



”POSITIIVISELLA OTTEELLA, PIENELLÄ RAHALLA”

Tämä on Leipää ja sirkushuveja -verkkosivustolta koottu vinkkilista pienellä rahalla elämiseen ja vähemmän kuluttavaan elämäntapaan. Sivusto tarjoaa taloudellisia kestäväen kehityksen ohjeita pääkaupunkiseudun näkökulmasta, mutta monet sivuston vinkit ovat hyödyllisiä yleisemmälläkin tasolla. Lista on ikään kuin luuranko, jonka ympärille Neuvokkaat naiset ympäri maan voivat kasvattaa lihasta omaa paikallistuntemustaan hyödyntäen. Ryhmässä voidaan täydentää listaa omilla ideoilla.

KULTTUURITAPAHTUMAT

- maksuttomista tapahtumista saa tietoa esim. ilmaisjakelulehdistä, ilmoitustauluilta ja MESSIS-palvelusta (messis.fi)
 - museoissa järjestetään ilmaisia päiviä
 - musiikista pääsee nauttimaan mm. opiskelijakonserteissa, joihin on vapaa pääsy tai maksuttomilla ravintolakeikoilla
-
-
-
-
-

HARRASTUKSET

Asukas- ja kumppanuustalot ovat alueellisia kohtaamispaikkoja, jotka tarjoavat monenlaista toimintaa ja harrastusmahdollisuuksia. Asukastalot, lähiöasemat ja kumppanuustalot järjestävät muun muassa ompelu- ja käsityöpajoja, kielikursseja ja liikuntatapahtumia. Joitakin tiloja on mahdollista myös vuokrata. Osa taloista järjestää kahvila- ja ruokailutoimintaa. Ota selvää oman alueesi asukastalon toiminnasta talojen omilta nettisivuilta.

Kirjastoista suurin osa on avoimia ja kaikki saavat niihin kirjastokortin. Oppilaitoskirjastoista voi lainata ilmaiseksi materiaalia, vaikkei opiskelisi kyseisessä oppilaitoksessa. Kirjastojen yhteissivustolta voi hakea tietoa koko maan kirjastoista ja tietokannoista.

Kotikirjasto- ja elokuvat

- Bookcrossing on kirjojen vaihtamista ilmaiseksi niin, että kirjan antaja voi seurata löydettäväksi jättämänsä kirjan matkaa tunnistekoodin avulla.
- Goodreads.com -sivustolla voi saada lukusuosituksia omien mieltymyksiensä perusteella, tehdä muistilistoja kirjoista, joita haluaisi lukea, arvostella kirjoja ja lukea toisten kirjoittamia arvosteluja. Sivustolta löytyy runsaasti myös suomenkielisiä kirjoja.

- Divareista voi tehdä löytöjä edullisesti. Netissä palvelee mm. Antikka.
- Ylen Areena -palvelusta voit kuunnella klassikkoteoksia äänikirjoina.
- Muita ideoita lukuharrastukseen liittyen: pokkarit vaihtoon -illanistujaiset, kirjojen kierrätysshylly asukastilaan tai muuhun kohtaamispaikkaan, lehtien ja kirjojen kierrättäminen naapureiden kanssa.
- Kirjastoista löytyy laaja valikoima niin uusia kuin klassikkoelokuvaakin myös nettipalveluna.
- Yle Areenalta voi katsoa ja kuunnella ilmaiseksi sarjoja, dokumentteja ja elokuvia.
- Netflixin tarjouskampanjoissa voi saada ilmaisen kokeilukuukauden, jolloin voi katsoa nettipalvelusta rajattomasti elokuvia ja tv-sarjoja. Netflixiin kirjautuminen vaatii luottokorttitiedot.
- Why Poverty -verkkosivustolta voi katsoa ilmaiseksi tasa-arvo-, köyhyys-, ympäristö-, koulutus- ja kehitysaiheisia dokumentteja.
- Reddit.com -sivuston documentaries-subredditissä on linkkejä englanninkielisiin tai englanniksi tekstitettyihin dokumentteihin.

