

Seija Timonen

Ympäristöteko vuoden jokaisena päivänä



Käytännön vinkkejä ja ideoita!

Ympäristöteko vuoden jokaisena päivänä

Seija Timonen

Ympäristöteko vuoden jokaisena päivänä

Käytännön vinkkejä ja ideoita!

@ 2020 Seija Timonen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 9789528 02 1988

Lukijalle

Olen syntynyt maaseudulla. Vanhempani olivat maanviljelijöitä. Lapsuuskodissani asui myös isovanhempia, mummoni ja kaksi ukkia. Olen oppinut ja lapsuudessa luonnon antamat mahdollisuudet ruuan hankintaan ja viljelyyn sekä luonnosta huolehtimiseen ja luonnon vaalimiseen. Niitä taitoja olen toteuttanut elämässäni.

Luonto antoi meille silloin ja antaa nytkin paljon ravintoa, mitä tarvitsemme jokapäiväisessä elämässä. Metsästä poimimme marjoja ja sienä, järvestä saamme kalaa, pellossa viljelemme perunaa ja juureksia sekä vihanneksia ja puutarhasta satoa antoivat lukuisat marjapensaat ja omenapuut. Näiden lisäksi lapsuudessa kasvatettiin myös sikoja ja lampaista, joista osa teurastettiin ravinnoksi. Lampaasta kerittiin villa langoiksi ja kanat munivat luomumunia! Ravinto oli suurelta osin omasta maasta ja elettiin omavaraistaloudessa.

Edellinen sukupolvi opetti myös hienoja taitoja. Vettä ei saanut tarpeettomasti tuhlata – oli saunapäivä, jolloin peseydyttiin ja pyykkipäivä kerran viikossa. Joka päivä ei vaatteita vaihdettu eikä ainakaan uusia ostettu kuin silloin, kun entiset menivät rikki tai vaatteet jäivät pieneksi. Vaatteita ommeltiin poljettavalla ompelukoneella ja talvi-iltoina neulottiin sukkia, lapasia ja myssyjä. Saappaita ja kenkiä ostettiin harvoin. Sähkölaitteita oli lapsuudessani vähän; radio ja televisio, myöhemmin jääkaappi ja pakastin. Sähköä säästettiin – maito ja mehut säilytettiin lähdekaivossa. Autoa ei lapsuudessani ollut, matkat tehtiin linja-autolla. Lyhyet matkat käveltiin ja pidemmät pyöräiltiin.

Tällä hetkellä kulutamme yli varojen. Samalla olemme unohtaneet ympäristön. Ilmasto lämpenee ja luonnon monimuotoisuus häviää. Lämpötila nousee pohjoisella pallonpuoliskolla ja erilaiset sääilmiöt, kuten myrskyt ja sateet alkavat olla yleisiä. Kotitaloudet aiheuttavat suuren osan Suomen kasvihuonepäästöistä.

Myös ravintomme on köyhtynyt. Kaupasta ostetaan valmisruokaa, joihin on lisätty erilaisia säilöntäaineita, joita elimistömme ei pysty

ottamaan vastaan. Sairaudet ja epidemiat ovat lisääntyneet. Aito luonnonravinto pitäisi meidät terveenä. Kotimaiset viljat, juurekset, riista ja luomuviljelty lähiruoka on sitä ruokaa, jota meidän tulisi syödä. Ei valmiita eineksiä.

Ympäristöystävällisillä valinnoilla voimme vaikuttaa niin terveyteemme kuin ilmastopäästöihin ja luonnon hyvinvointiin. Olen toteuttanut erilaisia ympäristötekoja vuoden jokaisena päivänä. Ympäristöteot ovat syntyneet arkitoimintojen yhteydessä. Suurin osa vuoden ympäristöteoista on toteutettu. Samalla olen muuttanut ajatteluni ympäristöystävälliseen suuntaan ja miettinyt valintoja, ostoksia, ruokatottumuksia, viljelyä, liikkumista ja rahaa. Vuoteen on sisältynyt oivalluksia, takapakkeja, ahaa-elämyksiä ja sinnittelyä ja harmituksia.

