valmistaa sen. Huolehdi kylmäketjusta.	Tuoreen kalan tunnistaa sen tuoreesta ja raikkaasta tuoksusta, kirkkaista silmistä ja punakoista kiduksista. Lisäksi tuoreen kalan liha on kiinteää ja ruodot ovat napakasti kiinni lihassa.
<b>Liha</b>	Tuore liha säilyy jääkaapissa enintään 1–2 vuorokauden ajan.	Käytä tuore pakkaamaton liha noin päivän kuluessa. Pakkaamaton jauheliha käytetään samana päivänä. Säilytä liha jääkaapin alimmalla hyllyllä, jossa lämpötila on matalin.	Lihat tuotteita ei tule käyttää viimeinen käyttöpäivä -merkinnän jälkeen. Hyvän lihan tuntomerkit ovat raikas tuoksu ja kirkas väri. Noudata viimeistä käyttöpäivämerkintää.
<b>Maito</b>	Avattu maito säilyy jääkaapissa noin 4 vrk.	Vältä säilyttämästä maitoa jääkaapin ovesa, jossa maito altistuu herkästi lämpötilan vaihtelulle.	Pilaantuneen maidon tunnistaa happamasta hajusta ja mausta sekä kokkareisesta rakenteesta. Tarkastele laatua aistinvaraisesti.
<b>Hapanmaitotuotteet</b>	Avatut tuotteet säilyvät jääkaapissa noin viikon. Hapanmaitotuotteet säilyvät yleensä pitkään (päiviä tai jopa viikkoja) parasta ennen -päivän jälkeenkin.	Hapatetut maitotuotteet säilyvät hapattamattomia maitotuotteita paremmin, sillä happamuuden takia ne ovat huonoja kasvualustoja bakteereille.	Älä käytä homeisia tai pilaantuneen hajuisia hapanmaitotuotteita. Tarkastele laatua aistinvaraisesti.
<b>Kananmunat</b>	Kananmuniin merkitään parasta ennen -päiväys, joka on 28 päivää muninnasta. Kananmunat säilyvät kuitenkin usein hyvänä pidempään.	Säilytä kananmunat omassa kennossa tylopää ylöspäin, joko huoneenlämmössä tai jääkaapissa. Vältä lämpötilan vaihtelua sekä turhaa tärähtelyä. Tästä syystä jääkaapin ovi ei ole paras paikka kananmunien säilytykseen.	Pilaantuneen kananmunan tunnistaa voimakkaasta pilaantuneen hajusta.
<b>Leipä</b>	Säilytä tuoretta leipää 1–5 päivää kuiva-ainekaapissa.	Leivän säilyvyyteen vaikuttavat leivonnassa käytetyt raaka-aineet sekä esimerkiksi käsihygieniat. Kuivahtanutta leipää voi huoletta käyttää ja siitä voi jauhaa esimerkiksi korppujauhoja.	Älä syö homeista leipää. Tarkastele laatua aistinvaraisesti.

ELINTARVIKE	SÄILYTYSAIKA	SÄILYTYSOHJE	TUNNISTA SYÖMÄKELPOINEN TUOTE
<b>Sipulit, juurekset ja peruna</b>	Sipulit, juurekset ja perunat säilyvät viileässä ja kuivassa komerossa useiden viikon tai kuukausien ajan.	Säilytä kasvikset viileässä ja ilmassa komerossa. Liian lämpimässä ne alkavat itää ja kosteassa tai muovipussiin kääritynä ne puolestaan mätänevät herkästi.	Pilaantuneet sipulit ja juurekset tunnistaa pehmeästä ja vetisestä rakenteesta tai homeesta. Hieman pehmenneitä kasviksia voi huoletta käyttää esimerkiksi laatikkoruoissa. Jos perunat alkavat vihertää tai niissä on pitkät idut, niiden syömistä kannattaa välttää.
<b>Jauhot ja hiutaleet</b>	Jauhot ja hiutaleet säilyvät noin 6 kk kuiva-ainekaapissa.	Säilytä jauhot ja hiutaleet suljetuissa pakkauksissa kuiva-ainekaapissa valolta suojassa.	Parhaiten jauhojen ja hiutaleiden käytökelpoisuuden kertoo niiden haju. Eltaantuneet jauhot haisevat hieman makealle. Tummat jauhot ja täysjyväjauhot pilaantuvat vaaleita jauhoja nopeammin, sillä ne sisältävät usein enemmän rasvaa, kuitua ja jyvän kuoriaineista.
<b>Pastat, riisit ja murot</b>	Pastat, riisit ja murot ovat hyvin säilyviä kuiva-aineita, jotka säilyvät jopa vuoden kuiva-ainekaapissa.	Säilytä pastat, riisit ja murot suljetuissa pakkauksissa kuiva-ainekaapissa valolta suojassa.	Pastat ja riisit säilyvät erittäin pitkään, sillä ne eivät sisällä lainkaan vettä. Todella pitkät säilytysajat saattavat kuitenkin vaikuttaa pastan ja riisin aistittaviin ominaisuuksiin kuten väriin tai makuun.

**LIITE 2 Runsaasti etyleeniä sisältävien ja etyleenille arkojen vihannesten säilyttäminen** (Lähde: Yle)

RUNSAASTI ETYLEENIÄ		ETYLEENILLE ARAT	
Tomaatti	Suositteluaan säilytettäväksi huoneenlämmössä. Jääkaapissa menettää nopeasti makunsa.	Kurkku	Säilyy parhaiten viileäkaapissa (+10 - +14 astetta) tai muovikelmuun pakattuna huoneenlämmössä.
Omena	Vältettävä kolhuja ja säilytys kylmässä +1–+2 asteessa.	Yrtit	Basilika ja sitruunamelissa viihtyvät huoneenlämmössä, basilika vielä vesiastiassa. Muut tuoreyrtit pitävät viileästä.
Banaani	Säilytys ehdottomasti huoneenlämmössä. Harmaantuu ja muuttuu mauttomaksi jääkaapissa.	Kaalit, peruna ja porkkana	Säilytys jääkaapissa.
Päärynä	Kypsät päärynät säilyvät vain vähän aikaa. Säilytys kylmässä +1 – +2 asteessa.	Kesäkurpitsa	Säilytys mieluummin liian lämpimässä kuin liian kylmässä lämpötilassa. Paleltuu nopeasti jääkaapissa.
Avokado	Säilytys huoneenlämmössä.	Appelsiini	Säilyy parhaiten viileässä +4–+6 asteessa.
Persikka, nektariini	Säilytys jääkaapissa. Arka kolhuille, eikä säily pitkään kypsänä.	Purjo	Säilytettävä jääkaapissa ja suojattava kuivumiselta.
Luumu	Säilytys jääkaapissa.	Herkkusieni	Säilytys jääkaapissa ja mieluiten paperipussissa kosteuden haihtumisen estämiseksi.

