

## Viisi vinkkiä aloittelevalle lähiruoan kuluttajalle

Haluaisitko hyödyntää enemmän lähellä tuotettua ruokaa, mutta et tiedä mistä aloittaa? Hektisessä arjessa ruokaostoksiin ei halua käyttää turhaa aikaa, joten usein tulee ostettua samoja tuttuja tuotteita. Ruokaostokset ovat usein rutinoituneita ja niistä haluaa tehdä mahdollisimman helppoja itselle.

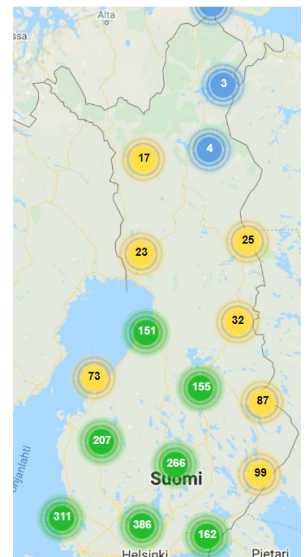
Kiinnostus lähiruokaa kohtaan on lisääntynyt viime aikoina ja kasvava määrä ihmisiä haluaa ostaa paikallisesti tuotettua ruokaa. Lähiruokaa voi ostaa tiloilta suoraan, REKO-myyneistä, toreilta ja markkinoilta, lähiruokapuodeista ja jossain määrin myös tavallisista marketeista. Normaalisti marketeissa asioivalle kuluttajalle lähiruoan hankinta voi kuitenkin aluksi tuntua työlläältä.

Näillä viidellä (+1) vinkillä pääset helposti alkuun. Alussa on hyvä muistaa joustavuus ja välttää ehdottomuutta, pienillä muutoksilla on helpompi aloittaa kuin isoilla. Rutiinien muuttaminen vie aikaa, mutta uusien rutiinien luominen on aina mahdollista.

### 1. Tutustu alueesi tuottajiin

Tiedätkö mitä lähialueellasi tuotetaan? Tuotetaanko maakunnassasi tai kunnassasi paljon viljoja, hunajaa, lihaa tai vaikkapa marjoja? Paikallisiin tuottajiin ja tuotteisiin tutustumalla lähiruokaan kiinnittää eri tavalla huomiota.

Esimerkiksi [aitojamakuja.fi](http://aitojamakuja.fi) -kartalta voit helposti katsoa alueesi tuottajat ja mitä he tuottavat. Tiloilla on monesti omia tilapuoteja, joissa voi käydä tutustumassa tuotteisiin ja ostaa niitä. Useilla tiloilla saa myös mennä käymään ja katsomaan ruoantuotantoa läheltä.



Kuva: aitomaaseutu.fi

## 2. Mitä käyttämiäsi tuotteita voit helposti korvata paikallisesti tuotetuilla?

Nyt kun tiedät mitä ruokaa alueellasi tuotetaan, voit miettiä onko siinä joukossa tuotteita, joita käytät ja jotka olisi helppo korvata paikallisesti tuotetuilla. Aloitus kannattaa tehdä itselle helppoksi, ja lähteä liikkeelle valitsemalla pari helposti korvattavissa olevaa tuotetta. Voit esimerkiksi vaihtaa kananmunat paikallisiin tai vaikkapa hillon lähellä tuotettuun. Kun ensimmäisiin lähituotteisiin on tottunut, voi ottaa uusia tuotteita mukaan.

## 3. Marketit

Koska suurin osa ihmisistä tekee ruokaostoksensa marketissa, on se hyvä paikka tutustua paikalliseen tarjontaan ja aloittaa matka lähiruuan maailmaan. Joissakin marketeissa saattaa olla oma hyllynsä lähituotteille, tai tuotteissa voi olla paikallisuudesta kertova merkintä. Jos lähituotteita ei ole erikseen merkitty, niitä täytyy itse osata etsiä. Tässäkin auttaa, jos tietää oman alueensa tuottajia ja tuotteita, jolloin osaa etsiä tuotteita myös niiden tuttujen ja turvallisten ulkopuolelta. Esimerkiksi leipähyllyltä löytyy usein myös paikallisten leipomoiden tuotteita, jos katsoo hieman tarkemmin hyllyjen sisältöä.

## 4. Lähellä tuotetun ruoan merkinnät

Joissakin marketeissa paikalliset tuotteet on merkattu selkeästi ”paikallinen” tai ”local” merkinnöillä hinnan vieressä. Näitä merkintöjä seuraamalla on helppoa ja vaivatonta ostaa paikallisia tuotteita. Samalla saa hyvän käsityksen siitä, mitä kaikkia tuotteita lähialueella tuotetaan. Paikallisen ruoan merkintöjä saattaa löytyä HEVI-osastolta, leipähyllyltä, lihaosastolta, pakastealtaasta sekä juustojen ja hiutaleiden joukosta. Marketeissa onkin hyvä olla tarkkana.

Kuva Seppälän Citymarketista



## 5. Torit ja REKO

REKO-ryhmät ovat yksi helpoimmista tavoista ostaa lähiruokaa keskitetysti yhdestä paikasta. Ryhmät toimivat usein Facebookissa, jossa tuottajat ilmoittavat myytävät tuotteensa ja tuotteita voi varata itselle. Jaot ovat sovittuina aikoina, ja samalla pääsee tapaamaan tuottajia ja muita lähiruuan kuluttajia. Kesäisin torit ovat mainio paikka ostaa paikallisia tuotteita. Samalla pääsee nauttimaan toritunnelmasta.

Extravinkki vappuun

Tee vappubrunssille perunasalaattia paikallisista perunoista esim. tällä ohjeella ([linkki https://www.aitomaaseutu.fi/lahiruokaa/ruokaohjeet/salaatit-ja-lisakkeet/perunasalaatti](https://www.aitomaaseutu.fi/lahiruokaa/ruokaohjeet/salaatit-ja-lisakkeet/perunasalaatti))

Viisi vinkkiä aloittelevalle lähiruoan kuluttajalle -artikkeli on yksi osa Varmista huomisen ruoka. Osta läheltä. -lähiruoan kuluttajakampanjaa huhtikuussa 2020. Kampanjan toteuttavat MTK Keski-Suomi, ProAgria Keski-Suomi/Maa- ja kotitalousnaiset, Keski-Suomen liitto sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulu/Keski-Suomen ruokaketjun koordinaatio 2 -hanke.



## AITOJA MAKUJA KESKI-SUOMESTA

Varmista huomisen ruoka. Osta läheltä.  
#makujenkeskisuomi

 Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin

 Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

**jamk.fi**

 Keski-Suomi MTK

 ProAgria Keski-Suomi

 MAA- JA KOTITALOUSNAISET

 KESKI-SUOMEN LIITTO  
Regional Council of Central Finland