Olen kuitenkin tyytyväinen toimintaani ja asioiden muuttumiseen. Muovin määrä on vähentynyt, kasvisruuan lisääntynyt, tavaroita ei enää tule hankittua kuin tarpeeseen ja luonnon suojelemisesta on tullut jokapäiväistä toimintaa. Myös uusia, terveyttä edistäviä kokeiluja on sisältynyt päiviini.

Omatekoinen kauramaito ja terveellinen voi ovat saaneet sijaa ruokapöydässämme!

Ilolla voin todeta, että olen saanut lähipiiriä ja ystäviäni mukaan toimintaan. He ovat antaneet palautetta ja pyytäneet reseptejä.

Tämän vuoden aikana perheemme sähkösopimus on tehty vihreään sähköön, vesivoimaan. Veden käyttöä tarkkailemme ja huoneiden pattereita olemme säätäneet viileämpään suuntaan, varsinkin makuuhuoneessa.

Kodin siivous tapahtuu etikan, soodan ja sitruunan avulla. Olen siirtynyt myös kosmetiikassa ja saippuoissa luonnonaineista valmistettuihin tuotteisiin.

Vaikutan ympäristöteoissani myös yhteiskunnallisesti. Olen netissä allekirjoittanut lukuisia vetoamuksia, esittänyt kaupungille ideoita ja

osallistunut keskusteluun muovin vähentämiseksi kaupoissa ja ravintoloissa. Kieltäydyn ostamasta muoviin pakattuja elintarvikkeita.

Viljely ja puutarhanhoito jatkuvat edelleen. Maasta saamme perunaa, juureksia, vihanneksia, salaatteja ja yrttejä. Lisäksi puutarhasta puna- ja mustaherukoita, karviaismarjaa, tyrniä, marja-aroniaa ja omenoita. Puutarhanhoito on mielenkiintoista ja sadon korjaaminen antoisaa ja kiitollista puuhaa! Luonto antaa siis suuren osan ravinnostamme.

Ympäristötekoja toteuttamalla myös asenteeni on muuttunut niin, että ajattelen ympäristöä ja ekologista toimintaani tehdessäni kodin askareita niin ruuan valmistamisessa kuin kodin siivouksessa ja vaatehuollossa. Toiminta luonnon ja ilmaston hyväksi laajenee edelleen!

*Me käyttäydymme niin kuin mukavuudet ja
ylellisyys olisivat elämän päätarpeita,
vaikka onnelliseksi tullaksemme
tarvitsemme vain jotakin mistä innostua.*

Charles Kingsley

Sisältö

Lukijalle

TAMMIKUU

1/365	Kirjat vaihtoon!	1
2/365	Pyöräillen näkee enemmän!	1
3/365	Kasteluvettä kukille!	2
4/365	Voidetuubit tyhjiksi!	2
5/365	Roskat roskikseen!	3
6/365	Junalla matkustaminen!	4
7/365	Parsiminen!	5
8/365	Tulostus paperin molemmille puolille!	6
9/365	Makuuhuoneen lämpötila!	6
10/365	Roskikset ja lajittelu!	7
11/365	Muovien lajittelu!	7
12/365	Astianpesukone täyteen!	8
13/365	Kirjekuoria kuvalehdestä!	9
14/365	Luomu/lattiakananmunat – kanojen hyvinvoinnin puolesta!	10
15/365	Kävelyä ainakin 15 minuuttia päivässä!	11
16/365	Villasukat jalkaan!	11
17/365	Pahvit tiiviisti pahvinkeräykseen!	12
18/365	Tyhjän pahvilaatikon uusiokäyttö!	13
19/365	Lankakerien loppuista pikkuesineitä!	13
20/365	Kesto hedelmäpussit valoverhosta!	14
21/365	Omatekoiset kynttilät!	14
22/365	Ostoksilla omassa vaatekaapissa!	15
23/365	Takassa ruokaa!	16
24/365	Terveellinen levite leivälle!	16
25/365	Harjojen päät vaihtoon!	16
26/365	Neste- vai palasaippua!	17
27/365	Tuliaisturhakkeet!	18
28/365	E-laskusopimus!	18
29/365	Ruuan jäähdytys terassilla!	18

