



Vähemmän
HÄVIKKIÄ, ENNEMÄN
makua

PIENIÄ TEKOJA, JOILLA on suuret vaikutukset

Opas ruokahävikin vähentämiseen kotona

Pienillä teoilla on suuri vaikutus. Tavoitteenamme on vähentää ruokahävikkiä aina, kun se on mahdollista. Olipa leipäsi kuivahtamassa tai vihanneksesi menettämässä tuoreuttaan, mielikuvituksen avulla voit loihtia niistä esiin hienoja uusia makuja! Tämä opas auttaa sinua vähentämään ruokahävikkiä, löytämään uusia kekseliäitä reseptejä, suunnittelemaan aterioitasi etukäteen ja tekemään kestävämpiä ostopäätöksiä.



Mitä opas sisältää?

Tietoa ruokahävikistä	3
11 Vinkkiä ruokahävikin vähentämiseen	6
5 Hävikkireseptiä	11



Ruokahävikki: Mistä on kyse?

Ruokahävikkiä syntyy kun syömättä jäänyttä ruokaa heitetään pois. Ruokahävikki aiheuttaa noin 8% maailmanlaajuisista kasvihuonekaasupäästöistä. Tarpeetonta hävikkiä voi syntyä siksi, että ruokaa ostetaan liikaa, säilytetään huolimattomasti tai yksinkertaisesti sitä valmistetaan liikaa tarpeisiin nähden. Heittämällä ruokaa hukkaan menetämme ravitsevia aterioita, tuhlaamme ruoan tuotantoon käytettyjä resursseja (kuten energiaa ja vettä) ja edistämme kasvihuonekaasupäästöjä, kun ruoka hajoaa kaatopaikoilla.





Miksi ruokaa menee hukkaan?

Matkalla pelloilta pöytään ruokahävikkiä syntyy jokaisessa vaiheessa:

- Alkutuotannossa: Satoa voi jäädä korjaamatta, koska sitä on tuotettu liikaa tai koska se ei näytä täydelliseltä.
- Tuotantolaitoksissa: Osa ruoasta saattaa jäädä toimittamatta eteenpäin kaappoihin esimerkiksi virheellisen koon, painon tai ulkonäön vuoksi.
- Kaupoissa: Kaupat joutuvat heittämään pois ruokaa, jonka parasta ennen - päiväys on mennyt umpeen - vaikka se olisi vielä syötävää.
- Kodeissa: 60 % ruokahävikistä syntyy kotona. Me kaikki saatamme toisinaan ostaa enemmän kuin tarvitsemme unohtaessamme mitä jääkaapissa on tai laitamme ruokaa yli tarpeidemme.

4%



kaikesta maailmanlaajuisesti
tuotetusta ruoasta päätyy
hävikiksi



Dr. Oetkerin tavoitteena on vähentää ruokahävikkiä

Vaikka hävikkiä syntyy koko teollisuudenalallamme, olemme sitoutuneet osallistumaan muutokseen! Kestävän kehityksen tavoitteiden mukaisesti pyrimme vähentämään tuotannossamme ruokahävikkiä seuraavilla tavoilla:

Tehokas tuotanto:

Hienosäädämme prosessejamme ruokahävikin vähentämiseksi.

Fiksu varastointi:

Parannamme varastojemme hallintaa välttääksemme liikatuotantoa.

Ruokalahjoitukset:

Teemme yhteistyötä hyväntekeväisyysjärjestöjen kanssa ylimääräisen ruoan jakamiseksi eteenpäin.

25%



Olemme sitoutuneet vähentämään ruokahävikkiä 25 % vuoteen 2025 mennessä



11 VINKKIÄ RUOKAHÄVIKIN vähentämiseen

Autamme sinua erilaisten vinkkien avulla suunnittelemaan luovia ateriaratkaisuja ja muuttamaan hävikkiruoat herkullisiksi aterioiksi.

Osta viisaasti

Hyvä tapa vähentää kotona syntyvää ruokahävikkiä on välttää ostamasta liikaa tarpeeseen nähden. Älä mene kauppaan nälkäisenä ja keskity siihen, mitä todella tarvitset. Lisäksi hillitset heräteostosten tekemistä ja säästät rahaa. Suunnittele viikon ruokalista etukäteen. Ennen kauppaan lähtöä tarkista mitä raaka-aineita sinulla on jo kotona ja tee ostoslista sen perusteella, mitä oikeasti tarvitset.