Liikunta ja ulkoilu

Kuntoilu ja jumpat

- Kunnan kunto- ja voimailusalien maksut ovat pieniä verrattuna yksityisiin kuntosaleihin. Kunnat järjestävät myös ohjattua liikuntaa.
- Esim. Fitness24Seven kuntosalimaksu on 20 euroa tai 10 euroa kuussa.
- Kaupungin tai kunnan lähiliikuntapaikoissa- ja puistoissa on mm. ulkoliikuntatelineitä lihaskuntoharjoitteluun.
- Jotkin seurat järjestävät myös maksuttomia puistojumppia kesäisin.
- Jumppaohjeita on koottu Työterveyslaitoksen sivuille. Katso jumppaohjeita myös Suomen selkäliiton sivuilta. Pieniä liikuntavälineitä, kuten käsipainoja, voi ostaa omaksi edullisesti.
- Lenkillä käymisen oikeaoppiseen aloittamiseen löytyy ohjeita muun muassa Hyvän terveyden ja Ylen verkkosivuilta.
- Terveyskirjastosta löytyy tietoa terveystoiminnasta. Hyötyliikuntaa saa jo siivotessa, marjoja poimimassa ja asioilla kulkiessa.

Pyöräily

- Kotiseutupyöräreitit esittelevät muun muassa alueiden lähi- ja varhaishistoriaa sekä erilaisia luonto-, kulttuuri- ja rakennusnähtävyyksiä.
- Todella kattavasti teknistä tietoa pyöräilystä ja pyörien korjaamisesta Sheldon Brownin verkkosivustolla. Ei kannata hämääntyä sivuston kotikutoisesta ulkonäöstä. Sivuston vinkit ovat kullannarvoisia!

Ulkoilu

- Ulkoilualueisiin voi tutustua ulkoilukartan avulla.
- Kannatta muistaa myös uimarannat.
- Ideoita kävelyretkille saa lähimatkailupalvelun sivuilta.
- Frisbeegolf on edullinen harrastus. Harrastuksen alkuun päästäkseen tarvitsee hankkia muutama frisbeegolfkiekko. Suurin osa frisbeegolfradoista on maksuttomia.
- Muista myös flaneeraus eli kaupungilla vetelehtiminen.

Luonnossa liikkuminen ja retkeily

- Jokamiehen oikeudet takaavat oikeudet luonnossa liikkumiseen (ks. lisää www.jokamiehenoikeudet.fi).
- Löytyykö läheltäsi kansallispuistoja? Niihin voi tehdä päiväretkiä, mutta myös telttailu on mahdollista. Kansallispuistoissa on usein maksuttomia telttailualueita ja laavupaikkoja.
- Eri seurat järjestävät kaikille avoimia reppuretkiä ja patikkaretkiä.
- Kalastaminen ei välttämättä ole välineurheilua, pelkkä mato-onki riittää harrastuksen aloittamiseen. Onkiminen ilman heittokalastukseen soveltuvia välineitä sekä pilkkiminen ovat jokamiehenoikeuksia.

Talviurheilu

- Jäällä kävely on hieno elämys kauniina talvipäivänä. Pidempiä matkoja voi luistella matkaluisteluradoilla. Ennen lähtöä täytyy kuitenkin varmistua jään kestävydestä. Mukaan on hyvä ottaa aurinkolasit ja aurinkovoide sekä tuulelta suojaavat lämpimät vaatteet. Myös naskalit tai muut pelastautumisvälineet voivat huonolla tuurilla olla tarpeen.
- Luistelemaan voi lähteä kunnan tekojää- ja luistelukentille. Katso myös luonnonjääkenttien jäädytystilanne. Luonnonjääkentät ovat maksuttomia.
- Hiihtäminen sujuu kunnan ylläpitämällä laduilla.
- Pulkkamäkeä voi laskea aikuinenkin.
- Lumenveistoon voi etsiä tekniikkavinkkejä Suomen ladun verkkosivuilta, josta löytyy myös tietoa lumenveistotapahtumista.
- Avantouinti on yleensä seurojen järjestämää.

Liikuntavälineitä

- Osa kirjastoista lainaa ulkopelejä, esim. mölkky, frisbee, petankki ja kroketti. Kannattaa siis kysellä kirjastoista pelejä lainaksi. Lisäksi kirjastosta voi lainata vaikkapa kävelysauvoja.
- Kuinoma on lainauspalvelu verkossa, joka välittää tietoja liikunta- ja retkeilytavaroiden lainaajista. Osa lainattavista kamoista on hintavia, osa edullisia.
- Liikuntavälineitä voi hankkia edullisesti myös kirpputoreilta.