30/365	Jälkilämpö!	19
31/365	Likaisten vaatteiden pesu!	19

HELMIKUU

32/365	Ekologinen ostoskassi!	20
33/365	Biojätepussi!	21
34/365	Terveellinen pakurijuoma!	21
35/365	Suksilla!	22
36/365	Pikaisesti suihkussa!	23
37/365	Ohra – terveellinen riisin sijaan!	23
38/365	Verottajan paperiposti!	24
39/365	Avannosta mielihyvää!	24
40/365	Etikkaliuos puhdistukseen!	25
41/365	Ympäristömerkityt tuotteet!	25
42/365	Jogurttipurkit tyhjiksi!	26
43/365	Kahvinporot liukuesteeksi!	26
44/365	Kukille ekoravintoa!	26
45/365	Muista ystävää!	27
46/365	Eilisestä ruuan uudelleenkäyttö!	27
47/365	Autoilusta!	28
48/365	Matonkuteiden leikkaamista!	28
49/365	Luonnon /luomukosmetiikkaa!	29
50/365	Virrankatkaisin!	29
51/365	Kimppakyydillä!	30
52/365	Omatekoista puuroa koiralle!	31
53/365	Pakkasyön jäiset koristeet!	31
54/365	Led-valot!	32
55/365	Vastuulliset kalavalinnat!	32
56/365	Elintarvikkeiden käyttöpäivä!	33
57/365	Luomuruoka!	33
58/365	Passi- ja henkilökorttihakemus!	34
59/365	Kantapäänastat kenkiin!	35

MAALISKUU

60/365	Tori.fi-myyntiä!	35
61/365	Tähteet!	36
62/365	Kynsi- ja hiuslakan jätapaikka!	36
63/365	Sähkön kilpailuttaminen!	36
64/365	Terveellistä vihanneskrassia!	37
65/365	Kattilaan kansi keitettäessä!	37
66/365	Luomuyrttilikööri Metsän Henki!	37
67/365	Kaupan ”vihreä kuvasto”!	38
68/365	Jouluvalot pois!	38
69/365	Vanhat lääkkeet apteekkiin.	38
70/365	Suutarilla kengät kuntoon!	39
71/365	Erilaiset suolat – onko eroja!	39
72/365	Tupakan haitat ympäristölle!	40
73/365	Muoviset keittiövälineet vaihtoon!	41
74/365	Tukea ja ohjausta nuorille ympäristöasioissa.	41
75/365	Virkatut puhdistuslaput!	42
76/365	Vesipullo, muki ja rasia mukaan!	42
77/365	Suoramarkkinoinnista kieltäytyminen!	43
78/365	Kotimaan matkailua!	43
79/365	Kausiruokakalenteri!	44
80/365	Leivän pakastaminen!	45
81/365	Elintarvikkeiden säilytyksistä!	45
82/365	Kahvipusseista koreja ja pannunalusia!	46
83/365	Ympäristömuutoksia sopivin askelin!	46
84/365	Puukuitua ja sokeriruokoa!	47
85/365	Kotimaisia muikkuja!	47
86/365	Bambukampa!	48
87/365	I love muovi-kampanja!	48
88/365	Pääsiäismunien leluroina!	49
89/365	Pääsiäismunakotelon uusiokäyttö!	49
90/365	Earth hour- ilmaston puolesta!	50