## 9.1 Mallilomakkeita ekologisen toiminnan seurantaan

### LIITE 3 Ruokapankin ruokahävikin seurantalomake

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ Vastuuhenkilö: \_\_\_\_\_

Mittari	Kysytty tieto	Määrät/muistiinpanot
Hävikin määrä	Ruokahävikin kokonaismäärä tällä ajanjaksolla? Suhde saatuun ruokamäärään?	_____ kg _____ %
Hävikin syyt	Hävikin pääasialliset syyt?	<input type="checkbox"/> Vanheneminen <input type="checkbox"/> Varastointi <input type="checkbox"/> Logistiikka <input type="checkbox"/> Sopimaton ruoka asiakkaiden tarpeisiin <input type="checkbox"/> Muu, mikä?
Hävikin tyypit	Mitä ruokia hävitettiin eniten?	- Tuoretuotteet (esim. vihannekset, hedelmät): _____ kg - Valmistuotteet (esim. valmisateriat): _____ kg - Kuivatuotteet (esim. riisi, pasta): _____ kg - Muut, mitkä: _____ kg
Toimenpiteet hävikin vähentämiseksi	Onko hävikin vähentämiseksi tehty erityistoimia?	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei, mutta suunnitelmissa, mitä? Esimerkkejä toimenpiteistä: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokien uudelleenjaon tehostaminen <input type="checkbox"/> Kyllä: miten? _____</li> <li>- Säilytysratkaisujen parantaminen <input type="checkbox"/> Kyllä: miten? _____</li> <li>- Logistiikkaketjun kehitys <input type="checkbox"/> Kyllä: miten? _____</li> </ul>
Jatkoseuranta ja tavoitteet	Tavoitteet	1. 2. 3.
	Seuraava lomakkeen täyttöpäivä:	
Muut tiedot ja kommentit		

## LIITE 4 Ruokapankin hiilijalanjäljen seurantalomake

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ Vastuhenkilö: \_\_\_\_\_

Osa-alue	Toiminnan mittari	Mittaustapa/lähde	Päästöt (kg CO <sub>2</sub> e)
Kuljetukset	Ruokakuljetukset ruokapankkiin	Ajoneuvojen tyyppi, matkat (km)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
	Ruokajakelu yhteisölle	Ajoneuvojen tyyppi, matkat (km)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
	Kuljetusmuotojen päästökerroin	Esim. sähkö, diesel, hybridi	_____ kg CO <sub>2</sub> e
Energiankulutus	Kiinteistön sähkönkulutus	Sähköyhtiön laskut (kWh)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
	Muu energiankulutus	Esim. lämmitys, kaasu (yksikkö)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
	Uusiutuvan energian osuus	Osuus (%)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
Ruokahävikki	Hävitetty ruoka	Ruokamäärä (kg)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
Pakkausmateriaalit	Käytetyt materiaalit (esim. muovit, pahvit)	Paino (kg)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
	Materiaalien kierrätysaste	Prosenttiosuus kierrätettynä	_____ kg CO <sub>2</sub> e
Jätehuolto	Sekajäte	Paino (kg), kaatopaikalle	_____ kg CO <sub>2</sub> e
	Kierrätetty jäte (paperi, metalli, muovi)	Paino (kg)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
	Orgaaninen jäte	Kompostointi, biokaasutus	_____ kg CO <sub>2</sub> e
Toimisto ja IT	Toimistolaitteet ja sähkönkulutus	Laitteiden määrä ja käyttöaika (tuntia)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
	Paperin ja tulostuksen kulutus	Kulutettu määrä (kg tai kpl)	_____ kg CO <sub>2</sub> e
<b>Kuukausittaiset/yhteenvetotiedot</b>			
Jakson tiedot	Kuukausi/vuosi	Kokonaispäästöt _____ kg CO <sub>2</sub> e	
Toimenpiteet	Mitä päästöjä vähentäviä toimia on tehty?		

## LIITE 5 Ruokapankin energiankulutuksen seurantalomake

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ Vastuuhenkilö: \_\_\_\_\_

1. ENERGIANKULUTUKSEN MÄÄRÄT		
Energialähde	Kulutus (yksikkö)	Merkinnät ja huomiot
Sähkö	_____ kWh	
Lämpöenergia (esim. kaukolämpö)	_____ kWh	
Polttoaineet (diesel, bensa)	_____ litraa	
Muu energia (esim. kaasu)	_____ kWh	
2. ENERGIALÄHTEIDEN VASTUULLISUUS		
Kysymys	Vastaus	
Käytetäänkö uusiutuvaa energiaa?	<input type="checkbox"/> Kyllä, _____ % <input type="checkbox"/> Ei	
Mistä energiayhtiöstä sähkö tai lämpö hankitaan?		
3. ENERGIANKULUTUKSEN TARKOITUS		
Kohdealue	Arvioitu kulutus (kWh tai muu yksikkö)	Merkinnät/huomiot
Toimiston energiankulutus		
Varaston energiankulutus		
Kuljetusajoneuvot		
4. ENERGIANKULUTUKSEN TEHOKKUUS JA SÄÄSTÖTOIMET		
Seurantakysymys	Vastaus	
Onko energiankulutusta optimoitu jakson aikana?	<input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kyllä, miten? _____	
Onko energian säästöön liittyviä investointeja tehty (esim. LED-valot)?	<input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kyllä, mitä? _____	
Arvioidaanko tulevaisuuden kulutuksen kehitystä?	<input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kyllä, mihin toimenpiteisiin sitoudutaan? _____	
5. SEURANNAN YHTEENVETO JA ANALYYSI		
Arvio tai havainto	Kommentit	
Merkittävä kasvu tai lasku energiankulutuksessa		
Kehitysehdotuksia energiankulutuksen vähentämiseksi		