Luennot ja kurssit

- Yliopistot järjestävät kaikille avoimia yleisöluentoja ja muita tapahtumia.
- Eduskunnan Pikkuparlamentissa eli lisärakennuksessa toimii Kansalaisinfo, jossa eduskuntaryhmät, säätiöt yms. järjestävät luentoja, miniseminaareja ja keskustelutilaisuuksia ajankohtaisista yhteiskunnallisista aiheista.
- Työväenopistot järjestävät luentoja, konsertteja, tapahtumia ja näyttelyitä, joihin on pääsääntöisesti vapaa pääsy. Työväenopiston kurssit ovat yleensä maksullisia, mutta suhteellisen edullisia.
- Tähtitieteellisen yhdistyksen Ursan esitelmät ovat ilmaisia. Tilaisuudet järjestetään Tieteiden talolla.
- Kirjastoissa järjestetään ilmaisia tietotekniikan kursseja ja muita tapahtumia.
- Erilaiset järjestöt järjestävät työpajoja, kursseja ja muuta toimintaa.

Opiskele kotona

- Wikipedia on avoin nettitietosanakirja.
- Oppiminen-verkkosivustoon on kerätty oppimista tukevaa materiaalia eri elämänaalueilta.
- BBC:n verkkosivuilla on opiskelulinkkejä englanniksi eri elämänaalueilta, monipuolisesti ja hauskaasti esitettynä.
- Videoluennot; esim. Freevideolectures -verkkosivusto tarjoaa ilmaisia laatuluentoja kahdestakymmenestä yliopistosta ympäri maailman Harvardista Bombayhin.
- Nettikursseja; Infopankin verkkosivuilta löydät linkkejä, miten opiskelet suomen kieltä netissä.
- Facebook

Tietovisat

Useissa ravintoloissa ja pubeissa järjestetään ilmaisia tietovisoja, joissa parhaat tai paras joukkue palkitaan joko lahjakorteilla tai erilaisilla juomilla. Joissakin pubeissa jaetaan myös kuukausi- ja vuosipalkintoja. Parhaimmillaan voit voittaa jopa matkalahjakortit neljälle hengelle. Visailu on mukavaa aivovoimistelua ja yhdessäoloa. Tietokilpailuyhdistyksen verkkosivuilta löydät tietovisoja listattuna.

MINÄ

Vaatteet

- Vaatteita myyvät myös kirpputorit.
- Punomon verkkosivuilta löytyy ohjeita muun muassa perusneuleiden tekoon ja ompeluun. Myös vanhoja neuleita voi purkaa ja hyödyntää uusien neuleiden teossa. Katso lisää neuleohjeita esim. Marjut Katajan kokoamilta neulesivuilta.
- Ylen Olotila -verkkosivuilta löytyy mm. käytännönläheisiä vinkkejä, miten tehdä vanhoista vaatteista jotain uutta.
- Esim. Maria Halkilahti jakaa blogissaan hauskoja ompeluideoita. Materiaaleina voi hyödyntää kierrätyskankaita ja -vaatteita.
- Kenkien käyttöikä pitkittyy, kun niitä muistaa huoltaa. Marttojen verkkosivuilta löytyy perushuolto-ohjeet eri kenkämateriaaleille. Kenkiä kannattaa jo rahaa säästääkseen käyttää suutarilla, mikäli ne on mahdollista saada korjaamalla kuntoon.
- Ompelukoneen voi saada lainaan kirjastostakin.
- Joissakin asukastiloissa on mahdollista käyttää ompelukonetta tai saumuria ilmaiseksi tai pientä maksua vastaan.
- Vaatteiden käyttöikä voi pidentää esim. nypynpoistajalla, joka leikkaa vaatteesta nypyt, jolloin vaateen yleisilme siistyy. Nypynpoisto onnistuu hyvin esimerkiksi villapaidoille, pipoille ja muille neuleille, mutta ohuet kankaat saattavat reikiintyä käsittelyssä. Nypynpoistaja maksaa marketissa noin kymmenen euroa. Kannattaa seurata laitteen käyttöohjeita. Erityisen tärkeää on laitteen käyttäminen tasaisella alustalla niin, ettei neule tai kangas ole rypyssä.

Terveys ja hyvä olo

- Kunnan sosiaali- ja terveystalouden verkkosivuilta löytyy kotihoidon ohjeita ja tietoa apuryhmistä sekä terveysasemien itsehoitopisteistä.
- Etsi luotettavaa terveystietoa Duodecimin terveystietokirjastosta.
- Tee sähköinen terveystarkistus.
- Mielenterveystalosta löytyy vinkkejä ja apua mielen ongelmiin.
- Hierontaa ja jalkojenhoitoa saa oppilastyönä eri opistoista.