1.



Tutustu ruokaan ja päiväysmerkintöihin

Kuinka tiedät, onko ruoka todella jo käyttökelpotonta? ”Viimeinen käyttöpäivä” kertoo, milloin tuote ei ole enää turvallinen syötäväksi. Tällä merkinnällä varustetut tuotteet tulee käyttää ennen viimeisen käyttöpäivän umpeutumista. ”Parasta ennen” -päiväys tarkoittaa sitä, milloin ruoka on parasta laatua – ei sitä, milloin se on turvallista syödä. Monet tuotteet ovat edelleen hyviä parasta ennen -päiväyksen jälkeenkin, joten käytä aistejasi – Näkö-, haju- ja makuaistisi kertoo, onko ruokasi vielä syömäkelpoista.

2.



Tutustu hävikkiresepteihimme

Etkö ole varma mitä valmistaisit jääkaappisi antimista? Dr. Oetker tarjoaa monia herkullisia reseptejä. Tutustu hävikkiruokaresepteihimme tästä oppaasta tai hae nettisivuiltamme ”hävikkireseptejä”. Saatat löytää uusia lempiruokia!



Pakasta tuoreuden säilyttämiseksi

Pakasta ylimääräinen ruokasi tai päiväysvanheneva elintarvike ja saat monta kuukautta lisää käyttöaikaa! Pakastus pidentää monen elintarvikkeen elinkaarta ja voit nauttia niistä myöhemmin ilman pilaantumisen riskiä. Voit pakastaa monenlaisia ruokia, kuten kasviksia, tuoretta lihaa tai kalaa sekä smoothieita ja jogurtteja. Pinaatti, parsakaali, vihreät pavut, parsat ja myskikurpitsa ovat pakastukseen sopivia kasviksia. Toisaalta kasvien, joissa on korkea vesipitoisuus, kuten kurkku, kaali ja lehtisalaatti, rakenne kärsii pakastamisesta. Sama koskee hedelmiä – korkean vesipitoisuuden omaavat hedelmät kuten vesimeloni, omenat ja päärynät muuttuvat usein pehmeiksi pakastimessa, kun taas marjat, ananas ja banaani säilyttävät rakenteensa hyvin pakastamisen aikana. Vaikka pakastaminen voi teoriassa pidentää tuotteen säilyvyyttä loputtomasti, jotkut elintarvikkeet menettävät makua ja rakennetta ajan myötä. Siksi on parasta tarkistaa, kuinka kauan voit pakastaa kutakin tuotetta parhaan laadun varmistamiseksi. Yksi hyvä tapa on merkitä pakkaukseen tai pakasterasiaan sisältö ja päivämäärä, jolloin olet valmistanut tai pakastanut ruoan. Näin pysyt perillä pakastimesi sisällöstä.

4.



Seuraa hävikin syntymistä

Rahan heittäminen kaivon ei ole järkevää. Mutta teemme juuri niin, kun hävikkiä syntyy! Käytä sovellusta ruokahävikin kustannusten seuraamiseen tai tee oma kuukausittainen lista kaikesta poisheittämästäsi ruoasta. On silmiä avaavaa nähdä kuinka paljon ruokaa menee hukkaan! NoWaste, nosh ja Kitche ovat loistavia sovelluksia ostosten, viimeisten käyttöpäivien sekä jääkaapin että kuivakaappien sisältöjen seuraamiseen.

5.

Loihdi hävikistä herkkuja

Kaikilta meiltä unohtuu silloin tällöin ylikypsät hedelmät hedelmäkoriin. Leipominen on erinomainen tapa käyttää hedelmiä ja vihanneksia, jotka ovat ohittaneet parhaat päivänsä.

Banaanileipään, kesäkurpitsamuffinsseihin, porkkanakakkuun ja omenapaistokseen uppoavat erinomaisesti jo hieman nahistuneet hedelmät ja kasvikset. Voit hemmotella itseäsi samalla, kun estät hävikkiä.



6.

Nosta ateriasi uudelle tasolle

Hyödynnä ylijääneitä aineksia lisätäksesi makua muihin ruokiin. Piristä Ristorante -pizzaasi lisäämällä päälle vihanneksia, lihaa tai juustoa, joita sinulla on kaapissasi. Voit myös opetella yksinkertaisia säilöntämenetelmiä, kuten etikkasäilöntää, hilloamista tai kuivaamista uunissa.



7.

Tee täyteläinen keitto

Onko vihanneslaatikossasi sekalainen lajitelmä vihanneksia? Paahda ne ja lisää yrttejä ja mausteita luodaksesi täyteläisen ja maukkaan keiton. Yksinkertainen ja herkullinen tapa hyödyntää kaappisi aineksia!



8.

Säilytä fiksusti

9.

Säilyttämällä ruokasi oikein voit merkittävästi lisätä säilyvyyttä. Leipä on yksi useimmin hävikiksi päätyvistä raaka-aineista. Pidentääksesi leivän käyttöikää säilytä se huoneenlämmössä ilmatiiviissä pussissa tai leipälaatikossa – voit säilyttää leipää myös pakastimessa jopa kuusi kuukautta! Huomioi mitä hedelmiä ja vihanneksia säilytät vierekkäin. Jotkut hedelmät erittävät etyleenikaasua, joka voi nopeuttaa lähellä olevien kasviksien kypsymistä. Pidä esimerkiksi etyleeniä tuottavat omenat, banaanit ja tomaatit erossa etyleeniherkistä tuoreista marjoista.

	X	✓	X
	✓	✓	✓
	X	✓	X
	X	✓	X

Säilytyskaverit!

Lainaa tai lahjoita

Jakaessa kaikki voittavat – se auttaa ympäristöä ja on hyödyksi niille, jotka tarvitsevat apua. Tuntuu hienolta tehdä hyvää! Jos sinulla on ylimääräistä ruokaa, harkitse sen jakamista naapureiden, ystävien ja perheen kanssa.

Tämä ei ainoastaan auta vähentämään hävikkiä, vaan myös tukee yhteisöäsi ja antaa sinulle tilaisuuden jakaa hetki nautiskellen ystävien kanssa. Lainatkaa leivonta- tai juhlatarvikkeet ystävien kesken, kaikkea ei tarvitse omistaa itse.

10.



Järjestä nyyttärit!

Yksi vinkki ruokahävikin vähentämiseksi on järjestää nyyttikestit! Se on loistava tapa käyttää ylijääneet ruoat ja valmistaa herkullisia ruokia vaikkapa tämän vihkosen resepteistä. Kutsu ystävät kylään ja kehota heitä tuomaan omia ylijääneitä aineksia kaapeistaan. Yhdessä voitte nauttia erilaisista aterioista varmistaen, ettei mikään mene hukkaan. Ette ainoastaan vähennä ruokahävikkiä, vaan vietätte myös aikaa nauttien toistenne seurasta ja luomuksista!

11.





RUOANLAIITTOA ILMAN HÄVIKKIÄ

Vinkkejä ruoan jokaisen osan hyödyntämiseen,
juurista varsiin.



PORKKANALEIPÄ

naattipestolla

Leipä:

250 g porkkanoita (luomu)
2,5 dl vettä
7 dl vehnä jauhoja
1 ps kuivahiivaa
3 rkl oliiviöljyä
1 rkl suolaa

Pesto:

120 g Porkkanan naatteja (luomu)
150 g Dr. Oetker Mantelirouhetta (3 pussia)
3,5 dl oliiviöljyä
1 kpl valkosipulin kynttä suolaa
jauhettua mustapippuria
125 g parmesaanijuustoa

1.Valmistelu:

Pese porkkanat huolellisesti ja pilko ne paloiksi. Keitä porkkanoita vedessä noin 15 minuutin ajan, kunnes ne pehmenevät. Soseuta porkkanat ja anna jäähtyä.

2.Taikina:

Sekoita jauhot ja kuivahiiva kulhossa. Lisää porkkanasose, oliiviöljy ja suola. Sekoita sähkövatkaimella noin 5 minuuttia. Ripottele päälle jauhoja, peitä ja anna kohota lämpimässä paikassa noin tunnin ajan, kunnes taikina näyttää hyvin kohonneelta.

3.Paistaminen:

Vuoraa uunipelti leivinpaperilla. Esilämmitä uuni 220 °C (kiertoilma 200 °C). Aseta taikina jauhotetulle alustalle ja jaa se kahtia. Muotoile taikinapuolikkaat rulliksi, ota kiinni päistä ja kierrä vastakkaisiin suuntiin ja nosta pellille. Tee sama myös toiselle taikinapalalle. Peitä taikinakierteet leiviniinalla ja anna kohota lämpimässä paikassa. Paista 15-18 minuuttia ja anna jäähtyä ritilän päällä.

