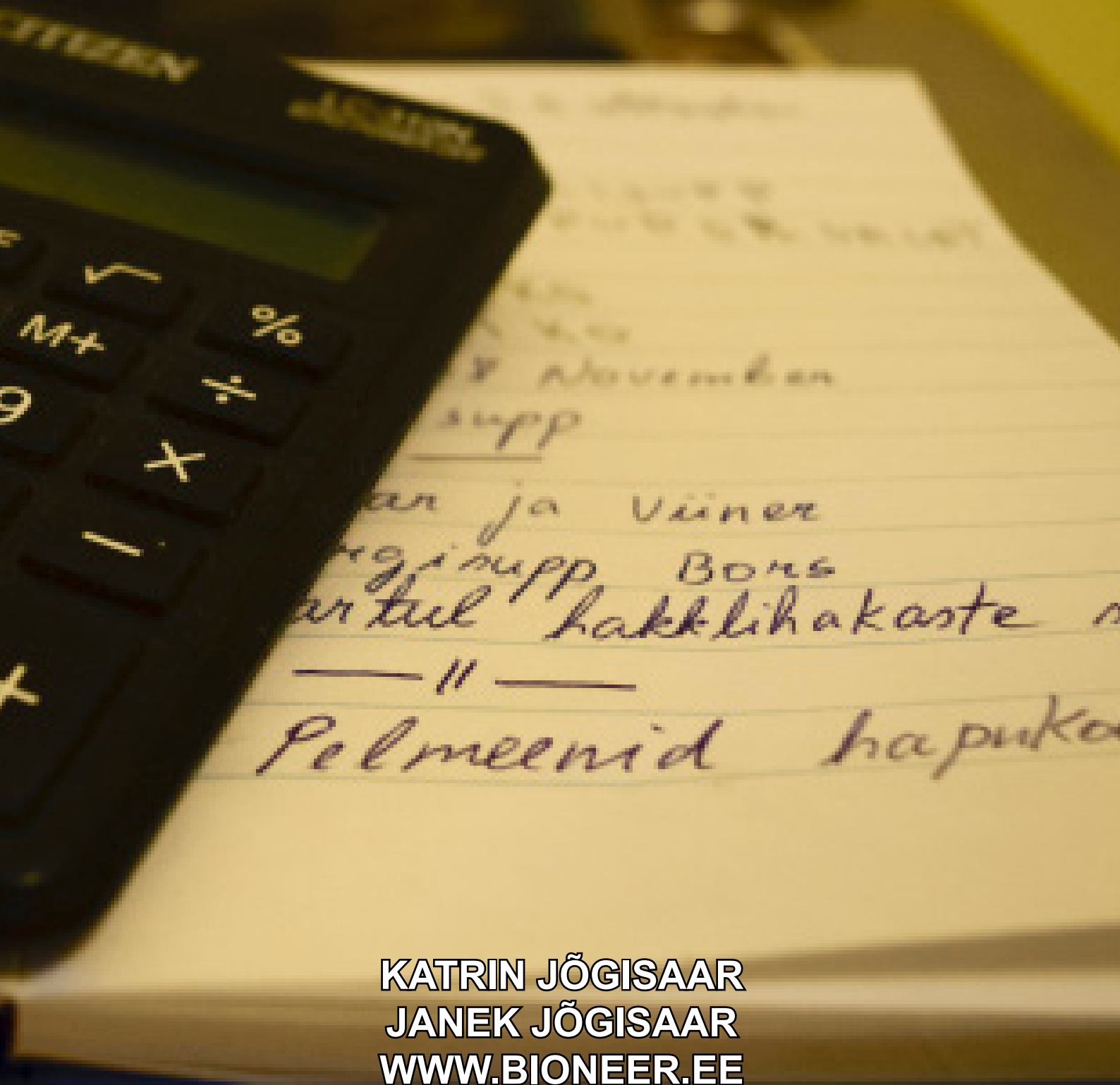


# TARBI MÕISTLIKULT

VEE, ELEKTRI JA TOIDU SÄÄSTMINE



KATRIN JÕGISAAR  
JANEK JÕGISAAR  
WWW.BIONEER.EE



# SISUKORD

- 1 ▶▶ MIKS ON OLULINE ÕPPIDA SÄÄSTMA?
- 1 ▶▶ MIKS ON VAJA SÄÄSTA VETT?
- 2 ▶▶ KUIDAS SÄÄSTA VETT?
- 7 ▶▶ MIKS ON VAJA SÄÄSTA ELEKTRIT?
- 7 ▶▶ KUIDAS SÄÄSTA ELEKTRIT?
- 10 ▶▶ MIKS ON VAJA SÄÄSTA TOITU?
- 10 ▶▶ KUIDAS SÄÄSTA TOITU?



**BIONEER**

Koolitusi korraldatakse ja juhendmaterjale trükitakse Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti rahastatud projekti "Säästva tarbimise koolitus vaimupuudega inimestele" raames. Projektis teevad koostööd MTÜ Vaimupuu ja MTÜ Ökomeedia. MTÜ Vaimupuu annab välja ajakirja Vaimupuu. MTÜ Ökomeedia veab keskonnaportaali [www.Bioneer.ee](http://www.Bioneer.ee).

Koostajad: Katrin Jõgisaar (tekst, fotod, kujundamine), Janek Jõgisaar (tekst), Janek Muru (kujundamine).






FOTO: Gloobus on maakera mudel.