Ulkonäkö

Hiukset

Ammattiopistojen opiskelijat tekevät hiustenleikkuuta ja muita kampaamotöitä oppilastyönä. Mikäli sinulla on rohkeutta ja muuttumishalua voit kokeilla olisiko sinusta hiusmalliksi. Jos pääset malliksi, ei uusi kampaus maksa mitään, tosin et voi myöskään itse säädellä lopputulosta. KC professional etsii hiusamalleja (ks. Facebookin KC Models -sivut). Muita hiusmallivinkkejä löytyy Kitsastelijat -verkkosivuilla.

Kosmetiikka

Edullisia löytöjä voi tehdä ruokakauppojen kosmetiikkahyllyiltä. Esimerkiksi Nivean creme perusvoide on testissä todettu toimivaksi. Samoin Cien Anti-Wrinkle Day Cream Q10 sekä Eucerin Anti-Age Hydraluron-Fillen ovat pärjänneet kosmetiikkatesteissä. Yleistuotteiden käyttörepertuaarin laajentamista voi kokeilla, esimerkiksi testaamalla yleiskosteusvoiteen toimivuutta kasvovoiteena.

Vinkkejä luonnonmukaisen kosmetiikan käyttöön ja luonnontuotteiden käyttöön:

- Kylmäpuristettu kookosrasva, noin 10 euroa, luomukaupasta. Monipuolinen ja riittoisa: toimii vartalovoiteena, yövoiteena, silmämeikin poistoon sekä päänahan ja hiuslatvojen kosteutukseen. Puhdas luonnontuote, jota voi käyttää myös ruuanlaitossa.
- Kehäkukkavoide, muutama euro, marketista. Kosteuttaa tehokkaasti kuivia ihoalueita.
- Itsetehdyt vartalonkuorinnat ja kasvonaamiot. Esimerkiksi merisuolasta ja oliiviöljystä voi tehdä kuorivan naamion.
- Hiuksia voi vaalentaa ja niiden kiiltoa lisätä hunajalla. Seokseen tarvitaan yksi osa hunajaa ja neljä osaa vettä sekä kaksi teelusikallista kardemummaa ja kaksi ruokalusikallista oliiviöljyä. Hiusten vaalentaminen on sotkuista touhua, joten seoksen levittämisen jälkeen kannattaa laittaa muovipussi hiusten peitoksi, jottei töhnä valu liikaa. Vaikutusaika on 1–2 tuntia ja hoito saattaa vaatia montakin toistoa ennen kuin vaikutukset alkavat näkyä.

Yleisvinkkejä

Kosmetiikan käytön sopivaa määrää voi pohtia omalla kohdallaan. Parhaiksi ihonhoitokonsteiksi voivat käytännössä osoittautua riittävä uni, liikunta ja ulkoilu, tupakoimattomuus, maltillinen alkoholinkäyttö sekä monipuolinen ruokavalio, johon kuuluu riittävästi hyviä kasviöljyjä ja tuoreita hedelmiä ja vihanneksia. Kun nämä taustatekijät ovat kunnossa, kosmetiikan tarve on usein pienempi.

Naamaa voi myös jumpata, sillä saa kivasti veren kiertämään ja eloa kasvoihin. Myös oman ihotyypin huomioiminen voi vähentää tarvetta käyttää kosmetiikkaa. Esimerkiksi kuivaihoisen ei kannata talvisaikaan käydä yli 37-asteisessa suihkussa, koska ihon rasvat liukenevat helpommin kuumaan veteen.

Kertakäyttöisten partahöylien käyttöikä voi pidentää jopa puoleen vuoteen tai vuoteen ”teroittamalla” niitä esimerkiksi kirpparilta tätä käyttötarkoitusta varten hankittuihin farkkuihin joko ennen jokaista käyttökertaa tai jokaisen käyttökerran jälkeen. Partahöylä huuhdellaan puhtaaksi ennen teroitusta ja teroituksen jälkeen. 10–20 vetoa sekä ylös alas farkun lahjetta on riittävä määrä pitämään terän käyttökuntoisena.

KIRPPUTORIT

Nettikirpputorit

- Tunnetuin nettikirppari on Huuto.net
- Tori.fi-sivustolla on paljon erilaista tavaraa tarjolla. Erityisesti kodinkonevalikoimat ovat hyvät.
- Myyjaosta.com:ssa on paljon tavarakategorioita ja hinnat ovat yleensä kohtuullista kirppistasoa.
- Findit.fi -verkkopalvelussa on tavaroita laidasta laitaan maakunnittain jaoteltuina.