## LIITE 6 Ruokapankin kierrätysasteen seurantalomake

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ Vastuhenkilö: \_\_\_\_\_

1. TUOTETUT JÄTTEET (KG)	
Jätelaji	Määrä (kg)
Kierrätettävä jäte (paperi, kartonki, muovi, metalli, lasi)	_____ kg
Orgaaninen jäte (biojäte/kompostoitava)	_____ kg
Sekajäte (ei kierrätettävä jäte)	_____ kg
Yhteensä (kaikki jätelajit)	_____ kg

2. KIERRÄTYKSEN OSUUS (%)	
<b>KAAVA</b>	
$\text{Kierrätetty jäte} + \text{Orgaaninen jäte} \div \text{Yhteensä} \times 100$	
→ Kierrätysaste (%): _____ %	

3. HUOMIOT JA KEHITYSEHDOTUKSET	
<input type="checkbox"/>	Syntyykö tiettyä jätelajia erityisen paljon? _____
<input type="checkbox"/>	Voisiko jotain lisätä kierrätettäväksi (esim. tarkempi lajittelu, uudet kierrätyskanavat)? _____
<input type="checkbox"/>	Ehdotuksia jätteen vähentämiseksi? _____

4. TOTEUTETUT PARANNUKSET	
<input type="checkbox"/>	Onko tämän seurannan perusteella tehty toimenpiteitä jätteen käsittelyn parantamiseksi?
<input type="checkbox"/>	Kyllä, mitä? _____
<input type="checkbox"/>	Ei

**HUOM!** Viereisen sivun lomakkeen (LIITE 7) avulla ruokapankki voi kerätä tietoa ja seurata suoriutumistaan ajan kuluessa. Lomake voidaan täyttää esimerkiksi kuukausittain tai vuosineljänneksittäin hyödyntämällä kohdassa **6.1 Ekologisen toiminnan mittaaminen ja raportointi** esiteltyjä keinoja.

## LIITE 7 Esimerkki ruokapankin ekologisen toiminnan seurantalomakkeesta

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ Vastuuhenkilö: \_\_\_\_\_

MITTARI	SEURATTAVA TIETO	VASTAUKSET/MUISTIINPANOT
<b>Ruokahävikki</b>	Hävitetty ruokamäärä (kg)  Pääsyyt hävikin taustalla?  Voidaanko hävikin vähentämiseksi tehdä jotain?	_____ kg  <input type="checkbox"/> Ruoan vanheneminen <input type="checkbox"/> Logistiset ongelmat <input type="checkbox"/> Varastoinnin puutteet <input type="checkbox"/> Muu, mikä?
<b>Energiankulutus</b>	Sähkönkulutus (kWh)  Onko käytössä uusiutuvaa energiaa?	_____ kWh  <input type="checkbox"/> Kyllä, _____ % <input type="checkbox"/> Ei
<b>Jätteet</b>	Kierrätetty jäte (kg) Kompostoitu orgaaninen jäte (kg)? Sekajäte (kg)?  Kokonaiskierrätysaste (%) eli kierrätettyjen jätteiden osuus kaikista jätteistä	_____ kg _____ kg _____ kg  _____ %
<b>Kuljetukset</b>	Kuljetusten määrä (kpl)  Kuljetusten päästöluokka?	_____ kpl  <input type="checkbox"/> Sähkö <input type="checkbox"/> Hybridi <input type="checkbox"/> Diesel/bensa <input type="checkbox"/> Sekalainen
<b>Hiilijalanjälki</b>	Arvioitu hiilijalanjälki (kg CO <sub>2</sub> e)  Mitä osa-alueita tämä sisältää (esim. kuljetus, energia)?	_____ kg CO <sub>2</sub> e
<b>Toimenpiteet</b>	Onko tehty ekologisia parannuksia tällä kaudella?  Ovatko aiemmin asetetut tavoitteet toteutuneet?  Mitä ekologisia toimia toteutettiin?	<input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kyllä, mitä?  <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei
<b>Yleisarvio</b>	Millainen oli tämän kauden ekologinen tulos?	<input type="checkbox"/> Hyvä <input type="checkbox"/> Tyydyttävä <input type="checkbox"/> Tarvitaan parannusta
<b>Kehitysehdotukset</b>	Ideoita ekologisuuden parantamiseksi?	

**LIITE 8 Tarkistuslista ruokapankin ympäristönäkökohtien tunnistamiseen** (Lähde soveltaen: Valonia)

<b>ENERGIAN JA VEDEN KULUTUS</b>	<b>Kyllä</b>	<b>Ei</b>
Seurataanko ruokapankin lämmön, sähkön ja veden kulutusta säännöllisesti ja puututaanko poikkeamiin?		
Onko henkilöstölle laadittu yleisiä energiansäästöohjeita (esim. lämmitykseen, tuuletukseen, ilmanvaihtoon, valaistukseen tai toimistolaitteisiin liittyen)?		
Onko ruokapankille tehty energiansäästösuunnitelmaa?		
Onko ruokapankissa eniten energiaa kuluttavat laitteet ja toiminnot kartoitettu?		
Onko koneet ja laitteet säädetty niin, että niiden energiankulutus on mahdollisimman alhainen?		
Onko henkilöstöä ohjeistettu koneiden, laitteiden ja tilojen energiatehokkaaseen käyttöön?		
Käytetäänkö ruokapankissa uusiutuvasti tuotettua sähköä tai lämpöenergiaa?		
Suositaanko ruokapankin toiminnoissa energiatehokkuutta ja vähäpäästöisiä polttoaineita?		
Ovatko sisälämpötilat asianmukaisia?		
Huolletaanko ilmanvaihtojärjestelmää säännöllisesti?		
Onko ilmastoinnissa lämmön talteenottoa?		
Onko valaistuksessa automatiikkaa tai ohjausmahdollisuuksia, jotta valaistus ei ole turhaan päällä?		
Käytetäänkö ruokapankin tiloissa ainoastaan ledilamppuja?		
Onko kartoitettu luonnonvalon hyödyntämismahdollisuudet?		
Seurataanko ruokapankin vedenkulutusta?		
Tarkistetaanko vesikalusteiden kunto, virtaamat ja painetasot säännöllisesti?		
Onko ruokapankilla ohjeet veden säästämiseksi?		
Pyritäänkö vesijärjestelmässä suljettuun kiertoon, esim. käyttämällä vettä uudelleen?		
<b>KULJETUS JA LIIKKUMINEN</b>	<b>Kyllä</b>	<b>Ei</b>
Ovatko ruokapankin toiminnassa ajoneuvojen polttoaineen kulutus ja/tai ajokilometrit tiedossa?		
Onko liikkumisen ja logistiikan optimointiin ja ajoreitteihin kiinnitetty huomiota?		
Onko ruokapankin ajoneuvojen hankinnassa suosittu vähäpäästöisiä tai uusiutuvilla käyttövoimilla kulkevia ajoneuvoja (mikäli ruokapankilla on oma auto)?		
Onko kuljettajia ohjeistettu taloudellisesta ajotavasta?		
Onko kuormien täyttöasteeseen kiinnitetty huomiota?		

