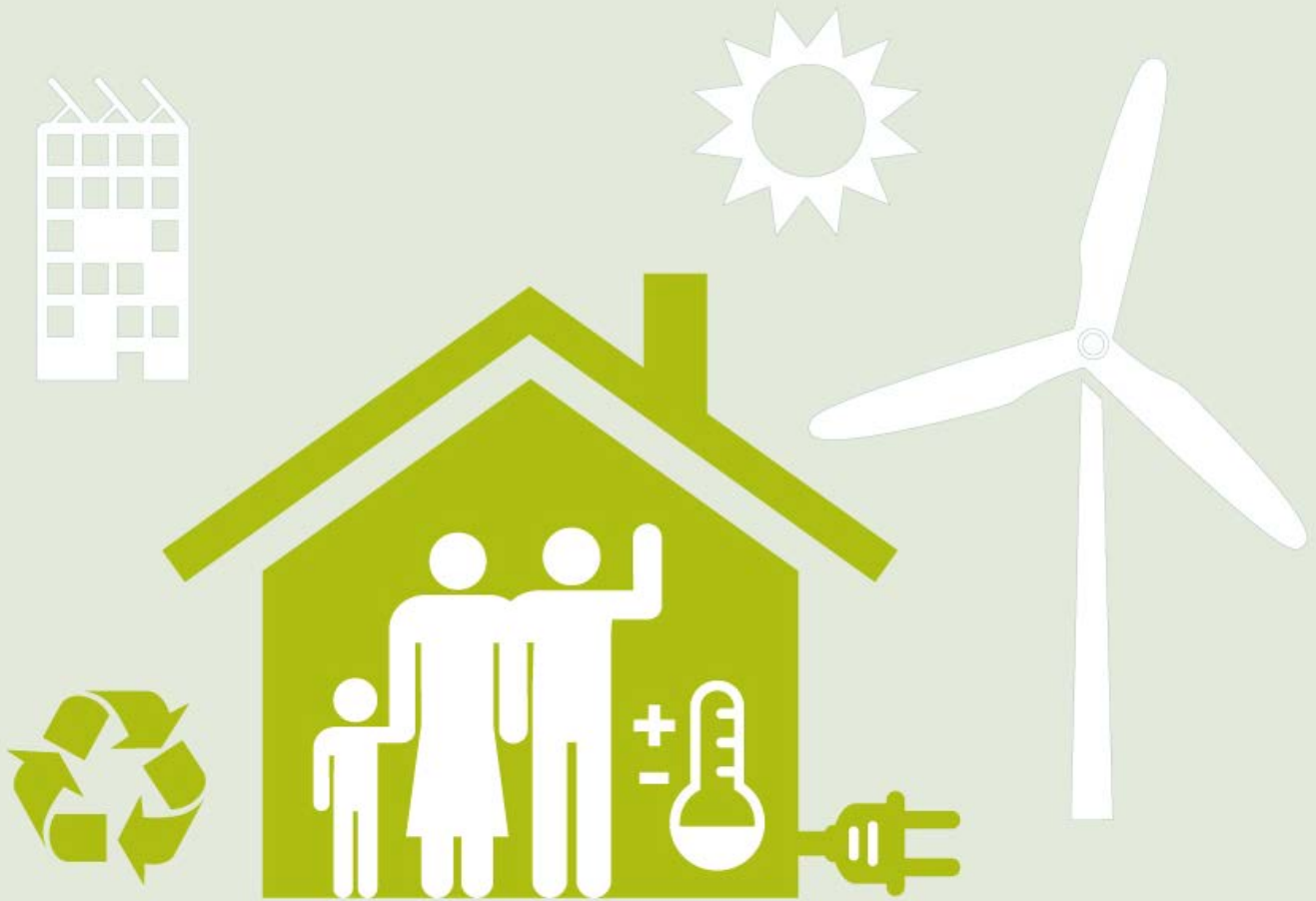


Reseptejä ekokodin sujuvaan arkeen



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.syke.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 600 eur vuodessa.		4 p
Pääsen eroon sähkölaitteiden turhasta lepovirrasta kellokytkinten tai katkaisijallisten jatkojohtojen avulla.		1 p
Valitsen energiapihit lamput ja valaisen energiafiksusti - 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 energiafiksua 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 [eettisen kulutuksen oppaaseen](#) ja katson mihin kiinnittää huomiota ennen kuin hankin uutta.

2 p

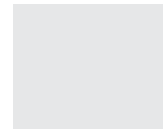
Tekojen ja tavoitteiden pisteet

--	--

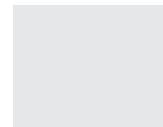
Tulokset

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

Tiedätkö millainen on hiilijalanjälkesi?

www.ilmastodieetti.fi

Tämän dokumentin voit ladata osoitteesta:

www.syke.fi/ekokoti