## MIKS ON OLULINE ÕPPIDA SÄÄSTMA?

Me kõik elame oma elu – iga päev, kogu aeg. Mõni elab paremini, mõni halvemini. Me elame nii, nagu oskame.

Enda oskuseid saame ise parandada. Kui oskame säästa vett, elektrit ja toitu, kulub elamise peale palju vähem raha. Nii saame hoida ka loodust. Looduse hoidmine on väga tähtis, sest meil on kasutada ainult üks planeet. Planeet Maa on meie ühine kodu: see ei ole prügikast. Looduse varud võivad otsa saada. Neid peab säästma!

Raha ja looduse säästmine ei ole raske. See on jõukohane igaühele. Tuleb leida endale sobiv säästmise viis.

Kui sa pole kunagi varem kokkuhoiule mõelnud, siis alusta lihtsamast. Näiteks, kui lahkud viimase ruumist, kustuta tuli. Ära lase kraaniveel niisama joosta. Ära unusta lahti külmkapi ust. On ju lihtne?

Järgnevas raamatus jagavad Katrin ja Janek sinuga lihtsaid nõuandeid, kuidas olla oma igapäevastes toimetustes nutikam. Siin raamatus ei ole kirjas kõiki nõuandeid. Võid ka ise mõelda, mil moel on targem toimida. Kui kõhkled, küsi sõb-

ralt, juhendajalt või vanematelt. Kui leiad, et mõni raamatust loetud nõuanne on eriti kasulik, siis võid seda julgelt jagada ka oma sõpradega.

Edu sulle!

## MIKS ON VAJA SÄÄSTA VETT?

Gloobus on sama kujuga nagu maakera, millel me kõik elame. Gloobus aitab mõista, kui vähe on joogiks kõlbulikku vett.

Gloobusele on joonistatud mandrid, ookeanid ja riigid. Sealt võib leida ka suuremad mäestikud ja suuremad järved ning jõed. Me võime üles otsida ka Eestimaa.

Gloobuse peal on hästi palju sinist värvi. Sinise värviga kujutatakse kaartidel vett – nii merd, jõgesid kui järvesid. Vett on maakeral rohkem kui maismaad. Gloobust vaadates tundub, et veevaru on nii suur, et selle pärast küll muretseda pole vaja.

Paraku ei kõlba merevesi joogiks, sest see on soolane ja ei kustuta janu. Inimesed saavad juua magevett. Magevett saab jõgedest, järvedest, allikatest, vihmaveest ja põhjaveest. Magevesi on väga väärtuslik.

Me kasutame vett iga päev. Me joome, peseme ennast, me peseme riideid, me laseme WCs vett, me ujume basseinis jne. Magevesi on eluks tähtis, sest inimesed ei saa ilma selleta elada.

Tasuta on magevesi ainult neile, kellel on oma kaev või allikas, milles on puhas põhjavesi.

Teised peavad vee eest maksma, kuna otse jõest, järvest või veeloigust võetud vesi pole piisavalt puhas. Veefirma peab seda puhastama.

Sooja vee eest tuleb maksta rohkem kui külma vee eest, kuna vee soojendamine maksab. Meil kõigil tekib vett, mis pole enam joogikõlbulik. Veefirma küsib raha ka solgivee ärajuhtimise eest.

### MÖTLE KAASA!

- Kus ja milleks sina vett kasutad?

## KUIDAS SÄÄSTA VETT?

Mida vähem vett kulutatakse, seda vähem peab raha maksma. Seda kergem on sinul või sinu perel hakkama saada. Seda suurema heateo teeme loodusele.

Niipalju peab siiski meeles pidama, et veesäästuga ei tasu liiale minna. Käsi tuleb ikka enne sööki pesta ja mustade juuste ning riietega pole mõtet ringi käia. See ei tee head endale ega teistele.

Vee säästmine ei ole keeruline. Igaüks võib mõelda välja oma nipid, kuidas mõistlikult vett tarbida.

Kui kahtled, kas sinu mõte on hea, küsi teistelt, mida nemad arvavad. Küll üheskoos välja mõtlete.

Selleks, et vett säästa ja raha kokku hoida, tuleb oma tegutsemine läbi mõelda.

### KASUTA VETT NII PALJU KUI VAJA

Kannu või potiga vett keetes kasutage alati nii vähe vett kui võimalik. Kui tahad tassitäit kuuma vett, siis vala ka masinasse täpselt 1 tassitäis või minimaalne näit skaalal.

Ilma nähtava spiraalita veekeedukannud on väikese koguse jaoks paremad. Spiraaliga kannudel tuleb jälgida, et spiraal saab veega kaetud, muidu läheb veekeetja rikki.

Veekeetjasse alles jäänud vee, mida ei taheta enam joogiks kasutada, võib lilledele valada. Jälgi, et lilledele valatav vesi oleks jahe. Liiga kuum vesi tapab lilled.

### LOOBU PUDELIVEEST, EELISTA KRAANIVETT

Jaheda joogivee saamiseks pane toasoe vesi kinnises kannus või pudelis külmkappi. Pole mõtet lasta veel temperatuuri saavutamise nimel kraanist joosta.

Pudelivett tasub osta vaid siis, kui kodune joogivesi on väga halva kvaliteediga. Mõttekam on soetada filterkann.

Pudelvesi on kõige kallim vesi. Eriti kallid on pudelvesi söögikohast ostetuna. Eelista söögikohti, kus pakutakse toidu kõrvale ka tasuta kraanivett.

### MÖTLE KAASA!

Bioneeri kaasautor Triin Heinsoo arvutas välja, et Eestis maksab poes 1,5 liitrit vett umbes 80 senti.

