

Toidujäätmete ja toidukao vältimine ja vähendamine kodumajapidamises

Juhendmaterjal

Eesti kodumajapidamistes tekkinud toidujäätmetest üle kolmandiku (36%) moodustab toidukadu. Toidukadu ehk raisatud toit on mis tahes algselt inimtarbimiseks mõeldud toit või toiduaine, mis mingil põhjusel jääb inimtoiduna tarbimata (nt riknenud, kasutustähtja ületanud toit, vale hoidmise ja käitlemise tulemusel kasutamata jäänud toit, toidu söömisel järele jäänud toit). Rahaliselt tekitab toidukadu keskmisele perele aastas ca 120 eurot kahju (lastega leibkonna puhul isegi ligi 200 eurot aastas). **Eesti kodumajapidamised kokku raiskavad aastas ligikaudu 63 miljoni euro väärtuses toitu.** Kodumajapidamistes tekitatud toidujäätmete ja toidukao kogus on võrreldes teiste toiduahela osalistega kõige suurem. Samas on võimalik kodumajapidamistes raisatud toidu kogust oluliselt vähendada. Seetõttu mängivad kodumajapidamised rolli nii toidujäätmete kui ka toidukao vältimises ja vähendamises.

Järgnevalt on välja toodud soovitusel, kuidas kodumajapidamised/elanikkond saab toidukadu vältida ja vähendada:

Sisukord

Üldised soovitusel	2
Ostude kavandamine	3
Ostmise	4
Toiduainete säilitamine	5
Toiduainete säilitamine külmikus	7
Toiduainete säilitamine sügavkülmikus	8
Toidu valmistamine / tarbimine	9
Järele jäänud toit	10
Toiduainete taaskasutamine	11



Üldised soovitused

Mida üldiselt silmas pidada, et vältida ja vähendada toidujäätmete ja -kao teket

- Valige üks nädal, mille jooksul kirjutate üles kõik, mida, miks ja kui palju ära viskate. Sellisel juhul saate ülevaate ära visatavatest toiduainetest, raisatud toidu kogustest ja toidu raiskamise põhjustest. See annab teile mõtteid ja ideid, mis suunas oleks võimalik parandusi teha.
- Olge teadlik toiduainete pakendil olevate „kõlblik kuni” ja „parim enne” kuupäevade tähendusest. „Kõlblik kuni” tähendab, et toiduaine on tarbimiseks ohutu kuni märgitud kuupäevani (nt liha ja kala jt kergesti riknevate toiduainete puhul). Pärast selle kuupäeva möödumist peab toodete tarbimisel olema väga ettevaatlik, et tervisele mitte kahju teha. „Parim enne” tähistab kuupäeva, milleni säilib toote nõuetekohane kvaliteet. Toiduaineid on ohutu tarbida ka pärast „parim enne” kuupäeva möödumist.
- Söögilauas võiks üheks jututeemaks olla ka toidujäätmed ja sellest tekkiv keskkonnamõju.
- Kui ostate poest uusi toiduaineid, asetage kõik vanemad tooted kappides/külmikus ettepoole ning uuemad toiduained tahapoole.
- Looge side toiduga – isekasvatatud juur- ja köögivilju ei ole nii lihtne ära visata.



Ostude kavandamine

Mida meeles pidada ostude kavandamisel?

- Planeerige oma toiduoste: koostage nädalamenüü ning ostunimekiri. Enne toiduainete ostmist kontrollige, millised toiduained on teie külmikus ja köögikappides juba olemas. Toidukordade planeerimist lihtsustavad mitmed rakendused (nt retseptiäpp Tere KÖÖK, Toidutare jne).
- Planeerige ka oma toiduportsjonite suurusi, et te ei ostaks liiga suuri koguseid. Nädalamenüü koostamisel aitab see kavandada, kui suurtes kogustes toiduaineid poest osta. Üldiselt on paika pandud, millises koguses toiduaineid peaks inimene päevas ära sööma. Selle kohta leiad informatsiooni nt veebileheküljelt www.toitumine.ee. Selle järgi oma menüüd planeerides tarbite toitu targalt ja tervislikult, vähendate toidu raiskamist ning võite vabaneda ka üleliigsetest kilodest.
- Ostunimekirja koostades arvestage hooajaga ja oma plaanidega. Näiteks suvisel ajal liiguvad inimesed rohkem ringi ning teevad kodus vähem süüa. Seda tuleb ostunimekirja koostamisel arvesse võtta.