HUHTIKUU

91/365	Räsymattoa kutomassa!	52
92/365	Lukemista kirjastosta!	52
93/365	Lumen alta paljastuu – roskia!	53
94/365	Pieni suuri asia vaatteista ja muovista!	53
95/365	Peruna – arvokas juures!	53
96/365	Vihannesten ja yrttien siemenet!	54
97/365	Kotiruokaa ja leivonnaisia!	54
98/365	Kauramaito, makuelämys – vai?	55
99/365	Laiskuudesta ympäristöteko!	55
100/365	Polkupyörän keväthuolto!	56
101/365	Salaattilöytö – vesikrassi!	57
102/365	Lyhytikäiset tuotteet!	57
103/365	Kierrätyspaperista valmistettu!	58
104/365	Kirpputorille tavaraa!	58
105/365	Hiekoituspelit säilöön!	59
106/365	Mainokset ja totuus?	59
107/365	Valmiiksi pilkotut vihannekset?	60
108/365	Uunin puhdistus.	60
109/365	Sitruunavesi!	61
110/365	Kevät tulee yhä aiemmin!	61
111/365	Muoviton laastari!	62
112/365	Pakasteiden sulatus!	62
113/365	Uunivihannokset!	63
114/365	Luonto kaatopaikkana!	63
115/365	Päiväpeitteen tuunaus!	64
116/365	Kalastusmerkit – muoviako?	64
117/365	Eko-lahjoja!	65
118/365	Kurkun säilyvyys paranee!	65
119/365	Vaihda hissi portaisiin!	66
120/365	Pieni matkalaukku!	66

TOUKOKUU

121/365	Ympäristöajatuksia Italiasta!	67
122/365	Saippuat mukaan matkalta!	68
123/365	Vesipisteet Italiassa!	68
124/365	Pyykin kuivattaminen!	69
125/365	Nokkosaika!	69
126/365	Koristeita luonnosta!	70
127/365	Eko-ruukkuja!	71
128/365	Kierrätysmateriaalista valmistetut hammasharjat!	71
129/365	Raparperi – kevään koristus ja herkku!	72
130/365	Kodin tavarapaljous ja seuraavalle suku- polvelle siirtyvät tavarat!	73
131/365	Jos aina olisi kesä!	74
132/365	Ruusu äitienpäivänä!	74
133/365	Vesibaari – maailman paras!	75
134/365	Ilmasipuli nousee!	75
135/365	Rikkoutuneet keramiikka-astiat!	76
136/365	Kukkakaali – herkkukaali!	76
137/365	Itsetehty hyttyskarkoite!	77
138/365	Voikukan lehtiä salaattiin ja teehen!	77
139/365	Luonnon kauneudesta nauttien!	78
140/365	Savon de Marseille!	78
141/365	Vedenkulutus!	79
142/365	Eko- kertakäyttölautanen!	80
143/365	Itsetehdyt paperipussit!	81
144/365	Hiuspinni kirjanmerkiksi!	81
145/365	Downshifting – vapaaehtoinen niukkuus!	81
146/365	Lähdevettä!	82
147/365	VHS-videonauhoista virkattu!	83
148/365	Kevät ja pääskyset!	83
149/365	Punaisen lapun tuotteet!	84
150/365	Kotimainen vai Reilun kaupan ruusu!	85
151/365	Luomu ”tervamaali” grillikatokseen!	86