Tallinna kraanivesi maksab 0,17 senti 1,5 liitrit. Seega on pudelivee ja kraanivee hinnavahe Tallinnas enam kui 400kordne.

Kui inimesed Tallinnas maksaksid kraanivee eest sama hinda, mida nad on nõus pudelivee eest maksma oleks ühe inimese veearve kuus 2560 eurot (arvestades, et 1 inimene kasutab päevas 160 liitrit vett).



FOTO: Kristo jälgib veekeedukannu jooksva vee kogust kannul olevalt mõõdikult.

**MÖTLE KAASA!**

- Mis sa arvad, kas pudelivesi on kallis?
- Kuhu viiakse tühjad plastpudelid?

**KASUTA SAMA VETT MITU KORDA**

Kui avada kraan ja lasta kraaniveel niisama ühe minuti jooksul voolata, kulutame keskmiselt 9-10 liitrit vett. See on ämbri jagu raisatud vett minutis.

Vannitoas saab sama vett kasutada kaks korda. Pane väike kauss kraanikaussi ja pese oma käsi, nägu, hambaid nii, et vesi voolab kaussi, mitte kraanikausi torust alla.

Hiljem, kui soovid näiteks pissile minna, saad kausis oleva vee valada vetsupotti. Siis ei pea paagi nupule vajutama ja hoiad kokku 6-9 liitrit vett.

Sellist juba korra kasutatud vett kutsutakse halliks veeks.

Enne vee potti viskamist kontrolli, ega kausis pole hambaharja või seepi.

**PEA MEELES!**

- Kasuta seda nõuannet vaid siis, kui sul on olemas kauss, mis mahub kraanikaussi.
- Proovi kõigepealt tühja kausiga, kas saad selle hiljem kraanikausist suurema vaevata kätte.

- Võta paraja suurusega kauss, sest sa pead jõudma veega täidetud kaussi tõsta.
- Jälgi, et kauss ei oleks veega servani täis, sest muidu kipub vesi üle serva loksuma.
- Kui elad teistega koos, küsi vanematelt või juhendajalt, kas sa tohid sellist nõuannet järgida.

**KÄI DUŠI ALL**

Vannis käimine võtab keskmiselt kolm korda rohkem vett kui duši all käimine. Eelista kiiret dušši.

Pese ennast sooja veega. Lhu ja juuste pesemiseks pole tarvis tulist vett. Reguleeri vee soojust nii, et sa tunned ennast mõnusalt.

Duši all olles on soovitatav seebitamise ajaks vesi kinni keerata. Siis kulub vett vähem.

**VAJUTA VETSUS ÕIGELE NUPULE**

Tänapäeval on paljudel vetsupottidel kaks veenuppu. Üks neist laseb rohkem vett ja teine vähem. Vähem vett kasutame pärast pissimist. Rohkem vett kasutame pärast kakamist. Õpi selgeks, kummale nupule vajutades tuleb rohkem vett.

Võrreldes vanade WC-pottidega on kahe nupuga potid palju säästvamad. On ju suur vahe, kas kasutada pärast pissimist nupulevajutusega 9 või 3 liitrit vett.

Kui avastad, et sinu vetsupotis jookseb vesi pidevalt, siis vajab pott parandamist. Kui siriseb pärast nupulevajutust paagi sisse, siis see on normaalne.

**PESE PESU TARGALT**

Kui pesed pesu pesumasinas, siis eelista madalal temperatuuril pesemist. Võimalusel pane masin tööle alles siis kui see on täis.


Pesuvahendite koguseid tuleb jälgida. Kui pakendil on kirjas, et pesta tuleb poole korgitäie vahendiga, siis täpselt nii tulebki teha.

Kui panna pesuvahendit liiga palju, siis ei suuda masin pesu piisavalt loputada. Sellised riided lähevad kiiremini mustaks ja võivad ajada naha kihelema.



FOTO: Ära lase veel niisama raisku minna. Lase veel joosta vaid siis, kui seda päriselt kasutad.



 FOTO: Aivar säästab hammaste pesemisel vett.

## HOIA HAMMASTE PESEMISEKS VAJALIKKU VETT TASSIS

Hammaste pesemisel võta appi tass. Ära lase veel lihtsalt kraanist joosta.

Hambaid peab harjama 3 minutit. Kui lased veel kogu aeg joosta, kulutad keskmiselt 3 ämbritäit vett.

### PEA MEELES!

- Pane tassi vett ja loputa suud pärast harjamist selle veega.
- Pärast hambapesu vala alles jäänud vesi ära. Võid seda vett kasutada ka hambaharja loputamiseks.
- Järgmisel pesukorral võta tassi kindlasti uus vesi.
- Kui sa ei taha tassi kasutada, sulge veekraan vähemalt selleks ajaks, kui sa hambaid harjad.

### MÖTLE KAASA!

- Mis sa arvad, kas võrreldes ühe tassitäiega on kolm ämbritäit vähe või palju?
- Mis sa arvad, kas saad hammaste pesul edaspidi tassitäie veega hakkama?

## MÄRKA TILKUVAD KRAANE

Kui märkad kodus, tööl või tugikeskuses tilkuvaid või nirisevaid veekraane, siis proovi need kinni keerata. Kui see ei õnnestu, anna nendest teada.

Palu kindlasti abi, sest iga tilkuv kraan raiskab vett. Need tuleb ära parandada.

Vett ei nirise alati otse kraanist. Mõnikord tilkuvad hoopis torud. See võib olla isegi suurem probleem.