Ostmine

Mida meeles pidada toidupoes käies?

- Ärge minge poodi tühja kõhuga ja poes järgige ostunimekirja. Spontaansed ostud on need, mille kaudu tuuakse koju liiga palju toiduaineid, mida hiljem ära ei sööda.
- Võimalusel ostke tooteid (k.a maitseaineid jms) lahtisest letist. Sellisel juhul saate osta vajaliku koguse ja vältite üleostmist ning raiskamist.
- Ostke ebatavalise välimusega puu- ja juurvilju (nt kõverad kurgid, lopergused kartulid vms). Paljud puu- ja juurviljad visatakse ära seetõttu, et nende suurus, kuju või värvus ei vasta sellele, kuidas nad „võiksid välja näha” / „peaksid välja nägema”. Neid ostes annate toidutootjatele märku, et väärtustate igasuguse suuruse ja kujuga puu- ja juurvilju ning vähendate ühtlasi ka toidu raiskamise suurenemist ja jäätmeteks muutumist. Tuleb tähele panna, et tarbides ebastandardseid vilju, võime tekitada küll rohkem toidujäätmeid, kui tavalisi vilju süües (nt puu- ja köögiviljade koorimisel on kadu suurem), kuid kokkuvõttes raiskame „kõverikke” tarbides siiski vähem.
- Toidukoguseid ostes olge realistlik. Üksikul inimesel ei ole koguseliselt sama palju toiduaineid vaja kui suurel perekonnal. Eelpakendatud ja suures koguses pakutava odava toiduaine (nt leib/sai, puuviljad) ostmisel mõelge, kas jõuate enne halvaks minemist kõik toidud ära süüa. Kui aga ei ole võimalik väiksemaid koguseid osta, siis mõelge, leidke endale sobivad võimalused, kuidas toiduaineid kauem säilitada.



Toiduainete säilitamine

Et toiduained kauem värsked ja maitsvaks säiliks, tasub järgida mõnda soovitusi:

- Säilitage toiduaineid vastavalt pakendil toodud juhistele (temperatuuri, valguse, niiskuse jm tingimustel).
- **Toiduainete kuivatamine** on üks vanemaid säilitusviise. Juba vanarahvas kuivatas puuvilju, marju, seeni ja ravimtaimi, et neid ületalve säilitada. Kuivatamine on unikaalne protsess, mille käigus säilivad praktiliselt kõik mineraalid, vitamiinid ja teisedki toimeained, mida organism talvisel ajal vajab. Tulemuslik kuivatamine vajas vanasti päris palju teadmisi. Seda pidi õppima ja teadma. Tänapäeval on meil abiks masinad. On nii lihtsamaid dehüdraatoreid kui keerulisemaid ja targemaid seadmeid, mis kuivatavad toiduaineid erineva režiimiga ja jälgivad hoolega kogu protsessi kulgu. Nii on eksimise võimalus väga väike ja enam ei ole toidu kuivatamiseks vaja nii palju eelteadmisi omandada kui varem.
- Kui valmistasid planeeritust suurema koguse süüa, võid ülejäägi sügavkülma panna ja selle hiljem üles soojendada. Sama võid teha üleliigses koguses ostetud toiduainetega. **Toidu külmutamine** on üks levinumaid säilitamise viise, mis aeglustab toidu riknemist. Vt täpsemalt nõuandeid külmutamise kohta teema „Toiduainete säilitamine sügavkülmikus” alt.
- Võimalusel **vaakumpakendage** toit (ka teraviljatooted, nt kaerahelbed jms kuivained) – see pikendab oluliselt toidu säilivust. Vaakumpakendamise käigus imetakse toiduaine pakendist peaaegu kogu õhk välja. Selle tulemusena ei ole toiduaines olevatel bakteritel enam piisavalt hapnikku tegutseda ja toiduaine riknemine peatub. Kuigi vaakumpakendamine ei ole levinud viis, on nii tava- kui netipoodides saadaval masinad vaakumpakendamiseks. Samas tuleb meeles pidada, et toiduainete vananemine ei peatu täielikult mitte kunagi ja toitu ei säili igavesti. Näiteid vaakumpakendatud toiduainete säilimisest:
 - Värske leib säilib toatemperatuuril (kuni +25 °C) kaks päeva. Vaakumpakendis säilib leib toatemperatuuril kaheksa päeva.
 - Jahu, kohv, tee, pähkliid, küpsised, makaronid ja riis säilivad toatemperatuuril kuivalt hoides kuni 120 päeva, vaakumpakendis säilivad kõik nimetatud toiduained 360 päeva.
 - Värske kala säilib külmikus 1–3 päeva, vaakumpakendis külmkapis 4–6 päeva.
 - Toores liha säilib külmikus 2–3 päeva, vaakumpakendis külmikus 6–9 päeva.
- Kui sügavkülm on juba marjadest pungil ja nende kõrvale enam rohkem ei mahu, pane üleliigne toit purki ja keera kaas peale. Nii seisab näiteks kodutehtud boršisupp tavakülmas kindlasti üks kuu. Samal meetodil saab säilitada näiteks nii kotlette kui ka ühepajatoitu. Oluline on, et toit saaks kuumalt puhtasse purki ja see õhukindlalt kaanetatud. Jahtudes tekib purki vaakum, mistõttu ei saa bakterid seal tegutseda.
- **Marjade riknemise vältimiseks** säilita marju õhuavadega originaalpakendis ning pese läbi alles siis, kui neid kasutama hakkad. Marjade eluiga saab paari päeva jagu pikendada ka loputades neid äädikavees, kuhu on lisatud kolm osa vett ning üks osa äädikat. Kuivata marjad enne karpi tagasipanemist. Seda nippi ei tasu karta, kuna äädikavesi ei mõjuta marjade maitseomadusi.
- **Juustu** säilitamiseks sobib marli. Eemalda kõvalt juustult pakend ning keera see õhukese marlikihi sisse. Õhuringlus aitab juustul värsked püsida.
- **Aedviljade** säilitamiseks pese ja kuivata aedviljad ning mähi siis paberkäteräti sisse. See imab niiskust ning takistab närbumist.
- **Juurviljade** säilitamisele aitab kaasa, kui neid hoida paberkotiga jahedas. Pesemine soodustab riknemist, seega peske neid alles enne kasutamist, mitte kohe koju tuues.

- **Lehtkõogiviljad ja maitsetaimed** piserda veega üle, keera kilekotti ja pane külma. Nii säilivad need värsked ja krõmpsud umbes nädala jagu.
- Nii **küüslauk kui sibul** säilivad paremini toatemperatuuril ning pimedas. Seepärast pange need näiteks õhuavadega paberkoti sisse. Kotti võite hoida nii kapis kui köögilaul, kui see on kaitstud otsese päikesevalguse eest.
- **Puu- ja kõogivilju** ei ole soovitatav säilitada kilekotis, kuna nii lähevad need kergemini riknema. Allesjäänud puu- ja juurviljad konserveerige või marineerige purkidesse või külmutage, et neist hommikul smuutit teha.
- **Hoidke puuvilju kõogiviljadest eraldi.** Õunad, pirnid, ploomid, aprikoosid jm eritavad etüleengaasi, mis kiirendab oluliselt viljade valmimist ja üleküpsemist. Kui te ei taha, et kurk või kartul kiirelt mädanema läheks, hoidke neid puuviljadest eraldi. Eraldi tasub hoiustada ka sibulat ja kartulit, kuna see kombinatsioon kiirendab samuti mõlema toiduaine riknemist.
- **Banaanid** eritavad samuti etüleengaasi – et banaanid ei muutuks kiiresti plekiliseks, mähi banaanikimbu otsa ümber toidukile. Nii aeglustad nende üleküpsemist ja säilitad samas värskuse.
- **Tomateid** säilitage toatemperatuuril ning mitte otsese päikese käes. Külmikusse võite tomatid panna siis, kui on oht, et need hakkavad üle küpsema. See aeglustab küpsemisprotsessi.
- **Ürtide** säilitamiseks võite neid kohelda sarnaselt lilledega – pange need veega täidetud vaasi ning hoidke külmkapis. Veel üks nutikas nipp on hakkida ürdid peeneks (uhmriga, saumiksriga või blenderis), lisada natuke oliivõli või vett ning säilitada neid sügavkülmas jääkuubikualuse sees. Vajadusel saate kiirelt võtta ja lisada ürdikuubiku näiteks supile. Ürte võib lisaks ka kuivatada, see vähendab nende massi (vesi aurustub) ja alles jääb tugevamaitseline ürt, mida saab lihtsalt hoiustada kuivas kohas vanades maitseainepurkides.
- **Basiilik** sobib suurepäraselt paljudesse roogadesse, kuid valmistab samal ajal ka parajalt peavalu, kuna läheb kiiresti koledaks. Juba pärast paari päeva külmikuss muutub ta pruuniks ning närbumuks. Kuid ometi on võimalik seda säilitada nii, et see kehtaks kaks nädalat. Selleks läheb vaja kõögikääre, klaasist või savist purki ning kilekotti (suletav või tavaline väike plastkott). Lõigake basiilikuvartel jooksva vee all otsad ära (nagu seda lillevarTEL tehakse), asetage need veeklaasi ning tõmmake kilekott lõdvalt ümber. Jätke nii kapile seisma. Nii saab basiilik hingata (ning eraldada etüleengaasi, mis tavaliselt põhjustab lehtede närbumise ja pruunistumise) hoides samas ürte niiskes keskkonnas. See on nagu minikasvuhoone. Ja lisaks lõhnab köök imeliselt.
- **Basiilikust** on hea teha ka pestot, mida määrada kas võileivale, kasutada salatikastme või lihataidisenä. Basiilikule peab lisama ainult natukene küüslauku, sidrunimahla või veiniädikat, oliivõli, soola, pipart ja võimalusel ka kõvajuustu, nt parmesani. Siinkohal sobivad ideaalselt ärakasutamiseks kõvajuustu otsad (kõige äärmine külküll mitte, selle võite maitse andmiseks kastmesse visata), mis kipuvad seisma jääma. Kõik see purustada kas blenderis või uhmris. Pestot hoiustada klaasipurkides ning kõige peale valada pisut õli, et õhk ei pääseks ligi ja hoidis säiliks kauem.

Toiduainete säilitamine külmikus

Soovitused toiduainete külmikus säilitamiseks:

- Vaadake üle külmikapi tihendid, õige temperatuur, toiduainete asukoht – see kindlustab toidu võimalikult pikaajase säilimise.
- Madalama (külmema) temperatuuri juures kapi energiatarbimine kasvab. Kõrgema (soojema) temperatuuri juures toiduainete säilitusaeg lüheneb. Kui seadistada külmik kõige jahedamale, siis võib toit rikneda külmumise tagajärjel ja kulub ka väga palju elektrit.
- Jahutuskambri ideaaltemperatuuriks peetakse 2 °C, kuid ka 4 °C ei tekita veel riknemisohtu. Soojemas kui 5 °C tekib oht, et toit hakkab riknema bakterite aktiivse paljunemise tõttu.
- Külmikutes on mõtet hoida ka toiduaineid, mis vajavad jahedat. Kui teie külmik on tühjavõitu, siis on mõtet sinna panna ka näiteks saiad ja leivad. Nii säästate elektrit ja hoiate teraviljatooted kauem pehmed. Kui külmik on liiga täis, eemaldage sealt toiduained, mis säilivad ka soemates tingimustes.
- Kui teie jahutuskapp suudab garanteerida kõikidel lahtistel riiulitel vajaliku temperatuuri 4 °C, siis võite toiduaineid külmikus paigutada nii, nagu paremaks peate. Kui aga teie külmik jahtub ebaühtlaselt, siis tasub kinni pidada kindlatest reeglitest:
 - Ukseriiulitel säilitage karastusjooke, maitsekastmeid, suletud konserve ja piima. Kui puudub võimalus hoida mune ideaaltemperatuuril ehk 12 °C juures, siis kasutage ära ukse küljes olev munarest. Munad asetatakse külmiku restile teravad otsad all.
 - Alumistes suletud sahtlites või karpides hoidke puu- ja köögivilja.
 - Köögiviljasektsiooni peal peaks olema teoreetiliselt kõige külmem riiul, mis tuleks reserveerida kala, liha, kanaliha ning keeduvorsti hoidmiseks.
 - Alt lugedes järgmine riiul sobib kuumtöödeldud toiduainete jääkidele.
 - Ülemine riiul on sobilik juustu ja toidurasvade hoidmiseks, vaba ruumi võib täita kastmete ning koduste hoidistega.
- Kui varute toiduaineid, siis paigutage need külmikusse nii, et kõige vanemad oleksid eespool, sest siis jõuab kogu toiduvaru õigel ajal ära tarvitada.
- Ärge pange külmikusse avatud konserve või supipotte. Nii võib tekkida liigniiskus, mis omakorda nõuab külmaseadmelt lisatööd ja energiakulu tekkinud jää või härmatise sulatamiseks ning termostaadi ettekirjutatud temperatuuri säilitamiseks. Seepärast hoidke avatud konserve või supipotte külmikus alati kaane all.
- Tugevalt lõhnavad toiduained on mõistlik panna säilituskarpidesse, sest muidu võib nende lõhn ja maitse levida ka teistele toiduainetele. Te ei tahaks ju süüa sinihallitusjuustu- või küüslaugumaitselist kreemikooki.
- Kui on ette näha, et külmikus olevaid toiduaineid ei jõua enne säilimistähtaega ära kasutada, siis võib need sügavkülmutada. Vaata lähemalt peatükist „Toiduainete säilitamine sügavkülmikus.”

Toiduainete säilitamine sügavkülmikus

Vahel võib juhtuda, et külmkapi tagumisse nurka ununeb mõni toiduaine ning läheb ajapikku hallitama. Pole välistatud ka see, et leiata sügavkülmast toote, mida enam tuvastada pole võimalik. Toiduraiskamise põhjuseks ongi eelkõige see, et külmkapi sisu pole korralikult organiseeritud. Inimesed arvavad, et mäletavad, mis on fooliumisse mähitud või säilituskarpi pakitud, kuid tegelikult näevad toiduained külmutatuna üsna sarnased välja. Parem on kasutada läbipaistvaid sügavkülmakotte ning markerit, et külmutatu märgistada. Lisaks veel mõned soovitusel, mida ja kuidas sügavkülmutada, et vältida toiduraiskamist:

- **Külmuta julgelt.** Külmutada saab paljusid toite, sealhulgas liha, juustu, puu- ja juurvilju, mereande ja isegi piimatooteid. Toorjuust ja toidukoor võivad küll külmutamisel veidi konsistentsi muuta, kuid see ei ole tervisele kuidagi kahjulik. Kui võtate need sügavkülmast välja, tarbige neid 24 tunni jooksul ning ärge uuesti külmutage.
- **Tee ettevalmistusi.** On küll lihtne toit sügavkülmikusse visata otse pakendis, kuid see raskendab edaspidiseid toimetusi. Kui teate, et sügavkülmast välja võttes ei tarvita te näiteks kogu pakki liha ära, siis viilutage see enne parajateks portsjoniteks. Samuti võib suurest hakklihahogusest valmistada kotletitainast, vormida kotletid valmis ja külmutada küpsetuspaberil eraldi (nii väldite nende kokkukülmumist), siis saab need hoiustada karbis ja võtta eelmisel õhtul välja. Kui tegu on suure veesisaldusega toiduga, näiteks mõni juurvili, on seda samuti lihtsam valmistada, kui see on eelnevalt lõigatud või püreestatud.
- **Pakend ja märgistus.** Tehke kindlaks, et pakend on õhukindel, kuna toidu ligi pääsenud õhk võib selle maitset muuta. Kirjutage pakendi peale, mis toiduga tegu ning kuupäev, millal see sügavkülma pandi. Palju toitu visatakse ära mõttega, et see on liiga kaua sügavkülmas olnud. Maksimaalseks piiriks, mil toit veel söögikõlblik on, peetakse enamikul toiduainetel nelja kuud.
- **Sügavkülmiku säilitusrežiimi temperatuur on -18 °C.** Eelistage külmikut, mis näitab temperatuuri. Nii saate otsustada, kas külmikus valitsev jahedus on piisav. Kui külmikul pole temperatuurinäidikut, siis mõõtkte seda ise.
- **Sulatage külmikut aeg-ajalt.** Kõik külmikud pole automaatse sulatusrežiimiga, mistõttu võivad neisse aja jooksul tekkida väiksed jäämäed. Sageli lähevad inimesed alt sellega, et topivad sügavkülma äärest ääreni täis ega sulata seda kunagi. Sellega tekivad külmikusse ka müstilised pakikesed, mille olemasolu olete ammu unustanud ning mille puhul pole enam kindel, millega tegu olla võiks. Kui sügavkülmik on tühjavõitu, võtke ette sulatamine ning proovige seda teha kord kuus. Sulatamine on hädavajalik, kui härmatisekihi paksus on rohkem kui 5 mm.
- **Köögiviljad** – enne külmutamist peaksid köögiviljad olema pestud, puhastatud, töödeldud. Külmutatud köögiviljad säilivad enamasti 3–6 kuud.
- **Puuviljad ja marjad** – marjad soovitatakse külmutada kohe pärast korjamist. Enne õunte, ploomide, virsikute sügavkülmutamist soovitatakse oodata paar päeva. Enamik puuvilju võib jääkülmikus olla 8–12 kuud, tsitruselised ja nende mahlad 4–6 kuud.
- **Pähklid** – külmuvad hästi ja säilivad umbes kuus kuud.
- **Liha** – tuleb silmas pidada, et külmutatav liha peaks olema värske. Liha tuleks enne külmutamist võimalikult ruttu eeltöödelda. Liha säilib olenevalt tükist ja külmutuseelsest seisundist 1–2 nädalast 6–12 kuuni.
- **Sai ja leib** – sobib kenasti külmutamiseks ja selle saab hiljem edukalt, näiteks rösteris, üles soojendada.
- **Banaanid** – võib alati sügavkülma panna. Sügavkülmutatult sobivad need hästi smuuti sisse. Kui külmutatud banaanid kannmikseris purustada, saab sellest maitsva külma maiuse, mis konsistentsilt meenutab jäätist.

Toidu valmistamine / tarbimine

Toidu valmistamisel ja tarbimisel tekkivate jäätmete vältimiseks tasub meeles pidada:

- Tõstke taldrikule pigem vähem kui rohkem, vajadusel saab alati juurde võtta. Aitab ka, kui kasutate väiksemaid taldrikuid. Kuulake, mida keha teile ütleb. Kui kõht on täis, siis ei ole vajadust juurde võtta.
- Jälgige, kui palju teie laps tavaliselt sööb ning ärge tõstke talle liiga suuri portsjoneid. Õpetage lapsi tõstma endale nii palju ette, kui nad jaksavad ära süüa ja selgitage, et kui jääb väheks, on sööki alati võimalik juurde võtta.
- Ärge avage uut toidupakendit enne, kui vanem on otsas. Tarbige enne varem ostetud või varasema säilimisajaga toiduained.
- Sõbraga väljas süües jagage vajadusel enda portsjoni. Allesjäänud toit võta koju kaasa.
- Vaadake kodus olev kaup üle ja tehke söögikord toiduaine järgi, mille kuupäev hakkab lõppema.
- Tehke sügavkülmas asuvatest toiduainetest nimekiri ja kirjutage üles kehtivusaja lõpp. Nimekirja võiksite kinnitada sügavkülma uksele, mis annaks ülevaate külmikus olevatest toiduainetest.
- Toitu valmistades püüdke tekitada võimalikult vähe toidujäätmeid. Näiteks kurgi- ja kartulikoored on väga head koos pruunistatud spargelkapsa või brokolivartega. Need sobivad ka kastmetesse, püreesuppidesse, vokkidesse. Veel parem on suhteliselt pika varrega spargelkapsast keeta soolvees, lisada pärast kurnamist natuke võid ning süüa kõik koos varrega ära. Samuti võib omatehtud puljongi maitsestamiseks lisada tsitruseliste koort, mis annab toitusesse maitset ja vürtsi. Selliseid roogasid on palju, kus saab ära kasutada puu-, juur- ja köögiviljade tavaliselt mittesöödavaid osi. Peale selle sisaldavad paljude puu- ja köögiviljade koored ja varred vajalikke lisatoitaineid ja vitamiine. Veel nõuandeid ja nippe, kuidas järele jäänud toiduaineid ära kasutada leiate näiteks internetilehekülgedelt “27 viisi, kuidas kasutada oma toidu ülejääke” ja <http://dontwastethecrumbs.com/>.

Järele jäänud toit

Mõningaid näpunäiteid järele jäänud toitu ja toiduainete kasutamiseks:

- Tegite liiga palju süüa? Kutsu sõbrad külla ja jagage!
- Kasutage ära ülejäägid: valmistage nendest lõuna- ja/või õhtusöök või pange need sügavkülma, et tarbida mõnel muul päeval. Soovitatav on märkida kuupäev, millal toit sügavkülma pandi. See aitab ülejäägid õigel ajal ära kasutada. Külmutada võiksite ka näiteks leiba/saia. Nii saate enne söömist sügavkülmast paar viilu võtta ning röstida.
- Vanemaid/pehmeks muutunud puu- ja köögivilju võiksite kasutada smuutides/pirukates; närbunud köögivilju saate kasutada suppides jne. Samas tuleks muidugi jälgida, et need ei oleks omandanud ebameeldivat lõhna, sest see võib toidu ära rikkuda.
- Porgandid on väga mitmekülgsed köögiviljad. Kuna neil on kergelt magus maitse, saab neid peale salatite ja soolaste toitute kasutada ka magustoitude valmistamiseks. Kui te veel ei teadnud, siis peale juureosa kõlbavad süüa ka porgandi lehed. Enamasti lõigatakse porgandipealsed juba aiamaal maha ja visatakse pikalt mõtlemata minema, kuid tegelikult on need väga vitamiini- ja mineraalirikkad ning neid võib süüa. Maitset meenutavad porgandilehed pisut peterselli. Kui kasvatad porgandeid ise, ei ole vaja karta, et neid oleks pritsitud taimekaitsevahenditega. Noorte taimede lehed on värsked ja maitavad. Järgmine kord pange ka porgandipealsed kõrvale, loputage puhtaks ja hakkige salatisse. Kui nende maitse tundub toorelt liiga tugev, võid neid koos teiste köögiviljadega pannil praadida. Porgandipealseid võib hakkida ka supi või hautise sisse.
- Kui saia- või leivapäts on nädalaks köögikappi jäänud ja ajaga ära kuivanud, ei maksa seda veel ära visata. Kuivanud saia kõlbab panna kotletitaina, supi, saiavormi või saiakastme sisse (Jamie Oliveri suur lemmik). Kes leivasuppi või saiavormi ja kuivikuid ei taha, saab väärt toidule uue elu sisse puhuda ka lihtsa nipiga. Kastke kuivanud sai kraanivee alla ja hoidke seni, kuni koorik on veest läbi imunud. Võimalusel vältige seda, et palju vett pääseks saia lõigatud osale, sest sisemus vettib ruttu. Järgmiseks pistke sai 150–160 kraadi juurde ahju ja küpsetage 6–12 minutit. Küpsedes niisutab kuum aur saia ka seest, nii et see muutub taas kohevaks. Kuumus teeb aga ka kooriku uuesti krõbedaks ja ahvatlevaks. Nii maitseb ja lõhnab sai jälle nii, nagu oleks värskelt ahjust tulnud.

Toiduainete taaskasutamine

Kui toitu siiski jääb liiga palju üle või see läheb halvaks:

- Kui olete toitu kogemata siiski liiga palju varunud ning on näha, et te ei jõua kõike ise ära süüa, siis võib äraviskamise ennetamiseks need parem kohalikule Toidupangale annetada (vt oma maakondlikku kontakti siit: www.toidupank.ee/kontakt). Toidupangale võib annetada ainult kinnise pakendiga toitu. Kui toiduraiskamine teile aga laiemalt muret teeb, siis võite alati Toidupanga tegemisi toetada. Kuidas seda teha, leiate [Toidupanga kodulehelt](#).
- Biolagunevad toidujäätmed tuleks võimalusel visata biojäätmete hulka või kompostida aias olevas komposteris. Kui selline võimalus puudub, saate toidujäätmeid kompostida kasvõi köögis asuvas kompostikastis ning hiljem tekkivat mulda kasutada ürtide kasvatamiseks. Samuti võite võimalusel biolagunevad toidujäätmed anda talunikele.