KESÄKUU

152/365	Kasvimaat!	87
153/365	Puuhella ruokaa ja lämmintä vettä!	87
154/365	Vanhat työvälineet uusiokäyttöön!	88
155/365	Perunat peltoon!	88
156/365	Kuusenkerkästä juomaa!	89
157/365	Ruohosipuli – arvokas yrtti!	89
158/365	Pikamuoti ja halvat tuotteet!	90
159/365	Luonnonmyrkyt tuholaisille!	91
160/365	Voikukka-minttupesto leivälle!	92
161/365	Arkikulutuksen vähentäminen!	92
162/365	Villiyrtti- maitohorsma!	93
163/365	Koneet hajoavat yhä uudempina!	93
164/365	Ruuan ilmastovaikutukset!	94
165/365	Mökkeilyä!	94
166/365	Suorat lennot – ilman välilaskuja!	96
167/365	Kestotuotteet mukaan matkoille!	96
168/365	Terveysmoothie polkemalla!	97
169/365	Julkisilla kulkuneuvoilla ulkomailla!	98
170/365	Matkoilla samat periaatteet kuin kotona!	98
171/365	Tuliaisat matkoilta minimiin!	99
172/265	Juhannusneidon kasvovesi!	99
173/365	Oreganoa kuivumaan!	100
174/365	Tositarinoita – ymmärrämmekö luontoa ja sen merkkejä?	100
175/365	Kasvien keskinäinen viestintä!	102
176/365	Muuttolinnut, kalaparvet, kissat!	104
177/365	Valkoapila sitoo typpeä!	105
178/365	Vesipiste keskellä toria!	105
179/365	Pienkoneiden korjaaminen!	106
180/365	Puuntekoa!	106
181/365	Salaattia kasvimaalta!	107

HEINÄKUU

182/365	Lupiinin hävitystä!	109
183/365	Kompostihuussi!	110
184/365	Mansikka-aika!	110
185/365	Terveellisimmät ruoka-aineet!	111
186/365	Sitruuna ja oliiviöljy puhdistaa!	112
187/365	Viinin valinta – ekologisesti!	112
188/365	Palmuöljy ja sademetsien hakkuu?	113
189/365	Korianteri – lääkeyrtti!	114
190/365	Kansalaisaloitteet / vaikuttaminen!	115
191/365	Jalanjäljet!	115
192/365	Lakkasuolla!	116
193/365	Kurkkuja kasvimaalta!	117
194/365	Ostolakko!	118
195/365	Tomaatti – rakastettu vihannes!	119
196/365	Juomalasi onkin sekajätettä!	120
197/365	Ekologisia ruokareseptejä!	121
198/365	Hävikkiruokaa Matsmartista!	121
199/365	Pihapiirin metsän maisemointia!	122
200/365	Tyynyjä lankakerien lopuista!	122
201/365	Herkkutatista kuituja!	123
202/365	Ikkunanpesu ekologisesti!	123
203/365	Mustikka – terveystoivia!	124
204/365	Vanhojen liinojen korjaamista!	125
205/365	Heinäseipäistä naulakko!	126
206/365	Seinävaate pajukudonnalla!	126
207/365	Kärpäslätkä – ei muovia!	127
208/365	Tuhka - puhdistusaine!	127
209/365	Punaherukasta sosetta ja mehua!	128
210/365	Ylikulutuspäivä!	129
211/365	ResQ-club-palvelusta ruokaa!	129
212/365	Luonnontilainen alue!	130

Ihmisen ja luonnon välinen suhde on muuttunut ajan myötä. Teknologia ja kaupungistuminen ovat etäännyttäneet meitä luonnosta. Tällöin emme myöskään niin herkästi näe luonnolle ja ympäristölle aiheuttamiamme tuhoja ja toimintamme seurauksia. Luonto ei kuitenkaan kestä ilmaston ja vesistöjen saastumista. Luonnon monimuotoisuus kaikkialla vähenee.

On aika miettiä uusia ympäristölle suotuisia toimintatapoja. Toiminta ympäristön ja ilmaston hyväksi alkaa pienistä teoista



Seija Timonen on viettänyt lapsuutensa maalla ja viljelee nykyäänkin kesällä hyötyvihanneksia omalla mökillään.

Seija Timonen toteuttaa päivittäin ympäristö- ja ilmastoystävällisiä toimintatapoja arkiaskareissa huomioiden terveellisen ravinnon, liikunnan ja turhan kuluttamisen. Hän tarjoaa uusia, halpoja ideoita vuoden jokaiselle päivälle.



BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi