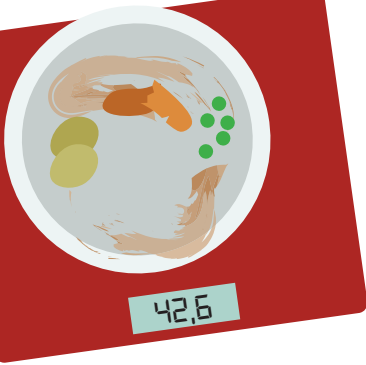


RUOKAHÄVIKKI SYNNIIN!

Ruokahävikkiä on kaikki alun perin syömäkelpoinen, mutta jätteenä päätyvä ruoka. Ruokahävikkiä kannattaa mitata pidemmältä ajalta, jotta saadaan realistinen kokonaiskuva. Ruokahävikkimittauksia voi suorittaa esimerkiksi 2 kertaa vuodessa parin viikon jaksoilla.

Mitattava ruokahävikki on ruokajäte aamupalalta, lounaalta ja välipalalta. Ylijäänyt ruoka on hyvä erotella lautashävikiksi ja jakeluastioihin jääneeksi ruuaksi.



Kerätty ruokahävikki punnitaan ja kirjataan ylös päivän päätteeksi yhdessä lasten kanssa. On hyvä kirjata ylös myös muita hävikin määrään vaikuttavia tekijöitä, esimerkiksi uusi, lasten mielestä turhan erikoinen ruoka tai flunssa-epidemia. Ruokahävikkimittauksissa ei punnita muuta biojätettä, kuten servettejä, kahvinpuruja tai hedelmien kuoria.

Mittausten yhteydessä on hyvä tutustua keinoihin ruokahävikin vähentämiseksi: ei oteta lautaselle liikaa ruokaa, jatkojalostetaan hävikkiruokaa ja kiinnitetään huomiota ruuan suunnitteluun. Kotona keinot ovat hieman erilaisia, myös niistä voidaan keskustella.

HÄVIKKIRIESKAT

- n. 4 dl puuroa
- 1 muna
- 2–3 dl vehnäjauhoja (osan voi korvata esim. grahamjauhoilla)
- ripaus suolaa

1. Sekoita jäähtyneeseen puuroon muna, jauhot ja suolaa.
2. Lusikoi ja levitä taikinasta pellille joko pieniä annosrieskoja tai isompia leikattavia rieskoja.
3. Ripottele rieskojen päälle jauhoja ja tasoita kädellä litteäksi. Taikinan kuuluu olla löysähköä.
4. Paista uunin keskitasolla 250 asteessa 10-15 min.