Onko selvitetty kuljetusten ja logistiikkaratkaisujen optimointia yhdessä muiden lähialueen toimijoiden kanssa ilmastopäästöjen pienentämiseksi?		
<b>KIERRÄTTÄMINEN JA RUOKAHÄVIKKI</b>	<b>Kyllä</b>	<b>Ei</b>
Noudatetaanko pakkausten suhteen kiertotalouden periaatteita? (esim. kierrätettävät materiaalit ja/tai tuotteen elinkaari pidennettävissä)		
Pyritäänkö lahjoitetun ruokahävikin suhteen maksimoimaan elintarvikkeiden käyttöikä ja vähentämään ruokahävikkiä?		
Tarjotaanko ruokapankissa hävikkiruoasta valmistettua ruokaa asiakkaille?		
Onko hävikkiruoan säilytys ja säilyvyys optimoitu?		
Hyödynnetäänkö ruokapankin hankinnoissa sertifioituilla ympäristömerkeillä merkittäviä tuotteita?		
Kierrätetäänkö ruokapankin toiminnassa syntyvät jätteet?		
Onko ruokapankin jäteposte ja jätehuolto toimiva?		
<b>HANKINNAT</b>	<b>Kyllä</b>	<b>Ei</b>
Onko ruokapankin ympäristövaikutuksiltaan merkittävimmät hankinnat tiedossa?		
Onko hankinnoille asetettu ympäristökriteerejä?		
Onko hankinnoissa kiinnitetty huomiota hankittavien tuotteiden ja palveluiden ympäristövaikutuksiin koko elinkaaren ajalta?		
Hankitaanko ruokapankin käyttöön ympäristömerkittäviä tuotteita?		
Onko hankinnoissa harkittu kiertotalousmalliin siirtymistä, esimerkiksi tuotteiden vuokraamista tai jakamispalveluja?		
Hankitaanko kestopuotteita kertakäyttöisten sijaan?		
Hyödynnetäänkö puhtaudenhallinnassa ympäristöystävällisiä vaihtoehtoja?		
Suositaanko mahdollisuuksien mukaan paikallisia tuotteita?		

## 9.2 Yhteystiedot jätteiden kierrätyspalveluihin

Lassila & Tikanoja järjestää jätehuoltoa ja kierrätyspalveluja paikallisesti ympäri Suomen.

- [www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys](http://www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys)

Suomessa toimii myös paikkakuntaakohtaisesti jätehuoltopalveluja, joten kannattaa etsiä netistä oman paikkakuntanne palveluntarjoaja.

Etelä-Karjala: Etelä-Karjalan Jätehuolto

- <https://ekjh.fi>

Etelä-Pohjanmaa: Lassila & Tikanoja

- [www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/etela-pohjanmaa](http://www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/etela-pohjanmaa)

Etelä-Savo: Lassila & Tikanoja

- [www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/kanta-hame](http://www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/kanta-hame)

Jyväskylä ja lähialueet: Mustankorkea

- [www.mustankorkea.fi](http://www.mustankorkea.fi)

Kainuu: Kainuun Jätehuolto

- [www.kjh.fi](http://www.kjh.fi)

Kainuu: Kainuun jätehuollon kuntayhtymä Ekokymppi

- [www.ekokymppi.fi](http://www.ekokymppi.fi)

Kanta-Häme: Janakkalan jätteenkuljetus

- <https://janakkalanjätteenkuljetus.fi>

Kanta-Häme: Kiertokapula

- <https://kiertokapula.fi>

Kanta-Häme: Lassila & Tikanoja

- [www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/kanta-hame](http://www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/kanta-hame)

Kanta-Häme: Loimi-Hämeen jätehuolto

- <https://lhj.fi>

Keski-Pohjanmaa: Lassila & Tikanoja

- [www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/keski-pohjanmaa](http://www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/keski-pohjanmaa)

Keski-Savo: Keski-Savon jätehuolto

- [www.keskisavonjatehuolto.fi](http://www.keskisavonjatehuolto.fi)

Kymenlaakso: Kymenlaakson jäte

- [www.kymenlaaksonjate.fi](http://www.kymenlaaksonjate.fi)

Lappi: Lapin Jätehuolto kuntayhtymä Lapeco

- <https://lapeco.fi>

Lounais-Suomi: Lounais-Suomen jätehuolto

- <https://lsjh.fi>

Pirkanmaa: Pirkanmaan jätehuolto

- <https://pjhoy.fi>

Pohjanmaa: Lassila & Tikanoja

- [www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/pohjanmaa](http://www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/pohjanmaa)

Pohjanmaa: Pohjanmaan hyötyjättekuljetus

- [www.hyotyjatekuljetus.fi](http://www.hyotyjatekuljetus.fi)

Pohjois-Karjala: Pielisen Kuljetus ja Jätehuolto

- <https://pns.fi>

Pohjois-Karjala: Puhas Oy

- [www.puhas.fi](http://www.puhas.fi)

Pohjois-Karjala: Lassila & Tikanoja

- [www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/pohjois-karjala](http://www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/pohjois-karjala)

Pohjois-Pohjanmaa: Lassila & Tikanoja

- [www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/pohjois-pohjanmaa](http://www.lt.fi/palvelut/ymparistopalvelut/jatehuolto-kierratys/pohjois-pohjanmaa)

Pohjois-Savo: Ylä-Savon jätehuolto

- [www.ylasavonjatehuolto.fi](http://www.ylasavonjatehuolto.fi)

Päijät-Häme: Salpakierto

- <https://salpakierto.fi>

Satakunta: Veikkolehti

- <https://veikkolehti.fi>

Uusimaa: Rosk'n Roll

- <https://rosknroll.fi>

### 9.3 Suositeltua lisälukemista ja lähteitä

- Kirkon ympäristödiplomi: <https://evl.fi/plus/yhteiskunta-ja-kirkko/kestava-kehitys/ymparistodiplomi/>.
- Luonnonvarakeskuksen (Luke) internetsivut ruokahävikistä: Ruokahävikki | Luonnonvarakeskus
- Luonnonvarakeskuksen (Luke) raportti: Ruoan uudelleenjakelu ja ruokahävikin vähentäminen. Kirjoittanut Eric Harrison, Kim Kaustell ja Kirsi Silvennoinen. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 31/2020. Osoitteessa: [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/545898/luke-luobio\\_31\\_2020%20%282%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/545898/luke-luobio_31_2020%20%282%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y).
- Nina Niemelä ja Pilvi Sauvola: Oulun Prikka – hävikki haltuun ja yhteisiin pöytiin. Hävikkiruuan keskitetyn logistiikan esiselvitys ja mallinnus Oulussa. Osoitteessa: <https://prikka.diak.fi/wp-content/uploads/sites/19/2020/08/Prikka-hanke-esiselvitysraportti.pdf>.
- Saa syödä! Vinkkejä ruokahävikin vähentämiseen. Osoitteessa: [www.saasyoda.fi](http://www.saasyoda.fi).

#### Kirjallisuutta

- Aloysius, Nimeshika & Jayanath Ananda. 2023. "A Circular Economy Approach to Food Security and Poverty: A Case Study in Food Rescue in Sri Lanka." *Circular Economy and Sustainability (Online)* 3, no. 4 (2023): 1919–40. <https://doi.org/10.1007/s43615-023-00255-4>. (Tieteellinen artikkeli)
- Antila, Katja. 2008. *Pysäytä ilmastonmuutos: suomalaisen arjen valintoja*. Helsinki: Edita.
- Gharehyakheh, Amin ym. 2019. *Dynamic Shelf-Life Prediction System to Improve Sustainability in Food Banks*. Proceedings of the 2019 IISE annual conference, Orlando, FL, USA. s. 18-21. (Tieteellinen artikkeli)
- Heikkilä, Pirkko. 2002. *Ekokeittiön valinnat: ruokapalvelut ympäristöä säästäen*. Porvoo; Helsinki: WSOY.
- Jacobsen, Siri (toim.). 2021. *Research Handbook of Innovation for a Circular Economy*. Cheltenham, Gloucestershire, UK: Edward Elgar Publishing.
- Kauppinen, Vera. 2021. *Ruoka-apuun lahjoitettavien elintarvikkeiden jakokelpoisuus ja mihin jakokelvottomat elintarvikkeet päätyvät*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. (Pro gradu -tutkielma)
- Lehtokunnas, Taru. 2023. *Enacting a Circular Economy: A Multi-Sited Ethnography on Food Waste Practices in Finnish Supermarkets, Households and Biogas Plants*. Tampere: Tampere University. (Väitöskirja)
- Sillanaukee, Otso. 2018. *Zero waste: jäähyväiset jätteille*. Helsinki: S&S.
- Weldon, Megean. 2020. *An almost zero waste life: learning how to embrace less to live more*. New York: Rock Point.

# Lähteet

## 1 JOHDANTO

### 1.1 Ruokapankkien merkitys ekologisuuden edistämisessä

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 24.1.2025.

Suomen YK-liitto: Kestävän kehityksen tavoitteet. Osoitteessa: <https://www.ykliitto.fi/kestava-kehitys>. Viitattu 24.1.2025.

### 1.2 Oppaan tarkoitus ja tavoitteet

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 23.1.2025.

## 2 RUOKAPANKKIEN EKOLOGISET KÄYTÄNNÖT

### 2.1 Lahjoitusruoan hankinta

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 17.1.2025.

Tampereen seurakunnat: Ruokapankki – Elintarvike- ja tuotelahjoitukset.

Osoitteessa: [https:// tampereenseurakunnat.fi/tukea\\_ja\\_apua/ruokapankki/lahjoittajaksi/elintarvike-\\_ja\\_tuotelahjoitukset#c30c86e1](https:// tampereenseurakunnat.fi/tukea_ja_apua/ruokapankki/lahjoittajaksi/elintarvike-_ja_tuotelahjoitukset#c30c86e1). Viitattu: 17.1.2025.

### 2.2 Energiankäytön vähentäminen ja uusiutuvat energiaratkaisut

Helenin artikkeli: 4 helppoa keinoa energiansäätöön (15.8.2022).

Osoitteessa: <https://www.helen.fi/artikkelit/2022/4-helppoa-keinoa-energiansaastoon>. Viitattu 27.1.2025.

Helen: Kylmälaitteet. Osoitteessa: <https://www.helen.fi/asiakastuki/asiakaspalvelu/energian kayton-neuvonta/kodinkoneiden-hankinta/jaakaappi-ja-pakastin>. Viitattu 17.1.2025.

Ilmastoinfo: Verkkokurssit – Energiayhteisö – Mikä on energiayhteisö.

Osoitteessa: <https://ilmastoinfo.hsy.fi/verkkokurssit/energiayhteiso/lessons/mika-on-energiayhteiso/>. Viitattu 16.1.2025.

Kuluttajaliiton artikkeli: Vastuullinen kuluttaminen - Energiansäästö.

Osoitteessa: <https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/vastuullinen-kuluttaminen-energiansaasto/>. Viitattu 16.1.2025.

Martat: Jääkaapin valinta, käyttö ja puhdistus.

Osoitteessa: <https://www.martat.fi/kodinhoito/kodinkoneet/jaakaapin-valinta-kaytto-ja-puhdistus/>. Viitattu 17.1.2025.

Martat: Pakastimen valinta ja sulatus.

Osoitteessa: <https://www.martat.fi/kodinhoito/kodinkoneet/pakastimen-valinta-ja-sulatus/>. Viitattu 17.1.2025.

