



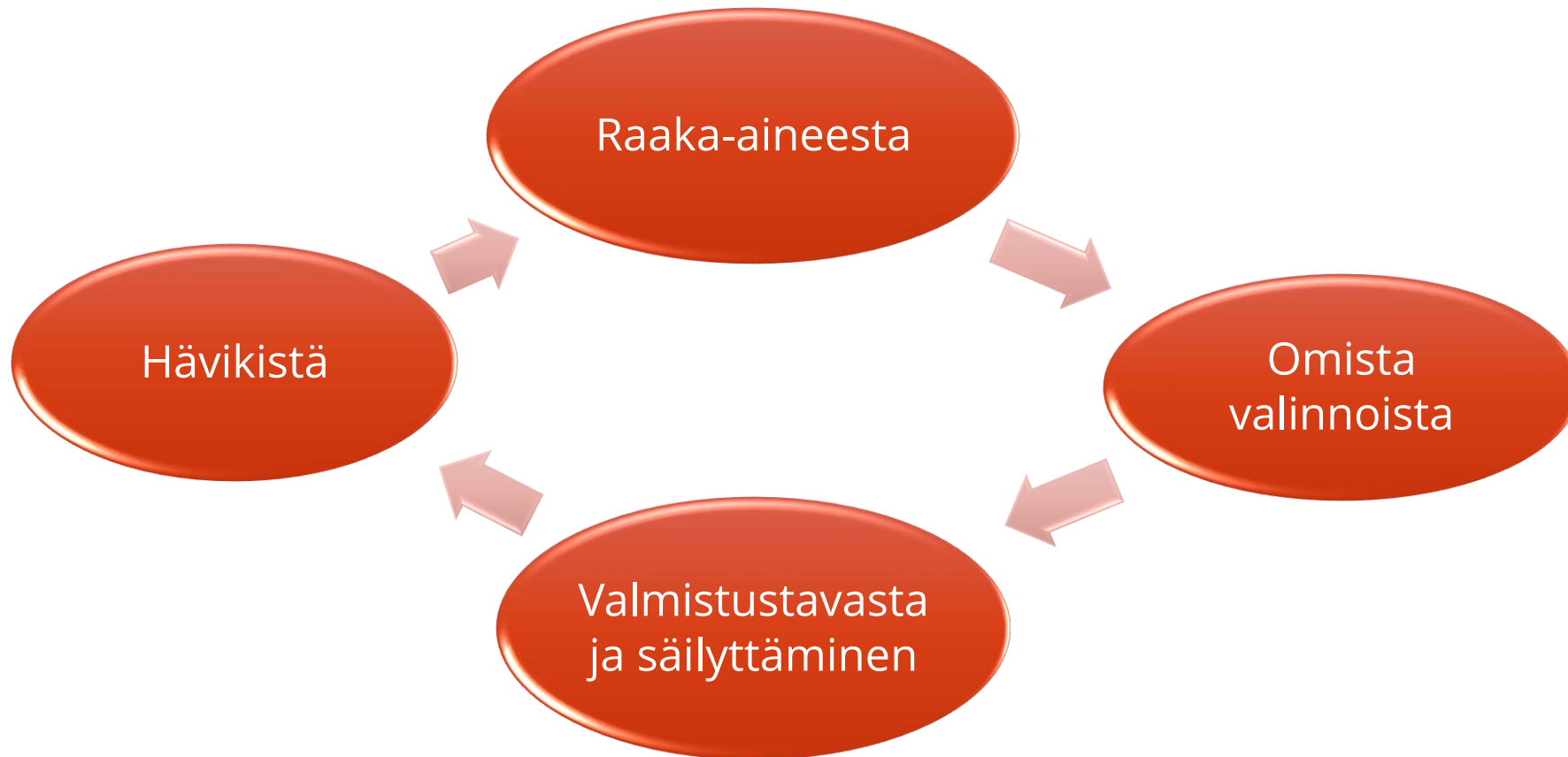
Hinnat ja edullisuus

Torstai 12.1.2023

Koulutuksen suunnitelma:

- Ruokalistan suunnitteluun niksejä
- Ruoan valmistukseen ja säilyttämiseen niksejä
- Edulliset raaka-aineet
- Kauppa käyntiin valmistautuminen ja hintojen vertailu
- Hävikin minimointi, vinkkejä kotiin

Mistä ruoan hinta muodostuu kotitalouksille?