Mõnikord tähendab tilkuv toru seda, et toru on katki.

Teinekord võivad niiskeks tõmbuda külmad torud. Nii nagu meie higistame palava ilmaga, on ka külmad torud soojas ruumis niisked.

Toru puhul on muretsemiseks põhjust pigem siis, kui näed pidevat tilkumist või nirisemist.

Parandamata jäänud tilkuv toru võib põhjustada veeavarii ja rikkuda näiteks põrandat.

Ära ürita toru ise parandada. Anna sellest teada. Kui sa ei saa aru, kas toru tilgub, küsi teistelt.

### PEA MEELES!

- Siinkohal tasub mõelda, kelle poole pöörduda, kui avastad tilkuvat kraani või toru.
- Kui avastad probleemi oma kodus või tugikeskuses, siis räägi sellest oma tugisikule, vanematele või tegevusjuhendajale. Räägi sellele inimesele, kes sul tavaliselt igapäevaseid asju korraldada aitab.
- Kui avastad probleemi oma töökohas, siis võid rääkida sellest oma ülemusele.
- Kui märkad sama probleemi väljaspool oma elu- ja tööpaika (näiteks poes), siis võid sellele tähelepanu mitte pöörata. Probleemi lahendavad asutuse töötajad.

Tilkuv kraan kulutab kuni 100 liitrit vett ööpäevas. Nirisev kraan kulutab kuni 600 liitrit vett päevas.

## VÄLDI UMMISTUSI TUALETIPOTIS

Tualetis käimist ei saa me kuidagi piirata, seda ei tohigi teha.

### PEA MEELES!

- Tualetis tohib potti visata vaid vetsupaberit.
- Kasutatud tampoonid, sidemed, kõõgigrätid, salvgrätid, küpsisepaberid, ravimid, riietusesemed, mähkmed, plaastrid, vatipulgad, kondoomid, juuksekarvad viska prügikasti. Ükski neist ei sobi vetsupotti.
- Kõige mugavam on, kui vetsus on väike prügikasti. Nii ei teki soovi sobimatuid asju vetsust alla lasta.

Kui me paneme vetsupotti midagi, mis sinna ei sobi, tuleb ummistus.



FOTO: Puuviljad pane pesemiseks suurema kausi või poti sisse. Võid lisada pesuveele ka veidike soodat või äädikat. Nii saad puuviljad veelgi puhtamaks.

Üle serva ajav vetsupott üsna jube asi. Keegi meist ei taha ju koristada oma kodu põrandalt seda, mis peaks veega potist alla minema.

#### PEA MEELES!

- Kõige lihtsam on ummistust vältida.
- Kui WC juhtub siiski ummistuma, siis kasuta esimese abivahendina kuuma vett ja kummist pumpa.
- Keemilised torupuhastajad on küll tõhusad, aga nad sisaldavad väga mürgiseid kemikaale.
- Torupuhastajaid kasutades jälgi, et vahend ei satuks kätele või silma. Kui satub, siis loputa koht kiiresti külma veega.
- Ummistuse kõrvaldamiseks tuleb siiski mõnikord kutsuda torumees.

Kui sul on võimalik ummistuse kõrvaldamiseks keegi appi kutsuda, siis tee seda. Palu abi näiteks tegevusjuhendajalt või pereliikmetelt.

#### MÖTLE KAASA!

- Mida teed sina, kui avastad, et vesi ei lähe vetsupotist alla?

#### LOPUTA PUUVILJU KAUSIS

Toitu võib pesta ka kausi sees. Voolava vee all või sõela peal on toidu kokkupuude veega väiksem.

Alati on soovitatav kõiki puu- ja köögivilju enne tarvitamist pesta, olenemata sellest, kas neid süüakse koorega või ei. Pesemine aitab mustuse ja bakterite vastu.

Puuvilju võib vee sees 10-30 minutit ka leotada, et neid puhtamaks saada. Loputusveele võib lisada sortisukese äädikat või veidi soodat.

Toidu pesemiseks kasutatud vett saab kasutada vetsupotis loputusveena.

#### PESE NÕUSID PIISAVALT TÄIS NÕUDEPESUMASINAGA

Kui peres elab mitu põlvkonda koos, süüa tehakse korraga paljudele ning ruumi ja raha on, siis on nõudepesumasina ostmine mõistlik.

Moodsad nõudepesumasinad on kokkuhoidlikumad, kui käsitsi nõude pesemine.

Kui pesed nõusid nõudepesumasinaga, uuri alati enne uute toidunõude ostmist, kas neid tohib nõudepesumasinas pesta.



FOTO: Kristo paneb nõudepesumasina alati enne täis, kui selle tööle lülitab.

### PEA MEELES!

- Pese nõusid nõudepesumasinas madalal temperatuuril.
- Kasuta eelloputilise programmi vaid siis, kui nõud on kaetud kõrbenud toidukihiga.
- Lase nõudel kuivada õhu käes.
- Pärast kasutamist lülita nõudepesumasin välja.
- Pühi nõudelt toidujäägid enne masinasse panemist.

### PESE NÕUSID KAHE KAUSI ABIL

Kui samas kodus elab üks või kaks inimest ja kodus süüakse harva, võib nõudepesumasin osutada ebasobivaks.

Selle asemel, et omada mitut komplekti nõusid ja jätta kasutatud toidused nõud päevadeks masinasse seisma, on ehk lihtsam üksikud tassid ja taldrikud kausis või kraani all loputada. Kui elamine juhtub väike olema, tasub samuti kaaluda käsitsi nõudepesu.

Kõige rohkem säästame vett, kui pesta nõusid kahe kausiga. Ühes kausis on nõudepesuvahendiga vesi, teises loputusvesi.

Kui sa eelistad siiski pesta nõusid voolava vee all, siis keera vee surve nõrgemaks ja vesi jahtdamaks.



FOTO: Nõudepesuhari on kõige tõhusam pesemise abivahend.

Nõudepesuvahendid pesevad ka madalamatel temperatuuridel.

### PEA MEELES!

- Nõudepesuvahendit pannakse lapile või käsnaile vaid veidike. Kasuta nõudepesuvahendit nii vähe kui võimalik ja nii palju kui vajalik.
- Kahes kausi abil nõusid pestes, pane nõudepesuvahendit ainult vette.
- Eelista käsitsi nõusid pestes nõudepesuharja, sest see on puhtam.
- Kui toit on kuivanud nõude külge, siis leota. Kui tead ette, et leotada on vaja pikalt, siis kasuta leotamiseks külma vett.
- Pese erinevaid pindu erinevate lappidega. Näiteks, ära puhasta lauda, lillmulda ja külmi- kut sama lapiga või käsnaiga, millega sa nõusid pesed.
- Pese nõusid käsitsi madalama temperatuuriga vees. Nõudepesuvesi, mille sees on pesuvahend, ei pea olema tuline. See võib olla ka soe.

### KASUTA VIHMAVETT

Vihmavesi on suuremas osas puhas vesi, mis langeb taevast alla täiesti tasuta.

Tünnidesse kogutud vihmavesi sobib lillede kastmiseks, tualeti loputamiseks ja lihtsamateks koristustöödeks.



## MIKS ON VAJA SÄÄSTA ELEKTRIT?

Eestis saadakse elektrit peamiselt põlevkivist. Põlevkivi põletatakse Narva lähedal suurtes kateldes.

Elektrit võib saada ka näiteks elektrituulikutest, hüdroelektrijaamadest ja päikesepatareidest, aga neid on Eestis veel vähe.

Põlevkivi leidub maa sees, murukamarast tükk maad sügavamal. Selle kättesaamiseks tuleb kaevandada. Teiste sõnadega, tuleb põlevkivi mitmekümne meetri sügavuselt välja kaevata.

Kaevamise käigus tekib palju ohtlikku prügi, mis reostab näiteks jõgesid ja järvesid. Kaevandamine muudab osad Eesti piirkonnad elamiseks sobimatuks.

Põlevkivi põletamine rikub Eestimaa õhku.

Seetõttu peame elektrit säästma. Elekter on see, millega me laeme telefone, tänu millele põlevad lambid, mis paneb tööle arvuti jne.

## KUIDAS SÄÄSTA ELEKTRIT?

Mida vähem elektrit kulutada, seda vähem peab raha maksma. Seda kergem on sinul või sinu perel hakkama saada ja seda suurema heateo teeme loodusele.

Niipalju peab siiski meeles pidama, et elektrisäästuga ei tasu liiale minna. Näiteks õhtul võib valgusti põlema panna ja arvuti kasutamisest ei pea loobuma. Külmikut ei maksa ka elektrivõrgust eemaldada – see sulab muidu ülesse.

Elektri säästmine ei ole keeruline ja igaüks võib

mõelda välja oma nipid, kuidas säästa.

Kui kahtled, kas sinu mõte on hea, küsi teistelt, mida nemad arvavad. Küll kamba peale välja mõtlete.

Selleks, et elektrit säästa ja raha kokku hoida, tuleb oma tegutsemine läbi mõelda.

### MÕTLE KAASA!

- Kus ja milleks sina elektrit kasutad?
- Kas sa tead, kuidas elektriga ohutult ümber käia?

### PESE PESU MADALAL TEMPERAatuurIL

Pesumasina kasutamisel eelista madalaid temperatuure, sest vee soojendamiseks kulub enamuse pesumasina energiast.

Tänapäevased pesuvahendid pesevad enamasti pesu puhtaks juba 30-40 kraadi juures.

Lülita pesumasin sisse alles siis, kui see on täis. Kui pead loputama ainult ühte T-särki, siis tee seda kraani all ja käsitsi.

### TEE SÜÜA NUTIKALT!

Toidu valmistamisel aseta potile kaas peale, sest nii väheneb energiakasutus kuni 4 korda ja toit valmib kiiremini.

Vali potile õige suurusega pliidirõngas. Kasuta väikeste pottide jaoks väikseid pliidirõngaid ja suurte jaoks suuri.

### PANE TÄHELE!

- Kui vesi keeb, keera kuumus väiksemaks, sest suurem pliidiraua temperatuur ei tõsta vee temperatuuri nagunii üle 100°C.
- Elektripliidi kasutamisel lülita keeduplaat mõni minut enne toidu lõplikku valmimist välja. Keeduplaat on veel mõnda aega tuline ja küpsetab toitu edasi. Juba kuuma keeduplaati on mõistlik

FOTO: Eestis saadakse elektrit peamiselt põlevkivist. Elektrit võib saada ka tuulegeneraatoritest ja päikesepatareidest.



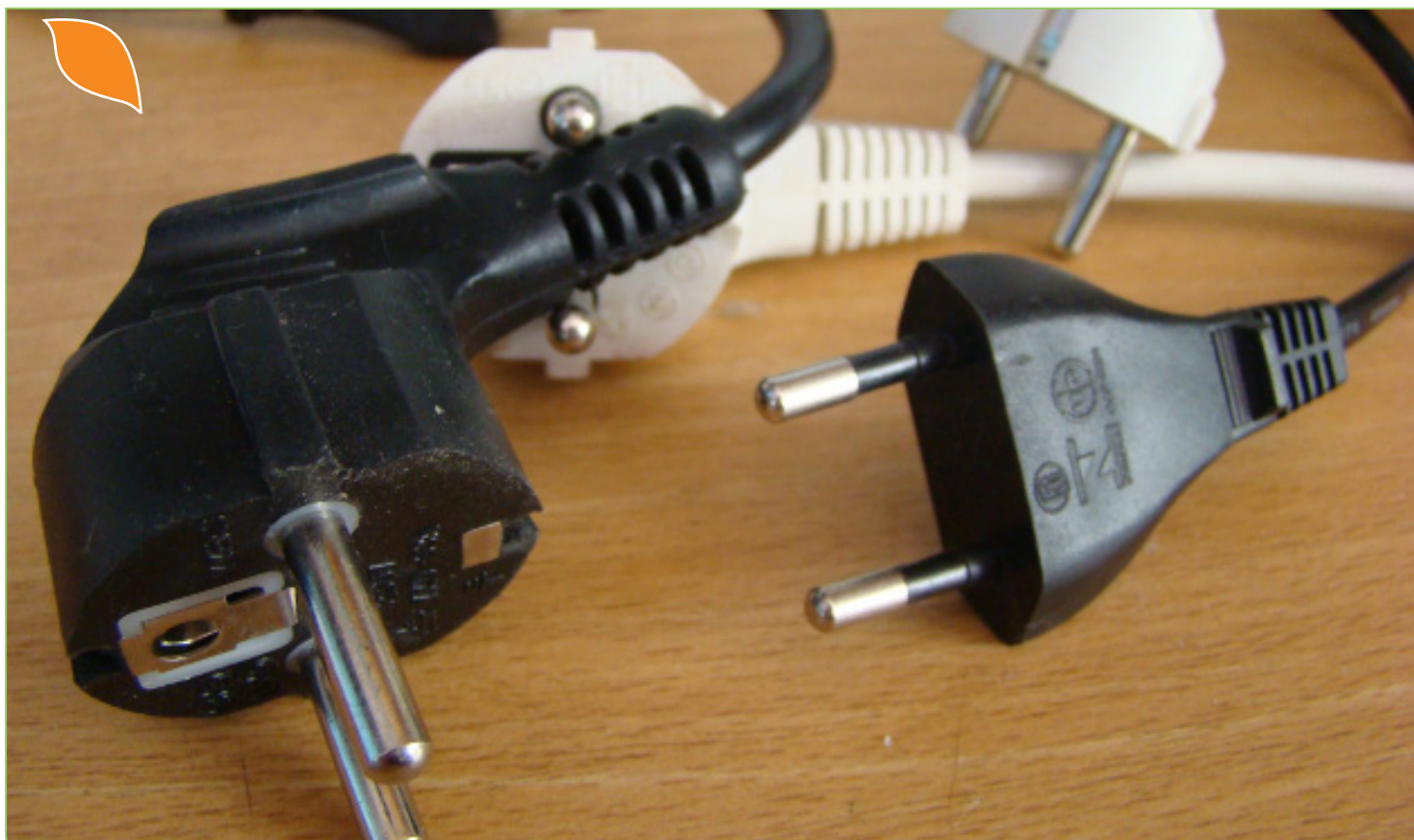


FOTO: Kui sa seadmeid pikemalt ei kasuta, lülita need täiesti välja.

kasutada järgmise toidu soojendamiseks. Need reeglid ei kehti induksioonpliidi kohta.

Vee keetmisel kasuta pigem elektrikannu. Vee keetmisel elektripliidil kulub kuni poole rohkem elektrit.

Soovitame panna veekeedukannu või kohvimasinasse täpselt nii palju vett, kui hetkel vaja on.

### LÜLITA KASUTUSETA TEHNIKA VÄLJA

Kui lahkud arvuti juurest lühemaks ajaks, siis pane masin ooterežiimile. Kui aga pikemaks, siis lülita arvuti välja.

Sõltuvalt arvutist annab väljalülitamine energia kokkuhoidu.

#### PEA MEELES!

- Jälgi, et sa ei lülitaks vooluvõrgust välja lauaarvutit, mis veel töötab.
- Lauaarvutil pole akut ja ootamatu elektrikatkestus rikub arvutit.
- Lülita kodus printerid ja skännerid pärast kasutust välja, sest neid pole mõtet ooterežiimil hoida.

- Tele-, audio- ja videotehnika mittekasutamisel on mõttekas need kohe ooterežiimile lülitada. Kui sa seadmeid aga pikemalt ei kasuta, lülita need täiesti välja.
- Paljud akulaadidajad jätkavad seinakontakti jäädes voolu tarbimist, seetõttu võta need pärast mobiiltelefoni või akupatareide laadimist seinast välja.
- Eemalda ka sülearvuti akulaadija seinakontaktist pärast sülearvutiga töötamise lõpetamisest.

### VALGUSTA RUUME SÄÄSTVALT

Uute elektripirnide paigaldamisel eelistage säästupirne või valgusdioode (LED), sest need põlevad kauem, aga samal ajal tarbivad 80% vähem elektrit.

**Säästupirni** paigaldamisel pea meeles, et säästupirni eluiga on lühem selle tiheda sisse ja välja lülitamisega kohtades. Sagedaseks lülitamiseks sobivad pigem valgusdiodid ehk LEDid.

Säästupirni paigaldades ära hoia kinni selle klaasosast, sest nii vähendad säästupirni eluiga. Ära paigalda säästupirne niiskettesse ruumides-

se ja kohtadesse, kus temperatuur on üle 50°C.

Ka suletud kuplid, kus säästupirni eralduv soojus hajub halvasti, võivad lühendada säästupirni eluiga.

Läbipõlenud säästupirne tuleb nende elavhõbeda sisalduse tõttu käidelda kui ohtlikke jäätmeid. Need viiakse kas ohtlike jäätmete kogumispunkti või jäätmejaama.

Tavalisse olmeprügisse visatud säästupirnid eritavad õhku ja pinnavette ohtlikku elavhõbedat.

**Valgusdioodide ehk LEDide** eeliseks on nende väga pikk eluiga, suur energiasäästlikkus.

Valgustuse puhul on säästmise teele asumine taskukohane, kui vahetada pirnid välja järk-järgult. Nimelt iga kord, kui kodus mõni pirn läbi läheb saab selle asendada LED lambiga.

LED lampe toodetakse suures valikus ja iga le olemasolevale lambipesale peaks leiduma sobilik.

Lülita laevalgus välja, kui õues on piisavalt valge.

Valgustile on reeglina märgitud, missugused pirnid sinna sobivad. Uuri seda infot.

#### PEA MEELES!

- Kui sa pole varem säästupirni ostmas käinud, siis

palu appi mõni pereliige, juhendaja või teadlikum sõber.

- Kui sa ei tea, kus asub jäätmejaam, siis palu appi mõni pereliige, juhendaja või teadlikum sõber.

#### OSKA KASUTADA KÜLMIKUT

Välgi kuuma või sooja toidu asetamist külmkappi. Säästad energiat, kui lased toidul kõigepealt jahtuda ja paned selle alles siis külmikusse.

Talvel on toitu hea jahutada õues. Jälgi sel juhul, et toit oleks loomade ja lindude eest kaitstud.

Ava külmiku ust nii harva kui võimalik ning hoi seda avatuna võimalikult lühikest aega.

Ava kapp alles siis, kui on selge, mida sa sealt võtta soovid.

Sa leiad asjad külmikus kergemini üles, kui kasutad kindlat paigutamise süsteemi.

Külmkapp töötab kõige tõhusamalt siis, kui ta on umbes kolmveerandi ulatuses täidetud. Nimelt hoiavad külmad toiduained kapi temperatuuri palju paremini nõutaval tasemel, kui seda teeb tühi ruum.

Kui ostad uue külmiku või vana läheb lootusetult katki, siis helista kohaliku omavalitsuse infotelefonile ja küsi, kuhu sa saad oma vana külmiku viia. **Tallinna infotelefon on 1345.**

Seejärel eemalda vana külmik vooluvõrgust ja kontrolli, et vanasse külmikusse pole jäänud toiduaineid.

Palu mõni sõber appi külmikut tassima. Tasub jälgida, et vana külmiku torustik ei saaks transportimisel kahjustada.

#### PEA MEELES!

- Külmikud on ohtlikud jäätmed ja kindlasti ei tohi neid viia metsa alla vedelema.



FOTO: Lülita laevalgus välja, kui õues on valge.



FOTO: Köögiviljade ja puuviljade sömine on enamasti soodsam kui võileibade tegemine.

## MIKS ON VAJA SÄÄSTA TOITU?

Arenenud riikides, kelle hulka kuulub paraku ka Eesti, suhtutakse toitu liiga kergekäeliselt. Raiskava ellusuhtumise pärast satub prügikasti ligi pool toidust.

Euroopa Komisjoni andmetel visatakse Euroopa Liidus ära ligikaudu 180 kg toitu ühe elaniku kohta aastas. See on meeletu kogus!

Loobu lisaks toidu raiskamisele ka ühekordsetest toidunõudest. Korduvkasutatavate nõude eelistamine annab ka korraliku rahasäästu ja hoiab loodust.

## KUIDAS SÄÄSTA TOITU?

Mida otstarbekamalt toitu kasutatakse, seda vähem peab raha maksma. Seda kergem on sinul või sinu perel hakkama saada. Seda suurema heateo teeme loodusele.

Niipalju peab siiski meeles pidama, et toidu säästmisega ei tasu liiale minna. Näljasena ei maksa päevi mööda saata ja riknenud toitu ei ole hea süüa. See ei tee head sulle endale ega ka teistele.

Toidu säästmine ei ole keeruline ja igaüks võib mõelda välja oma nipid, kuidas säästa.

Kui kahtled, kas sinu mõte on hea, küsi teistelt,

mida nemad arvavad. Küll mitmekesi välja mõtle.

Selleks, et toitu säästa ja raha kokku hoida, tuleb oma tegutsemine läbi mõelda.

### HOIA TOITU PIMEDAS

Kõiki toiduaineid hoitakse pimedas. Eriti kahjulik on otsene päikesevalgus rasvadele – nad rääsuvad. Sama lugu on toiduainetega, mis sisaldavad palju rasva: halvaa, majonees, šokolaad. Valgus hävitab ka toidus sisalduvaid vitamiine.

Päevavalguses tekib kartulisse inimesele ohtlik aine solaniin, mida koguneb eriti palju roheliseks tõmbunud kohtadesse ja idudesse. Ka kartulit hoitakse pimedas. Solaniin võib põhjustada peavalu, kõhuvalu ja kõhulahtisust. Solaniin on terves kartulis ja seda ei saa eemaldada ei keetmise, praadimise, küpsetamise ega ka roheliste tükide väljalõikamisega. Nii et väldi pruunitäpiliisi või rohelisi kartuleid.

Oliiviõli (erinevalt teistest õlidest) ei tohi külmkapis hoida, muidu muutub see häguseks. Oliiviõli õige koht on pimedas kapis.

### PAIGUTA TOIT KÜLMIKUS ÕIGESTI

Külmikutes on mõtet hoida toiduaineid, mis jahedat vajavad. Kui külmik on parasjagu tühjavõitu, siis on mõtet sinna panna ka näiteks saiad ja leivad. Nii säästab elektrit ja hoiab teraviljatooted kauem pehmetena.

Kui külmik on liiga täis, siis eemalda sealt toiduained, mis säilivad ka toatemperatuuril.

### PEA MEELES!

- Külmiku ukseriulitel säilita karastusjooke, maitse- kastmeid, mune, suletud konserve ja piima.
- Alumistes suletud sahtlites või karpides hoi a 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 varud toiduaineid külmikusse, siis paiguta neid nii, et kõige vanemad oleksid eespool, sest siis jõuab kogu toiduvaru õigeaegselt ära tarvitada.

Ära pane külmikusse avatud konserve või supipotte. Nii võib tekkida liigniiskus. Pange toidunõudele kaaned peale.

Tugevalt lõhnavad toiduained on mõtet panna säilituskarpidesse, sest muidu võib nende lõhn ja maitse jääda külge ka teistele toiduainetele.

### SÖÖ KORRALIKULT

Söö võimalusel korralikku toitu. Loobu harjumusest süüa kiirsuppe, burgereid, kiirnuudleid ja muud rämpstoitu. See ei ole tervislik toit. Tervise taastamine läheb kallimaks.

Kui sulle meeldib näksida, siis eelista tervislikke



FOTO: Ära mine poodi, kui sul midagi vaja ei ole.

näkse. Koori näiteks porgandeid.

### MINE POODI TÄIS KÕHUGA

Enne poodi minekut tasub teha eeltööd uurimaks, mida mingites kauplustes ja mis hinnaga pakutakse.

Kasulik on ostmisele pühenduda hea tujuga, et tegevus ei oleks pelgalt tuju tõstmise.

Kui oled magusasõber, mine kassa juurde nii, et su teekond ei mööduks magusa riulist.

Mine (toidu)poodi täis kõhuga. Tee kodus ostunimekiri valmis. Nii on hulga lihtsam impulsstoste vältida.

Kui võimalik, mine poodi ilma lasteta. Supermarketid loodavad, et ostad mõningaid asju tänu laste nõudmisele.

Vaata kilohinda, sest ainult nii saad tooteid omavahel võrrelda. Samuti saad aru hinnatõusust, kui pakendi suurust on muudetud.

Hinnataju saab mõjutada ka kollaste hinnasiltide abil. Tartu Ülikoolis tõestati 2009. aastal, et tarbijad tajuvad kollaseid hinnasilti kui pakutavat soodust. Tegelikult kasutavad mitmed ettevõtted seda ära, muutes hinnasildi värvust ilma reaalselt soodustust tegemata.



FOTO: Kollane hinnasilt ei tähenda alati allahindlust.



FOTO: Vjatseslav peab toidule kuluva raha üle arvestust ostunimekirja abil. Märkmikusse paneb ta kirja menüü, paberile selle, mis poest tuua vaja on.

### TUNNE TOIDU MÄRGISTUST

Otsi toiduainetelt nende säilimise infot. Söö vaid seda toitu, mis veel süüa kõlbab.

Säilimistähtaja ületanud tooteid ei tohi müüa, ega tasuta laiali jagada.

Realiseerimistähtajale lähenevaid tooteid võib müüa alandatud hindadega. Seda, kuni märgitud tähtajani.

Müümata jäänud või rikutud pakenditega toiduained hävitatakse sageli kohapeal: näiteks piim valatakse kanalisatsiooni või purustatakse avamata pakendiga toiduained spetsiaalses purustis.

„**Kõlblik kuni**” näitab aega toidu realiseerimise ja tarvitamise lõpptähtpäevani. Selle määranud valmistaja või pakendaja tagab säilitamistingimuste järgimise korral toidu kõlblikkuse.

„Kõlblik kuni” tähtpäev märgitakse vähemalt kuupäeva ja kuuga. Märgitud tähtpäev arvesta-

takse säilimisaja sisse. Säilimisaja teabe järel on kohustus esitada säilitamistingimused, mis on vajalikud toidu nõuetekohasuse tagamiseks.

„Kõlblik kuni” ületanud toitu müüa ega edasiseks käitlemiseks kasutada ei tohi.

Minimaalset säilimisaega esitatakse tekstiga **“Parim enne”** - kui tähtajas on näidatud kuupäev - või **“Parim enne lõppu”** – kui tähtaeg on esitatud kuu ja aastaga või ainult aastaga.

Minimaalne säilimisaeg on tähtaeg, mille jooksul toidu valmistaja või pakendaja tagab säilitamistingimuste järgimise korral toidu nõuetekohasuse.

“Parim enne” tähtaja ületanud kaup on puudusega kaup, mida on lubatud tarbijale pakkuda ja müüa ainult juhul, kui selline kaup on ohutu elule, tervisele ning tarbijat on teavitatud kauba puudusest (ei kehti munade müügi puhul).