Ruokavirasto: Elintarvikkeiden säilytyslämpötiloista kotikeittiössä (13.9.2023).

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/kasittely-ja-sailyttaminen/lampotila/>. Viitattu 16.1.2025.

Tilastokeskus: Tietoa tilastoista – Käsitteet – Uusiutuvat energialähteet.

Osoitteessa: [https://stat.fi/meta/kas/uusiutuvat\\_ener.html](https://stat.fi/meta/kas/uusiutuvat_ener.html). Viitattu: 16.1.2025.

### 2.3 Logistiikan ja kuljetusten optimointi

Appical Applications'n blogipostaus: Sustainability in Logistics - How Apps Help Achieve Eco-Friendly Operations

(10.10.2024). Osoitteessa: <https://www.appical.com/blog/sustainability-in-logistics-how-apps-help-achieve-eco-friendly-operations.html>. Viitattu 16.1.2025.

FarEye'n blogipostaus: 8 Strategies to Achieve Sustainability in Logistics (28.10.2024).

Osoitteessa: <https://fareye.com/resources/blogs/sustainability-in-logistics>. Viitattu 28.1.2025.

Ilmastokauppa: Päästöjen kompensointi.

Osoitteessa: <https://ilmastokauppa.com/paastojen-kompensointi/>. Viitattu: 17.1.2025.

Punainen Risti – Ruoka-avun kansallisen järjestökoordinaation kehittämishanke 2021-2023 (Jenni Passoja & Niklas Vaalgamaa) 4.10.2022. Selvitys: Ruoka-apua yhteistyössä – havaintoja yhteisen tekemisen malleista ruoka-avun kentällä – 2.4 Ruoka-avun logistiikka, s. 10–11. Osoitteessa: [https://www.punainenristi.fi/globalassets/\\_aineistopankki/ruoka-apu/ruoka-apua-yhteistyossa-10\\_2022.pdf](https://www.punainenristi.fi/globalassets/_aineistopankki/ruoka-apu/ruoka-apua-yhteistyossa-10_2022.pdf). Viitattu 16.1.2025.

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 17.1.2025.

Super International Shipping: Mitä on ryhmälähetys? Prosessi, laskenta ja edut.

Osoitteessa: <https://super-internationalshipping.com/fi/what-is-groupage-shipping/>. Viitattu: 16.1.2025.

#### **2.4 Ympäristöystävälliset pakkausmateriaalit**

Antalis: Neljä vinkkiä ympäristövastuulliseen pakkaamiseen (3.2.2023).

Osoitteessa: <https://www.antaldis.fi/home/mita-me-teemme/pakkaaminen/blogi/uutiset/2023/01/4-vinkkia-ekopakkaamiseen.html>. Viitattu 23.1.2025.

Ecosustainablepro: The Ultimate Guide to Eco-Friendly Packaging – Materials, Benefits, and Industry Trends (18.9.2024).

Osoitteessa: <https://ecosustainablepro.com/eco-friendly-packaging/>. Viitattu 23.1.2025.

Muoviteollisuus ry: Muovitietoa – Muovit ja ympäristö – Muovien kierrätys.

Osoitteessa: [https://www.plastics.fi/fin/muovitieto/muovit\\_ja\\_ymparisto/muovien\\_kierratys/](https://www.plastics.fi/fin/muovitieto/muovit_ja_ymparisto/muovien_kierratys/). Viitattu: 16.1.2025.

Muoviteollisuus ry: Muovitietoa – Muovit ja ympäristö - Biomuovit.

Osoitteessa: <https://www.plastics.fi/bio/>. Viitattu: 16.1.2025.

Ruokavirasto: Elintarvikekontaktimateriaalien käyttö.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/pakkaukset-ja-kontaktimateriaalit/kysyttya-kontaktimateriaaleista/kontaktimateriaalien-kaytto/>. Viitattu 23.1.2025.

Woodly: Selluloosa ja sen monet erilaiset mahdollisuudet (5.5.2021).

Osoitteessa: [https://woodly.com/fi/metsan\\_kaytto/selluloosa-ja-sen-monet-mahdollisuudet/](https://woodly.com/fi/metsan_kaytto/selluloosa-ja-sen-monet-mahdollisuudet/). Viitattu: 16.1.2025.

#### **2.5 Vesivarojen säästäminen**

Motiva 17.10.2024. Vinkkejä vedensäästöön.

Osoitteessa: [https://www.motiva.fi/koti\\_ja\\_asuminen/energiatehokas\\_arki/vinkkeja\\_vedensaastoon](https://www.motiva.fi/koti_ja_asuminen/energiatehokas_arki/vinkkeja_vedensaastoon). Viitattu: 16.1.2025.

#### **2.6 Puhtaudenhallinta**

Kotivinkki 18.2.2020. Meillä kotona: Ekologinen siivous – taio koti puhtaaksi oikeilla välineillä ja tuotteilla, joista osa löytyy jo valmiiksi keittiöstäsi.

Osoitteessa: <https://www.meillakotona.fi/artikkelit/ekologinen-siivous>. Viitattu 17.1.2025.

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje – Tilojen puhtaanapito, siivousvälineet ja jätehuolto.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 24.1.2025.

Ruokavirasto: Puhtaus ja kunnossapito.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/tilat-ja-valineet/puhtaus-ja-kunnossapito/>. Viitattu 24.1.2025.

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes): Kuluttajatietoa pesuaineista.

Osoitteessa: <https://tukes.fi/koti-ja-vapaa-aika/kodin-kemikaalit/pesuaineet>. Viitattu 8.1.2025.

#### **2.7 Toimistotarvikkeet**

Businessopas: Vastuullinen toimisto huomioi ihmisen ja ympäristön.

Osoitteessa: <https://www.businessopas.fi/yrittystoiminta/vastuullinen-toimisto-huomioi-ihmisen-ja-ympariston/>. Viitattu: 17.1.2025.

WWF Green Office: Vastuullisuusvinkit 8.5.2020 – Mistä toimiston päästöt syntyvät?

Katso viisi tärkeintä ympäristövaikutusten aiheuttajaa työpaikalla.

Osoitteessa: <https://wwf.fi/greenoffice/tarina/mista-toimiston-paastot-syntyvat-katso-viisi-tarkeinta-ymparistovaikutusten-aiheuttajaa-tyopaikalla/>. Viitattu: 17.1.2025.

## 2.8 Elintarvikkeet ja muut hankinnat tarjoiuihin sekä ruokajakoon

Helsingin Sanomat/Tiede: Kasvisruoka edistää verisuoniterveyttä (8.8.2023).

Osoitteessa: <https://www.hs.fi/tiede/art-2000009732094.html>. Viitattu 27.1.2025.

Helsingin Sanomat/Tiede: Laaja tutkimus – Ympäristöystävällinen ruokavalio voi laskea ennenaikaisesti kuoleman riskiä merkittävästi (16.6.2024). Osoitteessa: <https://www.hs.fi/tiede/art-2000010493078.html>. Viitattu 27.1.2025.

Luomumerkki. Luomun merkit.

Osoitteessa: <https://luomumerkki.fi/merkit/>. Viitattu 16.1.2025.

Martat: Vinkkejä vastuulliseen ruokapöytään.

Osoitteessa: <https://www.martat.fi/ruoka/muutos-lautasella/marttojen-ruokateesit/vinkkeja-vastuulliseen-ruokapoytaan/>. Viitattu 16.1.2025.

Minska: Planetaarinen eli ilmastoystävällinen ruokavalio.

Osoitteessa: <https://minska.fi/blogs/artikkelit/planetaarinen-eli-ilmastoystavallinen-ruokavalio>. Viitattu 27.1.2025.

Reilu kauppa: Reilun kaupan kriteerit.

Osoitteessa: <https://reilukauppa.fi/reilun-kaupan-kriteerit/>. Viitattu 16.1.2025.

Vegaanihaaste: 8 hyvää syytä osallistua Vegaanihaasteeseen.

Osoitteessa: <https://vegaanihaaste.fi/8-hyvaa-syyta-osallistua-vegaanihaasteeseen/>. Viitattu 27.1.2025.

Vegaaniliitto: Terveys.

Osoitteessa: <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/miksi-veganismi/terveys/>. Viitattu 27.1.2025.

Vegaaniliitto: Ympäristö.

Osoitteessa: <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/miksi-veganismi/ymparisto/>. Viitattu 27.1.2025.

WWF. Kalan ympäristömerkit.

Osoitteessa: <https://wwf.fi/ruoka/kalaopas/kalan-ymparistomerkit/>. Viitattu 16.1.2025.

Yle: Suurtutkimus – Vegaaniruokavalio tehokkain tapa pienentää ympäristöjalanjälkeä (4.6.2018).

Osoitteessa: <https://yle.fi/a/3-10236631>. Viitattu 27.1.2024.

Yle: Tutkimus – Kasvisruokavalio on tavallisen kuluttajan tehokkain keino pienentää hiilijalanjälkeä (8.12.2022).

Osoitteessa: <https://yle.fi/a/74-20007526>. Viitattu 27.1.2024.

## 3 RUOKAHÄVIKIN MINIMOINTI

Associated Press: Free food fridges take off in parts of Europe in eco-friendly bid to fight waste (28.7.2025). Osoitteessa: <https://apnews.com/article/food-waste-switzerland-germany-geneva-austria-refrigerators-environment-fc8484f267f1403a4b76db8b20541f9a>. Viitattu 30.1.2025.

Kotiliesi: Jouluruokahävikki hirvittää: Yli puolet suomalaisista heittää ruokaa roskiin isoja määriä – näillä kahdella keinolla pelastat joulun turhalla ruokahävikiltä (26.12.2020).

Osoitteessa: <https://kotiliesi.fi/ruoka/jouluruokahavikki/>. Viitattu 27.1.2025.

Kuluttajaliitto: Ruokahävikki.

Osoitteessa: <https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/ruokahavikki/>. Viitattu 27.1.2025.

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 17.1.2025.

### 3.1 Hyvien säilytystapojen hyödyntäminen

Kodin kuvalehti: Kannattaako munat, öljy, kahvi, leipä ja tomaatit säilyttää jääkaapissa?

Turha kiistellä – tässä oikeat vastaukset! (22.5.2018).

Osoitteessa: <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/lue/ilmiot/kannattaako-munat-oljy-kahvi-leipa-ja-tomaatit-sailyttaa-jaakaapissa-turha>. Viitattu 18.1.2025.

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 17.1.2025.

Stadin safka: Elintarviketurvallisuus ruoka-aputoiminnassa (2021).

Osoitteessa: <https://ruoka-apu.fi/wp-content/uploads/2022/03/Stadin-safkan-elintarviketurvallisuusopas.pdf>. Viitattu 20.1.2025.

Yle: Näin säilytät hedelmiä ja kasviksia oikein (9.4.2015).

Osoitteessa: <https://yle.fi/aihe/a/20-126421>. Viitattu 20.1.2025.

### **3.2 Hävikkiruoan jalostaminen**

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 17.1.2025.

#### **3.2.1 Hävikkiruokareseptejä**

Marttojen ja Ruoka-apu.fi:n reseptivihko: Maukas arki kuuluu kaikille. Osoitteessa: [https://ruoka-apu.fi/wp-content/uploads/2024/11/2024maukas\\_arki\\_reseptivihko.pdf](https://ruoka-apu.fi/wp-content/uploads/2024/11/2024maukas_arki_reseptivihko.pdf). Viitattu 29.1.2025.

### **3.3 Jakamattoman ylijäämäruoan käsittely**

Ruokavirasto: Entisten elintarvikkeiden käyttö eläinten ruokinnassa. Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elaimet/rehut/tietoa-rehuista/entisten-elintarvikkeiden-rehukaytto/>. Viitattu 20.1.2025.

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje. Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 20.1.2025.

## **4 JÄTTEIDEN LAJITTELU RUOKAPANKIN TOIMINNASSA**

### **4.1 Lajittelun periaatteet ja hyödyt**

Martat: Lajittelu ja kierrätys.

Osoitteessa: <https://www.martat.fi/kodinhoito/lajittelu-ja-kierratys/>. Viitattu 29.1.2025.

Remeo: Miksi lajittelu on tärkeää?

Osoitteessa: <https://remeo.fi/kiertotalous/miksi-lajittelu-on-tarkeaa/>. Viitattu 29.1.2025.

### **4.2 Tärkeimmät jätelajit ja niiden kierrätys**

Fortum: Kierrätyksen ABC – ohjeet arkiseen kierrätykseen.

Osoitteessa: <https://yhdesa.fortum.fi/kierratys-abc-ohjeet-arkiseen-kierratykseen>. Viitattu 20.1.2025.

Kotiliesi: Eikö bokashi-komposti toimi? Asiantuntija paljastaa 5 yleistä virhettä, joihin moni sortuu. (18.4.2017)

Osoitteessa: <https://kotiliesi.fi/koti/puutarha/bokashi-komposti-yleisimmat-virheet/>. Viitattu 28.1.2025.

Kotiliesi: Mikä ihmehen bokashi-kompostointi? Tästä hittimenetelmässä on kyse – näin kompostoit helposti läpi vuoden kuin japanilaiset. (7.4.2017)

Osoitteessa: <https://kotiliesi.fi/koti/puutarha/bokashi-kompostointi-tasta-hittimenetelmassa-on-kyse/>. Viitattu 28.1.2025.

Lassila & Tikanoja: Lajitteluohjeet. Osoitteessa: <https://www.lt.fi/lajitteluohjeet>. Viitattu 20.1.2025.

### **4.3 Vaaralliset jätteet ja erikoisjätteet**

Lassila & Tikanoja: Lajitteluohje – Vaarallinen jäte. Osoitteessa: <https://www.lt.fi/lajitteluohjeet/vaarallinen-jate>. Viitattu 20.1.2025.

## **5 LAJITTELUN JÄRJESTÄMINEN RUOKAPANKISSA**

### **5.1 Lajittelupisteiden suunnittelu ja sijoittelu**

Ekotuki: Viisi askelta onnistuneeseen lajitteluun työpaikalla.

Osoitteessa: <https://www.ekotuki.fi/viisi-askelta-onnistuneeseen-lajitteluun-tyopaikalla/>. Viitattu 19.1.2025.

Pirkanmaan jätehuolto: Jätetilan suunnittelu.

Osoitteessa: <https://pjhoy.fi/palvelut/kierratyspalvelut-kotipihaan/nain-teet-toimivan-jatepisteet/jatetilan-suunnittelu/>. Viitattu 19.1.2025.

Ruokavirasto: Ruoka-apuohje – 11.3 Tilojen puhtaanapito, siivousvälineet ja jätehuolto.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/oppaat/ruoka-apuohje/ruoka-apu--ohje/>. Viitattu 20.1.2025.

## **6 EKOLOGISEN TOIMINNAN SEURANTA JA JATKUVA KEHITTÄMINEN**

### **6.1 Ekologisen toiminnan mittaaminen ja raportointi**

Greenhouse Gas Protocol: Calculation Tools and Guidance.

Osoitteessa: <https://ghgprotocol.org/calculation-tools-and-guidance>. Viitattu 18.1.2025

Kehittyvä elintarvike: Elintarvikejätteen ja ruokahävikin seurantarjestelmä ja tietäkartta rakenteilla (27.2.2020).

Osoitteessa: <https://kehittyvaelintarvike.fi/artikkelit/teemajutut/vastuullisuus-kiertotalous/elintarvikejätteen-ja-ruokahavikin-seurantarjestelma-ja-tiekartta-rakenteilla/>. Viitattu 18.1.2025.

Kierrätysagentti: Tunne jätehuoltosi.

Osoitteessa: <https://www.kierratysagentti.fi/2-0/jatehuollon-raportointi>. Viitattu 18.1.2025.

Lassila & Tikanoja: Onko kierrätysaste oikea mittari kuvaamaan yrityksen kiertotaloustyötä? (4.3.2024).

Osoitteessa: <https://www.lt.fi/blogi/onko-kierratysaste-oikea-mittari-kuvaamaan-yrityksen-kiertotaloustyota>. Viitattu 18.1.2025.

Ruokahävikkitiekartta: Ravitsemispalvelut.

Osoitteessa: <https://ruokahavikkitiekartta.fi/keinot-ja-hankkeet-ketjuvaiheittain/ravitsemispalvelut/>. Viitattu 18.1.2025.

Ruokavirasto: Omavalvonta ja jäljitettävyyys.

Osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/elintarvikeyrityksen-perustaminen-ja-omavalvonta/omavalvonta-ja-jaljitettavyys/>. Viitattu 18.1.2025.

WWF Green Office. Osoitteessa: <https://wwf.fi/greenoffice/>. Viitattu 18.1.2025.

### **6.3 Yhteistyön kehittäminen ympäristöorganisaatioiden kanssa**

Greenpeace Suomi. Osoitteessa: <https://www.greenpeace.org/finland/>. Viitattu 20.1.2025.

Motiva. Osoitteessa: [https://www.motiva.fi/motiva\\_services/palvelumme\\_yrityksille\\_ja\\_toimialoille](https://www.motiva.fi/motiva_services/palvelumme_yrityksille_ja_toimialoille). Viitattu 20.1.2025.

Reilu Kauppa. Osoitteessa: <https://reilukauppa.fi/vaikuttamistyo/>. Viitattu 20.1.2025.

WWF. Osoitteessa: <https://wwf.fi>. Viitattu 20.1.2025.

WWF Green Office. Osoitteessa: <https://wwf.fi/greenoffice/>. Viitattu 20.1.2025.

## **7 KOTITARVEVILJELYN MINIOPAS**

## **8 HELPPOJA JA EDULLISIA HÄVIKKIRUOKARESEPTIÄ**

## **9 LIITTEET**

Liite 1: Martat – Elintarvikkeiden säilyvyys. Osoitteessa: <https://www.martat.fi/ruoka/ruoanvalmistus/ruokaa-turvallisesti/elintarvikkeiden-sailyvyys/>.

Liite 2: Yle/Kuningaskuluttaja – Näin säilytät hedelmiä ja kasviksia oikein (julkaistu 9.4.2015).

Osoitteessa: <https://yle.fi/aihe/a/20-126421>. (Viitattu 20.1.2025)

Liite 8: Valonia: Tarkistuslistat yrityksen ympäristönäkökohtien tunnistamiseen.

Osoitteessa: <https://valonia.fi/materiaali/tarkistuslistat-yrityksen-ymparistonakokohtien-tunnistamiseen/>. Viitattu 29.1.2025