Ajan ja tavaroiden vaihtoa

- Vaihtopiireissä voidaan ostaa ja myydä tavaroita tai palveluksia ilman rahaa. Vaihtopiiri on luonteeltaan naapuriapua, joka ei tähtää taloudelliseen hyötyyn.
- Nappi Naapuri -verkkosivustolta voit etsiä ja antaa naapuriapua.
- Aika parantaa -verkostossa voi saada ja antaa inhimillistä tukea ja välittämistä aikapankkiperiaatteella.
- Sharetribe -palvelussa voi pyytää tai tarjota tavaraa sekä lainata, vuokrata ja vaihtaa tavaraa.

Tavaroiden lainaus

Kuinoma -verkkosivuilla voit lainata esimerkiksi harrastuksiin liittyvää tavaraa. Säästät rahaa, ympäristöä ja ilmasto.

KOTI

Kodinhoito

Katso martat.fi -sivustolta Marttojen siivousvinkit. Vanhat rikkoontuneet lakanat ja kierrätyskelvottomat vaatteet toimivat hyvin siivousliinoina. Siivouksessa toimii sitruuna, etikka ja ruokasooda. Mattoja voi pestä mattolaitureilla.

Tavaroiden kuljetukseen saa apua kierrätyskeskuksesta. Kierrätyskeskuksesta voi lainata kuljetuspyörän tai peräkärryn. Kodinkoneiden huoltopisteitä voi etsiä Fonecta finder -palvelusta.

Säästöä sähköstä

Hyödyllistä tietoa energiansäästöstä löytyy Motivan sekä Euroopan komission sivuilta. Kannattaa kokeilla, miten pienet muutokset arjessa, kuten laitteiden tai valojen sammuttaminen, näkyvät sähkölaskussa.

Sähkøyhtiöiden hintavertailuja voi tehdä esimerkiksi Energiaviraston sivuilla. Sähkötuotteiden alkuperän voi myös tarkistaa Energiaviraston hintavertailupalvelusta.

Tutustu myös Helenin Sävel Plus -palveluun, jonka kautta saa tietoa sähkönkulutuksestaan ja voi vertailla sähkönkulutustaan eri vuosina ja kuukausina. Oma sähkönkulutustaan voi tarkkailla myös Vattenfallin verkkosivuilta löytyvän energialaskurin avulla. Sivuilta löytyy myös käytännön vinkkejä energian säästämiseen.

Erilaisten laitteiden energiankulutusta voi mitata energiankulutusmittareilla.

Energiankulutusmittareita lainaavat esim. Helen Oy ja osa kirjastoista. Myös Wikipedian sivuille on kerätty tietoa energiansäästöstä.

Tietotekniikka

Jos edessä on tietokoneen hankinta, kannattaa selvittää saako jostakin ostettua käytettynä. On kuitenkin syytä varautua siihen, että käytetyssä kannettavassa akun kestävyys on huono. Verkkovirralla käyvät koneet toimivat yleensä täysin moitteettomasti akun väsymisestä huolimatta.

Ohjelmat

- Verkosta käyttäjä voi ladata koneelleen erilaisia maksuttomia ohjelmia, jotka korvaavat mm. Microsoftin toimisto-ohjelmat. Esimerkiksi LibreOffice on ilmainen ja toimiva toimisto- ja tekstinkäsittelyohjelmapaketti.
- Apache Open Office on avoimeen lähdekoodiin ja avoimiin standardeihin perustuva täysimittainen toimisto-ohjelmisto.
- Gimpia kannattaa kokeilla kuvan käsittelyyn.

RUOKA

Halpaa ja ilmaista

- seurakunnan
- vapaaehtoisjärjestöjen
- sekä päihdepalveluiden järjestämää ruokailua

Tarjoukset

- ruoka- ja päivittäistavarakaupat

Ruoanjakelu

- eri järjestöt, esim. Veikko ja Lahja Hurstin laupeudentyö ry
- seurakuntien diakonityö
- soppakirkko
- seurakuntien nettisivuille on kerätty tiedot jakelupäivistä, jakelutiedot voi tarkistaa myös alueen diakoniatyöntekijältä
- taloudellisten vaikeuksien kohdatessa on mahdollisuus varata aika diakoniatapaamiseen

Luonnon ja kaupungin antimet

Keräile luonnosta

- Eri kaupungeilla on Satokartta-palvelu, josta löytyy julkisten paikkojen hedelmäpuut ja marjapensaat.
- Kuntien maisemapelloilla viljellään auringonkukkia, hunajakukkia tai herneitä ja ne ovat avoinna poimijoille.
- Yrttitarhan verkkosivuilta löytyy tietoa yrttien keruusta ja hyödyntämisestä.
- Luontoon.fi -verkkosivuilla löytyy vinkkejä, miten keräillä ruokaa luonnosta.
- Arktiset aromit ry:n nettisivuille on kerätty ohjeita ja tietoa marjojen, sienten ja yrttien keräämisestä ja käytöstä. Sivuilta löytyy myös ruokareseptejä.
- Suomen sieniseura järjestää muun muassa sieninäyttelyitä, joihin on vapaa pääsy.
- Kaupunkiviljelysivuilta löytyy monipuolisia vinkkejä urbaanille viljelijälle.

Dyykkaus

- Dyykkauksesta löytyy tietoa esimerkiksi Wikipediasta.

Pienen rahan ruokavinkkejä

- Ruokaa tähteistä ja ideoita tähderuokiin löytyy Marttojen sivuilla.

Hyödynnä nokkosta ruoanlaitossa

Villivihannesten keräämisen voi aloittaa esimerkiksi nokkosten keräämisellä, koska ne on helppo tunnistaa ja sekä maku että ravintoarvot ovat hyvät. Nokkoset kannattaa kerätä, kun ne ovat vielä pieniä versoja. Nokkoset tulee kiehauttaa ennen käyttöä. Kiehautettuja ja hienonnettuja nokkosia voi käyttää pinaatin tapaan keitoissa, munakkaiden täytteenä, ohukais- ja sämpylätaikinassa. Arktisten aromien verkkosivuilta löytyy useita maistuvia nokkosruokavinkkejä sekä ohjeita nokkosten keräämiseen ja käsittelyyn.

Aiheeseen liittyviä kirjavinkkejä

- Kivimetsä, Raija 2016: Villiinny villivihanneksiin. Kirjapaja.
- Kivimetsä, Raija 2013: Hulluna hortaan. Hyvinvointia ja herkkuja villivihanneksista. Mividata.
- Kuuluvainen, Salla 2013: Kaupunkiviljelijän opas. Löydä syötävä kaupunki. WSOY.

Luomua ja reilun kaupan tuotteita

Laadukkaampi voi olla halvempaa

Ostamalla luomu- ja reilun kaupan raaka-aineita, joista itse valmistaa aterioita, pääsee yleensä halvemmalla kuin valmisruokia tai puolivalmisteita ostamalla. Ostamalla viikon raaka-aineet yhdessä kahdessa erässä ja tekemällä ruokaa jo ostetuista aineksista välttyy ruuan pilaannuttamiselta jääkaappiin – ekologista ja taloudellista. Pienet päivittäiset heräteostokset, jotka kuukaudessa tekevät jo ison summan, vähenevät suunnittelemalla ruokailuja. Suurempia ruokamääriä kerralla valmistamalla säästää rahan lisäksi aikaa. Martat antavat vinkkejä edulliseen kotiruokaan, ruokailujen suunnitteluun ja ekologiseen ruoanlaittoon.

Viikon proteiinit luomuna muutamalla eurolla

Itse keitetyt luomupavut, -herneet ja -linsit säilyvät jääkaapissa noin viisi vuorokautta. Päiväannos yhdelle on noin sata grammaa kuivattuja palkokasveja. Ikä ja liikunnan määrä vaikuttavat toki tarvittavan proteiinimäärään. Viiden päivän satsissa voi olla erilaisia papuja, esimerkiksi yhdessä kattilassa voi keitellä alkuviikoksi kikherneitä hummusta varten ja toisessa kattilassa loppuviikoksi mung-papuja kastikkeisiin, salaatteihin ja keittoihin. Keittoaika on linseillä ja papuruuheella 15–40 minuuttia, joten niitä kannattaa suosia, jos haluaa selvitä keittopuuhista ripeämmin. Kokonaiset pavut ja herneet vaativat yön yli liotuksen ja keittämistä vähintään tunnin lajista riippuen. Palkokasvien idätys ennen keittämistä lyhentää keittoaikaa ja lisää ravintoainepitoisuutta. Ensimmäisellä kerralla kokonaisten papujen keittäminen voi tuntua työläältä, mutta kun siitä tulee rutiini, kattilan vahtiminen sujuu sivusilmällä muuta puuhatessa. Papujen keittoon ei tarvitse ryhtyä joka viikko, kerran pari kuussakin riittää tuomaan vaihtelua ruokavalioon. Myös lihansyöjä voi tällä tavalla samanaikaisesti nostaa ruoan laatua ja säästää rahaa.

Kirjavinkki:

Somersalo, Inna – Mattila, Päivi – Tuomisto, Hanna – Haimi, Henri 2010: Härkäpapua sarvista. Herkullista kasvisruokaa läheltä. Moreeni.

Versottaminen

Idättämällä ja versottamalla saa ympäri vuoden ekologisesti tuotettua ravintorikasta tuoretavaraa edullisesti. Vaihtelua saa valitsemalla erilaisia siemeniä ja palkokasveja: idätykseen papuja, herneitä, riisiä, kotimaisia viljoja, linssejä, retiisin siemeniä, sarviapilaa ja versotukseen papuja, herneitä ja siemeniä. Idätys- ja versotusastioina voi käyttää kotoa löytyviä astioita tai niitä voi ostaa luomu- ja luontaistuotekaupoista. Versottamiseen voi käyttää multaa ja kukkaruukkuja tai metallisella versotusverkolla varustettua astiaa. Luomusiemeniä ja muuta idätettävää löytyy luomukaupoista ja suuremmista päivittäistavarakaupoista. Riippuen siitä kuinka kova itusyömäri on ja mitä idättää viikon itusalaatit maksavat itse idätettyinä yhteensä 0,50–5 euroa. Kastelun tai huuhtomisen säännöllisyys ja hyvä ilmanvaihto ovat tärkeitä idätettäessä ja versotettaessa, sillä muuten kasvit voivat homehtua tai kuivahdettuaan pilaantua. Hyvä hygienia on tärkeää siksi, että idätysolosuhteet ovat hyvä kasvualusta myös erilaisille bakteereille.

Mahtavat puurot!

Herkullisia, ravitsevia ja vatsaa helliviä puuroja voi keitellä erilaisista viljoista. Haudutusvaiheessa puuroon voi lisätä kuivattuja tai tuoreita hedelmiä ja pähkinöitä tai puuron päälle ripotella pakastemarjoja. Mikropuurot luomupikahiutaleista syntyvät muutamassa minuutissa. Jos talous on tiukalla, luomuleivän sijaan kannattaa syödä luomupuuroja.

Rasvat

Investointi muutaman euron hintaiseen kylmäpuristettuun luomurypsiöljypulloon voi tehdä monesta kymmenestä papuateriasta nautinnon, mikäli tykätty öljyn voimakkaaseen makuun. Luomukaupoissa myydään myös monenlaisia muita maukkaita kasviöljyjä.

Pähkinät, pähkinä- ja siemenlevitteet sekä kuivatut hedelmät

Esimerkiksi Ekolon myymälässä osa irtomyynnissä olevista luomupähkinöistä maksaa alle kaksikymppiä kilo eli saman verran kuin tavalliset pähkinät kaupassa (2013). Samsaran verkkokaupassa luomupähkinät kilon pusseissa maksavat alle kaksikymppiä (2013). Verkkokaupasta ostettaessa kannattaa ostaa isoja määriä kerralla, jotta välttyy posti- tai kuljetusmaksuilta. Verkkokauppojen tuotteet eivät ole keskimäärin yhtä edullisia kuin kaupasta ostetut tuotteet, mutta säästöä tulee ruokailujen suunnittelusta ja heräteostosten välttämisestä. Pähkinöitä myy edullisesti myös Punnitse & Säästä -myymälät.

Mausteet

Mausteisiin kannattaa panostaa, koska niiden avulla edullisista perusraaka-aineista saa erilaisia herkullisia aterioita. Luomumausteita saa luomukaupoista ja marketeista.

Mistä ostaa luomua ja reilua

Erikoismyymälöiden (esim. Ruohonjuuri) tuotevalikoimaan kuuluvat mm. ruokatarvikkeet, kosmetiikka ja terveystuotteet. Punnitse & Säästä -myymälät myyvät irtotuotteita ja muun muassa säilykkeitä, viljatuotteita sekä kahvia ja teetä. Isommissa marketeissa voi olla myös hyvät luomu- ja reilun kaupan tuotevalikoimat. Lisää luomukauppoja ja luomunettikauppoja löytyy Luomuliiton verkkosivuilla.