Ruokalistan suunnittelu edullisesti ja terveellisesti

- Suunnittele viikon ruoat etukäteen.
- Ruokaa kannattaa valmistaa kerralla enemmän.
- Saman päivän päivällinen voi olla seuraavan päivän lounas tai toisin päin.
- Ruokaa voi pakastaa annoksina pakastimeen -> säästyä aikaa ja rahaa.
- Kokeile kasvikunnan proteiineja ruuanvalmistuksessa. Soija, linssit ja pavut ovat edullisia ja säilyvät pitkään. Niissä on vähän tyydyttynyttä rasvaa.

Ruokalistan suunnittelu edullisesti ja terveellisesti

Proteiinin lähteiden hintavertailua:

Pastavuoka	Koko laatikko €/kg	Annos 300 g
Naudanliha 10%	3,60 €/kg	1,38 €
Broilerinliha	2,84 €/kg	1,02 €
Kasviproteiini	2,14 €/kg	0,80 €


Ruokalistan suunnittelu edullisesti ja terveellisesti

- Keittoruuat ovat useimmiten edullisia ja helppoja valmistaa.
- Laatikkoruuatkin tulevat itsestään uunissa.
- Puuropäivä kerran viikossa. (huom. proteiini)
- Mieti ruokalistaa niin, että miten saat elintarvikkeet kiertämään? Hävikin minimointi.

Esimerkiksi: Ruokakerma 2,5 dl/prk. Ruokaan menee 2 dl ruokakermaa. Ruokakermaa jää yli 0,5 dl ja se loppu lisätään sitten muusiin, lettuihin tai pannariin.

Ruokalistan suunnittelu edullisesti ja terveellisesti

- Syö tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia jokaisella aterialla.
- Kasviksissa kannattaa hyödyntää satokauden tuotteita, jolloin ne ovat edullisimmillaan ja maukkaimmillaan.
- Pakastekasvikset on hyvä vaihtoehto silloin, jos tuoreena kasvikset ovat kalliita.
- Itse kuorimalla ja pilkkomalla saa edullisempi, kuin puolivalmiita ostamalla.
- Jos hyödyntää ruoka-apua kannattaa ensin käydä katsomassa mitä sieltä on saatavilla ja vasta sitten suunnittelee tulevat ruoka ostokset.



2 dl
rasvatonta
juomaa

1 leipä-
viipale
(30 g)

5 g
margariinia
yhdele
viipaleelle

$\frac{1}{4}$
lautasellista
energia-
lisäkkettä

$\frac{1}{2}$
lautasellista
kasviksia

1 rkl
öljy-
pohjaista
salaatin-
kastiketta

$\frac{1}{4}$ kalaa,
lihaa tai
kasvi-
proteiinia

Miten voi säästää ruoan valmistuksessa?

- Vähennetään uunin käyttöä ruoan valmistuksessa.
 - Kun lämmittää uunin, tee useampi ruoka kerrallaan. Voit valmistaa esimerkiksi:
 1. Laatikkoruoka -> kun laatikko on uunissa valmistetaan sämpylät.
 2. Sämpylöitä -> kun sämpylät ovat uunissa valmistetaan pannukakkutaikina.
 3. Pannukakku
- Kiertoilmauunissa pystyy paistamaan samaan aikaan useamman ruuan. Esimerkiksi laatikkoruoka ja uunijuurekset valmistuvat samaan aikaan uunissa.

Miten voi säästää ruoan valmistuksessa?