4.Pesto:

Ruskista mantelit kevyesti ja anna jäähtyä lautasella. Siirrä sivuun 50 g ruskistettuja manteleita. Pese ja kuivaa porkkanan naatit. Leikkaa alemmat varren osat pois ja hienonna loput karkeasti yhdessä valkosipulinkynnen ja parmesaanijuuston kanssa. Sekoita kaikki ainekset, lukuun ottamatta 50 g manteleita kulhossa sauvasekoittimella. Sekoita loput mantelit joukkoon ja mausta suolalla ja pippurilla makusi mukaan. Pesto säilyy jääkaapissa 5 vuorokautta tai pakastimessa 3 kuukautta.

Tiesitkö?

Porkkanan naatit sisältävät merkittäviä määriä K-vitamiinia, C-vitamiinia ja kaliumia, mikä tekee niistä arvokkaan lisän terveelliseen ruokavalioon.





LUO HÄVIKISTÄ UUTTA

Kuinka muuttaa eilisen jyvät tämän päivän herkuiksi.



HÄVIKKISUKLAAKAKKU

Leipävuokaan

(25 x 11 cm):

Voita tai margariinia
Vehnäjauhoja

Kakku:

150 g hävikkikakkua
1,5 dl vehnäjauhoja
3 tl Dr. Oetker Leivinjauhetta
2 rkl kaakaojauhetta
2 tl Dr. Oetker Vaniljasokeria
1 hyppysellinen suolaa
200 g pehmeää voita (tai margariinia)
4 kpl kananmunaa
4 rkl maitoa
1 ps (100g) Dr. Oetker Tummasuklaanapit leivontaan (rouhittuna)

Kuorrutus:

1 ps (100g) Dr. Oetker Tummasuklaanapit leivontaan

1.Valmistelu:

Voitele ja jauhota leipävuoka. Murena hävikkikakku käsin. Säästä noin 1 rkl muruja koristeluun. Laita uuni kuumenemaan 180 °C (kiertoilma 160 °C).

2.Taikina:

Sekoita kulhossa jauhot, leivinjauhe, kaakao ja kakkumurut. Lisää loput ainekset paitsi suklaa. Sekoita ensin sähkövatkaimen alimmalla teholla, sitten noin 2 minuutin ajan suurimmalla teholla, kunnes taikina on tasaista. Rouhi Dr. Oetker tummasuklaanapit rouheeksi ja lisää taikinaan.

3.Paistaminen:

Kaada taikina leipävuokaan ja tasoita pinta. Aseta kakku uunin alaosaan ja paista noin 60 minuuttia. Paiston jälkeen anna kakun levätä vuossa 10 minuuttia. Poista kakku vuosta ja jäähdytä ritilän päällä.

4.Kuorrutus:

Sulata suklaa lämpöhauteessa tai mikrossa ja kaada kuorrute kakun päälle. Koristele kakkumuruilla.



Vinkki:

Voit käyttää kuorrutteesen myös hävikkisuklaata. Sulata ja kaada kakun päälle.



MONIPUOLISET RAAKA-AINEET

Löydä tapoja käyttää uusia osia tutuista raaka-aineista.



BANAANIKUORISIIRAPPI

Siirappi:

2 kpl banaaninkuoria
(luomu)
2,5 dl vettä
1,5 dl sokeria
4 tl Dr. Oetker
Vaniljasokeria

1.Valmistelu:

Pese ja leikkaa banaaninkuoret kuoret paloiksi. Kiehauta 1,5 dl vettä kattilassa ja keitä kuoria keskilämmöllä 15 minuuttia. Soseuta sauvasekoittimella ja suodata siivilän läpi.

2.Siirapin keittäminen:

Kuumenna 1 dl vettä ja sokeri kattilassa kiehuvaaksi. Anna kiehua noin 5 minuuttia välillä sekoittaen. Kun sokeri muuttuu siirappimaiseksi, lisää banaaninkuorisose. Jatka sekoittamista, kunnes seos sakenee. Jaa siirappi lasipurkkeihin ja anna jäähtyä.



Reseptisuositus:

Tee banaaneista kermaista banaanijäätelöä. Pakasta banaanit palasina ennen pilaantumista ja tee niistä terveellinen herkku, jonka päälle tämä siirappi sopii loistavasti!





KAUSIHERKUT

Nauti resepteistä joissa on käytetty tuoreita, satokauden raaka-aineita.



KÖYHÄT RiTARit 2.0

luumuhillokkeella

Luumuhilloke:

- 1 kg luumuja
- 2 tl Taylor & Colledge Vanilla Paste Luomu -vaniljатаhnaa
- 3 dl hillosokeria

Köyhät ritarit:

- 3 dl maitoa
- 2 kpl kananmunaa
- 0,3 dl sokeria
- 1 tl Taylor & Colledge Vanilla Paste Luomu -vaniljатаhnaa
- 5 rkl rypsiöljyä tai voita
- 6 viipaletta: paahtoleipää, pullaa, hävikkikakkua tms.,
- 1cm paksuja viipaleita tomosokeria

1.Hilloke:

Pese ja poista luumuista kivet sekä viipaloi ne. Lisää kattilaan luumut, hillosokeri ja vaniljатаhna. Kiehauta keskilämmöllä. Anna seoksen kiehua vähintään 3 minuuttia samalla sekoittaen. Kaada kuuma hilloke steriloituihin purkkeihin. Sulje ja anna jäähtyä kunnolla.

2.Valmistus:

Sekoita maito, munat, sokeri ja vaniljатаhna kulhossa. Liota leipä-, pulla- tai kakuviipaleet seoksessa kummaltakin puolelta.

3.Paista pannulla:

Paista leivät pannulla keskilämmöllä voissa tai öljyssä noin 4 minuuttia per puoli kullannuskeaksi. Siirrä taluspaperin päälle, jotta ylimääräinen rasva imeytyy paperiin. Koristele tomosokerilla ja tarjoile luumuhillokkeen kanssa.



Tiesitkö?

Voit käyttää mitä tahansa kivellisiä hedelmiä hillokkeeseen. Kokeile persikoita, aprikooseja, kirsikoita tai nektariineja sesongin mukaan. Kätevä tapa saada hedelmät säilymään pidempään ja nauttia niistä myös sesongin ulkopuolella.



ARVOSTA EPÄTÄYDELLISYYTTÄ

Nauti upeista mauista ulkonäöstä riippumatta.



ANTIPISTIPIZZA

rucolalla

Antipasti:

1 dl oliiviöljyä
3 rkl viinietikkaa, esim.
balsamiviinietikkaa
1 tl hunajaa
Suolaa (marinadiin ja
munakoisoihin)
Jauhettua mustapippuria
1 valkosipulinkynsi
1 ½ kg erilaisia kasviksia
esim. munakoisoa,
kesäkurpitsaa, herkkusieniä
tomaattia, sipulia
Tuoretta basilikaa

Pizza:

Dr. Oetker Casa di Mama
Quattro Formaggi (tai jokin
muu quattro formaggi- tai
margherita-pizza)
Rucolaa
Hieman parmesaanijuustoa

1. Marinadi:

Valmista marinadi sekoittamalla öljy, etikka, hunaja ja mausteet kulhossa. Kuori ja purista valkosipuli sekaan.

2. Kasvikset:

Pese, kuivaa ja pilko kasvikset. Suolaa munakoiso ja anna valua siivilässä. Taputtele kuivaksi talouspaperilla. Kuullota kasvikset öljyssä isolla pannulla ja siirrä kulhoon. Lisää marinadi ja sekoita, ripottele joukkoon myös basilikaa. Anna marinoitua jääkaapissa noin 2 - 3 tuntia.

3. Pizza:

Paista pizza pakkauksen ohjeen mukaan. Koristele marinoiduilla kasviksilla, rucolalla ja basilikalla. Ripottele päälle myös parmesaania ja tarjoile kuumana.

Tiesitkö?

Antipasti on loistava lisä pizzan lisäksi myös muihin ruokiin. Lisää antipasti osaksi salaattia, pastaa, munakkaita, voileipiä tai toasteja tai käytä muiden ruokalajien lisukkeena. Voit käyttää antipastiin mitä tahansa kasviksia. Kasvikset maistuvat usein paremmilta hieman ylikypsinä, jolloin ne ovat täynnä makua.