Luomutiloilta voi käydä poimimassa marjoja itse, jolloin ne maksavat vähemmän kuin kaupasta ostettuina. Lisäksi luomutiloilla on ruoan toimituspalveluita. Hintatasoltaan tilojen toimituspalvelut eivät välttämättä ole edullisia, mutta niitä voi käyttää useammin, jos luomuraaka-aineet hankitaan muuten edullisesti ja suositaan kotiruokaa.

Ruokapiirit tilaavat tuotteita tunnetuilta tuottajilta, jolloin ruoan tuotantotavoista saadaan paljon tietoa. Lähiluomuruoan etuja ovat myös ekologisuus ja tuoreus sekä isojen ruokatalausten edullisempi hinta. Tuotteita voidaan tilata myös luomuruokatukuista.

APUA JA TUKEA

Apua raha-asioiden hoitamiseen

- Kela
- Kunnan sosiaalityön palvelupisteet
- Tutustu myös kunnan myöntämään sosiaalisen luoton mahdollisuuksiin.
- Takuu-Säätiö auttaa taloudelliseen kriisitilanteeseen joutuneiden henkilöiden selviytymistä tarjoamalla maksutonta puhelinneuvontaa ja takaamalla järjestelylainoja. Tutustu myös Takuu-Säätiön sivuilta löytyviin muihin avustaviin tahoihin.

Pikkukeikkoja

Ilmaista tavaraa netistä

Ilmainen.tv listaa kaikki netin ilmaiset tai melkein ilmaiset jutut. Osallistuessasi tilauksiin, testauksiin tai tapahtumiin kannattaa aina varmistaa, ettei sitoudu mihinkään sellaiseen, johon ei halua sitoutua.

Testihenkilötoimintaa

Tutkimustien testihenkilötoimintaa on Testaamossa. Tamperelainen yritys järjestää tuotteiden ja palveluiden testihenkilötoimintaa myös muualla Suomessa.

Dyykkausta

Kurkkimalla roska-astioihin voi löytää muille tarpeetonta, mutta itselle tarpeellista tavaraa. Dyykata voi ruoan lisäksi esimerkiksi lehtiä, vaatteita, pientavaroita ja huonekaluja. Aiheesta enemmän esimerkiksi Wikipediassa.

Facebookin Roskalava HKI -ryhmässä on yli 3000 jäsentä. Ryhmän kautta saa tietoa roskalavoista ja niille kipatuista huonekaluista ja muista tavaroista Helsingin alueella. Dyykattaessa kannattaa muistaa, että osa tavaroista on voitu heittää pois hyvästä syystä – tavaroissa voi olla turkiskuuoraisia, koiperhosen toukkia tai jopa syyhypunkkeja. Astioita on voitu käyttää muuhunkin tarkoitukseen kuin ruokailuun. Dyykkaukseen siis sisältyy aina oma jännityksensä ja riskinsä ja kannattaa harkita, mitä tavaraa nappaa mukaansa. Roskalavoille päättyy kuitenkin valitettavan usein täysin käyttökelpoista tavaraa eli ylivarovainenkaan ei dyykkausreissulla kannata olla.

Tukea arkeen

- vertaistukiryhmät
- Esimerkiksi Ne-Rå Helsingissä tarjoaa neuvontaa sosiaalipalvelujen käytössä, lomakkeiden täytössä ja keskusteluapua erilaisissa elämäntilanteissa.
- Päihteettömät olohuoneet tarjoavat ajanvietettä ja neuvontaa.

- Naisasialiiton Unioni ry:n juristipäivystys naisille opastaa naisia lakipulmissa. Asioida voi Helsingin toimipisteessä. Lisäksi juristeille voi soittaa klo 18.00–19.00 välisenä aikana (p. 09 643 158). Puheluihin voidaan vastata vain silloin, kun kasvokkain tapahtuvassa neuvonnassa ei ole ruuhkaa.
- Naisten Linja tarjoaa keskusteluapua väkivaltaa kokeneille naisille;
 - maksuton tukinumero 0800 02400 ma-pe 16-20, la-su 12–16
 - Moninaisuuspäivystys erityis- ja vähemmistöryhmiin kuuluville naisille sekä ammattiauttajille ke klo 9–13
 - yhteyttä voi ottaa myös verkon kautta
- Facebook