- Valitaan oikean kokoiset astiat ruoan valmistukseen.
- Keittäessä ja paistaessa käytetään kantta. Kansi vangitsee lämmön paisto/keittovälineeseen. Näin voit säästää energian kulutusta jopa 30%.
- Pelkän vedenkeittämiseen kannattaa käyttää vedenkeitintä tai mikroaaltouunia.
- Mikroaaltouunia kannattaa hyödyntää ruuan lämmittämiseen ja esimerkiksi puurojen valmistamiseen.
- Tuorepuuroja kannattaa kokeilla, koska ne valmistuvat itsestään jääkaapissa.

Miten voi säästää ruoan säilyttämisessä?

- Jäähdytetään ruoka ennen jääkaappiin tai pakastimeen laittamista. Lämmin ruoka vie enemmän energiaa!
 - Laita ruoka pienempiin astioihin jäähtymään.
 - Kylmillä ilmoilla esim. parvekkeelle vieminen suojattuna.
 - Laittamalla kylmään veteen jäähtymään.
 - Kylmälevyjen päälle laittamalla.

Nopealla jäähdyttämisellä on myös vaikutus ruoan säilyvyyteen. Nopeasti jäähdytetty ruoka säilyy pidempään, kuin hitaasti pöydällä jäähtynyt.

Miten voi säästää ruoan säilyttämisessä?

- Pidä jääkaapin lämpötila 3-5 astetta.
- Jääkaappi ja pakastin kannattaa sulatta vähintään kerran vuodessa. Esimerkiksi pakastimeen kertynyt jää vaatii enemmän myös energiaa.
- Älä pidä jääkaapin ovea turhaan auki.
- Sulatetaan ruoka jääkaapissa. (vaikuttaa sisäilman kautta energian kulutukseen ja ruoan säilyvyyteen)

Kauppakäyntiin valmistautuminen

- Käy kaupassa 1-2 kertaa viikossa, näin säästyvät heräteostoksilta.
- Tee kauppalista ennen kauppaan lähtemistä.
- Tarkista jääkaappi ja pakastin ennen kauppaan lähtöä.
- Hyödynnä kauppojen tarjoukset.
- Gluteenittomia jauhoja ja hiutaleita saattaa saada tilattua edullisemmin tuottajien verkkokaupoista.

Kauppakäyntiin valmistautuminen

- Vertaile hintoja kauppaketjujen välillä: kauppojen verkkokaupoissa on helppo vertailla hintoja. (Tee vaikka kauppalista sitä kautta itsellesi.)
- Netistä löytyy hävikki ruokaa myyviä verkkokauppoja esimerkiksi: **Fiksuruoka** ja **Matsmart** -> kannattaa käydä tutustumassa myös näiden valikoimiin.

Kaupassa

- Älä lähde kauppaan nälkäisenä!
- Noudata ennalta suunniteltua kauppalistaa.
- Vertaile kaupassa kilohintoja. Kilohinta kertoo sen onko ruoka kallista vai edullista.

Tuote	Pizzajuusto-raaste 17%, 400g	Kermajuusto, viipale, 17%, 300 g	Kermajuusto pala 17%, 1 kg
Ostohinta	6,15 €	4,55 €	6,45 €
Kilohinta	15,38 €	15,17 €	6,45 €

Kaupassa

- Tarkista tuotteiden päiväysmerkinnät ja mieti ehditkö käyttää tuotteet ennen kuin ne vanhentuvat.
- Osta suurempi määrä tarjoustuotteita ja pakasta pienissä erissä.



Edullisia raaka-aineita

Vinkkejä vihannesten valintaan

- Suositetaan satokauden tuotteita ruokalistan suunnittelussa.
 - Satokaudella kasvikset ovat edullisimmillaan ja myös maukkaimmillaan.
- Esimerkiksi: Tomaatti, kurkku ja paprika ovat edullisimmillaan ja maukkaimmillaan kesä aikaan.
- Juureksia kannattaa hyödyntää ympäri vuoden.
- Ympäri vuoden pakasteesta löytyy edullisia kasviksia käytettäväksi ruuanvalmistuksessa ja leivonnassa.

Edullisia raaka-aineita

Esimerkkejä tuoreen ja pakaste kasvisten välillä:

Ruoka-aine:	Tuoreena €/kg	Pakasteena €/kg
Paprika	3.85 €/kg	3,30 €/kg suikale
Kukkakaali	3,49 €/kg	1,80 €/kg
Parsakaali	4,30 €/kg	1,81 €/kg
Peruna	0,85 €/kg	2,47 €/kg viipale 1,55 €/kg suikale
Porkkana	1,35 €/kg	2,76 €/kg kuutio
Sipuli	1,35 €/kg	2,45 €/kg kuutio

Esimerkeissä hintoina käytetty kaupan edullisimpia hintoja. Ei huomioitu kotimaisuutta kasviksissa.

Edullisia raaka-aineita

Esimerkki gluteenittomasta leivästä:

Ruoka-aine:	Kaupasta ostettu €/kg	Itseleivottu €/kg
Sämpylä	8,63 €/kg Kuitua 6,6 g /100 g	2,70 €/kg Kuitua 7 g/100 g
Rieska	12,14 €/kg Kuitua 1,7 g / 100 g	1,43 €/kg Kuitua 1,7g/ 100g
Leipä	6,30 €/kg Kuitua 6.5 g / 100g	1,96 €/kg Kuitua 3,60g / 100g

Itseleivotun leivän hinta ei sisällä sähköä- ja vettä.

Edullisia raaka-aineita

Tuoreet lihat:

Raaka-aine	Alle 10 €/kg
Kanan koipireisi maustamaton	4,85 €/kg
Broilerin jauheliha	7,48 €/kg
Broilerin paistileike	8,47 €/kg
Broilerin paistisuikale	9,17 €/kg
Broilerin fileesuikale	9,83 €/kg
Naudan jauheliha 10% rasvaa	9,89 €/kg

Edullisia raaka-aineita

- Kalaa suositellaan syötäväksi ravitsemussuositusten mukaan vähintään kaksi kertaa viikossa
- Kala on kuitenkin tällä hetkellä hyvin kallista.

Tuote:	€/kg
Seipala (pakaste)	9 €/kg
Kalapuikot (pakaste)	9,44 €/kg
Lohimurekepihvi (pakaste)	12,71 €/kg
Kalakeitto (pakaste)	6,62 €/kg
Lohipyörykkä (tuore)	10 €/kg
Kalanugetti (tuore)	11,56 €/kg



Itsetehtynä kalakeitto
3,15 €/kg

Edullisia raaka-aineita

Kasvikunnan proteiinit:

Raaka-aine	Ostohinta	€ / kg
Soijarouhe, 500 g	3,05 €	6,10 €
Soijasuikale, 250 g	3,05 €	12,20 €
Tofu	1,69 €	6,76 €
Kikherne (säilyke)	0,79 €	3,39 €
Kikherne, kuiva	2,59 €	5,18 €
Linssit 400 g	1,95 €	4,88 €
Pavut 380 g / 250 g	0,89 €	2,34 €

Gluteenitonta arkiruokaa -hankkeeseen liittyvien henkilöhaastattelujen pohjalta:

- Punalaputetut tuotteet
- Tarjoukset
- Lidl myy tuoreita kasviksia laatikoittain 2 € laatikko
- Kilohinta kertoo raaka-aineen oikean hinnan
- Vältä marinoituja tuotteita. Marinoiduissa lihoissa maksat nesteestä ja suolasta.

Gluteenitonta arkiruokaa -hankkeeseen liittyvien henkilöhaastattelujen pohjalta:

- Marjojen ja sienien itse poimiminen ja säilöminen
- Kasvisten ja yrttien kasvattaminen parvekkeella
- Tuotteiden vaihtaminen ystävien kanssa
- Suunnitteleamalla ruokaostokset
- Valmistamalla ruuat itse
- Leipomalla itse

Vinkkejä:

Gluteenitonta arkiruokaa –hankkeeseen liittyvien henkilöhaastattelujen pohjalta:

- Valitsemalla kauppaketjun, jossa käy ostoksilla
- Käymällä opiskelija lounaalla
- Tekemällä isomman erän kerralla ruokaa
- Paljon kasviksia ruokavaliossa
- Kaikki lihat aina tarjouksesta
- Ruoka hävikin minimointi arjessa

Gluteenitonta arkiruokaa -hankkeeseen liittyvien henkilöhaastattelujen pohjalta:

- Ruoka hävikin minimointi arjessa
- Perusruokien tekeminen
- Helppojen ja edullisten välipalojen tekeminen: Kiisselit, uunipuurot, tattaripuurot ja itsetehdyt välipalakeksit lapsille (kauraa ja viikunaa)
- Pyytää vieraita tuomaan vaikka jauhoja kukkien tilalla, kun tulevat kylään

HÄVIKKIIN MENEÄVÄ RUOKA ON KALLEINTA RUOKAA.

- 2022 on tehty laaja kysely haastattelu kotitalouksien ruoka hävikistä.
- Webinaari Täysi Kymppi! – Hävikkiratkaisut nyt ja tulevaisuudessa

Hävikki

- Mikä on yleisin hävikkiin menevä ruoka-aine Suomalaisissa kotitalouksissa vuonna 2022?
- Vastaus: Kahvi
- Sen jälkeen tulevat: hedelmät, vihannekset ja juurekset, riisi ja pasta sekä vaalea leipä

Vinkkejä hävikin minimointiin kotona:

- Suunnittele viikon ruokalista etukäteen.
- Laita se esim. jääkaapin oveen näyttille, jotta kaikki näkevät mitä on tarkoitus syödä.
- Syödään samaa ruokaa useampana päivänä viikossa.
- Pidetään kirjaa mitä pakastimessa on ja huomioidaan se ruokalista suunnittelussa.
- First In First Out
- Käytä aistinvaraista arviointia ruokien suhteen.

Vinkkejä hävikin minimointiin kotona:

- Kirjoita pakkauksiin päivämäärät milloin ne on avattu.
- Kasviksista, hedelmistä ja marjoista voi tehdä smoothieita tai lisätä salaatteihin.
- Pakasta ylimääräistä ruokaa ja merkkaa purkin päälle mitä sieltä löytyy.
- Hyödynnä edellisenä päivänä jääneitä ruokia tuunaamalla niistä jotain uutta. Jauhelihakastike lasagneen, kermaviiliin loput lihapulliin, porkkanaraaste sämpylöihin tai lettuihin jne.

Hävikin vähentämistä tukevia asioita

- Luotan enemmän aisteihini kuin elintarvikkeiden parasta ennen päiväyksiin
- Päästän jääkaapin melko tyhjäksi ennen kauppaan menoa
- Pakasta jauhotuotteita, joita käytät harvemmin. Lisää säilyvyys aikaa.

Pienistä puroista kasvaa suuri virta....

Viikossa kotitaloudessa menee hävikkiin:

Tuote	Ostohinta	Hävikki hinta
½ dl ruokakermaa	1,25 €, prk	0,25 €
1 kpl omenoita	0,64 €, 5 kpl	0,16 €
1 dl maitoa	0,85 €, prk	0,09 €
2 viipaletta leipää	3,15 €, pkt	0,52 €
1 kpl banaani	1,45 €, 5 kpl	0,29 €
4 kuppia kahvia	4,59 €, pkt	0,25 €
Yhteensä € :		1,56 €



Vuodessa se
tekee
yhteensä:
81,12 €

Pienistä puroista kasvaa suuri virta....

Mitä **81,12 €** saa kaupasta gluteenittomia tuotteita.

Tuote	Hinta	Kappaletta
Gluteeniton näkkileipä	1,85 €	43 pakettia
Gluteeniton leipä	3,15 €	25 pakettia
Gluteeniton jauhoseos 1 kg	4,69 €	17 pakettia
Gluteeniton makaroni 500 g	2,69 €	30 pakettia
Gluteeniton pizza	4,60 €	17 kappaletta
Gluteeniton kalapuikko	3,40 €	23 pakettia



Keliakialiitto



keliakialiitto.fi