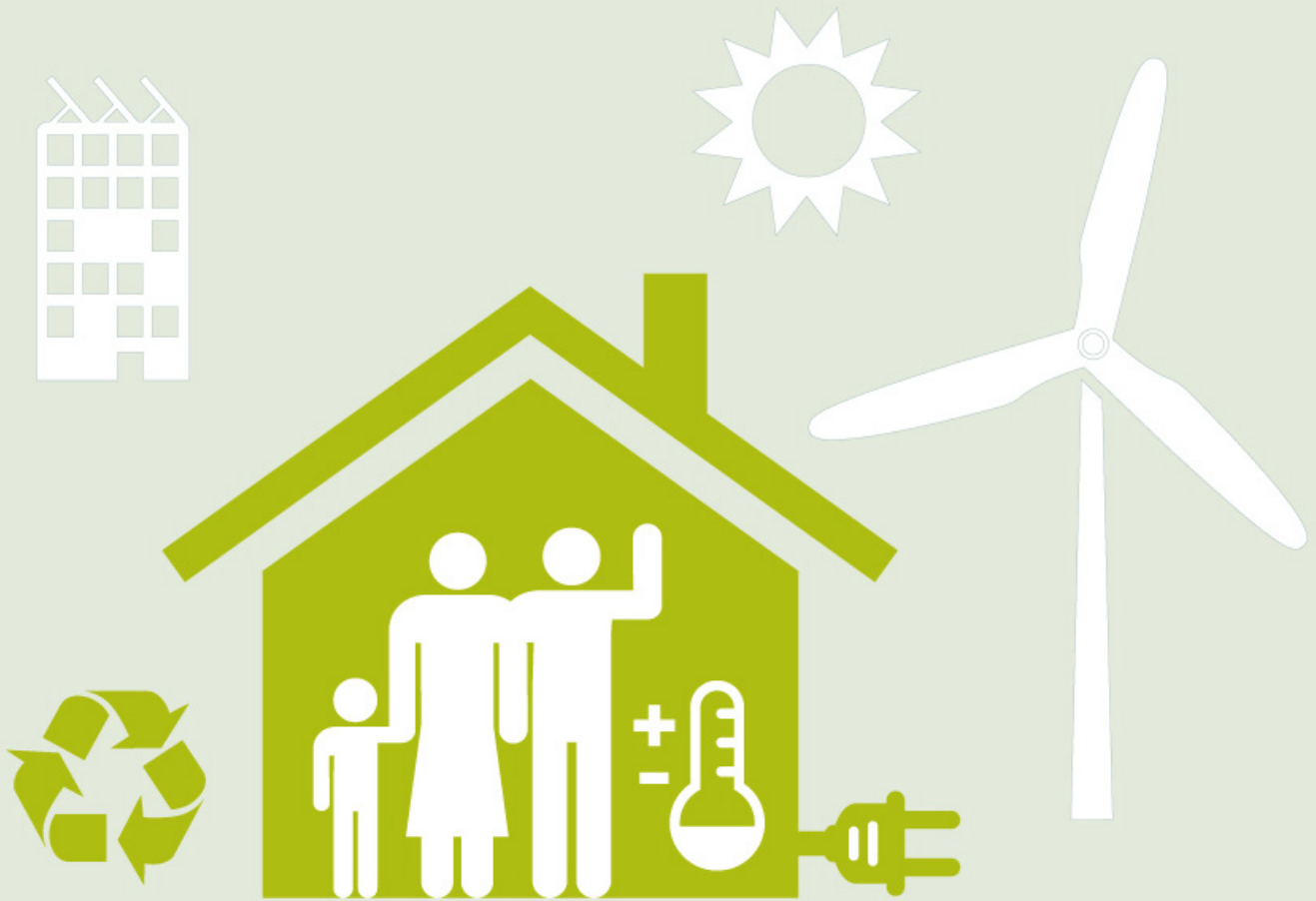


# Reseptejä ekokodin sujuvaan arkeen



Kuva: Kirmo Kivelä / YHA kuvapankki

Merkitse omat  
ilmastotekosi ja  
laske pisteet.



Aseta tavoite ja  
poimi uusia tekoja  
kokeiltavaksi.



Toteutuiko tavoitteesi?  
Löysitkö uusia asioita  
arkeen?

**Katso lisätietolinkit sähköisestä versiosta.**

[www.hinku-foorumi.fi/ekokoti](http://www.hinku-foorumi.fi/ekokoti)



# Asuminen

Merkitse teot ja tavoitteet. Laske niiden pisteet sivun alareunaan ja kokonaispisteet erikseen teoille ja tavoitteille viimeiselle sivulle.

## Tehty Tavoite

Sisälämpötila on kotonani lämmityskaudella korkeintaan 20–21 °C. **5 p**

En valuta vettä turhaan. Käyttövesi vie 1/3 kodin lämmitys-energiasta. **20 min suihku päivittäin voi maksaa 700 eur vuodessa.** **4 p**

Pääsen eroon sähkölaitteiden turhasta lepovirrasta kellokytkinten tai katkaisijallisten jatkojohtojen avulla. **1 p**

Valitsen energiapihit lamput ja valaisen energiafiksusti - [lampputieto.fi](http://lampputieto.fi) **3 p**

Saunon kohtuullisessa 70–80 °C lämmössä enkä lämmitä saunaa turhan päiten. **3 p**

Laadin kodistani Motivan [Tee-se-itse energia-kartoituksen](#). **3 p**

***Tekojen ja tavoitteiden pisteet***



# Liikkuminen

Merkitse teot ja tavoitteet. Laske niiden pisteet sivun alareunaan ja kokonaispisteet erikseen teoille ja tavoitteille viimeiselle sivulle.

## Tehty Tavoite

Liikun lyhyet matkat töihin, kauppaan ja muille asioille lihasvoimin kävellen tai pyörällä.

4 p

Tutustun uuteen joukkoliikenteen tai pyöräreittiin ja kokeilen lähteä liikkeelle ilman omaa autoa.

2 p

Kokeilen tehdä etätöitä, jos työtehtäviini sopii.

2 p

Etsin seuraavan lomakohteen läheltä. Ideoinnissa auttavat esimerkiksi [Nopsa Travelsin](#) reittisuositukset.

3 p

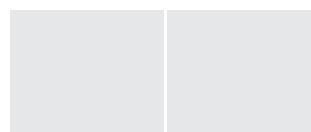
Teen laskelman kannattaisiko oma auto vaihtaa yhteiskäyttö- tai vuokra-autoon. Katson [Motivan vinkit](#) aiheesta.

4 p

Talvella autoni moottorin esilämmitystä ohjaa kellokytkin, ja sisälämmitystä en yleensä käytä.

3 p

***Tehtöjen ja tavoitteiden pisteet***





# Ruoka

Merkitse teot ja tavoitteet. Laske niiden pisteet sivun alareunaan ja kokonaispisteet erikseen teoille ja tavoitteille viimeiselle sivulle.

## Tehty Tavoite

Meneekö ruokaa roskeen satojen eurojen arvosta? Tutustun ja toteutan: [Hävikistä herkuksi](#) ja [ruokaa rippeistä](#). **4 p**

Lisään lautaselle kauden kasviksia ja nautin lihaa kohtuudella. Tätä suosittelee myös [Marttojen ekokokki](#). **4 p**

Hyödynnän itse kerättyä tai kasvatettua ruokaa. Löytyykö kodin läheltä hyvä mustikkapaikka tai hedelmäpuita? **2 p**

Kokeilen keittiössä papuja, linssejä, tofua ja soijaa. Alkuun auttavat esimerkiksi nämä [proteiinipitoiset reseptit](#). **3 p**

Valmistan ruokaa sopivasti isollekin seurueelle. [Annoslaskuri](#) auttaa välttämään hävikkiä. **1 p**

Asioin kaupassa johon pääsen kävellen tai pyörällä. Ruoan kuljetusketjussa tärkein matka on kaupasta kotiin. **3 p**

***Tekojen ja tavoitteiden pisteet***



# Kulutus

Merkitse teot ja tavoitteet. Laske niiden pisteet sivun alareunaan ja kokonaispisteet erikseen teoille ja tavoitteille viimeiselle sivulle.

## Tehty Tavoite

Valitsen energiafiksuja laitteita. Laitteiden koko elinkaaren ilmastovaikutuksista käytön osuus on 50-95 %. Motivan [ostajan opas](#) auttaa valinnassa.

4 p

Valitsen ja kysyn ympäristömerkittyjä tuotteita. [Motiva auttaa tunnistamaan ympäristömerkit](#).

4 p

Etsin tarvitsemaani käytettyjen tavaroiden markkinapaikoilta internetistä ja käytetyn tavaran myymälöistä.

3 p

Ennen kuin ostan uutta, tarkistan onko kotonani tilaa uusille hankinnoille.

2 p

Järjestän tavaravaihtoillan ystävien kesken tai vaikka työpaikalla.

1 p

Tutustun [eko-ostajan oppaaseen](#) ja katson mihin kiinnittää huomiota ennen kuin hankin uutta.

2 p

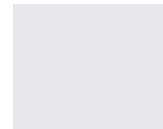
***Tekojen ja tavoitteiden pisteet***

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

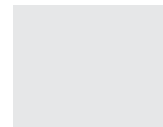
# Tulokset

Laske pisteesi tehdyistä teoista ja tavoitteista. Paljonko pisteesi ovat nyt ja mihin pääset tavoitteen toteutuessa?

**Pisteet toteuttamistani teoista ovat:**



**Tavoitteeni on uusien tekojen avulla saavuttaa vielä:**



## ...25 PISTETTÄ:

**Hyvä alku!** Joko valitsit seuraavaksi kokeiltavat reseptit?

## 26-50 PISTETTÄ:

**Hyvin menee!** Reseptien avulla saat varmasti nostettua pistemääräsi vielä tästä.

## 51... PISTETTÄ:

**Hieno tulos!** Reseptien sähköisistä linkeistä löydät lisää vinkkejä fiksuun arkeen.

**Lisää pieniä ja suuria tekoja**

[www.pieniatekoja.fi](http://www.pieniatekoja.fi)

**Tiedätkö millainen on hiilijalanjälkesi?**

[www.ilmastodieetti.fi](http://www.ilmastodieetti.fi)

**Tämän dokumentin voit ladata osoitteesta:**

[www.hinku-foorumi.fi/ekokoti](http://www.hinku-foorumi.fi/ekokoti)