

PYSÄYTÄ  
RUOKA-  
HÄVIKKI



Euroopan unionin  
osarahoittama

PIENIÄ  
ASKELIA,  
ISOJA  
VAIKUTUKSIA



VINKKEJÄ RUOKAHÄVIKIN  
PIENENTÄMISEEN  
KOTONA

KERÄTTY " GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS " - HANKKEESSA



Materiaali on suunniteltu edistämään kestävämmässä ruokaketjussa, vastuullisemmassa kulutuksessa ja kiertotaloudessa tarvittavia taitoja.

**MATERIAALI KERÄTTY JA KEHITETTY**  
” GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS “  
-HANKKEESSA 2025

Tutustu hankkeessa valmisteltuihin oppitunti-  
materiaaleihin, videoihin ja oppaisiin.



---

---

# SISÄLTÖ

Vinkkejä ruokien säilytykseen

Järjestä jääkaappi järkevästi

Tuunaa hävikistä herkkua





VINKKEJÄ  
ERILAISTEN  
RUOKIEN  
SÄILYTYKSEEN

---

---

# JOPA 30 PROSENTTIA RUOKAHÄVIKISTÄ SYNTYY KOTITALOUKSISSA

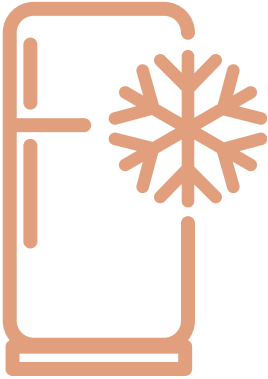


## Väärät säilytyslämpötilat aiheuttavat turhaa ruokahävikkiä

Ostamme enemmän ruokaa kuin  
ehdimme käyttää.  
Jopa avaamattomia pakkauksia  
heitetään roskiin kun päiväykset  
tulevat vastaan.

Ruokaa annostellaan liikaa ja  
jätetään lautaselle. Eiliset,  
jääkaappiin pakatut  
ruoantähteet jäävät  
käyttämättä, kun tänään  
tekee mieli jotain muuta.

Ruoka voi pilaantua  
kemiallisesti tai  
mikrobiologisesti



Ruokan säilytys jääkapissa estää tai hidastaa haitallisten mikrobien kasvua ja pilaantumista edistäviä kemiallisia reaktioita



Perunat vetistyvät liian kylmässä säilytyslämpötilassa.

Maito hapanee maitohappokäymisessä.



Hillojen, mehujen, leivän ja leivonnaisten pinnalle kasvaa homeetta.



Rasvat härskiintyvät kun tyydyttämättömät rasvahapot hapettuvat. Huoneenlämmössä säilytetty voi härskiintyy, kun taas juusto homehtuu.

Ruoka pilaantuu kun mikrobit pääsevät kasvamaan: proteiinipitoiset ruoat, kuten liha ja muna, mädäntyvät



---

---

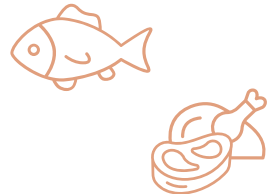
SÄÄDÄ PAKASTIMEN LÄMPÖTILA  
-18 C ASTEESEEN

JÄÄKAAPIN LÄMPÖTILAN TULEE OLLA  
+2 C JA +6 C ASTEEN VÄLISSÄ



Säilytä tuore kala,  
vakuumpakattu,  
kylmäsavustettu kala,  
suolaliemeen säilötty kala,  
tuore kokoliha ja jauheliha

maks.  
+3 C  
asteessa



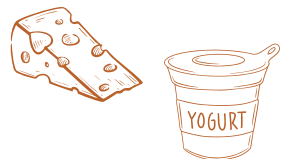
maks.  
+6 C  
asteessa



maito margariini ja  
suojakaasuun pakatut  
elintarvikkeet

Tuoremehu, pastöroitu  
jugurtti ja useimmat juustot

alle  
+8 C  
asteessa



---

---

Viimeinen käyttöpäivä ja parasta ennen -  
päiväys ovat luotettavia ainoastaan silloin  
kun kaupasta ostettu tuote on säilytetty  
valmistajan ohjeistamassa  
säilytyslämpötilassa, eikä kylmäketju ole  
päässyt katkeamaan.



Tuoretiskiltä ostettu  
pakkaamaton tuore liha, kala tai  
äyriäiset tulisi valmistaa  
mielellään ostospäivänä, vaikka  
ne säilytettäisiin kylmässä.

Nykyään useimmissa kotitalouksissa on  
säilytysvaihtoehtoina jääkaappi, pakastin ja  
huoneenlämpö. Harvalla on enää ns. viileää  
komeroa tai kellaria, jonka lämpötila olisi ideaali  
monille juureksille ja kotitekoisille säilykkeille.

Kasvisöljyt voit säilöä  
huoneenlämmössä, mielellään  
valolta suojattuna. Kuuma liedon  
vierus ei ole myöskään paras paikka  
öljyille.

# FIKSUA SÄILYTYSTÄ



# FIKSUA SÄILYTYSTÄ



## JUUREKSET TYKKÄÄVÄT VIILEÄSTÄ JA PIMEÄSTÄ

Juurekset, kuten porkkana, peruna, punajuuri, lanttua, selleri ja palsternakka säilyvät parhaiten kun niitä säilytetään viileässä, kuivassa ja pimeässä. Kellari ja kylmiö olisivat ihanteellisia, mutta harvalta löytyviä vaihtoehtoja.

Jääkaapissa säilytettäessä juurekset pehmenevät nopeasti ja alkavat itää eli kasvattaa versoja.

Säilytä juurekset hengittävässä, kosteutta keräämättömässä paperi tai juuttipussissa, jolloin ilma pääsee kiertämään.

## VIHREÄT LEHTIVIHANNEKSET SÄILYVÄT TUOREINA KOSTEAN LIINAN SISÄLLÄ

Herkät lehtivihannekset, kuten salaatti, pinaatti ja lehtikaali, nahistuvat nopeasti kuivassa ilmassa.

Säilytä ne raikkaina käärimällä ne kostean keittiö- tai paperipyyhkeen sisään ja edelleen rasiaan tai avonaiseen muovipussiin jääkaapin vihanneslokeroon.

Näin ne saavat sopivasti kosteutta muuttumatta vetisiksi.



# FIKSUA SÄILYTYSTÄ

## MARJAT: KÄSITTELE HELLÄSTI

Marjat ovat herkkiä ja helposti homehtuvia. Pese ne vasta juuri ennen käyttöä, ylimääräinen kosteus nopeuttaa pilaantumista. Säilytä hengittävässä rasiassa, jonka pohjalle olet taitellut palan talouspaperia. Kokeile pidentää käyttöaika etikkahuuhtelulla: 1 osa etikkaa, 3 osaa vettä.

## TUOREET YRTIT: KOHTELE KUIN KUKKAA KÄMMENELLÄ

Pehmeät yrtit, persilja, basilika ja korianteri kestävät kauemmin jos kohtelet niitä kuin kukkakimppua. Trimmaa varret ja nosta ne kimpun tapaan vedellä täytettyyn lasiin. Peitä kevyesti muovipussilla ja säilytä jääkaapissa.

## PIDÄ KYPSYVÄT HEDELMÄT ERILLÄÄN

Hedelmät, kuten omena, banaani, avokado ja tomaatti tuottavat etyleeniä, joka nopeuttaa niiden seurana olevien hedelmien ja kasvien kypsymistä (ja mädäntymistä). Pidä ne siksi erillään herkemmistä tuotteista, kuten lehtivihanneksista ja marjoista.

---

---

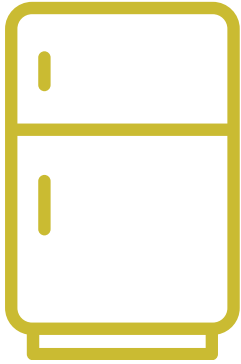
# JÄRJESTÄ JÄÄKAAPPI JÄRKEVÄSTI



PIDÄTKÖ JÄRJESTYSTÄ YLLÄ  
JÄÄKAAPISSA?

TUTKIMUSTEN MUKAAN SIISTISTI  
JÄRJESTETTY JÄÄKAAPPI VOI  
VÄHENTÄÄ RUOKAHÄVIKIÄ JOPA  
20%.

HYVIN JÄRJESTETTYSTÄ JÄÄKAAPISTA  
NÄET HELPOSTI MITÄ SINULLA ON,  
MITÄ ON MENOSSA VANHAKSI JA MITÄ  
TULISI KÄYTTÄÄ ENSIMMÄISENÄ.



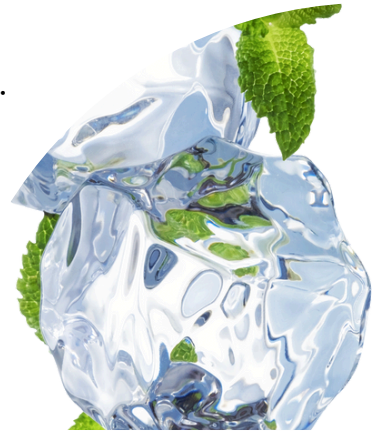
# JÄÄKAAPIN SIIVOUS

TYHJÄÄ JÄÄKAAPPI KOKONAAN JA  
PESE HYLLYT, SEINÄT, LAATIKOT JA  
OVET MIEDOLLA SAIPPUAVEDELLÄ.

TARKISTA TUOTTEIDEN PARASTA ENNEN -  
PÄIVÄYKSET JA HEITÄ POIS KAIKKI  
VANHENTUNEET TAI PILAANTUNEET RUOAT.

SÄÄDÄ JÄÄKAAPIN LÄMPÖTILA  
SIIVOUKSEN JÄLKEEN  
OPTIMAALISEEN LÄMPÖTILAAN.

yleensä  
3-4 C  
asteeseen



---

---

# RUOANTÄHTEET

ANNOSKOKO ON AVAIN.

vaaravyöhyke  
on +6 ja +60 C  
asteen välissä

HUONEENLÄMMÖSSÄ  
JÄÄHDYTETTY RUOKA  
ON VAARAVYÖHYKKEELLÄ.

VOIT TURVALLISESTI  
UUDELLEEN LÄMMITTÄÄ  
TÄHTEITÄ, KUN  
JÄÄHDYTÄT NE NOPEASTI  
JÄÄKAAPISSA TAI  
TALVELLA ULKONA.




oikein jäähdytettynä  
ja oikeassa  
lämpötilassa ne  
säilyvät hyvin 3-4  
päivää

PAKASTA RUOKA PIENISSA  
KERTAKÄYTTÖANNOKSISSA. NÄIN VOIT  
SULATTAA VAIN TARVITTAVAN MÄÄRÄN.



PAKASTUS





---

---

FIKSU TAPA SÄÄSTÄÄ  
RAHAA JA PIENENTÄÄ  
RUOKAHÄVIKKIÄ ARJESSA.  
LISÄKSI SINULLA ON AINA  
JOTAKIN HERKULLISTA  
NOPEASTI SAATAVILLA.

Pakasta ruoka pieninä syötävän kokoisina annoksina.

Käytä pakasterasioita tai pakastepusseja. Purista  
ylimääräinen ilma pois ehkäistaksesi  
pakkasenpuremaa.

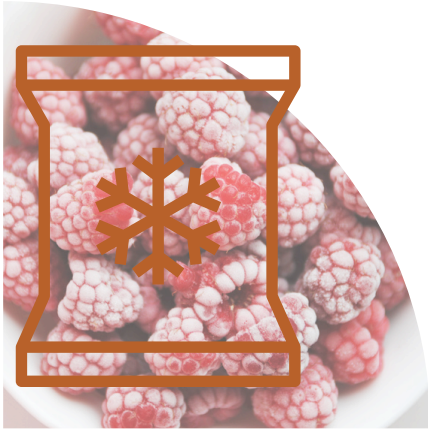
Litistä keitto- ja kastikepusseja, marjat ja muut. Litteitä  
pusseja on helppo pinota.

Merkitse tuotteisiin sisältö ja pakkauspäivämäärä.

Käy läpi pakastimen sisältö säännöllisesti.

Käytä ensin vanhimmat tuotteet.

Älä unohda käyttää pakastamiasi ruokia!



ERI RUOKA-AINEET  
SÄILYVÄT  
PAKASTETTUNA  
ERI  
PITUISET  
AJAT.

TUORE KALA SÄILYY  
PAKASTETTUNA -18 C

2-3  
kuukautta

LEIPÄ

2-3  
kuukautta

JAUHELIHA JA ATERIANTÄHTEET

3  
kuukautta

HEDELMÄT JA VIHANNEKSET

8-12  
kuukautta

BROILERINLIHA

9  
kuukautta

NAUDANLIHA

16-12  
kuukautta

JUUSTO

1-2  
kuukautta





# HÄVIKKI- PAKASTUSVINKIT



## JUUSTORAASTE

Pakasta ylimääräinen juusto raasteena pikkuannoksina, niin voit sulattaa juuri tarvittavan määrän.

## LEIPÄ

Pakasta leipä siivuina, paahtimen kautta on kätevä käyttää vaikka siivu kerrallaan.


## KYPSÄT BANAAINIT

Varsinkin ylikypsät! Kuori ja pakasta kokonaisina tai paloina. Käytä smootheihin tai leivontaan.



## TUOREET YRTIT

Hienonna yrtit ja pakasta jääpalamuoteissa veden ja oliiviöljyn kanssa. Helppo lisätä keittoihin ja kastikkeisiin. Yrttisilppua voi pakastaa myös pienissä minigrippeissa.



## ATERIAN TÄHTEET

Pakasta aterian tähteet. Muista jäähdyttää nopeasti ennen pakastamista. Muista myös käyttää! Työlounaaksi otettu pakastettu hävikkiruoka sulaa sopivasti lounaaksi.





HAPATTAMALLA  
LISÄÄ MAKUA  
JA PIDEMPI  
SÄILYVYYS

H

---

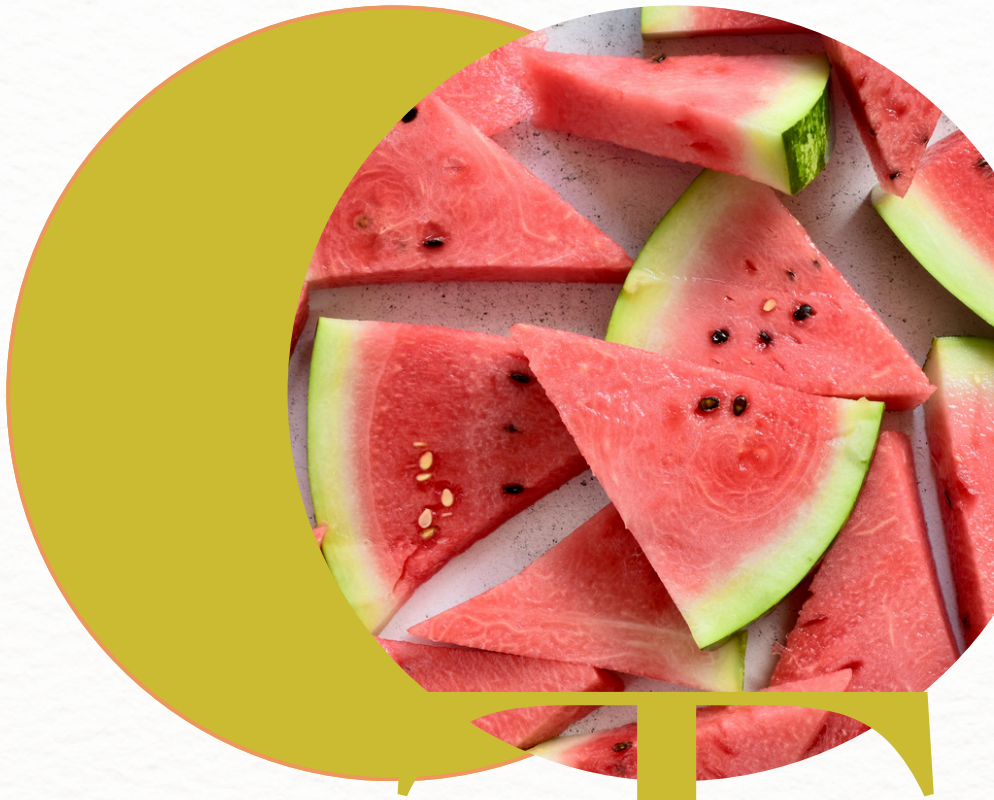
---

HAPATTAMINEN EI  
PELKÄSTÄÄN PIDENNÄ  
RUOAN SÄILYVYYTTÄ, SE  
LISÄÄ RUOKAAN MYÖS  
MAKUA JA RAVINTOARVOA.



Hapatetut ruoat säilyvät viikkoja ja kuukausia,  
jopa seuraavaan satoon asti.

- Kaali → hapata helposti hapankaaliksi suolan avulla. Muista puhtaat purkit!
- Porkkana ja retiisi → ihania lisukkeita pikkelöintiliemessä
- Ylikypsät hedelmät → käytä kotitekoiseen hedelmäetikkaan tai hapatettuun hilloon



TUUNAA  
HÄVIKISTÄ  
HERKKUA



# PARHAAT TUUNAUSSVINKIT RUOANLAITTOON



## KASVISLIEMI

Säästä sipulinkuoret, porkkanan kannat, sellerin päät, sienten varret, valkosipulin kuoret, yrttien varret jne. Keitä niistä maukas kasvisliemi pohjaksi keittoihin ja kastikkeisiin. Voi myös pakastaa.

## KRUTONGIT TAI KORPPUJAUHOT

Pääsikö leipä kuivahtamaan? Kuutio ja paahda krutongeiksi tai raasta korppujauhoksi. Kokeile myös leipävanukasta.

## SITRUSKUORISTA SUOLAA TAI SOKERIA


Kokeile sitruunaa, limeä tai appelsiinia. Jauha kuoret ja sekoita sokerin(leivontaan) tai suolan (maustamiseen)kanssa.

## SÄILYKKEIDEN LIEMI

Käytä pikkelöityjen kasvien lientä uudelleen. Pikkelöi sipulia porkkanaa tai jalapeñoja. Maustaa myös padat ja kastikkeet.

## BANAANINKUORISTA "NYHTÖPOSSUA"

Saattaa kuulostaa villiltä, mutta puhdistetut ja suikaloidut banaaninkuoret voidaan paistaa mausteiden kanssa pannulla nyhtöpossun kaltaiseksi vegaaniruokalajiksi.





# PARHAAT TUUNAU SVINKIT RUOANLAITTOON

## KOVATJUUSTONKANNIKAT (PARMESAANI)

Heitä kannikka keittoon, pataan tai pastakastikkeeseen keittämisen ajaksi. Ne sulavat vähitellen ja tuovat ruokaan upean umamisen maun. Poista ennen tarjoilua. Pakasta kannikat odottamaan käyttöä.

## RYPÄLEIDEN VARRET JA OMENANKARAT

Hapata hedelmien perkuuosia (rypäleiden varret, omenankarat, kuoret) sokerin ja veden avulla kotitekoiseksi etikaksi. Käytä salaateissa, marinadeissa tai siivouksessa.

## PERUNANKUORISTA SIPSÄ

Älä heitä perunankuoria kompostiin vaan kieritä ne oljyssä ja mausteissa ja paahda rapeiksi uunissa. Mitä maittavinta hävikkiherkkua!

## VALKOSIPULIN JA SIPULIN IDUISTA MAKUÖLJYKSI

Itävien valkosipulien ja sipulien vihreät versot voidaan surauttaa sauvasekoittimella öljyn ja suolan kanssa ihanaksi makuöljyksi, jolla viimeistelet vihannekset, leivän ja pizzerian reunat.





# PARHAAT TUUNAUSSVINKIT RUOANLAITTOON

## YLIKYPSTÄ HEDELMISTÄ REMMEJÄ

Soseuta ylikypsät hedelmät sitruunamehutilkan kera, levitä ohueksi matoksi leivinpaperille ja kuivata uunissa matalalla lämmöllä. Leikkaa suikaleiksi ja rullaa remmeiksi. Terveellistä!

## PIKKELÖITY VESIMELONINKUORI

Vesimelonin valkoinen kuoriossa voidaan pilkkoa ja pikkelöidä etikan, sokerin ja mausteiden kanssa. Saat kirpeän maistuvan ja rouskuvan, monissa ruokakult suositun snackin.

## MAISSINTÄHKISTÄ MAISTUVA LIEMI

Älä heitä kompostiin tähkien karoja syömisen jälkeen. Keitä niitä vedessä valkosipulin ja yrttien kanssa. Saat aikaan makoisan liemen, joka on mahtava pohja keitoille ja risotoille.

## PÄHKINÄNKUORIUTE

Keitä suolaamattomien ja raakojen maapähkinöiden ja saksanpähkinöiden kuoria hiljalleen vedessä. Saat aikaan miedon pähkinä uutteen, jota voi käyttää liemipohjissa ja nestepohjana vaikka puuroissa.



# HÄVIKKIVINKIT KEITTIÖÖN JA KOMPOSTIIN



## KOMPOSTI

Klassikko. Hedelmien ja kasvien kuoret, kahvinporot ja munankuoret ovat kaikki mainioita raaka-aineita kompostoitavaksi.

## KAHVIPOROJA KASVEILLE

Levitä kahvinporoja kasvien juurelle. Kasvit saavat poroista typpeä, fosforia ja kaliumia sekä magnesiumia ja kalsiumia.

## LANNOITA MUNANKUORILLA

Murskaa munankuoret ja sekoita ne maaperään kalsiumlisäksi.

## UUSIOKASVATA KASVIT

Kasvata sipuleita, selleriä, salaattia, yrttejä ja monia muita ikkunalaudalla. Laita kannat tai varret vesilasiin ja anna versota!





---

# HÄVIKKINIKSIT KAUNEUTEEN JA KOTIIN

## KURKUSTA KASVOVETTÄ

säästä kurkkujen päädyt ja kuoret ja pistä likoamaan veteen, jossa on hiukan omenaviinietikkaa. Laita jääkaappiin. Käytä raikastavana, luonnollisena kasvovetenä, jolla on kosteuttava ja rauhoittava vaikutus.



## SITRUSETIKKAA SIIVOUKSEEN

Liota sitruksen kuoria etikassa kaksi viikkoa. Saat luonnonmukaisen puhdistusaineen kodin siivoukseen.



## POTPOURRI TAI AROMIKATTILA

Hauduta kattilassa sitruksen kuoria, omenankaroja ja kanelitankoja ja anna ihanan tuoksun levitä kotiisi.

## VÄRJÄÄ SIPULINKUORELLA

Luonnollinen väri keittämällä sipulinkuoria. Kankaaseen tai pääsiäismunille.

---

---

# HANKEKUMPPANIT



**RASEKO**



---

---

# OTA YHTEYTTÄ

Ravitsemus- ja ruokatutkimuskeskus

Turun yliopisto

+358 40 507 4443

<https://sites.utu.fi/greenandsustainablefoodeducators/>  
[greaseproject.netsons.org](https://greaseproject.netsons.org)



Tips for reducing food waste at home © 2025 by GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS\_KA220-VET - COOPERATION PARTNERSHIPS IN VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING PROJECT NO. 2022-1-FI01-KA220-VET-000085304 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by  
the European Union**

DEVELOPED UNDER THE PROJECT " GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS "