



MAASEUDUN  
SIVISTYSLIITTO

Ajatuspaja  
Alkio

**Savu Kallio**

*"Kun ihminen tietää millon hänellä  
on tarpeeks, hää on rikas"*

**– Vinkkejä arkinuukailuun**

## *Sisällysluettelo*

Saatteeksi .....	3
Johdanto: Parempi pyy pivossa kuin kymmenen oksalla.....	5
Asia vaatii ymmärrystä, tanssiminen rallatusta.....	8
Vastaaajien arkinuukailuvinkit.....	12
Jos ei ole pakko, ei lähdetä – Liikkuminen .....	13
Lähekkäin nukkuminen – Lämmitys ja energia.....	16
Älä osta mitään, mitä et tarvitse – Asuminen ja jäte.....	24
Aromipesän uusi tuleminen - Ruoka.....	32
Kun aikuiset lapset tulevat käymään, kysyn, onko jalassa rikkinäisiä sukia – Tekstiili ...	42
Uskon, että kyse on arvostuksesta ja omannäköisestä elämästä – Muu vapaa-aika ja kulutus .....	49
Lopussa kiitos seisoo.....	57
Lähteet.....	62

**Kuvat: Heli Kallio-Kauppinen 2023**



## *Saatteeksi*

Moni meistä on 1970-luvun kasvatti. Itse kasvoin mummoni ompelemis- ja paikkaamissa vaatteissa aikakaudella, jolloin Lauantai-karkkipussin tulo mullisti karkkipäivämme. Yhden pussin sisältö - tikkari, purukumit, lakupötkö, karkkiaski ja irtokarkit - oli laaja kattaus karamellia kaupan koko metrin levyisestä karkkihyllystä. Lapselle se pussi oli taivas. Yhteiskunnallisesti taas merkki siitä, että elintasossa ja kuluttamisessa oli tapahtumassa käänös - eikä välttämättä oikeaan suuntaan. Houkutukset ja valikoimat lisääntyivät ja sen myötä valinnan vaikeus ja kerskakulutus.

Arkinuukailu on kulkenut elämänpolullani matkassa aina. Se on ollut lapsuudesta opittu tapa, elossa pysymisen välttämättömyys, mutta nyt myös keskeinen osa sosiaalista ja ekologista omaatuntoani. Yhä tänäkin päivänä olen ylpeä itsestäni, kun kirjoitin vuonna 2002 pro graduni valmiiksi vain 70 euron kuukausituloilla. Se tiesi makaronia ja tonnikalaa liki kolmen kuukauden ajan. Mutta se oli selviytymistarina ja yksi osoitus suomalaisesta sisusta. Vastaavia tarinoita löytyy teiltäkin paljon.

Nyt kaksikymmentä vuotta myöhemmin ymmärrän oman paikkani paremmin suhteessa toisiin ihmisiin, luontoon, talouteen ja maapallon kantokykyyn. Arvostan alkioalaisena ekososiaalista sivistystä ja sen arvoja: vastuullisuutta, kohtuullisuutta, yhteisöllisyyttä sekä mahdollisuuksia ja vapauksia toimia kestävämmiin. Se tarkoittaa arjessani, että lämmitän kylmentyneet kahvit, kerään sadeveden pihasaunan pesuvedeksi, revin vanhat tyynyliinat lattiaräsyiksi ja peitot koirien pahnoiksi, kierätämme aikakauslehtiä ystävien kesken, harrastan kotitarveviljelyä kolhoosiperiaatteella naapurin kanssa, käytän sukkahousut riekaleiksi pitkien housujen alla piilossa sekä suunnittelen ajoreittini ja kaupassäkäynnit tarkkaan. Jääkaapistamme löytyy punalappuisia tuotteita eikä meillä tunneta ruokahävikkiä. Siitä pitävät viimeistään kaksi koiraamme huolen. Suosin kirpputoreja ja roskalavaryhmiä.

Tämä julkaisu käsittelee arkinuukailua. Meille suomalaisille liki geniperimässä imettyä maahenkistä elämäntapaa, joka perustuu alkioalaiseen viljelyn ja varjelen ideologiaan eli sopuisaan rinnakkaiseloon luonnon ja ympäristön kanssa. Maahenkisyys on ekologista, sosiaalista ja taloudellista elämää. Maahenkisen elämäntapa on käsillä itse tekemistä, puuhastelua ja kekseliäisyyttä. Vaikea ajat ovat lisänneet luovuutta ja kekseliäisyyttä entisestään.

Tämänhetkinen aikamme suorastaan huutaa kestävämpää elämäntapaa ja kohtuullisuutta. Kasvun rajat on saavutettu, ilmastokriisi on totta ja hyvinvointiyhteiskuntamme kivijalkaa nakerretaan julkisen talouden velkaantumisen myötä. Globaalit kriisit ovat luoneet painetta niin ekologiselle, sosiaaliselle kuin taloudelliselle kestävyydelle. Talousajattelu on yhteiskunnallisessa murroksessa myös meillä Suomessa.

Yksi lähestymistapa taloudellisen kasvun jälkeiseen aikaan on kohtuutalous, jota tutkimme parhaillaan Ajatuspaja Alkiossa. Tutkimuksemme näkökulmana on systeemitaso eli miten oikeudenmukainen, omavarainen ja huoltovarmempi yhteiskunta olisi mahdollinen.

Valinnat lähtevät kuitenkin aina yksilötasolta. Arkinuukailu on oiva keino osallistua yhteiskuntamme elinvoimaistamistalkoiisiin. Oleellinen kysymys kuuluukin: Haluanko koko Lauantai-pussin vai riittäisikö minulle jatkossa vähempi?

Harjoittelijamme, sosiologian opiskelija Savu Kallio on koonnut tähän julkaisuun Maaseudun Sivistysliitossa tehdyn arkinuukailukyselyn vastaukset ja vinkit. Toivottavasti sinulle on niistä iloa ja hyötyä!

Isot kiitokset Savulle erinomaisesta työstä ja tutkijallemme Susanna Myllylälle arvokkaista kommentteista. Kiitos myös Maaseudun Sivistysliiton ympäristötiimille hyvästä yhteistyöstä ja Heli Kallio-Kauppiselle myös valokuvista.

Toivotan kaikille hyvää kestävän kehityksen viikkoa 25.9.-1.10.2023.

**Pauliina Maukonen**  
**Tutkimuspäällikkö**  
**Ajatuspaja Alkio**



Hedelmien ja vihannesten kasvatusta on monille yksi tapa säästää arjessaan, eli arkinoilla.

## *Johdanto: Parempi pyy pivossa kuin hymmenen oksalla<sup>1</sup>*

Alkaen arvaamattoman pohjoisen luonnon keskellä pärjäämisestä torpissa elämiseen ja kerskakulutuksen karsastamiseen, suomalaiseen kulutuseetokseen on juurtunut säästäväisyyden hyve.<sup>2</sup> Se on osa maahenkistä elämäntapaamme, jossa talo ja tila on pyritty jättämään seuraavalle sukupolvelle paremmassa kunnossa, kuin sen on itse aikoinaan saanut. Uskoipa Santeri Alkiokin kohtuuteen ahnehtimisen sijaan.<sup>3</sup>

Yksilöiden kohdalla kohtuutalous on kokonaisvaltainen ajattelutavan muutos: yksilö on aktiivinen kansalainen, eikä vain kuluttaja. Yhteisötasolla kohtuutalous taas pyrkii keksimään tapoja järjestää yhteiskuntia uudelleen niin, etteivät ne pohjaudu jatkuvaan talouskasvuun.<sup>4</sup> Molemmissa tavoitteena on ekologisesti ja sosiaalisesti kestävämpi tulevaisuus.

---

<sup>1</sup> Laukkanen, Hakamies & Kuusi 1978.

<sup>2</sup> Heinonen & Autio 2013, 10–14.

<sup>3</sup> Niemelä 2012, 40.

<sup>4</sup> Latva-Pukkila 2015, 32; Myllylä 2023 10–13.

Maailmantapahtumien, kuten koronapandemian ja energiakriisin vyöryessä kotiovillemme 2020-luvun alussa, erilaiset uudet ja vanhat nuukailun tavat ovat auttaneet monia selviytymään arjessaan: puhutaan niin sanotusta arkinuukailusta.<sup>5</sup> Arkinuukailulla tarkoitetaan järjestelmällistä jokapäiväisessä elämässä tapahtuvaa säästäväisyyttä. Toisille arkinuukailu on pakon sanelemaa säästämistä, toisille se on elämäntapa ja harrastus.<sup>6</sup> Arkinuukailun voidaan ajatella olevan osa kohtuutalousajattelua, jossa halutaan jatkuvan kasvun sijaan kiinnittää huomiota maapallon resurssien riittävyteen.<sup>7</sup>

Kohtuutalous on ajattelutapa ja yhteiskunnallinen liike. Sen nimissä toimii monia eri tahoja, joista jokaisella on hieman erilainen näkemys kohtuutaloudesta. Monista painotuseroista huolimatta, kaikkea kohtuutalouden ympärille keskittyvää toimintaa yhdistää kriittinen talousajattelu. Yhteiskuntia ei voida rakentaa pelkän jatkuvan talouskasvun varaan.<sup>8</sup>

***"Kohtuutalous kyseenalaistaa talouskasvun roolin hyvinvoinnin lähteenä ja yhteiskunnallisena päämääränä."  
- Latva-Pukkila 2015, 5.***

Näin ollen kohtuutalous on samanaikaisesti laaja yhteiskunnallisia järjestelmiä uudistava ajatusmalli, mutta myös yksilön ja yhteisön arjen pieniä tekoja, jotka ovat meille tuttuja aikojen alusta asti. Ovathan laihialaisvitsit ja säästäväisyyden hyve edelleen käytännön esimerkkejä arkeamme värittävästä kulttuuriperinnöstämme.<sup>9</sup> Samalla tapaa Santeri Alkio näki jo 1900-luvun alussa kohtuuden olevan ahneutta tärkeämpää.

Alkio uskoi ihmisten uteliaisuuteen ja edistykseen. Me olemme kykeneviä oppimaan uutta ja keksimään parempia ratkaisuja tulevaisuutemme eteen, vaikka se tarkoittaa vanhoista ja toimimattomista tavoista luopumista.<sup>10</sup>

Mutta millaisina tekoina arkinuukailu näkyy nykypäivän arjessamme? Mitkä ovat ne käytännöt teot, joilla me suomalaiset nuukailemme?

Yhdet meistä marjastavat joka kesä, toiset keräävät polttopuita lähimetsästä ja lämmittävät leivinuunilla niin talonsa kuin ruokansa. Joillekin meistä on tärkeää kuluttaa olemassa olevat vaatteet ja ruokavarat loppuun, siinä missä joku lähtee kauppaan ai-

---

<sup>5</sup> Ks. esim. STM tiedote 16.3.2020 & Eurooppa-neuvosto infografiikka 11.10.2022.

<sup>6</sup> Maaseudun sivistysliitto 23.1.2023.

<sup>7</sup> Myllylä 2023, 5.

<sup>8</sup> Myllylä 2023, 10; Latva-Pukkila 2015, 5.

<sup>9</sup> Kumpulainen 2016, 388 & 390–392.

<sup>10</sup> Niemelä 2012, 39–46.

noastaan, mikäli samalla ajomatalla on muita asioita hoidettavana. Kerätäksemme järjestelmällisesti esimerkkejä ihmisten arkinuukailusta, Maaseudun sivistysliitossa järjestettiin Arkinuukailukysely.

Arkinuukailukysely toteutettiin Maaseudun sivistysliiton kotisivuilla 23.1.–31.5.2023. Kyselyyn vastasi 153 henkilöä. Vastauksia eli arkinuukailuvinkkejä saatiin kaiken kaikkiaan 512 kappaletta.

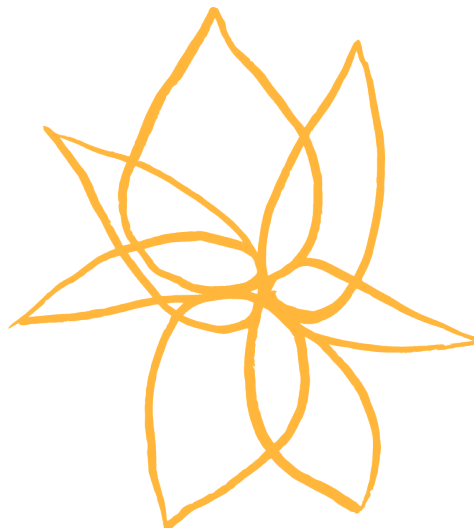
Kysymyksiä arkinuukailusta esitettiin seitsemästä eri kategoriasta. Saadut vastaukset koottiin tähän raporttiin seuraaviin kategorioihin:

- Liikkuminen
- Lämmitys ja energia
- Ruoka ja tekstiili
- Muu kulutus ja vapaa-aika
- Muut arkinuukailu vinkit ja ideat.

Näiden lisäksi avovastauksissa vastaajien sana oli vapaa. He saivat tarkentaa omia vastauksiaan ja esittää omat arkinuukailuvinkkinsä. Tähän raporttiin on koottu arjen säästövinkkejä eri kategorioista. Tarkoituksena on valottaa ja koota ihmisten neuvokkuutta tänä aikakautena, missä yhdistyvät vanhat ja uudet keinot selvitä moninaisista arjen haasteista.

Saimme Arkinuukailukyselyyn vastauksia ympäri Suomea. Pohjoisesta Rovaniemeltä, läpi eri maakuntien aina etelärannikolle Turkuun asti. Samalla tavalla saimme vastauksia niin kaupungin sykkeestä kuin pieniltä kyliltä.

***Arkinuukailu todella yhdistää suomalaisia!***





Askel kulkee kevyemmin, kun tietää, mitä tekee.

## *Asia vaatii ymmärrystä, tanssiminen rallatusta<sup>11</sup>*

Enää meidän ei tarvitse laittaa leipään puolet petäjäistä Saarijärven Paavon tapaan, vaikka siltä osasta meistä on varmasti viime aikoina tuntunut.

Ei se ole ihmekään: Maapallon resurssien rajat ovat tulleet vastaan ja ihmiskunnan on tehtävä nopeita käännöksiä estääkseen ekosysteemien romahduksen, johon ilmaston lämpeneminen johtaa.<sup>12</sup> Monet miettivät, mitkä ovat seuraavat vaihtoehtomme. Mitä minä voisin tehdä?



---

<sup>11</sup> Laukkanen, Hakamies & Kuusi 1978.

<sup>12</sup> IPCC 2023, 24–28.



*”Keskeinen on varmaan oman arvomaailman, arvojen ja ajatusten selkiyttäminen. Näin olen löytänyt sen, mitä itse haluan ja mitä tarvitsen. En sääntäille tarjousten perässä, en etsi uutta ”lookkia”, että kokisin itseni paremmaksi. En nuukaile niinkään rahan säästön vuoksi, vaan luonnon, itseni ja muiden ihmisten. Kulutuskulttuurimme kuormittaa paljon ympäristöä ja ihmisiä muuallakin kuin täällä Suomessa. Paljolti nuukailen itseni vuoksi: saan voimaa siitä, että saan tehdä hyviä valintoja arjessani ja näitä ovat monet nuukailuksi luettavat asiat.”*

*- Arkinuukailukyselyyn vastaaja*

Kulutuskulttuurista puhuttaessa tarkoitetaan usein yhteiskuntamallia, joka on rakennut kuluttamisen ja kapitalistisen markkinatalouden logiikan ympärille. Kuluttaminen – ja mahdollisuus kuluttaa – sääntelee niin sosiaalisia suhteita, elettyä kulttuuria ja sitä, mitä pidetään hyvänä elämänä ja, mistä se koostuu.<sup>13</sup>

Elämän muuttuessa yhä enemmän epävarmaksi ja yksilökeskeisemmäksi ihmiset päätyvät tilanteeseen, jossa he määrittelevät itsensä kuluttamisen kautta. Kuluttaminen tarjoaa ihmisille kokemuksia ja yhteisöllisyyden tunnetta esimerkiksi pelaamisen ja erilaisten onlineyhteisöjen avulla. Mitä enemmän kuluttaminen tarjoaa yksilöille vapaudentunnetta arjen vaikeuksista ja yhteiskunnan paineista, sitä enemmän yksilöt ovat riippuvaisia kuluttamisesta.<sup>14</sup> Tällöin kuluttaminen ei tarjoa kuin hetken helpotusta.

Ylikulutuksella viitataan usein kuluttamiseen, joka on liiallista tai haitallista ihmiselle, sosiaalisesti, materiaalisesti tai maapallolle.<sup>15</sup> Esimerkiksi maapallon ylikulutuspäivällä tarkoitetaan päivämäärää, jolloin ihmisten kulutus ylittää laskennallisesti maapallon kyvyn tuottaa uusiutuvia luonnonvaroja. Vuoden 2023 ylikulutuspäivä oli elokuun toinen päivä.<sup>16</sup> Suomalaisten vuoden 2023 ylikulutuspäivä oli jo 31. maaliskuuta.<sup>17</sup>

Vaateteollisuus on tuttu ongelmistaan: pikamuodin tuottamiseen liittyy monia ongelmia, kuten työntekijöiden huonot olosuhteet, vaatetehtaiden aiheuttamat ympäristöongelmat lähialueilleen sekä jätevuoret, jotka koostuvat käytetyistä vaatteista.<sup>18</sup> Ultrapikamuoti on pikamuodin jälkeläinen, joka nimensä mukaisesti toimii vielä nopeammalla syklillä kuin pikamuoti. Halpoja ja netistä nopeasti saatavia tuotteita tarjoavat ultrapikamuotiyhtiöt, kuten kiinalainen Shein, on viime vuosina kasvanut yhdeksi isoimmista vaatealan toimijoista.<sup>19</sup>

<sup>13</sup> Ks. esim. Arnould & Thompson 2005, 869.

<sup>14</sup> Miles 2018, 14–16.

<sup>15</sup> Håkansson 2014, 692.

<sup>16</sup> Lin, Wambersie & Wackernagel 2023, 1.

<sup>17</sup> Vuoden 2023 maakohtaiset ylikulutuspäivät listattuna: <https://www.overshootday.org/newsroom/country-overshoot-days/>.

<sup>18</sup> von Busch 2022, 400–405.

<sup>19</sup> Camargo, Pereira & Scarpin 2020, 538; Dzhengiz, Haukkala & Sahimaa 2023, 13.

Tyypillistä vaateteollisuuden ongelmista puhuttaessa on, että rakenteellisen ongelmien sijaan syytetään kuluttajia. Etenkin alemmat yhteiskuntaluokat ja marginalisoidussa asemassa olevat joutuvat usein huomion kohteeksi: Ihmisten pitäisi vain kuluttaa vähemmän pikamuotia, eli syyn nähdään olevan kuluttajassa, eikä järjestelmässä, joka suosii pikamuotia ja nopeaa kuluttamista.<sup>20</sup>

## **Kuluttamisen vapaaehtoinen vähentäminen**

Kulutussosiologiassa nykykuluttaja nähdään ihmisenä, joka tekee kulutusvalintansa ei vain hinnan perusteella. Kulutusvalintaan vaikuttavat muun muassa sosiaaliset normit, ihmisen verkostot, hänen henkilökohtaiset mieltymyksensä ja motiivinsa. Varsinaisten hyödykkeiden sijaan kuluttaja ostaa mielikuvan ja kokemuksen, jonka yksilö tähän tuotteeseen ja sen omistamiseen liittää.<sup>21</sup>

Ihmiset, jotka vähentävät kulutustaan vapaaehtoisesti, muokkaavat elämäntapaansa yksinkertaisemmaksi henkilökohtaisista syistä. Näitä voivat esimerkiksi olla omien arvojen terävöittäminen ja huoli luonnosta<sup>22</sup>, samalla tapaa, kuten eräs kyselyyn vastannut arkinuukailija kuvaa omaa arkinuukailuaan aiemmassa sitaatissa. Oman toiminnan, kuten kuluttamisen ja elämäntapojen, tarkoituksellinen muokkaaminen omien arvojen mukaiseksi kasvattaa minäpystyvyyden tunnetta.<sup>23</sup>

Koska ympärillä olevat ihmiset voivat kannustaa tai lannistaa toistensa käyttäytymistä, sosiaaliset normit, eli se, mikä on hyväksyttävää, vaikuttaa merkittävästi ihmisten kulutusvalintoihin.<sup>24</sup> Kun huomioidaan, että meidän suomalaisten kulttuuriseen perimäämme kuuluu säästäväisyyden hyve – esimerkiksi rakkaat laihialaisviitsimme tai yleinen vaatimattomuus – ei ole ihme, että meiltä löytyy vapaaehtoisesti arkinuukailevia. Arkinuukailun voidaan todeta olevan meillä sosiaalisesti hyväksyttävää, jopa kannustettavaa.

## **Muutosagentit**

Kohtuutalousajattelussa yksilö ei ole vain lompakollaan äänestävä kuluttaja, vaan kansalainen, joka voi toimia paremman huomisen puolesta.<sup>25</sup> Aktiivisia kansalaisia voidaan kutsua muutosagenteiksi: He kyseenalaistavat totuttuja tapoja ja pyrkivät niin ruohonjuuritasolla kuin päättävissä elimissä, keksimään uusia tapoja ajatella ja tehdä taloutta tavallisten ihmisten kesken.<sup>26</sup>

***”Muutosagentit ovat kansalaisia, jotka kyseenalaistavat itsestäänselvyyksiä ja haastavat pinttyneitä ajattelutapoja. He kehittävät uusia talouden malleja ja levittävät kohtuuden kulttuuria ympärilleen.”***

**- Latva-Pukkila 2015**

<sup>20</sup> von Busch 2022, 400–405.

<sup>21</sup> Miles 2018, 15–24.

<sup>22</sup> Domirel 2022, 77.

<sup>23</sup> Mt., 77.

<sup>24</sup> White, Habib & Hardisty 2019, 24–25.

<sup>25</sup> Latva-Pukkila 2015, 31.

<sup>26</sup> Mt., 31; Narberhaus & Sheppard 2015, 100.

Oletko vähentänyt kuluttamista? Kierrättänyt ja tehnyt itse tarvikkeita? Ollut opintopiirissä tai talkoissa? Onnittelut! Olet saattanut olla tietämättäsi kohtuutalouden muutosagentti jo pidemmän aikaa!

Muutosagentti kuulostaa uudelta brändisanalta, mutta sen sanoma on tuttu. Aivan samalla tapaa 1900-luvun alussa toiminut Santeri Alkio teki työtä, jotta tavallisilla ihmisillä olisi mahdollisuus kehittää itseään ja löytää omat persoonalliset tavat toimia ja vaikuttaa maailmassa. Hän puhui ihmisten itseauttamiskyvystä ja uskoi ihmisten uteliaisuuteen. Alkio näki, että paremman tulevaisuuden puolesta toimiminen kantaa pitkälle. Kuten Alkio kirjoitti: "Pitäkää käsissänne edistyksen lippu."<sup>27</sup>

## Kohtuutalousajattelu on järjestelmällistä nuukailua

Kohtuutalousajattelulle on tyypillistä pohtia, millaisilla resursseilla elämä maapallolla pysyy kohtuullisena ja mielekkäänä. Miten voimme järjestää yhteiskuntamme niin, että se ei kuluta loppuun maapallon rajallisia resursseja?<sup>28</sup>

Kohtuutalous ei pyri jatkuvaan kasvuun, eikä se edes pidä jatkuvaa talouskasvua mahdollisena. Maapallomme resurssit nähdään rajallisina: Emme voi jatkaa, kuten olemme tähän asti tehneet, mikäli haluamme maapallon säilyvän elinkelpoisena tuleville sukupolville.<sup>29</sup> Emme voi taikoa toista maapalloa.

Arkinuukailu voidaan nähdä yksilön tapana toteuttaa kohtuutalousajattelua. Näin ollen laaja kohtuutalousajattelu muokkaantuu myös konkreettisiksi tavoiksi pitää huolta omista kotiseuduistaan ja kotipiiristään. Säästäväisyyden hyve auttaa rakentamaan tapoja elää, jotka ovat hyväksi maapallolle, mutta myös omalle pirtille.

Esimerkiksi Pirkka-lehti on julkaissut Niksi-Pirkka-palstaa, johon kerätään kansalaisten lähettämiä arjen vinkkejä, jo vuodesta 1974.<sup>30</sup>

Olosuhteiden muuttuessa ihmiset ovat valmiita muuttamaan toimintaansa. Aivan kuten Santeri Alkio uskoi paikallisesta toiminnasta kumpuavaan jatkuvaan oppimiseen sekä kohtuuteen ahnehtimisen sijaan, arkinuukailijat ovat valmiita oppimaan uutta ja keksimään uusia tapoja nuukailla arjessaan.<sup>31</sup>

---

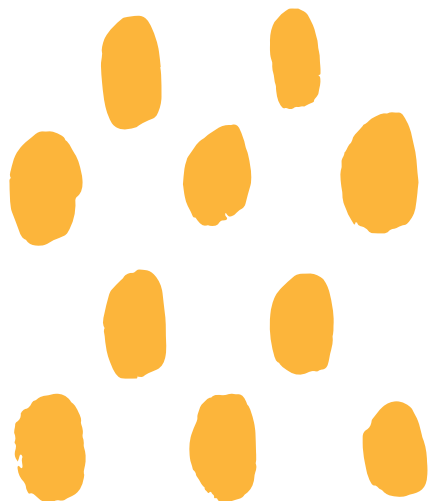
<sup>27</sup> Niemelä 2012, 33–46.

<sup>28</sup> Myllylä 2023, 9.

<sup>29</sup> Mt., 10–13.

<sup>30</sup> K-ryhmä 2023.

<sup>31</sup> Niemelä 2012 33–36, 40 & 63–64.





Mikäli uuni lämmitetään, valmistetaan samalla lämmityskerralla useita ruokia, kuten pullia.

## *Vastaaajien arkinuukailuvinkit*

Arkinuukailijat jakoivat meille omia vinkkejä siihen, miten he ovat säästäneet omassa elämässään. Kuten johdannossa kerroimme, vinkit koskevat useita elämän osa-alueita kodinhoidosta vapaa-aikaan. Tulevia vinkkejä lukiessa ei tarvitse säikähtää. Kaikkea ei tarvitse alkaa tekemään. Tärkeintä on löytää itselleen sopivat tavat arkinuukailla.

Lyhyesti kuvailtuna arkinuukailun voisi luonnehtia olevan:

- Arjen pikkutekoja.
- Elämänasenne: pienistä puroista isotkin joet kasvavat.
- Tavara ei tuo iloa, lähiluonto ja itse tekeminen kyllä.

Seuraavaksi käymme läpi arkinuukailijoiden vastauksia eri kategorioista. Löydätkö sieltä tuttuja vinkkejä vai kenties jotain uutta?



**"Monet pitävät kohtuutalouden tavoitteita hyvinä, mutta eivät kuitenkaan näe kohtuutalouteen siirtymistä realistisena mahdollisuutena. Miten kasvuun perustuvan talous voisi toimia käytännössä? Kysymyksen voi kääntää myös toisinpäin: miten nykyinen malli voisi toimia? Loputon talouskasvu on mieletön tavoite. Tapa, jolla toimimme nyt, on ympäristön ja ihmisten hyvinvoinnin kannalta kestävä. Nykyinen kasvutalous tekee planeetasta asumiskelvottoman niin monille, jo tänään."**

**- Latva-Pukkila 2015, 34.**

## *Jos ei ole pakko, ei lähdetä – Liikkuminen*

Suomessa on totuttu siihen, että välimatkat ovat usein pitkiä, oli kyse sitten työmatkoista, kaupassa käymisestä tai sukuloinnista. Syksyllä 2022 suomalaiset ajoivat päivittäin noin 2,3 kotimaanmatkaa, joiden yhteenlaskettu ajomatkan pituus oli 34 kilometriä päivässä. 77 prosenttia matkoista tehtiin henkilöautoilla, siinä missä joukkoliikenteen osuus matkoista oli 16 prosenttia. Pyöräillen ja jalan matkoista kuljettiin viisi prosenttia.<sup>32</sup>

Joukkoliikenteen saatavuus – tai sen puuttuminen – näkyy suomalaisten liikkumistottumuksissa. Kun suomalaisten keskimääräisiä päivittäisiä ajokilometrejä tarkastellaan asuinympäristön mukaan, nähdään, että sisemmillä kaupunkialueilla asuvien päivittäisten matkojen pituus on 26 kilometriä päivässä, kun ydinmaaseudulla asuvien päivittäiset matkat ovat 46 kilometriä päivässä. Eniten päivittäisiä matkoja tehtiin ulommilla kaupunkialueilla – 2,6 matkaa päivässä – ja vähiten kaupunkien läheisellä sekä harvaan asutulla maaseudulla, joissa matkoja tehtiin kaksi päivässä.<sup>33</sup>

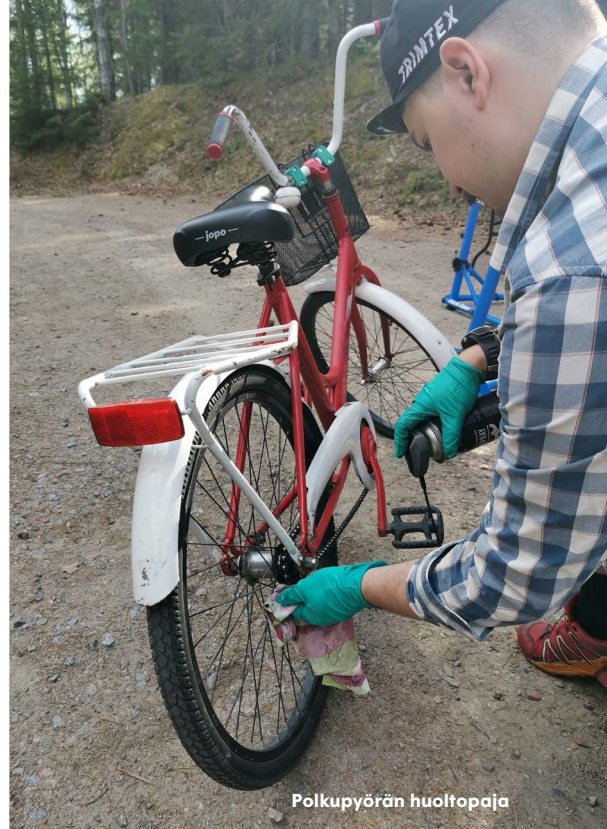
Arkinuukailijoita löytyy niin kaupungin sykkeestä kuin harvaan asutulta maaseudulta. Yle Radio Suomen arkinuukailuhaastattelussa tuli hyvin esille, että kaupungeissa yksi helpoimmista tavoista arkinuukailuun on valita joukkoliikenne yksityisautoilun sijaan.<sup>34</sup> Maaseudulla yksityisautoilusta luopuminen ei ole vaihtoehto, kun joukkoliikennettä ei välttämättä ole ollenkaan. Tämä ei kuitenkaan estä ihmisiä arkinuukailemasta: tavat vain ovat hieman erilaisia.

Liikkumisessa arkinuukailu näkyy paljon vaihtoehtoisina tapoina liikkua. Jos jokin on varmaa, niin se, että mielikuvitusta vastaajilta ei puutu!

*- Pyöräillen tai kävellen kauppaan, jolloin tulee myös ulkoiltua. Kesäisin kottikärryjen kanssa kauppaan ja talvella pulkan kanssa.*

*- Liikun asiointimatkat kävellen, pyörällä tai kimppakyydillä.*

*- Potkukelkka, kerran viikossa ostoksille autolla.*



Polkupyörän huoltopaja

<sup>32</sup> Kallio, Kärkinen, Mutikainen & Supponen 2023, 14.

<sup>33</sup> Mt., 31.

<sup>34</sup> Vettanen & Miettinen 2023.

Julkisen liikenteen edullinen hyödyntäminen vaatii usein hieman ennakkointia ja oman elämän suunnittelua.

**- Joukkoliikennelippujen ostaminen ajoissa, niin saa halvemmalla.**

Erytysmaininnan liikkumisen muotona saa polkupyörään panostaminen: Polkupyörään kannustetaan hankkimaan nastat tai talvirenkaat. Pyöräillen hoituvat työmatkat ja matkustaminen.

**- Nastarenkaat polkupyörään liukkaita teitä varten.**

**- Pyöräilymatkailu, telta ja retkikamat pyörään ja tien päälle! Ympäristö ja kunto kiittävät!**

Voisi jopa sanoa, että pyörällä ja jalan kulkiessa on hyvä varustautua sääolosuhteiden mukaan. Nastat alle, niin ei liukastele talvella!

**- Polkupyörään talvirenkaat. Laadukkaiden piikkikenkien osto & käyttö.**

Arkinuukailijoilla on vaihteleva suhde autoiluun. Se, että julkinen liikenne on saatavilla vain tietyissä osissa Suomea, näkyy vastauksissa. Esimerkiksi auto koetaan maaseudulla välttämättömyytenä.

**- Pyöräillen töihin. Valitettavasti auto pakko olla maalla.**

Toisille autoilu on pakollinen paha, toisille investointi.

**- Lyhyehköi matkat aina kävelen. Pidemmille useimmiten kimpakyytejä järjestetään. Junalla, kun se on mahdollista. Auto on hybridi ja talvella lämmitetään kylmällä säällä ennen ajoa.**

**- Ajellaan vain, kun on pakko. Vanha pienikulutuksinen auto on edullinen ylläpitää.**

Eräs arkinuukailija kertoo suunnittelevansa autosta luopumista!

**- Autosta luopuminen ja yhteisauton hankinta lähellä asuvien perheenjäsenten kanssa.**

Autoa ei kuitenkaan käytetä kuin tarpeessa. Mieluiten sopivan harvoin ja niin, että monia menoja mahtuu samalle automatkalle.

**- Erialaisten asiointimatkojen optimoiminen samalle kerralle. Päivittäistavarakauppakäyntien harventaminen 1,5 kertaan viikolla (kasvikset riittävät, kun miettii).**

**- Asutaan keskustassa, niin suurin osa matkoista hoituu kävelen ja pyörällä ja sitten kun mennään autolla kauppaan, niin ostetaan takakontillinen ruokaa kerralla ja koitetaan hoitaa muitakin asioita samalla.**

**- Samalla reissulla hoidetaan monta asiaa: liikuntapiiri, kauppa, apteekki, kirjasto, ekopiste.... Jos ei ole pakko, ei lähdefä.**

Automatkoille pakataan sekä monet ostokset että ihmiset tilanteen mukaan.

*- Urheilevia nuoria kuljetetaan aina mahdollisuuksien mukaan täysiä autolastillisia kilpailuihin, peleihin ja harkkoihin.*

Arkinuukailijat hyödyntävät mielellään kimppakyytejä. Näiden käyttöön myös kannustetaan!

*- Kimppakyydit, esim. lasten harrastuskyydit ja työmatkat kuljetaan/kuljetetaan yhdessä.*

*- Meillä on kylällä kyytiryhmä, jossa voi tarjota ja pyytää kyytiä. Koitamme yhdistää menoja niin, että useampi asia hoituu samalla.*

*- Rohkeasti kysellä ja tarjota kimppakyytejä.*

Eräs arkinuukailija huomauttaa etätyn mahdollistavan liikkumisen vähentämistä.

*- Ei yhtään turhaa liikkumista, etätyn mahdollisuuksien mukaan.*

Julkisen liikenteen vaihteleva saatavuus on tosiasia, jota ei voi väistää. Yksi arkinuukailija kannustaa ihmisiä omaan aktiivisuuteen.

*- Kylissäkin voi mennä liitänparkkiin naapurikyliin, jollei joukkoliikenne vie perille: kävelen, pyörällä tai kimppakyydillä tai omalla autolla. Kyydissä olon ajan voi sitten hyödyntää käsitöihin tai ihan jouten oloon. Joukkoliikennettä saa lisää sitä käyttämällä ja muille markkinoimalla ja miksei myös asiaa kunnallispolitiikassa rummuttamalla. Jos on henkilöauton käyttöön liikkumisessaan totunut, ihminen tarvitsee mielestäni paljon tietoa ja positiivisia mielikuvia niistä muista vaihtoehdoista, mitkä ovat saavutettavia.*

### **Liikkuminen lyhyesti**

- Hyödynnä julkista liikennettä, jos mahdollista
- Kävele ja pyöräile paljon
- Yhdistä automatkoihin muita menoja ja lähde liikkeelle vasta, kun on pakko
- Kysy ja tarjoa rohkeasti kimppakyytejä!





Lähekkäin nukkuminen on myös ekoteko.

## ***Lähekkäin nukkuminen – Lämmitys ja energia***

Lämmityksessä ja energiassa säästämässä arkinuukailijat ovat monisanaisia. Saimme paljon avovastauksia tähän osioon. Tämä ei liene ihme, sillä energianuukailu on varmasti monelle ajankohtainen aihe ja hyvin lähimuistissa: Vuoden 2022 energiakriisi on yksi lukuisista esimerkeistä, joiden myötä maailman epävakaus ja muutostuulet ovat saapuneet kotioville asti. Tapahtumia seurannut sähköjen hinnan nousu on pakottanut monet miettimään arjen järjestelyjä uudestaan.

Syksyllä 2022 julkaistiin kansallinen Astetta alemmas -energiansäästökampanja, joka keskittyi nimenomaan sähkön kulutushuippujen leikkaamiseen suomalaisissa talouksissa.<sup>35</sup> Ja millä tuloksin!

Kokonaisuudessaan vuoden 2022 sähkönkulutus laski kuusi prosenttia verrattuna vuoteen 2021. Joulukuussa sähkönkulutus oli laskenut jopa kymmenen prosenttia verrattuna vuoden takaiseen sähkönkulutukseen joulukuussa 2021.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Astetta alemmas 2022.

<sup>36</sup> Fingrid 2023.



Säästivätkö arkinuukailijat sähköä, kuten hölmöläiset, jotka yrittivät kantaa valoa pimeään pirttiin säkeillä? Tuskin, vaikka meidän korviimme tämä kuulostaa varsin laihialaiselta sähkönsäästövinkiltä!

Arkinuukailijat hyödyntävät hyväksi todettuja klassikoita säästäessään energiaa. Asuintilojen huonelämpötiloja lasketaan, jotta neliöitä ei lämmitetä turhaan.

**- Sähköpattereiden termostaatti on asetettu 15 asteeseen ja lämminvesivaraajan lämpötilaa on laskettu roimasti.**

**- Makuuhuone voi olla viileämpi, kuin olohuone.**

**- Kaikkia huoneita isossa talossa ei pidetä käyttölämpöisinä.**

**- Pattereiden säätely ulkolämpötiloja mukailten, ja pienempien välitilojen esim. i-keittiön lämmitys lähes kokonaan viereisistä huoneista tulevalla läpivirtausilmalla. Kylmää seinää vasten olevan viileämmän keittiökaapin käyttäminen viileäkomerona ruokatarvikkeille. Mattoja viileimmille lattioille.**

Pienempää huonelämpötilaa ei ole ilman kerrospukeutumista! Arkinuukailijat suosivat vaatteilla lämmittelyyn erityisesti villatuotteita, mutta myös muita luonnonmateriaaleja.

**- Vaatteiden käyttö, jotka ovat luonnonmateriaalia (villa, silkki, lampaantaljat yms.). Yöllä nukkuminen viileässä villapeittoja yllä ja alla.**

**- Villavaatteiden paluu osaksi kotipukeutumista (huonelämpötilaa alennettu). Makuuhuoneiden lämpötila laskettu 17 asteeseen ja talvella käytössä lämpöpeitto/kaksi peittoa ja villasukat nukkuessa.**

**- Vaatetta päälle talvella. Ei sisälläkään tarvitse T-paita-olosuhteet olla.**

Villa lämmittää niin asujaa kuin nukkuja. Huopatossut ovat myös hyväksi todettu keino viileillä lattioilla kulkiessa.

**- Sisälämpötila matala, tästä johtuen kunnan villapeite sänkyyn. Sohvalla viltit käytössä. Huopatossut ja villavaatteet.**

Yksittäisinä lisävinkkeinä arkinuukailijat mainitsevat ranteenlämmittimet ja pipon.

**- Villasukkien lisäksi ranteenlämmittimet ovat hyvä tapa pitää olo miellyttävänä vähän viileämmässäkin.**

**- Pipo päässä nukkuminen.**



Kaiken kaikkiaan arkinuukailijat seuraavat energian kulutusta tarkasti. Monien sähkölaitteiden käyttöä voidaan vähentää ottamalla johdot pois seinästä ja optimoimalla laitteiden käyttöä.

*- Virrat pois laitteista, kun ei käytössä, valot pois tiloista, joissa ei olla.*

*- Kaurapuuro valmistuu sähköhellalla, kun laittaa tehot nolllille heti, kun puuro kiehuu, pätee myös moneen muun ruoan laittoon.*

Sähkölaitteita käytettäessä suositaan energiaa säästäviä ohjelmia ja pestään täysiä koneellisia.

*- Pesuohjelmia niin tiskikoneessa kuin pyykkikoneessa on vaihdettu vähemmän energiaa kulltaviin.*

*- Astian- ja pyykinpesukoneet käyvät täysinä.*

Mikäli taloudessa on sähkösauna, arkinuukailija saunoo harvemmin.

*- Saunomiskertojen karsiminen.*

Pakastimien siirtäminen viileisiin tiloihin mainittiin vastauksissa useamman kerran.

*- Pakastimen sijoittaminen lasitetulle parvekkeelle, ettei tarvitse huonelämpötilasta asti viilentää.*

*- Sähkölaitteissa esim. pakastimet talvella ulkorakennuksissa.*

*- Pakastin varastossa, pitää melkein varaston lämpimänä ja muutenkin kun on viileämpi, kuluu vähemmän sähköä.*

Sähköseurannan lisäksi arkinuukailijat hyödyntävät edullisempia sähkönkäyttöaikoja.

*- Esim. pyykinpesu halvemman sähkön aikana.*

*- Uunissa kerralla useamman päivän ruuat ja käyttö illalla, kun energia on edullisempaa.*

Energian säästämisesssä erilaiset tulisijat nousevat arvoon arvaamattomaan, mitä tulee talon lämmittämiseen.

*- Pienensimme lattialämmityksen lämpötilaa ja lämmitämme varaavaa takkaa.*

*- Varaava takka ja puukasa pihassa pelastaa itsellä paljon.*

Erityisesti ruoanlaitossa tulisijat ovat perinteinen, mutta toimiva ratkaisu arkinuukailijoille.

- *Olen opetellut ja hyödynnän leivinuunia ruuanlaitossa ja leivonnassa.*
- *Puuhellalla samoilla lämmöillä monta ateriaa.*
- *Ruokien kypsennys lämmitysuoissa yön yli. Voi leipoa myös vuokaleipiä.*

Näiden lisäksi pyykkejä voi kuivattaa uunin vieressä tai pistää pesuveden pataan lämpenemään.

- *Kuivaan myös pyykkiä uunin kupeessa ja uunin lämmityksen ajaksi kytken ilmastoinnin pienemmälle.*
- *Pesuveden lämmittäminen kamiinan päällä samalla kun taloa lämmitetään. Polttopuut omasta metsästä itse tehden.*
- *Pesuvettä voi lämmittää kotapadalla myös, jos oikein iskee nuukuusvimma, eikä raaski käyttää maalämmöllä lämmitettyä vettä.*

Yksi arkinuukailija muistuttaa puun polttamisen olevan taitolaji.

- *Oikeaoppinen puun polttaminen.*





Tuli leivinuunissa lämmittää koko taloa.

Arkinuukailija on huomautuksessaan aivan oikeassa. Kun puuta hyödynnetään energianlähteenä, on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten puuta poltetaan. Energiatehokas puunpolttaja käyttää vain kuivaa ja puhdasta puuta, sillä kostean puun polttaminen kuluttaa lämpöenergiaa kosteuden haihuttamiseen. Vastakaadetussa puussa kosteutta on noin 50 prosenttia, kun taas vuoden tai kaksi kuivatetussa ylivuotisessa puussa päästään 20 prosentin kosteuteen.<sup>37</sup>

Polttopuun kuivuus on tärkeämpää kuin käytetty puulaji. Tiheänä puulajina koivu on lämpöarvoltaan suurin tilavuutta kohti.<sup>38</sup> Lähes kaikki suomalaiset puulajit kelpaavat polttopuiksi, eikä puulajeissa ei ole isoja eroja lämpöarvoiltaan, mutta niiden käyttökävyydessä on lajikohtaisia eroja. Esimerkiksi kuusi voi poltettaessa räiskyä kipinöitä, joista ei ole luukullisissa uuneissa haittaa, mutta jotka voivat avotakoissa olla epämiellyttäviä.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> HSY 2012, 6.

<sup>38</sup> Puupilkkeen lämpöarvoista eri puulajeilla ja puusekoituksilla ks. esim. Alakangas, Hurskainen, Laatikainen-Luntama & Korhonen 2016, 90 (Pirinen 1997 mukaan).

<sup>39</sup> Alakangas, Erkkilä & Oravainen 2008, 25.

Puu palaa parhaiten, kun se saa tarpeeksi ilmaa palamiseen. Tämän pitäisi onnistua, kun tulisija on huollettu ohjeiden mukaisesti, vanhat tuhkat on otettu pois ja pellit ovat auki. Puun polttaminen kannattaa aloittaa pienillä kuivilla puilla ja latoa puut mieluiten vaakatasoon sekä tarpeeksi ilmastavasti. Roskia ei kuulu polttaa, vaan viedä kierrätykseen.<sup>40</sup>

Nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että sytyttämisen jälkeen savupiipusta nousee kesällä näkymätön savu, tällöin puu palaa hyvin. Lämmityskaudella vaalea tai harmaa savu. Tumma tai kitkerän hajuisen savu kertoo epäpuhtaasta palamisesta ja korkeista pikkuhiukkaspäästöistä.<sup>41</sup>



## **"Puun polttaminen on taitolaji."**

Eräs vastaaja huomauttaa hyvin, ettei puiden polttaminen ole täysin ongelmaton valinta, vaikka siitä on apua sähkölaskun pienentämiseen. Tämä pitää paikkaansa, sillä vaikka puuta voidaan polttaa energiatehokkaasti, se ei koskaan ole päästötön lämmitysmuoto.

**- Tulisijan käyttö laskee sähkönkulutuksen reippaasti, mutta jos sähkömuoto on aurinkoenergia niin ei tunnu kovin viisaalta päästönäkökulmasta polttaa puita.**

Kaiken kaikkiaan arkinuukailijat hyödyntävät monenlaisia vaihtoehtoisia lämmitysmuotoja säästääkseen energiaa.

**- Aurinkopaneelit, maalämpö, leivinuuni.**

**- Lämpöpumput koko kiinteistössä.**

Osa arkinuukailijoista huomauttaakin, että erilaiset isommat investoinnit auttavat vähentämään sähkönkulutusta pitkällä aikavälillä.

**- Vanhan paljon sähköä vievän lämmitysjärjestelmän vaihto paneeleihin, jolloin voi vielä säädellä huonekohtaisesti.**

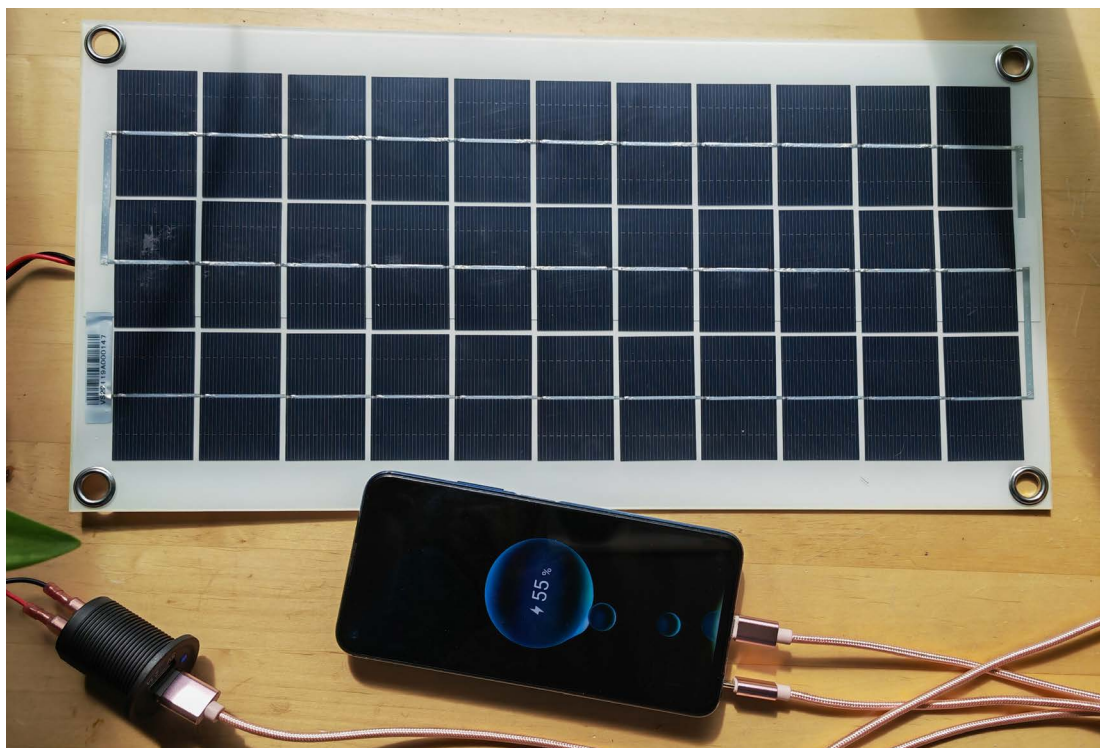
**- Ulko-ovien uusinta on tuonut energiasäästöä.**

**- Älykäs kotiautomaatio. Ohjaa asunnon lämpötilaa matalammaksi, kun ollaan esimerkiksi viikonloppu pois. Tukilämmitys puulla, kun sähkön hinta on korkealla > ajatus sähkön riittävydestä tänä talvena.**

---

<sup>40</sup> HSY 2012, 8–10.

<sup>41</sup> Mt., 12–13. Lisätietoja puulajien pienhiukkaspäästöistä ks. esim. Tissari, Leskinen, Lamberg, Nieminen, Väätäinen, Koponen, Myllynen, Savolahti & Karvosenoja 2019, 43.



Pientä aurinkopaneelia voi käyttää puhelimen lataamiseen.

Samat ohjeet pätevät mökkiolosuhteisiin.

*- Mökillä on vesiputkien ja lattian alle asennetun vesivaraajan vuoksi pidetty aiemmin melko korkea peruslämpö. Siirsimme varaajan saunatiloihin ja laitatimme vesijohtoon saattolämmön. Nyt peruslämpö voi olla pari astetta eikä mikään jäädy.*

Eräs arkinuukailija kertoo maakellarin olleen hyvä investointi.

*- Maakellari maksaa itsensä aina nopeasti takaisin, jos säilöo paljon ja tarvitsee kylmätilaa useamman kylmäkaapin verran. Maakellariin kun saa purukasan ja sinne talvella jäätä, niin kylmä pysyy pitkälle kesään.*

Mitä vedenkäyttöön tulee, kuten peseytymiseen ja saunomiseen, keinoja löytyy monia. Kotona vedenkäyttöön on hyvä kiinnittää huomiota.

*- Lyhyet suihkut, lainaa kulutuksen seuranta mittari ja opi mitkä laitteet kuluttavat eniten.*

Aina voi hyödyntää pihasaunaa, mikäli sellainen on käytössä.

*- Saunotaan rantasaunassa, jossa puulämmitys. Vesi otetaan järvestä ja lämpiää samalla kun kiuas.*

*- Kaivoveden käyttö, peseytyminen pihasaunassa.*

Kaveriakkin voi hyödyntää, kun tekee mieli saunaan.

*- Ystävien kanssa saunominen ja vierailu toisten luona saunassa.*

Harrastusten yhteydessä on hyvä käyttää hetki peseytymiseen ennen kotiin lähtöä.

*- Uimahallin sauna on hyvä juttu!*

*- Peseytyminen ja saunominen liikuntaharrastusten yhteydessä.*

Jos oikein tarkaksi mennään, vettä voi säästää yllättävän pienillä asioilla. Sen vertaa toimituksessa huomautamme, että tätä seuraavaa vinkkiä ei kaikkialla voi sellaisenaan hyödyntää. Ainakin kannattaa tarkistaa etukäteen taloyhtiön ja kaupungin järjestys-säännöt.

*- Maalla asuessa pihalla pissaaminen, jolloin säästyy vettä. Viidesti päivässä ulkona pissatessa viikossa säästyy vettä lähes kahden 5 min suihkun verran. Pissan voi myös hyödyntää puutarhassa kuten uuneista tulevan tuhkan.*

Edellä mainittu nuukailija ei ollut ainoa, joka kiinnitti huomiota ihmiskehon toimintoihin.

*- Puulämmitys lämmittää kolme kertaa. Metsänhoidollisesti kerättävä puu lämmittää ensin rannakametsässä, toisen kerran kannettaessa ja kolmannen kerran tulisijassa.*

Muutamit nuukailijat suosittelevat pysymään liikkeessä ja karaistumaan kylmää vastaan.

*- Kylmäkaraisu avannossa eli ruskean rasvan aktivointi alkutalvesta vähentää palelua, ja lämmön tarvetta, kun säät kylmenevät. Liikunta lämmittää ja parantaa ääreisverenkiertoa.*

## Energia ja lämmitys lyhyesti

- Viilennä asuinhuoneistojen lämpötiloja; vähällä käytöllä olevat tilat pärjäävät vielä matalammalla lämpötilalla.
- Vaatetta päälle! Villasukat jalkaan ja nuttu päälle, niin ei palella viileässä.
- Seuraa sähkönkulutusta sähköyhtiösi nettisivuilta ja käytä sähkölaitteita säästeliäästi.
- Hyödynnä vaihtoehtoisia energialähteitä mahdollisuuksien mukaan: aurinkopaneelit, tulisijat jne.
- Investoinnit voivat auttaa laskemaan sähkölaskuja, kuten maalämpö, ilmalämpöpumput ja maakellari.
- Käytä vähemmän vettä.





Me ihmiset tuotamme valtavasti myös metallijätettä.

## *Älä osta mitään, mitä et tarvitse – Asuminen ja jäte*

Jätehuolto lisää asumiskustannuksia. Monet arkinuukailijat kiinnittävät paljon huomiota siihen, mitä ostetaan ja mistä, mutta ennen kaikkea mitä tuotteille tapahtuu käyttämisen jälkeen. Historiallisesti Suomessa on pitkään jouduttu hyödyntämään kaikki, mitä on omistettu viimeistä murua myöten. Nuukuus ja säästeliäisyys ovat olleet niin elinehto kuin kulttuurinen hyve.<sup>42</sup>

Suomalainen yhteiskunta modernisoitui 1900-luvun loppupuolella, jolloin rakenteellisten uudistuksien myötä, siirryimme maatalousyhteiskunnasta kohti jälkiteollista kulutusyhteiskuntaa. Tämä mahdollisti muutokset suomalaisten kulutustottumuksissa: Vapaa-aika lisääntyi ja kotitalouksien tulot alkoivat kasvaa, jolloin rahaa alkoi yhä enemmän jäädä muuhun kuluttamiseen kuin välttämättömyyksien ostamiseen.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Heinonen & Autio 2013, 10–13.

<sup>43</sup> Autio 2019, 207–208.



Kesäkuussa 2023 Euroopan komissio antoi Suomelle varhaisvaroitUSRaportin, sillä Suomi ei todennäköisesti pääse vuodelle 2025 asetettuun 55 prosentin yhdyskuntajätteen kierrätystavoitteen. <sup>44</sup> Pitäisikö arkinuukailijoiden ilosanomaa saada laajempaan tietoon? Seuraavaksi käymme läpi asumiseen ja jätteisiin liittyviä arkinuukailijoiden vinkkejä.

Jätteiden lajittelu on arkinuukailijoille erittäin tärkeää. Lajittelu vähentää sekajätteen määrää, mikä säästää niin luontoa kuin kukkaroa.

**- Kierrätys tehokkaasti - sekajätteen väheneminen ja roska-astian tyhjennysvälin pidentäminen.**

**- Jätteiden lajittelun ansiosta sekajäteastian tyhjennys (140 l / 2 hlö) vain joka 8. vko.**

Arkinuukailijat huomauttavat, että jätteiden lajittelun onnistuminen vaatii toimivat puitteet. Kierrättäminen on helpompaa, kun tiedämme, mikä kuuluu minnekin.

**- Lajitteluun pitää olla puitteet kunnossa, että sitä viitsii tehdä. Kannattaa tehdä kunnan paikat/ astiat eri jätelajikkeille niin homma tulee hoidettua. Vaatii vähän suunnittelua, jos on pienet tilat, mutta kannattaa! Ja jos tietää että joku tuttu ei esim. kerää biojätteitä, niin voi viedä lahjaksi biojäteastian. Testattu, toimii! Tai ainakin kaivavat sen astian esille aina kun käyn kylässä.**

Aina kuntien kierrätyspisteet eivät ole helposti saatavilla tai ovat puutteellisia.

**- Vien lajitellut muovit ja kartongit Rinki-keräyspisteeseen. En täytä jäteosuuskunnan muovijäteastiaa.**

**- Poltamme itse kaiken palavan, kompostorit tuottavat mullan ja jätteet lajittelemme laajasti ja viemme jäteasemalle. Ainoastaan lumpun kerääminen on kotipaikkakunnallani ongelma eli pistettä ei vielä ole.**

Auttavaa kättä on hyvä tarjota kaverille tai naapurille!

**- Jos ja kun muovinkeräyspiste on kaukana maalla, kun joku vie muovikokoelmansa voi samalla viedä naapurinkin jonkun asiointimatkan yhteydessä tietty.**

Arkinuukailijat kiinnittävät huomiota jätteen kertymiseen jo ostovaiheessa. Sitä ei tarvitse hävittää, mitä ei ole ostanut.

**- Omat ostokassit mukana aina. Hedelmäpussit kissanhiekka- ja koirankakkapusseiksi. Kaiken ylipakatun tavaran boikotointi.**

**- Pakkauskokoja kannattaa seurata kaikessa. Kun kerran ottaa käyttöön palashampoon, paluuta muovipulloihin ei ole. Pieni pysähtyminen ennen ostopäätöksen tekemistä auttaa vähentämään heräteostoksia.**

---

<sup>44</sup> Euroopan komissio, COM(2023) 304 final, 3–4.

**- Älä osta mitään, mitä et tarvitse. Päätä, että teet nettiostoksia vain viikon harkinta-ajan jälkeen.**

Jos kulkee tarpeeksi ripeästi, niin ei ole aikaa miettiä heräteostoksia!

**- Kellota kaupassa käyntiaika, niin ei jää aikaa heräteostoksille.**

**"Jos kulkee tarpeeksi ripeästi, niin ei ole aikaa miettiä heräteostoksia!"**

**- Arkinuukailukyselyyn vastaaja**



Entä lahjasesongit ja joululahjat? Arkinuukailijat osaavat soveltaa tässäkin.

**- Korvasin ostetut joululahjat kierrätyslahjoilla. Sopimus siitä, että aikuisille ei osteta lahjoja.**

**- Lahjaksi toivotaan tarpeellisia juttuja tai elämyslahjoja.**

Mitä erilaisten hankintojen tekemiseen tulee, pari arkinuukailijaa huomauttaa pakon olevan oiva opettaja nuukailuun.

**- Köyhän on helppo nuukailla.**

**- Koska rahaa on niin vähän opiskelijataloudessa, nuukailu on automaattinen osa arkea. Suurin osa vuodesta on älä osta -päiviä. Ostokset myös ovat yleensä kirpputorilta. Hankinnat myös ovat tarkkaan harkittuja, ja mieluisia itselle, jolloin niitä mielellään käyttää mahdollisimman pitkään.**

Turhan ostelun välttäminen on kokonaisvaltainen asennemuutos. Arkinuukailijat nuukailevat myös kotinsa suhteen: Trendit ovat niin lyhytikäisiä.

**- Turhia pintaremontteja vältellään.**

**- Vanhassa talossa asuessa korjataan vain korjauksen tarpeessa olevat välttämättömät asiat estetiikan kustannuksella.**

**- Teen remonttia vain tarpeeseen, en pelkästään uudistamiseksi tai muodin mukaan.**

Sama koskee vaatteita!

*- Vanhat vaatteet on ihan hyviä, muodissa ei tarvitse kulkea mukana.*

Ruokajätettä syntyy helposti huomaamatta. Arkinuukailijat kannustavat käymään tarkasti läpi, sen mitä kotoa jo löytyy. Mitä tänään syötäisiin?

*- Äidiltä opittu tapa vähentää ruokahävikkiä - jääkaapin tyhjennyspäivät. Sen sijaan, että täydentää kaappia jatkuvasti, tyhjentää sitä säännöllisesti. Silloinkin kun kaappi näyttää äkkivilkaisulla tyhjältä, sieltä todennäköisesti löytyy vielä ainekset pizzaan, lämpimiin voileipiin tai kasvissosekeittoon, niihin kun voi laittaa melkein mitä vain. Näissä päivissä saa kulumaan yksittäiset kasvispalat ja viikon varrella syömättä jääneet ruuan jämät.*

Me arkinuukailijatkin olemme vain ihmisiä. Kaikkea ruokajätettä ei pysty välttämään. Arkinuukailijat ovat kunnostautuneet innokkaina kompostoijina. Kukkaro ja puutarha kiittävät.

*- Kun omalla (taloyhtiön kaupunki) pihalla kasvaa ruokaa, tarvitaan siihen kompostia lannoitteeksi. Samalla jätteiden määrä vähenee, kun ei tarvitse ostaa kaikkea ruokaa pakkauksineen eikä tarvitse kuljettaa kompostia ympäri kaupunkia (jotta joku muu voisi sillä vaikkapa ajaa sitten autoa).*

*- Kompostointi, valmis tuote kasvimaalle.*

Bokashi-kompostointi saa arkinuukailijoilta erityismaininnan. Japaninkielinen "bokashi" tarkoittaa fermentoitua, eli hapatettua, orgaanista materiaalia.<sup>45</sup> Bokashi-rouheen avulla kompostoimalla lopputuotteena on multaa sekä nestemäistä lannoitetta.



---

<sup>45</sup> Hyötykasviyhdistys 2023.



#### **Bokashi-kompostointi**

- *Bokashikompostoinnin avulla kaikki maatuva päätyy omalle kasvimaalle ja pihalle.*
- *Bokashi ja komposti toimivat maanparannuksessa puutarhassa.*

Kompostointi ei suinkaan ole ainoa tapa jatkojalostaa orgaanista ainesta ja ruokajätettä.

- *Jäte biomassasta biohiiltä. Vihannesten ja kasvien kuorista ja kannoista syntyy kasvislientä ruuanvalmistuksen sivu- ja jälkilämmöllä. Biojätteen jälleen lajittelu ja hyötykäyttö, kuten kuoret ja kannat, kahvinporot ja kananmunankuoret.*
- *Kierrättäminen kaikki mahdollinen orgaaninen aines omalla pihalla. Esimerkiksi lehdet mulaksi ja oksat hakkeeksi.*
- *Oma kompostori WC pihalla.*

Toiset arkinuukailijat kertovat kierrättävänsä vettä. Vuoden 2020 vedenkulutuksen kyselytutkimukseen osallistuneiden suomalaisten keskiarvo vedenkulutus oli 110 litraa vettä vuorokaudessa asukasta kohden. 45 prosenttia tästä vedestä menee peseytymiseen.<sup>46</sup>

- *Kierrätän vettä. Meillä on varautumista varten kellarissa puhdasta vettä, jonka vaihdan viikoittain. Tyhjennän varautumisvedet pataan, jonka lämmitän ja käytän sitten veden pesuvedenä.*

---

<sup>46</sup> Motiva 2022.

*- Rasvattomat tiskit voi pestä kylmällä vedellä (fiskikonetta ei ole mutta harmaavesi menee joko kasveille tai vessanpönttöön huuhteluvodeksi niin kovin suurta hukkaa ei synny. Vesi ei toki valu koko tiskaamisen aikana, joten aika vähän sitä loppujen lopuksi lähtee).*

Kun yksi tuote on kulkenut tiensä loppuun asti, arkinuukailija katsoo esinettä uudestaan. Mihin tätä voisi vielä käyttää? Useista tuotteista voi jatkojalostaa vielä jotain muuta, kuten askartelutarpeita tai matonkuteita.

*- Miettiä mitä kaikkea jätettä voisi hyödyntää askartelussa ja muussa puuhastelussa. Esim. kasvien esikasvatuksessa voi mainiosti hyödyntää jäätelö- ja karkkirasioita sekä wc-paperihylsyjä. Selvittää mitä kaikkea tavaraa jo itseltä löytyy kaappien kätköistä.*

*- Käytetyistä vaatteista voi tehdä tyynyjä, siivousvälineitä sekä mattoja vaikka virkatén.*

Kunnon siivous virkistää joskus tarkimmankin arkinuukailijan muistia:

*- Siivoamalla omakotitalon varastoja löytyy välillä myös täysin unohduksissa ollutta ja käyttökelpoista tavaraa... Eli siivous on myös hyvä nuukailuvinkki.*

Silloin, kun on tarve ostaa jotain uutta arkinuukailija tarkistaa ensin, voisiko saman tuotteen ostaa käytettynä. Tai tehdä itse!

*- Kirpputorilta huonekalujen ostaminen/ilmaisjakelu.*

*- Etsin ensisijaisesti tavaraa käytettynä ja pyrin lainaamaan esim. työkaluja, joita harvoin tarvitsee.*

*- Huonekalujen ja käyttötavaroiden korjaaminen, itse tuunailu ja valmistaminen.*

Eräs arkinuukailija huomauttaa postimaksujen tulevan edullisemmaksi kuin ympäri pitäjiä ajeleminen.

*- Käytetyn tavaran hankinta, jos jotakin tarvitsee. Postitus on jopa edullisempi kuin autolla ajaminen kauppaan, jossa voi ilmetä lisähankintoja eli suosin postimyyntiä.*

Arkinuukailijat hyödyntävät myös alueellisia roskalava-ryhmiä tavaroiden hankkimiseen ja kierrättämiseen.

*- Huonekalut kunnostetaan roskalavaryhmistä saaduista ilmaistavaroista.*

*- Kaikki ostetaan käytettynä, paitsi mitä ei löydy. Aina ensimmäisenä viesti oman kaupungin Roskalava-ryhmään someen, kun olen jotain vailla tai haluan päästä jostain eroon (esim. huonekalut).*

Kaikkea tarvittavaa ei suinkaan ole pakko omistaa itse. Yhteisomistaminen ja lainaaminen ovat arkinuukailijoille tuttuja säästövinkkejä.

- Tarjoiluastioiden tai pöytäliinojen lainaaminen isoihin juhliin. Koneiden ja laitteiden yhteiskäyttö mm. halkokone, painepesuri...

- Perheen, kylän ja tuttavapiirin yhteiskäyttö tarvikkeet ja lainaaminen. Kylällä on porukassa klapi-kone, jolla tehdään polttopuut noin 10 talouteen. Painepesuri ja työkoneita yhteisomistuksessa sekä lainaten lähellä asuvien perheenjäsenten ja ystävien sekä naapureiden kanssa. Esimerkiksi naapuruston yhteinen ruohonleikkuri.

Eräs arkinuukailija muistuttaa kirjastojen tavaralainauksesta!

- Kirjastot tarttuvat mielellään Vääksyn malliin eli tavaralainauksen järjestämiseen. Sinne vaan omat vähällä käytöllä olevat iskuporakoneet, kuivurit ja mehumajjat tilaa viemästä yhteiseen käyttöön kirjaston lainausjärjestelmän kautta pyörimään. Sitä vain kirjastolle ehdottamaan.

Arkinuukailulla on myös poliittinen puolensa. Yksi vastaaja toivoo, että arkinuukailu ei olisi vain yksilöiden harrastus.



Matonkudetalkoissa poistotekstiileistä tuotettiin matonkuteita kylätalon räsymattoja varten.

- Valtion ja kuntien pitää olla nuukia myös. Miksi kaikkien pitäisi mennä terveyskeskukseen matkojen taa? Terveystenhoitaja ottaa terveys usein alleen ja lähtee kylille. Erityisesti koronarokotuksen olisivat saaneet organisoida niin. Miksi makuutetaan lämmitettävä tiloja tyhjinä? Yhteisöjen ja yhdistysten ja pienyritysten kautta käyttöön vaan. Sama se maaseudun rakennuskannan suhteen: niin moni talo menee haaskuuseen hoidon puutteessa ja sitten toisaalta niin paljon energiaa menee niin vähällä käytöllä olevien rakennusten lämmittämiseen. Ei kun portit käyttöön ja vuokralle: joko tilapäisesti tai pitempiaikaisesti tai kiinteistön hoitosopimuksella.



### Asuminen ja jäte lyhyesti

- Lajittele jätteesi! Jätteiden lajittelu kotona on helpompaa, kun puitteet ovat kunnossa. Lajittelu vähentää sekajätteen määrää, mikä säästää myös lompakkoa.
- Kierrättäminen ei ole kaikkialla yhtä helppoa, kun kierrätyspisteet ovat matkan päässä. Voitko viedä omalla matkallasi naapurin muovijätteet kierrätyspisteeseen?
- Käytä mielikuvitustasi ennen kuin heität tavaraa tai elintarvikkeita pois: voinko kierrättää tai uudelleen käyttää tämän jossain muualla?
- Osta vain tarpeeseen. Jätettä tulee vähemmän, kun vähentää heräteostoksien määrää eikä juokse jokaisen trendin perässä.
- Ennen ostopäätöstä katso, löytyykö tarvitsemasi asia käytettynä.
- Hyödynnä roskalava-ryhmiä huonekalujen hankkimiseen ja kierrättämiseen.
- Komposti on arkinuukailijan ystävä! Bokashi-kompostointi onnistuu kotikeittiössä.
- Kaikkea ei tarvitse omistaa itse. Voiko tarvitsemasi asiaa lainata tai yhteisomistaa? Tarkista kirjastojen tavaralainapalvelut.



Nokipannussa on valmistumassa villiyrttiteetä.

## ***Aromipesän uusi tuleminen – Ruoka***

Suomella on pitkä omavaraisuuden historia, sillä köyhän pohjoisen kansan toimeentulo on keskittynyt selviytymiseen. 1800-luvulla ja 1900-luvun alkupuolella suomalaisella maatalousväestöllä oli vaikeuksia ruokkia itseään läpi katojen ja nälkävuosien sekä sotien koettelemuksien aina 1950-luvulle asti.<sup>47</sup>

Suomalaisten ruokavalio monipuolistui 1960- ja 1970-luvuilta alkaen, kun kotitalouksien ostovoima parani talouden kasvukaudella. Markkinoille saapui uudenlaisia tuotteita, kuten jogurtti ja tuoremehu. Tämän lisäksi hedelmien ja vihanneksien saatavuus ja valikoima paranivat vuosikymmenien myötä. Uudenlaiset ravintolat ja puolivalmisteet löysivät tiensä suomalaisten lautaselle, kunnes 1990-luvun laman myötä ”leipäkoneiden osto vaihtui leipäjonoihin”. Nykyään suomalainen ruokakulttuuri on vaihtoehtojen näkökulmasta aikamoinen runsaudensarvi.<sup>48</sup> Tämän huomaa erilaisia ravintoloita etsiessä kuin isojen markettien ruokahyllyjen välissä.

Ruokatuotteet pilaantuvat joskus aivan huomaamatta. Kotitalouksien ruokahävikkiä kertyy noin 25 kiloa ja elintarviketettä yhteensä 50-56 kiloa henkeä kohden vuodessa.<sup>49</sup> Kuluttajaliitto koordinoi vuosina 2020–2023 kansallista Hävikkifoorumia kootakseen toimijoita yhteen kotitalouksien ruokahävikin vähentämiseksi.<sup>50</sup> Samoilla linjoilla ovat olleet Martat, jotka ovat keränneet sivuilleen erilaisia hävikkiruokaideoita ja -reseptejä.<sup>51</sup>

---

<sup>47</sup> Poropudas 2015, 19.

<sup>48</sup> Autio 2019, 210–217.

<sup>49</sup> Luonnonvarakeskus 1.11.2022.

<sup>50</sup> Hävikkifoorumista voit lukea lisätietoja osoitteesta: <https://www.kuluttajaliitto.fi/hankeet/kuluttajien-havikkifoorumi-hanke/>

<sup>51</sup> Ks. esim. <https://www.martat.fi/ruoka/kestava-ruoka/havikista-herkkua/>



Mikä on arkinuukailijan laita, laittaako hän leipään puolet petäjäistä vai keksiikö hän muita keinoja säästää leivässään?

Ruoanlaiton arkinuukailija aloittaa huolellisella ruokasuunnittelulla.

*- Suunnittelee ostokset niin, että samoista aineksista voi tehdä useampaa ruokaa tai jatkojalostus seuraavaan ruokaan.*

*- Ruokalista suunnitellaan ja heräteostoksia ei tule, kun ruokatilauksen tekee kauppasovelluksessa. Loppusumma on näkyvillä ja kilohinnat helposti verrattavissa.*

Suunnitelmallisuus näkyy myös kauppareissujen määrässä.

*- Kaupassa käynti kerran tai kaksi viikossa.*

*- Kaupassa harvoin, välttyy heräteostoksilta. Ruokakauppaan ei nälkäisenä. Verkkokauppa ostokset.*

Kauppaan päästessään arkinuukailija suosii edullisia hyväksi todettuja tuotteita ja vertailee hintoja.

*- Kaali on halpaa ja hyvää. Syödään siis kaalia kaikissa muodoissaan. Kaaliraastesalaatti säilyy pitkään ja hävikkiä ei synny yhtään.*

*- Ruuassa kilohinnan vertailu.*

Arkinuukailijat seuraavat sesonkiruokia.

*- Kun ostetaan ulkomaisia ruoka-aineita, ostetaan vain sellaista mitä tulee suunnilleen Euroopasta ja sesongin mukaisesti (esim. rypäleet vain Etelä-Euroopasta alkusyksyllä ja avokatot vain Espanjasta kevättalvella).*

Lompakon lisäksi arkinuukailija pohtii ilmastoja. Esimerkiksi juureksia suositaan talvikuukausina ulkomaisten hedelmien sijaan.

*- Talvella paljon juureksia, ei tuorekurkkua eikä vesimelonia.*

*- Suomalaiset juurekset säilyvät hyvänä talvella ja ovat kohtuun edullisia ja ekologisia verrattuna kasvihuoneviljelyyn talvella.*

- Paras juustokastike syntyy perunoista ja porkkanoista (!), on sekä lompakko- että ilmastoystävällinen (tässä esimerkkiresepti, myös misotahna ja muskottipähkinä sopivat siihen hyvin <https://simpleveganblog.com/vegan-cheese/> ) Simple Vegan Blogin Vegan Cheese -resepti). Harvoin ostetaan valmiita kasvisproteiinivalmisteita (vaikka ovatkin mainioita erikoisiin tilanteisiin); soijapalat, soijarouheet ja vastaavat vaativat paljon vähemmän energiaa sekä valmistukseen että kuljetukseen ja varastointiin. Maksavatkin vähemmän.

### Simple Vegan Blog: Vegaaninen juustokastike.<sup>52</sup>

Valmistusaika 30 minuuttia, tarjoilu kuudelle hengelle.

#### Ainekset:

- 360 g perunoita kuorittuna ja pilkottuna
- 135 g porkkanoita kuorittuna ja pilkottuna
- 125 ml vettä
- 35 g ravintohiivaa
- 70 g ekstraneitsytoliiviöljyä
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 tl suolaa
- ½ tl valkosipulijauhetta
- ½ tl sipulijauhetta

#### Valmistus:

1. Keitä tai höyrytä perunoita ja porkkanoita 20 minuuttia, tai kunnes pehmenevät.
2. Sekoita joukkoon loput ainekset ja soseuta.
3. Tarjoile vegaaninen juustokastike välittömästi esimerkiksi tortillasipsien tai dipattavien vihanneksien kanssa. **Vinkki!** Voit käyttää juustokastiketta lämpimien voileipiä valmistuksessa.
4. Ylijäänyt kastike säilyy ilmatiiviissä astiassa 4–5 vuorokautta, pakastettuna kuukauden.

---

<sup>52</sup> Simply Vegan Blog 2022.

Kasvisruokailu herättää keskustelua arkinuukailijoiden keskuudessa.

*- Mahdollisimman kasvispainotteista.*

*- Teen lähes kaiken ruuan itse, pääasiassa lakto-ovo-ruokavaliolla olemme. Syömme lihaa ja käytämme maitotuotteita, mutta yhtä lailla keittomme voi olla linssekeitto. Tykkään laittaa kaaleja ja palkokasveja ruuaksi.*

Lähiruoka on lähellä arkinuukailijan sydäntä.

*- Ostan suoraan tuottajilta paljon.*

*- Käytämme paljon lähiruokaa (tuoretta kalaa, karitsaa, riistaa).*

***"Samalla tavalla kuin kotimainen, siis se oikeasti suomalaisesta lampaasta peräisin oleva, villa, ovat myös kotimaiset kasvikset ja maatiaiskasvit vielä kultaakin kalliimpia. Uskon näin, vaikka olen kasvanut 80-luvun kulutusjuhlassa."***

***- Arkinuukailukyselyyn vastaaja***

Kotimaisen ruoan arvostus on arkinuukailijoiden keskuudessa korkealla.

*- Samalla tavalla kuin kotimainen, siis se oikeasti suomalaisesta lampaasta peräisin oleva, villa, ovat myös kotimaiset kasvikset ja maatiaiskasvit vielä kultaakin kalliimpia. Uskon näin, vaikka olen kasvanut 80-luvun kulutusjuhlassa.*

Einokset eivät ole arkinuukailijoiden mieleen.

*- Ei eineksiä (syntyy paljon jätettä).*

*- Ruoka valmistetaan perusaineista, ei eineksiä, ne ovat kalliita.*

*- Leivon ja laitan ruokaa ilman puolivalmisteita.*

Mikä vilahti silmäkulmassa? Jos olet oikein tarkkana, saatat nähdä tarjoushaukkana kulkevan arkinuukailijan kaupan hyllyjen välissä.

*- Hävikkiruoan ostaminen S-ryhmän kaupoista klo 21 jälkeen, jolloin punalaputetut viimeisen käyttöpäivän -30 % -tuotteet ovat -60 % alennuksella myynnissä. Näin saa hävikkiruokaa ja säästää rahaa. Leivät, lihat ym. voi pakastaa ja sitten sulattaa, kun tarvitsee.*

*- Lidlin hukkaboksit kahdella eurolla erittäin kiva idea, samoin Prismojen leipäpussit eurolla. Hukkabokseissa usein sellaisia kasviksia, joita ei muuten itse ostaisi > Master Chefin mysteeririlaatikkoideakisa...*

Sitä mitä ei jaksa kantaa kotiin ei tarvitse ostaa!

*- Kun käy harvoin kaupassa jää heräteostot vähiin, on jo kantamista tarpeeksi ostoksissa. Tarjoustuotteita katson, mutta en lähde niiden perässä ajelemaan.*

Toisaalta joskus suuret annoskoot ovat hyvä muistisääntö kaupassa käydessä:

*- Perunat ostetaan säkeissä (kellari on). WC- ja talouspaperit ostetaan isoissa säkeissä.*

Tärkeää on muistaa, että kaikki arkinuukailijat eivät harrasta tarjoushaukkailua hivin vuoksi.

*- Joudun pakostakin käyttään punalappuisia tuotteita, mutta tulee kokeiltua uusia reseptejä.*

Entä jo kotona oleva ruoka tai kaappien sisältö? Arkinuukailija ei pelkää jatkojalustaa ruokia tai ideoida sen perusteella, mitä kaapista jo löytyy. Millainen on sinun jääkaappintyhjennyspizzasasi?

*- "Jäteruoanlaitto" eli edellisen aterian jämien kierrättäminen seuraavaan ruokaan.*

*- Jääkaappintyhjennyspitsa. Pohja on edullista tehdä itse. Ja täytteeksi sopii melkein kaikki jääkaapin sisältö.*

*- Pitää suosia "mitä kaapista löytyy reseptejä", jotta ruokaa ei jää pilantumaan. Näin ei synny turhaa jätettä.*

Olisiko teillä hetki aikaa keskustella puurosta?

*- Käydä harvemmin kaupassa, aina voi syödä vaikka yhtenä ruokana kaurapuuroa ja marjoja, jos ei muuta ole.*

*- Aamuisin puuro syksyllä kerätyillä marjoilla.*

*- Eväät kotoa esim. keittolounas tai puuroa evääksi. Todella edullista tehdä itse. Voi ottaa raejuustoa, keitettyä muna, leipää, hedelmää lisäksi ja silti edullista.*

Lyhyestä virsi kaunis, tuumasi arkinuukailija keittiössä:

*- Syödään kaikki ruuat, ei roskiin.*

*- Mitään ruokaa ei laiteta roskikseen vain sen vuoksi, että siitä meni päiväys.*

*- Syömme hyvin yksinkertaisesti eli iltaruuaksi riittää hyvin vaikka höyrytetty perunat ja porkkanat sekä tuorepalat. Moni ajattelee, että ruuan pitäisi olla jotenkin aina kaikkea sisältävää. Mutta yksinkertainen on usein muutenkin parasta! Ja helppoa.*

Taulukko: Ideoita tähderuokiin (Martat 2023).

### **Perunat**

Munakkaaseen  
Pyttipannuun  
Kasvispihveihin  
Perunasalaattia  
Voileivän päälle viipaleina  
ja päälle silliä  
Piirakkataikinaan  
Sämpylätaikinaan

### **Perunasose**

Perunasosekeittoa  
Peruna-kasvispyöryköitä  
Perunarieskoja  
Yrteillä maustettua levitettä  
leivälle  
Piirakkataikinaan  
Sosekeitto  
Kasvislettuihin

### **Puurontähteet**

Pannukakuun  
Sämpylöihin  
Leipätaikinaan  
Rieskoihin

### **Pulla, kakku ja pikkuleivät**

Köyhät ritarit  
Pulla-/leipävanukas  
Tallimestarin kiisseli  
Pappilan hätävara  
Uunijäätelö

### **Pasta**

Salaattien pohjaksi  
Makaronilaatikkoon  
Pyttipannuun  
Munakkaaseen  
Piiraiden täytteeksi

### **Paistettu liha ja kala**

Pitsan päälle  
Salaattiin  
Voileivän päälle  
Kastikkeeseen  
Munakkaaseen

### **Bolognese-kastike**

Pitsan täytteeksi

### **Maidosta ja kermasta**

Viiliä  
Jugurttia  
Pannukakkua  
Ohukaisia  
Puuron pohjaksi

### **Marjat ja vähän nahistuneet hedelmät**

Banaaniohukaiset  
Pirtelö  
Marjasmoothie  
Lämmin hedelmäsalaatti  
Banaanikakuun  
Pannukakuun

### **Riisi**

Keittoon  
Salaattien pohjaksi  
Vokkiruokaan  
Piiraiden täytteeksi

### **Kuiva leipä**

Korppuja  
Korppujauhetta  
Krutonkeja  
Valkosipulikastiketta  
Lämpimiä voileipiä

### **Juustonkannikoita raasteena**

Pastan joukkoon  
Kastikkeisiin  
Pitsan päälle  
Gratiiniksi  
Lämpimiin voileipiin  
Sämpylöihin  
Rieskoihin

Ruoanlaittajana arkinuukailija käy talouskeittiön kokista: Suuresta satsista riittää pidemmäksi aikaa.

- *Teen ruokaa paljon kerralla, pakastan annoksia myös työruoaksi ja hätävaraksi.*

- *Valmistaa kerralla enemmän, jolloin seuraavan aterian voi lämmitellä. Säästää aikaa ja energiaa. Osan ateriarista voi pakastaa, ettei tarvitse viikkotolkulla samaa syödä.*

**"Mielestäni aromipesä ansaitsi uuden suosion näin energiansäästöaikana."**

**- Arkinuukailukyselyyn vastaaja**



*- Harrastan (meal) preppausta, joka on käytännössä ruokailun suunnittelua. Valmistan usein sunnuntaisin tulevan viikon ruuat. Säästän viikolla paljon aikaa ja kerralla valmistaminen on tehokkaampaa. Koen myös syöväni monipuolisemmin ja harkitummin. Isoissa erissä valmistaminen säästää myös resursseja kuten lämpöä ja rahaa sekä vähentää hävikkiä, koska pienen talouteen kauppojen pakkauskoot ovat usein liian suuria.*

Kokatessaan arkinuukailija kaivaa kaapeistaan menneiden vuosien klassikon tai hyödyntää hyväksi todettuja uutuuksia.

*- Uunin sijaan käytän mahdollisuuksien mukaan airfryeriä. Myös aromipesä käytössä ruoanlaitossa, sillä saa energiatehokkaammin ja helpommin maukkaampaa ruokaa. Esimerkiksi vähintään 1,5 tuntia uunissa tai liedellä kypsyttyä lihapata onnistuu paremmin aromipesässä, kun ensin kiehuttaa padan 10–15 minuuttia. Energiaa säästyy, ruoka on valmis, kun tulet kotiin ja on todella maukasta. Mielestäni aromipesä ansaitsi uuden suosion näin energiansäästöaikana.*

Eräs vastaaja huomauttaakin, että oppeja kannattaa siirtää eteenpäin nuoremmille polville.

*- Myös lapsille pitää opettaa miten kuivuneet leivät ja juustot voi hyödyntää ruuassa.*

Arkinuukailija on tuttu näky niin marja- kuin sienimetsällä, kasvimaalla tai kalastamassa. Jos jostain voi kerätä ruokaa, sieltä varmasti löydät arkinuukailijan.

*- Luonnon keruutuotteiden hyödyntäminen. Kuusenkerkkäsiirappia yskään ja vitamiinit kotimaisista marjoista. Teeseokset luonnosta ja omasta puutarhasta. Mehujen, hillojen ja muiden säilykkeiden valmistus hapattamalla ja puuhellalla.*

*- Kalastamme itse. Keräämme marjat, sienet ja yrtit (mauste ja terveys) itse.*

*- Ja mitä tärkeintä, ruokaa on paljon ympärillä; ei tarvitse poimia marjoja ämpäreittäin, kun muutama purkkia kaikkea riittää (omenasose, kuivatut luumut, kriikunahillo, pakastemarjat mutta myös kuivatut (makea)pihlajanmarjat, siideri, kriikunaviini jne, ruoka- ja teeyrtit jne.).*

Eräs arkinuukailija huomauttaa, että aktiivisesti puutarhassa ja marjametsällä kulkiessa ei vastaan tule turhia houkutusia.

*- Luonto on täynnä villivihanneksia, marjoja ja sienä. Samoin mahdollisuuksia marjapensaille, kasvimaille ja seinustaviljelmille. Kun ihminen käyttää aikansa niihin, ei jäädä niin aikaa turhaan viihteen katseluun ja ylimääräisestä tavarasta haaveiluun.*



Ruoan kasvattaminen on suosittu tapa hankkia ruokaa. Tämä koskee monia ruokatuotteita.

*- Lihakaninkasvatus, metsästys ja kalastus sekä marjat ja sienet.*

*- Perunat ja juurekset omasta pellosta pitkälle talveen. Kesällä kasvihuoneesta tomaatit, kurkut, salaattit, paprikat ja yrtit.*

*- Ruuan kasvattaminen ja ruuanlaitto ovat helppoja! Tämän asenteen omaksuminen.*

Arkinuukailija osaa olla myös realisti: Aina ne kauniitkaan ajatukset eivät toteudu. Huomattava on myös, että kaikille ruoan kasvattaminen ei ole mahdollista.

*- Haaveilen ruuan kasvattamisesta itse, mutta en ole siinä onnistunut.*

Samalla energialla, kuin arkinuukailija kulkee marjametsällä, hän säilöö ruokaa. Näillä valinnoilla kaupassa käynnin tarve vähenee ja lompakko kiittää!

*- Mehujen, hillojen ja muiden säilykkeiden valmistus hapattamalla ja puuhellalla. Oma kellarini, jonne voi säilöä talven perunat, mehut, hillot, säilykkeet ja kasvikset.*

*- Tomaatteja, kurkkuja, salaattia tai muuta kasvihuonetuotettua ei enää osteta ollenkaan, vaan säilötään valmiita kastikkeita kesällä sekä hapatetaan se, mitä halutaan leivän päälle ja salaateiksi. Hapatetut vihreät tomaatit, hapankurkut, hapankaali ovat mainioita leivänpäällysteitä ja salaateiksi.*

Aina säilöminen ei ole halpaa. Maakellarit, kierrätysringit ja umpioiminen ovat oiva lisä pakastamisen rinnalle.

*- Säilönnässä pitkä pakastus ja uudet purkit ovat kalliita. Maalla voi järjestää lasipurkkikeräyksiä, että purkit tuodaan kylällä uusikäyttöön kansineen. Umpioiminen ja kuivaus ovat hyviä tapoja välttää kylmäsäilytystä eli vanhat niksit kunniaan.*

*- Oman sadon säilöntä. Maakellari on investointi, mutta säästää jatkossa.*

*- Jos keitetään papuja niin paljon kerrallaan ja purkitetaan (umpiointi niin pakastinkaan ei täyty niin nopeasti). Kuivattaminenkin on mainio tapa saada paljon ruokaa säilöttyä halvalla.*

Arkinuukailija tietää, että jaettu ilo on kaksinkertainen ilo.

*- Ruokahankinnat ja säilöntä perheen tai ystävien kanssa. Säilön kellarissani myös muiden ruokatarvikkeita ja samalla tulee vierailtua ja pidettyä yllä sosiaalisia suhteita, kun haetaan ruokaa.*

*- Yritän myös käännyttää tai ainakin valistaa aina kanssaeläviä tiedoillani.*

Pojasta polvi paranee, tuumasi arkinuukailija keittiössä:

*- Käydä ruoka-aikaan vanhemmillä kylässä.*

Vaikka säästäminen on tärkeää, kyllä arkinuukailijakin tietää, että arjen pienet ilot tekevät elämästä elämisen arvoisen: Arjen herkuista ei ole pakko luopua kokonaan. Niitä voidaan hieman soveltaa. Tai yksinkertaisesti puolittaa.

*- Linsseillä, porkkana- ja juuriselleriraasteella jatkan/korvaan jauhelihaa.*

*- Tykkään juoda kalliita kylmäkaapin tuoremehuja, mutta laimennan niitä vedellä! Valitsen leivälle vain leikkeleen tai juuston (ei molempia).*

Mitä olisi arkinuukailijan keittiö ilman kahvia?

*- Kahvin ostan edullisimpina papuina, jauhan kierrätyksestä ostetulla sähkömyllyllä. Riittoisampaa paljon, kuin valmiiksi jauhettu. Keitän muutampan pannullisen sumppia, pannujauhatusta toiselle kierrokselle pari mittaa vähemmän.*





## **Ruoka lyhyesti**

- Huolellinen ruokasuunnittelu on kaiken a ja o. Arkinuukailija ei mene ruokakauppaan ilman ostoslistaa ja ostaa mielellään ruokaa pitkäksi aikaa kerralla.
- Käy kaupassa harvoin, mutta huolellisesti. Heräteostot jäävät vähemmälle, kun kaupassa ei ravaa päivittäin.
- Vertaile kilohintoja ja seuraa sesongissa olevia hedelmiä ja vihanneksia. Hyödynnä tarjoustuotteita ja ilta-alennuksia.
- Arkinuukailijat arvostavat lähellä tuotettua ruokaa ja kotimaista ruokaa.
- Laita paljon ruokaa kerralla. Näin se riittää pidemmäksi aikaa.
- Muista hyödyntää kotona olevia ruokatarpeita jatkojalostamalla niitä muihin ruokiin.
- Kasvata, kerää ja säilö ruokatarpeita itse. Arkinuukailijat ovat innokkaita sienestäjiä, marjastajia ja ruoan kasvattajia.



Villasukan parsiminen on alkamassa.

## ***Kun aikuiset lapset tulevat käymään, kysyn, onko jalassa rikkiäisiä sukkia – Tekstiili***

Kirpputorit ja kierrättäminen ovat kokeneet kasvojenkohotuksen parin viime vuosikymmenen aikana niin meillä kuin maailmalla. Kirpputorit ovat muuttuneet säästeliäiden ja vähävaraisten ostospaikoista suosituiksi tavoiksi kuluttaa ja kierrättää.<sup>53</sup> Esimerkiksi Suomessa jopa 72 prosenttia kotitalouksista oli ostanut jotain kirpputoreilta tai huuto-kaupasta kuluneiden 12 kuukauden aikana vuonna 2019. Tuona aikana kaiken kaikkiaan neljä viidestä kotitaloudesta oli myynyt tai ostanut jotain kirpputoreilta tai huuto-kaupasta.<sup>54</sup> Miten arkinuukailijat mahtuvat tähän joukkoon? Hyvin!

Arkinuukailijat käyttävät paljon luovuutta vaatteiden ja tekstiilien monipuoliseen käyttöön ja tuunaamiseen. Tekstiilien käyttöön ja hyödyntämiseen liittyy vahva asenne, jossa ei haluta ostaa uutta vain uuden ostamisen ilosta. Kuten eräs vastaaja asian muotoilee:

**- Mis on paikka paikan päällä, siel on markka markan päällä.**

Lahjat ja palvelukset ovat oiva tapa auttaa vaatteiden ja tekstiilien käyttöajan pidentämisessä. Onneksi perheeseen voi tässäkin tapauksessa luottaa.

---

<sup>53</sup> Guidot & Roux 2010, 356.

<sup>54</sup> Tilastokeskus 2020.

**- Kun aikuiset lapset tulevat käymään, kysyn, onko jalassa rikkinäisiä sukkaa ja korjaan ne siinä samalla. Monesti he hoksaavat itsekin tuoda rikkinäisiä vaatteita äidin huollettaviksi.**

Eräs arkinuukailija kertoo askartelevansa ompelurasian, jonka antaa lahjaksi sukunsa nuorille aikuisille. Kuinka loistava idea!

**- Teen nykyisin aina kotoa pois muuttaville sukulaisten lapsille "ompelurasian" lahjaksi omaan ensimmäiseen kotiin. Sinne tulee neuloja, lankaa, nappeja, kuminauhaa, vaatelaastaria, ym. Ei jää vaatteiden paikkaaminen ainakaan tarvikkeista kiinni. On muuten ollut kiiteltä lahja!**

Kaiken kaikkiaan kierrätys ja tuunaus on monelle arkinuukailijalle tärkeää. Ensinnäkin olemassa olevat vaatteet käytetään loppuun.

**- Vaatteet käytetään loppuun ja lapsien housuja voi myös jatkaa.**

**- Pidän vaatteet loppuun, kun olen pysynyt samoissa mitoissa kymmeniä vuosia.**

Arkinuukailijat huomauttavat, että sillä on myös väliä, miten niitä olemassa olevia vaatteita huolletaan. Vaatteita ei tarvitse pestä jokaisen käyttökerran jälkeen.

**- Vaatteiden turhan pesemisen välttäminen mm. niitä tuulettamalla sekä säästämällä siistimmät vaatteet siistimpiin ja huonommat sotkuisempiin hommiin.**



Sashiko-kirjonta tarkoittaa lyhyillä pistoilla tehtävää kirjontaa. Perinteisessä japanilaisessa sashiko-kirjonnassa tyypillisiä ovat geometriset koristeelliset kirjontakuviot. Boro-paikkauksessa tekstiilitilkut saavat näkyä!

**- Tuuletan kerran pidettyjä vaatteita, säästän vaatetta ja pesukertoja. Suosin lumipesua.**

Olemassa olevia vaatteita korjataan aina tarpeen tullen. Sashiko-kirjonta ja boro-paikkaus ovat vanhoja japanilaisia tekstiilien korjaustekniikoita.<sup>55</sup> Perinteisessä sashiko-kirjonnassa tekstiiliä koristellaan tai vahvistetaan geometrisillä ja koristeellisilla kirjontakuvioilla. Boro-paikkauksessa tekstiilitilkkuja kirjotaan päällekkäin ja limittäin. Kangas vahvistuu kerrostamalla ja lopputuloksena on koristeellinen, mosaiikkimainen lopputulos!

**- Sashiko-kirjonta ja boro-paikkaus.**

**- Parsitaan ja vaihdetaan vetoketjuja aina kun mahdollista.**

Kaikkea ei tarvitse osata itse. Joskus on hyvä kääntyä ammattilaisen puoleen.

**- Selvitä oman paikkakunnan korjausomelijat ja hyödynnä niitä.**

Arkinuukailija tuunaa mielellään vaatteita mieluisiksi, pienemmillä tai hieman suuremmilla muutoksilla.

**- Olen säästänyt paljon vaatteita, myös sellaisia, jotka eivät mahdu enää päälleni. Kansalaisopiston ompelukursilla suurennan sitten näitä vanhoja mekkoja ja muita vaatteita. Kerrankin löysin alesta tyynyliinan, jonka huomasi olevan samaa kangasta, kuin mun yksi ikivanha Marimekko. Avasin tyynyliinan ompeleet ja sain juuri sopivan määrän kangasta, jonka avulla sain liian ahtaaksi käyneen mekkoni taas käyttöön. Tyynyliina oli tosin sinivalkoinen ja mekko mustavalkoinen, mutta se vain piristi uudelleen käyttöön pääsyttä mekkoa.**

**- Uutena kokeiluna tuunaan (pienessä määrin) vanhoille vaatteille uutta ilmettä kangaspainan/maalauksen avulla.**

Kun vaatteet ja tekstiilit lopulta tulevat tiensä päähän arkinuukailija löytää materiaalille muita käyttötapoja.

**- Vaatteiden loppuun käyttö, rikkiäisistä vaatteista esim. Luutuja tai kestovanulappuja**

**- Tekstiilit, joita ei voi enää paikata käytetään siivousrätteinä. Lapsiperheissä tulee paljon pöydälle ja lattialle kaatuneita maito/mehu/kaakaomukeja. Nämä on helppo siivota räteillä ja heittää sen jälkeen rätit roskiin. Tekstiilejä voi myös paljon hyödyntää askartelussa**

**- Vaatteiden käyttäminen loppuun asti, jonka jälkeen hyödyntäminen esimerkiksi rätteinä, lämpöeristeenä ja tiivistyksessä, puutarhakatteina, pakkausmateriaalina, askartelussa ja tuunailussa. Vanhat matot kasvimaalle.**

Mitäpä olisivat mökkireissut ilman mökkivaatteita!

**- Kierrätän kulahtaneet (ja joskus jopa rikkiäiset) vaatteet mökille työvaatteiksi.**

---

<sup>55</sup> Martat 2023.

Eräs arkinuukailija huomauttaa hieman pilke silmäkulmassa, että samankokoisena vaatteita ei tarvitse uusia usein!

*- Yritän pitää painoni kurissa, niin samat vaatteet mahtuu päälle vuodesta toiseen.*

Tiedämme kuitenkin, että kehojen muuttuminen kuuluu elämään, eikä siihen aina voi vaikuttaa, joten tämä vinkki kannattaa ottaa vastaan huumorilla. Vaatteet ovat ihmisiä varten, eivät ihmiset vaatteita varten.

Etevimmällekkin arkinuukailijalle tulee joskus vastaan tilanne, että tarvitsee uusia vaatteita. Sormistaan näppärälle arkinuukailijalle vaatteiden ompeleminen ei ole homma eikä mikään!

*- Tuunaan vaatteita ja teen uusia kierrätysmateriaaleista.*

*- Ompelen ja neulon itselle ja perheelle oikeanlaisia vaatteita.*

Eräs arkinuukailija kertoo antaneensa vanhojen neuleiden langoille uuden elämän.

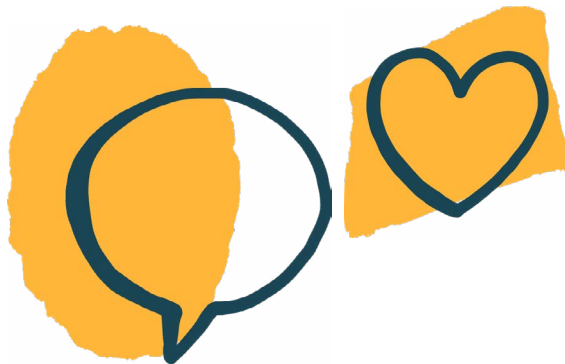
*- Puran ja kerin, minulla on paljon neuleita, joita en ole enää pitänyt, mutta joista saa hyvää lankaa, josta voi tehdä uusia neuleita.*

Mikäli arkinuukailija toteaa, että tällä kertaa on laitettava ostohousut jalkaan, hän aloittaa tarkistamalla, voisiko kyseisen tuotteen löytää käytettynä. Kirpputori on suosittu tapa hankkia vaatteita.

*- Kirpputorilta on ostettu 90 % lasten ja minun vaatteista. Lapset ovat myös saaneet valtavasti käytettyjä vaatteita sukulaisilta ja ystäviltä. Meillä ei silti kuljeta rikkinaisissa tai kuluneissa kampeissa, eikä edes ikivanhoissa kuoseissa. Hyvälaatuisia vaatteita on tarjolla kirppiksillä erittäin hyvin.*

*- Vaatteet ostetaan lähinnä käytettyinä ja kierrätetään perheen kesken tarpeen mukaan.*

Muita tekstiileitä löytää myös kirpputoreilta tai kierrätyskeskuksista.



**- Liinavaatteita kannattaa ostaa kirpputoreilta, laadukkaita lakanoita saa lähes ilmaiseksi. Myös muita kodin tekstiilejä, kuten mattoja voi löytää kierrätettynä.**

Arkinuukailijat vievät mielellään omatkin vaatteet kirpputoreille ja kiertoon.

**- Vanhat vaatteet kiertoon, rikkiäiset lakanat matonkuteiksi paikallisille kutojille.**

**- Pitämättä jääneet vaatteet kierrätykseen eikä kaappiin odottamaan uutta tulemista.**

**- Kavereiden kanssa välillä yhteinen kirpparipöytä, jolloin saa liikkeelle myös pienempiä eriä, kun tavaraa tulee useammalta.**

Mikäli vaatteita on ostettava, arkinuukailija etsii tarjouksia.

**- Tarpeeseen ostaminen ja välillä ennakointi. Jos tiedän tulevaisuudessa tarvitsevani jotain, aloitan ajoissa tarjoustun seuraamisen tai ostan mahdollisesti isomman erän, jolloin kulkeminen ja jäte vähenee.**

Moni arkinuukailija pyrkii ostamaan laadukkaita ja kestäviä vaatteita lähdettyään vaateostoksille.

**- Ostan laadukkaita, vähän kalliimpia vaatteita, niin niitä ei tule ostettua kuin tarpeeseen. En käytä verkkokauppoja, jos on mahdollista ostaa tuote kivijalkakaupasta (ei tule kuljetuksesta päästöjä).**

**- Ostetaan vain, kun tarvitaan ja laadukkaita tuotteita "Köyhän ei kannata ostaa halpaa".**

Hyvästä aikeista huolimatta kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan niin materiaalien kuin oman ostelun kanssa.

**- Pysin valitsemaan materiaalit siten, että ne kestäisivät hyvänä pitkään. Valitettavasti joskus ostamani langat, hinnasta huolimatta osoittautuvat huonolaatuiseksi.**

Eräs arkinuukailija kertoo olevansa huolissaan tekstiilien halpatuotannosta ja ylitarjonnasta.

**- Toivottavasti tekstiilikierrätys etenee. Ja saamme jonkun tolkun tähän jatkuvaan halpatekstiilitulvaan, koska se ei ole kestävä tapa.**

Kerran tarjoushaukka, aina tarjoushaukka?

**- Usia kun ostan, pyrin ostamaan laatua. Toki ei se aina niin mene, marketin 15 egeen rekin ohi ei ole niin helppo aina kävellä.**

Ennen ostopäätöstä moni arkinuukailija pyrkii harkitsemaan tarvitsevatko he todella tätä vaatetta.

**- Miettiä tarkkaan tarviiko jotain uutta vaatetta vai pärjääkö vielä hetken ilman tai vanhoilla.**

**- Jos tekee mieli jotain vaatetta, harkitsen aika tarkkaan ja perustelen hankinnan itselleni. Usein**

*käy myös niin, että mieliteko unohtuu ja huomaan pärjääväni vanhoilla.*

*- Mietin, tarvitsenko jotain oikeasti vai en, ja jos en osaa joskus jotain hankintavaihtoehtoa ratkaista, jätän kokonaan ostamatta.*

Eräs arkinuukailija on kiinnittänyt huomiota siihen, että uusia ostoksia tulee tehtyä paljon harvemmin, jos ei näe jatkuvasti uutuuksia esitteleviä mainoksia.

*- Olen lopettanut monien sometilien ja mainosten seuraamisen. Uskon, että tiedän, jos jotain tarvitsen ja toisaalta löydän kyllä jostain somesta kanavan, mistä hankkia uutta.*

*- Erilaiset haasteet ovat arkinuukailijoiden mielestä hyviä harjoituksia, joiden avulla ostamista tai olemassa olevia vaatteita tulee katsottua uudesta näkökulmasta.*

*- Tälle vuodelle otin haasteen parin ystävän kanssa ja koitamme olla vuoden ostamatta uusia vaatteita pl. alusvaatteet ja sukaf. Ja toki jos jokin kriittinen vaate hajoaa, eikä sitä saa paikatua, niin sen voi uusia. Mutta muuten ei mitään vaateostoksia koko vuonna.*

*- Instagramissa on ollut esim. Herttalan joulukalenteri, jossa on joka päivälle tyylivinkki ja omasta vaatekaapista pitää etsiä sen mukaiset vaatteet - esim. "löysä yläosa, tiukka alaosa". Näin omiinkin vaatteisiin saa ihan uusia yhdistelmiä ja huomaa, että ei tarvitse ostaa uusia.*

*- #ostavainviisivaatetta -haaste 2023.*

Voi tehdä myös niin, että kun taloon tuo jotain, vie samalla sieltä jotain pois.

*- Minulla on ollut jo kauan käytössä 1-2-haaste vaatteiden ja käyttötavaroiden osalta eli pyrin pienentämään omaa vaatevarastoani koko ajan järjestelmällisesti: Jos ostan yhden UUDEN vaateen, luovun kahdesta vanhasta vaatteesta. Aloitin haasteen ensin 1-1 ja tavoitteenani on jatkaa sitä 1-3-systeemillä eli pienentää vaatevarastoa entisestään ja näin opettaa itseäni suunnittelemaan vaatekaapin sisältö yhteensopivaksi.*

Muutama arkinuukailija kiinnittää huomiota siihen, miten oma vaatekaappi on järjestelty.

*- Vaatteiden "tehokäyttö" kapselivaate-mallin mukaan. Tällöin ns. sesongissa kerrallaan vähemmän vaatteita käytössä, jolloin tulevat käytettyä ns. tarkemmin. Samalla säästyy aikaa vaatevalinnoissa, eikä tule hutiosuksia, kun tietää tarkasti mitä vaatekaapista löytyy sekä myös sen, että tarvitaanko oikeasti mitään uutta.*

*- Vaatesäilytyksen järjeistäminen.*



Toisaalta on niitä arkinuukailijoita, jotka eivät jaksakaan innostua erilaisista haasteista tai trendeistä.

*- Minun kevään uutuudet löytyvät vaatekaapin ylähyllyltä laatikoista.*

*- Kirppislöydöt ja omat vanhat vaatteet uudelleen käyttöön ullakkokomeroista.*

Arkinuukailijat kierrättävät erittäin mielellään vaatteita lähipiirin kesken. Etenkin lastenvaatteet kiertävät usein sukulaisilta toisille.

*- Perheessäni kaikki lastenvaatteet kiertävät, veljen lasten vaatteet menevät siskolleni, joista tulevat meille ja joista jatkaa seuraavalle siskolle jne., eli aina löytyy kaapista seuraavan koon vaatteita, ja kenenkään ei tarvitse säilyttää liian pieneksi jääneitä.*

*- Suvussa on aina kierrätetty vaatteita.*

Vaatteiden vaihto onnistuu myös kavereiden kesken, erilaisten tapahtumien muodossa.

*- Omat vaatteet hankin joko kirpputorilta tai tuttujen vaatekaapista.*

*- Rääsyvaate muotinäyttely.*

Eräs arkinuukailija vinkkaa, että he kierrättivät useammalla serkuksella yhteisiä suksia onnistuneesti. Taikasanoina olivat jokaisen omat monot.

*- Vaatteet ostetaan lähinnä käytettyinä ja kierrätetään perheen kesken tarpeen mukaan. Samoin sukset, luistimet ym. Serkuksilla oli koulussa myös yhteiset sukset, monot vain omat. Hyvin onnistui, eikä häirinnyt ketään! Suosittelen, harvoin hiihtoakaan yhtä aikaa eri luokilla on. Suksien käyttöikä kasvavilla lapsilla on niin lyhyt, että miksi tuhata kalliisiin välineisiin, että kaikilla olisi omat.*







## ***Uskon, että kyse on arvostuksesta ja omannäköisestä elämästä – Muu vapaa-aika ja kulutus***

Millaisia ovat arkinuukailijoiden niksit muussa kulutuksessa ja vapaa-ajassa säästämiseen? Jos arkinuukailija osaa pistää keittiökomeron ja pihasaunan uusiksi ruokaa lait- taessa, keksii hän vaikka mitä puuhattavaa. Moni arkinuukailija saa iloa yksinkertaisista asioista läheltä. Matkustettaessa arkinuukailu onnistuu niin matkaa suunnitellessa kuin tien päällä.

Arkinuukailija aloittaa arjen perusasioista: sitä mitä ei ole, sitä ei tarvita. Oma kulutus- taan vapaaehtoisesti vähentävät haluavat nauttia yksinkertaisemmasta elämästä.<sup>56</sup>

- *Nautin olemisesta. Käytän mitä on.*

***"Uskon, että kysymys on arvostuksesta ja oman näköisestä elämästä. Omassa elämässä arvokasta on aika leipoa sämpylät itse sen sijaan, että pitäisi tehdä töitä enemmän päästäkseen ulkomaille."***

- *Arkinuukailukyselyyn vastaaja*



<sup>56</sup> Domirel 2022, 77.

Kuten aiemmin on todettu, arkinuukailu on monelle asennekysymys. Ihmiset, jotka muokkaavat asennettaan ja haluavat omistamisen sijaan keskittyä yksinkertaisempiin asioihin elämässä, ovat tutkimuksien mukaan tyytyväisempiä elämään. Toisin sanottuna, ihmisten hyvinvointi on kohonnut, kun he ovat muokanneet omia arvojaan vähemmän materialistiseksi.<sup>57</sup>

**- Muutan vähän asennetta; käyskentely metsässä tuo saman ilon kuin uuden tavaran hankkiminen. Ja sienisaalis tuottaa enemmän mielihyvää kuin uudet kengät. Uskon, että kysymys on arvostuksesta ja oman näköisestä elämästä. Omassa elämässä arvokasta on aika leipoa sämpylät itse sen sijaan, että pitäisi tehdä töitä enemmän päästäkseen ulkomaille.**

Vapaalla moni arkinuukailija suuntaa pihalle.

**- Lähiympäristö tutuksi, kerää oma ruokasi, opettele tuntemaan kasveja ja eläimiä, luontoharrastusta myös maantieteen näkökulmasta. Luontohistoria tuntemusta! Katsele tähtitaivasta, virtaavaa vettä tai elävää tulta, mieluuten seurassa tai muiden kanssa.**

Pihassa ja lähipiirissä puuhaillaan hovin vuoksi.

**- Kotipihallakin voi retkeillä ja paistaa makkaraa tai tehdä lettuja.**

**- Hyötyharrastamista on puutarhanhoito, luonnon keruutuotteiden kerääminen ja säilöntä, kalastaminen, askartelu ja puutyöt sekä muu rakentelu.**

Toisaalta arkinuukailijan aika kuluu velvollisuuksia hoitaessa.

**- Puiden kanto ja eläinten päivittäiset hoitohommat, siinä perusliikunta ja tärkeimmät harrastukset.**

**- Hyötyliikunta + venyttely korvaa punttisalin. Metsänhoitotyöt kuten oksien karsiminen hyvää liikuntaa, samalla tulee seurattua luontoa.**

Eräs nuukailija haluaa vapaa-ajan tuottavan rahaa, eikä kuluttavan sitä.

**- Ei käytetä rahaa harrastuksiin, vaan harrastetaan rahaa tuottavia juttuja, kuten kasvimaata ja kirjoittamista**

Mittakaavasta riippumatta arkinuukailija viihtyy kädet mullassa.

**- Lavaviljely on ihan parasta liikuntaa ja samalla saa tuotettua itse lähiruokaa perheen tarpeisiin.**

Puutarhassa riittääkin puuhattavaa ja kierrätettävää.

**- Käytä sanomalehdet kasvimaalla rikkaruohojen ehkäisyyn sadevettä kukkien kasteluun ke-sällä tuhkat ravinteeksi puille ja pensaille.**

---

<sup>57</sup> Kasser, Rosenblum, Sameroff, Deci, Niemiec, Ryan, Árnadóttir, Bond, Dittmar, Dungan. & Hawks 2014, 1.

*- Vaihdan talvella viherkasveihin uudet mulla ja hyödynnän vanhat mullat taimikasvatuksessa. Hyödynnän puulämmitteistä ulkosaunaa myös muuhun kuin saunomiseen, esimerkiksi: mattojen pesuun ja syksyisin ja keväisin lämpimänä harrastustilana sekä lisää taimikasvatustilana.*

Monelle luonto ja luonnossa kulkeminen on tärkeää vapaalla. Lompakkokin kiittää.

*- Talvella hiihdetään, kesällä kävellään! Ja samalla kerätään marjat ja sienet talteen, jopa vain on kiva syödä niitä sitten talvella. Ja sienet voi kuivata uunin päällä, eivät kuluta energiaa pakastimessa.*

*- Liikkuminen luonnossa ei juuri maksa.*

*- Marjat ja sienet itse poimien syksyisin. Hirvenlihaa ystävältä. Syömmme kotimaista kalaa, keksäisin itse pyydettyä.*

Eräs arkinuukailija muistuttaa, että kirjastoista saa myös liikuntavälineitä. Etenkin, jos liikuntavälineiden käyttö on harvempaa, kannattaa kirjastoja harkita ostamisen sijaan.

*- Kirjaston liikuntavälinelainaamon käyttö. Suosin luontoliikuntaa, joka on ilmaista. Lainaan kirjat kirjastosta. Kierrätän harrastevälineet. Marjastan, sienestän.*

*- Joistakin kirjastoista voi lainata lumikenkiä. Ei kannata maksaa kallista vuokraa tai ostaa omia, jos käyttö muutenkin vähäistä.*

Monelle arkinuukailijalle kirjastot ovat rakkaita paikkoja. Lukemisharrastus on siitä hyvä, että sitä voi harrastaa yhdessä.

*- Kirjasto on palvelujen aatelia Suomessa ja äänikirjatkin hyvä. Ei kerry kirjahyllyä kotiin eli ikuisuussäilytykseen taas lisäneliöiden tarvetta.*

*- Kirjasto on hyvä nuukailijalle. Lukeminen on halpaa, eikä aiheuta päästöjä.*

*- Lukupiiri, luen vaihtelevasti kirjallisuutta. Lähes kaikki lainaan kirjastosta.*

Vaikkei kirja olisi kirjastosta, se ei tarkoita, etteikö sitä jaettaisi muillekin. Äänikirjat saavat myös lisämaininnan arkinuukailijoilta.

*- Kirjan lukemisen jälkeen se kavereille kiertoon eikä omaan kirjahyllyyn.*

*- Äänikirjoja kannattaa kuunnella, kun on tarjousjaksoja tarjolla edullisesti.*



Mikäli harrastamaan lähdetään, yritetään reissulle yhdistää useampia menoja, kuten tähänkin asti.

*- Yhdistän mahdolliset kaupungissa tapahtuvat harrastukset ja muut menot työpäiviin, vastavasti kavereiden ja sukulaisten tapaamiset työmatkoihin mahdollisuuksien mukaan, ettei tarvitse lähteä erikseen.*

*- Menoihin kulkeminen autolla yhdessä, esim. minä jumpalle ja mies kuntosalille.*

Eräs arkinuukailija vierastaa autolla harrastamaan lähtemistä.

*- Pysin järjestämään harrastukset niin, että niihin pääsee kävellen tai pyörällä. Autolla harrastuksiin meno tuntuu vähän turhalta. Pysin yhdistämään kauppareissun ja harrastusajon, jos sellainen tulee.*

Mitä liikuntaharrastuksiin tulee, uimahallit ovat monille mieluisia tapoja liikkua. Samaa voi sanoa kuntosaleista!

*- Käyn kerran viikossa uimassa kimppakyydillä, liikun lähialueen luonnossa talvisin suksilla, keksäisin patikoiden ja pyöräillen. Meillä on hienoja lähikohteita!*

*- Harrastan lihasvoimalla tapahtuvaa liikuntaa: juoksu, kävely, hiihto. Kuntosalilla voimaharjoittelu.*

Moni arkinuukailija tutkii lähiseutujen tarjontaa.

*- Suosi kunnan tarjoamia harrastuspaikkoja.*

*- Harrastamme perheenä sitä mitä omalta kylältä tai verkosta löytyy.*

Arkinuukailijan löytää helposti erilaisten maksuttomien harrastustoimien ääreltä.

*- Harrastan pääasiassa maksutonta harrastustoimintaa. Liikunnan lisäksi teen vapaaehtoistoimintaa, satumummona päiväkodissa ja läksymummona alaluokille. Osallistun maksuttomaan videoliikuntaan ja ohjaan netin välityksellä istumajumppaa.*



Yhdistys- ja järjestötoiminta on suomalaisille rakas harrastus. Suomessa on väkilukuun nähden eniten yhdistyksiä.

*- Yhteisö- ja järjestötoiminta sekä vapaaehtoistyö ja kyläily ovat ihan parhaita harrastuksia!*

*- Mukana kolmen yhdistyksen hallituksessa.*

Joillekin arkinuukailijoille on tärkeää, että harrastuksien perään ei lähdetä toisaalle. Kotona on mieluisampaa harrastaa. Joskus valitsemisen tekee helpoksi se, ettei vaihtoehtoja ole!

**- Liikuntaa harrastan sesonkien mukaan ja myös verkossa ohjattujen jumppien yms. avulla. Ei tule liikkumista esim. kuntosalille, vaan voi harrastaa kotona.**

**- Asun maalla, kaukana tyyriistä ohjatuista harrastuksista.**

Eikä sen harrastamisen suhteen tarvitse olla niin kranttu.

**- Joka liikuntalajia varten ei tarvitse olla omia välineitä ja vaatteita ja liikuntaa voi harrastaa ihan normaalivaatteissakin. Kävely on halpaa.**

Toisaalta joillekin on tärkeää nimenomaan harrastusvälineisiin panostaminen.

**- Laadukkaat harrastusvälineet.**

Sitten on heitä, jotka suosivat tarvikkeiden yhteiskäyttöä ja lainaamista. Meitä arkinuukailijoita on moneen junaan!

**- Harrastetarvikkeiden yhteiskäyttö ja lainaaminen esim: puutarhajyrsin, sukset, lumikengät, kajakki, peräkärri, matkalaukut yms.**

Kenties voisi sanoa, että osaa arkinuukailijoita yhdistää utelias mielenlaatu.

**- Vapaa-ajalla tykkään myös opiskella ja oppia uusia taitoja.**

**- Kirjasto ja aivotyö ovat edullisia.**

Yksi arkinuukailija huomauttaa, että tekeminen ei tarvitse kuin ripauksen kekseliäisyyttä. Kun sitä hetkeksi pysähtyy miettimään, niin kyllä vaihtoehtoja alkaa ilmestymään.

**- Mieti mitä kaikkea jo voi harrastaa "ilmaiseksi"! Niitä on todella paljon.**

**- Tekemistä piisaa kotinurkissa ja nähtävää ja elämyksiä omassa maakunnassa ja naapurikylissä. Makkaranpaistoretki, pulkkamäki, sientenkeräys, saa myös pikkuväen mukaan luontoon.**

**- Sauvakävely uusissa paikoissa.**

Eräs arkinuukailija toteaa, että vaikka kauheasti on kaikkea, mitä voi ilmaiseksi tehdä, tiettyihin asioihin sitä haluaa panostaa. Kenties useampikin arkinuukailija samaistuu tähän?

**- Paljon voi tehdä sellaista mikä ei maksa mitään. Mutta lemmikkieläimiin panostan.**

Toisille kulttuurin harrastaminen on tärkeää.

**- Oma onnellisuus syntyy kulttuurin harrastamisesta, jolloin on ns. aineettomia ostoksia: käyn katsomassa teatteria, kuuntelemassa konsertteja, ihailmassa taidenäyttelyitä. Harrastan kuorolaulua, jossa ei tarvitse ostaa erillisiä välineitä. Pääsyliput saa sähköisenä, ja useat tapahtumajärjestäjät kiinnittävät nykyään huomiota ekologisiin järjestämisen tapoihin.**

**- Paikalliset kulttuuriesitykset ja tapahtumat.**

Yksi arkinuukailija muistuttaa, että lähipalvelut ovat myös oiva lahjaidea.

*- Vähemmän on enemmän, tavara lahjan sijaan lähipalvelut itselle/lahjaksi.*

Vapaalla voi käydä erilaisissa ilmaistapahtumissa.

*- Ilmaisia tapahtumia ja konsertteja löytyy yllättävän paljon.*

*- Kirpparitempaukset ovat hyvä.*

Jos ilmaistapahtumiin tulee lähdettyä, pitäähän sitä pullat ostaa. Ainakin silloin tällöin.

*- Ilmaistapahtumissa tuemme järjestäjää ostamalla jotakin herkkua kioskista, mutta usein otan omat juomat mukaan - säästää monilapsisessa perheessä pitkän pennin ja vähentää jätettä.*

Museot ovat arkinuukailijoille mieluisia paikkoja. Etenkin ilmaispäivänä!

*- Museoiden kuluttaminen ja erityisesti museoiden ilmaispäivien hyödyntäminen.*

Museokortti saa parilta arkinuukailijalta erityismaininnan.

*- Museokortti on loistava tapa pitää kotimaanmatkojen kulut kurissa.*

*- Museokortti ja sen hyödyntäminen kotikaupungissa ja reissuilla.*

*- Museokortti hankkii hintansa takaisin jo yhdellä lomalla. Ihana.*

Kun arkinuukailija lähtee reissuun, hän suosii kotimaisia kohteita. Mökkeily on kesän klassikkokokohde.

*- Lähiluontoon kohdistuvat matkat ovat edullisia. Kohteita löytää netistä ja ehkä saaliiksi saa myös sienä/marjoja.*

*- Kotimaanmatkailua junalla, bussilla ja joskus jopa perheen autolla. Kesällä mökkeilyä.*

Osa arkinuukailijoista on vähentänyt matkustamista tai luopunut ulkomaanmatkoista kokonaan. Myös kotimaanmatkailua on vähennetty.

*- Ei lentokoneeseen, ei joka viikonloppu matkoilla.*

*- Jos sopii itsensä kanssa, että lentomatkailun hiilipäästöt pitää itse konkreettisesti kompensoida, kynnys lentää nousee korkealle.*

*- Olemme vähentäneet reissaamissa myös kotimaassa. Kun lähdemme reissuun, yhdistämme sukulaisvierailut samalle matkalle. Kaksi viikon lomaosaketta ovat käytössä, sinne tulevat myös lapset perheineen.*

Eräs arkinuukailija vinkkaa kirjastojen käyvän taukopaikasta.

*- Kirjastot myös matkoilla on hyviä taukopaikkoja.*

Toisaalta maisemaa voi vaihtaa asunnonvaihdon avulla tai hyödyntää tarjouksia.

*- Harjoitan asunnonvaihtoa, ilman rahan vaihtoa.*

*- Matkatarjoukset, mökkeily vanhempien mökillä.*

Pakollisille matkoille on hyvä idea yhdistää mukavia menoja.

*- Yhdistän mahdolliset kaupungissa tapahtuvat harrastukset ja muut menot työpäiviin, vastavasti kavereiden ja sukulaisten tapaamiset työmatkoihin mahdollisuuksien mukaan, ettei tarvitse lähteä erikseen.*

*- Huvi ja hyöty samaan aikaan esim. kaupunkimatkoilla.*

Toiset eivät juurikaan matkusta.

*- Matkustan vähän, kun lapset asuvat samassa kaupungissa ja vanhemmat ovat kuolleet.*

Hyvä seura on usein kultaakin kalliimpaa.

*- Kutsun kavereita läheltä saunomaan ja kauempaa myös kotiini lomalle, yöpymään, etätöihin.*

*- Panostan ihmissuhteisiin.*

Lautapelit ovat oiva ajanviete arkinuukailijoiden kesken.

*- Laadukkaat lautapelit ovat vapaa-ajalla kiva ja sosiaalinen harrastus, ja lautapelejä voi ostaa kavereiden kanssa yhteiskäyttöön.*

Television seuraamisesta arkinuukailijoilla on pari sanaa sanottavanaan.

*- Asumme metsän keskellä, joten verhoja ei tarvitse. Voi katsella ikkunoista alati vaihtuvia luontokuvia ja tapahtumia tv:n katselun sijaan.*

*- Pieni ruutu nenän edessä on liki yhtä hyvä kuin +50 tuuman ruutu huoneen toisella reunalla.*

*- Teevee on melko turha.*

Arkinuukailijat harrastavat ikkunashoppailua sekä ostosten hoitamista.

*- Alennusmyyntien seurailu.*

*- Näyteikkunaostokset verkossa. Ruokaideat verkosta.*

*- Katson netistä kaikenlaista kivaa mutta en tilaa. Korvaa syrjäseudulla shoppailureissut ja on huomattavasti edullisempaa.*

Puuhastelun ohella arkinuukailija osaa ottaa rennosti: Mikäpä hätä sitä on valmiissa maailmassa.

*- Laiskottelu, elämästä ja hetkestä nauttiminen sekä luonnon ihmettely ja oman pihan seuraminen.*

### Vapaa-aika ja muu kulutus lyhyesti



- Vapaa-ajalla arkinuukailijat puuhaavat mielellään kotona ja pihapiirissä. Aika kuluu niin piha- kuin puutöissä, että lemmikeistä huolehtiessa.
- Ulkoilu on arkinuukailijoiden mieleen. Kävely, pyöräily, retkeily, sauvakävely ja lähiseutuun tutustuminen ovat oivaa ajanvietettä. Samaan sarjaan kuuluu sienestäminen, marjastaminen ja kalastaminen.
- Arkinuukailijoita yhdistää uteliaisuus: monet nauttivat lukemisesta ja uuden oppimisesta. Mieli pysyy virkeänä niin äänikirjojen kuin kotoa käsin suoritettavien kurssien parissa. Kirjastot ovat suosittuja.
- Paikalliset palvelut ovat arkinuukailijoiden suosiossa. Harrastuksia katsotaan sen mukaan, mitä on alueellisesti saatavilla. Uimahallit ja kuntosalit ovat suosittuja.
- Yhdet haluavat panostaa harrastusvälineisiin, toiset keksivät mieluummin jotain ilmaista puuhattavaa.
- Arkinuukailijat nauttivat kulttuuritapahtumista ja museoista. Myös erilaiset yhdistys- ja järjestötoiminta saavat arkinuukailijoilta kannatusta.
- Hyvä seura on kultaakin kalliimpaa.
- Arkinuukailijat ottavat mielellään rennosti ja laiskottelevat luontoa seuraten.





Arkinuukailu on taito, joka opitaan askel kerrallaan.

## *Lopussa kiitos seisoo* <sup>58</sup>



**” Nuukailu kuulostaa rumalta, mutta arkinuukailu on käytännönläheisyyttä, kekseliäisyyttä ja elämänlaatua sekä tapa elää ja nauttia luovuudesta”**

**- Arkinuukailukyselyyn vastaaja**

Kuten yllä olemme nähneet, arkinuukailu on monenlaista arjessa säästämistä. Tapoja arkinuukailulla on yhtä monta kuin arkinuukailijoita, eikä kyselyymme vastaajia voi ainaakaan syyttää mielikuvituksen puutteesta.

Arkinuukailija voi olla kuka tahansa. Joukkoon mahtuu opiskelijoita, perheellisiä, yksinasuvia sekä eläkeläisiä niin maalta kuin kaupungista. Arkinuukailu näyttyy ihmisiä yhdistävänä ajatusmaailmana ja arvoina, jotka eivät katso ikää, statusta tai asuinkuntaa. Arkinuukailijat muistuttavat tässä suhteessa kuluttamistaan vapaaehtoisesti vähentäviä ihmisiä, joille tärkeitä ovat arvot ja niiden mukaan toimiminen.

---

<sup>58</sup> Laukkanen, Hakamies & Kuusi 1978.

Kuten kirjallisuudessa, myös arkinuukailijat vaikuttavat nauttivan, kun saavat toimia omien arvojensa mukaisesti ja saavan siitä onnistumisen kokemuksia. He yksinkertaistavat elämää itselleen mieluisaksi ja siinä onnistuminen kasvattaa ihmisten minäpystyvyyden tunnetta.<sup>59</sup> Olisi Santeri Alkoikin ylpeä tällaisesta oman elämän ja arvojen ymmärtämisestä ja oppimisprosessista kumpuavasta paikallisesta toiminnasta, joka saa yksilön löytämään itselleen sopivat tavat toimia edistyksellisen maailman puolesta.<sup>60</sup>

Tyypillistä arkinuukailulle on, että se näkyy yksilön arjessa pieninä tekoina, jotka levitäytyvät useille elämän osa-alueille. Arkinuukailu on esimerkiksi huonelämpötilan laskemista, jätteiden lajittelua, ruokien jatkojalostamista ja lastenvaatteiden kierrättämistä sukulaisten kesken. Voidaankin sanoa, että arkinuukailu on elämänasenne, jossa perinteinen säästämisen hyve yhdistyy nykypäivän ihmisten elämäntilanteisiin. Nykyihminen ei näe nälkää omavaraistaloudessa, mutta arkinuukailu on yksilön tapa toteuttaa kohtuutalousajattelua yhteiskunnassa, joka on rakentunut kuluttamisen ympärille.<sup>61</sup>

Arkinuukailu on taito, jota voi harjoitella. Kenties innokkaaksi arkinuukailijaksi on kasvettu yrityksen ja erehdyksen kautta: kun oppii arkinuukailemaan yhdessä asiassa, on helpompi soveltaa arkinuukailua toiseen asiaan.

Kun maailmaa katsoo arkinuukailijan lasien läpi, sitä herää ihmettelemään, onko omassa arjessa asioita, joissa voisi säästää? Pienistä teoista muodostuu suurempien säästöjen virta. Samalla tapaa kulutustaan vapaaehtoisesti vähentävien joukossa nousi esiin, että kuluttamisen vähentäminen on harjoitettava taito, joka omaksutaan hitaasti pidemmän ajan kuluessa.<sup>62</sup> Arkinuukailukyselyssä ei kysytty, miten yksilö oppi arkinuukailijaksi, mutta tapa, jolla arkinuukailua voidaant hyödyntää lähes mihin tahansa hieman soveltaen muistuttaa taitoa, joka ei ole pintapuolisesti opittu, vaan laajasti omaksuttu.

## Oletko tarjoushaukka vai tiedonjanoinen arkinuukailija?

Arkinuukailijoita on monenlaisia. Jotkut ovat olleet pitkään säästäväisiä ja hyödyntävät perheessä kulkeneita oppeja. Toiset ovat keksineet omaan elämäntilanteeseen sopivia säästökikkoja tai etsineet esimerkiksi internetistä vinkkejä omaan arkinuukailuun, kuten erilaisia haasteita vaatekaapin järjestämiseen tai herättämään tietoisuutta omaan ostoskäyttäytymiseen. Toisille arkinuukailu on pakon sanelema asia. Kun rahat ovat tiukilla, on säästettävä, mistä pystyy.

Arkinuukailijoiden joukosta nousee esiin joitakin leikkimielisiä hahmoja, joiden avulla luonnehtia arkinuukailua. **Sinnikäs arkinuukailija** säästää, koska hänen on pakko. On **tarjoushaukka**, joka jatkuvasti etsii uusia alennuksia ja odottaa ilta-alennuksia. **Idealistiset arkinuukailijat** säästävät periaatesyistä: he ovat esimerkiksi huolissaan ilmastomuutoksesta ja haluavat tekojensa olevan linjassa arvojensa kanssa. **Edistykselliset arkinuukailijat** muistuttavat hieman edellisiä, paitsi, että he kertovat oivalluksiansa ilosanomaa kaikille ympärillään, halusivat muut tätä tai ei. Tämän lisäksi on **tiedonjanoisia arkinuukailijoita**, jotka haluavat oppia uutta ja keksiä uusia tapoja säästää, laittaa ruokaa tai siivota kotiaan. Toisaalta on **perinteisiä arkinuukailijoita**, jotka eivät innostu uusista asioista, etenkin, jos ne ovat vaikeasti saavutettavia tai kalliita. Voidaan myös esittää kysymys, missä menee arkinuukailun ja pihyden raja?

---

<sup>59</sup> Domirel 2022, 77.

<sup>60</sup> Niemelä 2012, 33–36.

<sup>61</sup> Miles 2018, 14–16; Poropudas 2015, 19; Arnould & Thompson 2005, 869.

<sup>62</sup> Domirel 2022, 83.

Uskallamme epäillä arkinuukailijoiden joukkoon mahtuvan muutaman **pihin arkinuukailijan**, joka säästää kaikesta mistä pystyy, ihan vain säästämisen ilosta. Tämän lisäksi on **nautiskelevia arkinuukailijoita**, jotka arkinuukailevat, mutta tietyistä asioista he eivät luovu tai jousta. Näitä ovat itselle tärkeät asiat, kuten harrastukset tai lemmikit.

Tietenkin on huomautettava, että elämä on aina paljon monimutkaisempaa kuin lyhyet yleistyksiset antavat ymmärtää. Monet arkinuukailun syyt ja hahmot menevät päällekkäin ja limittäin, eikä kukaan ole vain yhtä arkinuukailijatyyppeä. Eri elämäntilanteissa arkinuukaillaan eri tavoin.

## **Kaupungissa ja maaseudulla**

Miten arkinuukailu eroaa kaupungissa ja maaseudulla? Yksi selvimmistä eroista on julkisen liikenteen ja autoilun välinen suhde. Kaupungeissa julkisen liikenteen hyödyntäminen on helppo tapa säästää, kun taas maaseudulla auton omistaminen on monille pakollista, koska julkista liikennettä ei ole.

Kaupungeissa infrastruktuuri helpottaa arkinuukailua. Kun julkinen liikenne helpottaa kulkemista ja esimerkiksi kerrostaloasunnot voivat hyötyä naapuriasunnoista lämmityskuluissa, ei arkinuukailijan tarvitse pelätä vesiputkien jäätyvän talvella. Toisaalta samalla tapaa kaupunkiasuja ei voi mennä rantasaunaan lämmittämään puusaunaa ja säästää vesikuluissa pissaamalla tontin reunalle tai hyödyntää kompostori wc:tä. Maaseudulla luonnon tai läänin hyödyntäminen helpottaa arkinuukailua.

*Arkinuukailussa on pohjimmiltaan kyse luontosuhteesta.*

## **Yksin ja yhdessä**

Yksilölle arkinuukailu on arjen säästövinkkejä, joita tämä raportti on pullollaan. Monet vinkeistä on helposti toteutettavissa yksin ja näin ollen arkinuukailu antaa yksilölle monia mahdollisuuksia säästää omalla toiminnallaan.

Tästä huolimatta arkinuukailu pääsee oikeuksiinsa, kun sitä tehdään yhteisössä: Vietkö naapurin muovit samalla kierrätyspisteelle? Lainaatko sukulaisen peräkärryä? Parsitko lapsesi villasukat ehjäksi? Kun hyödynnetään yhteistä maakellaria, saunotaan yhdessä, omistetaan yhteisomistuksessa auto tai työkaluja, on selvää, että arkinuukailu tarvitsee yhteisöä kukoistaakseen. Kuten kulutustaan vapaaehtoisesti vähentävät, myös arkinuukailijat hyötyvät saadessaan toimia samalla tapaa ajattelevien kanssa. Samanmielisten kanssa toimiminen auttaa uusien taitojen oppimisessa ja kannustaa arkinuukailemaan.<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> Domirel 2022, 83–84.

Jos otetaan huomioon alueelliset erot esimerkiksi kierrätyspisteiden tai julkisen liikenteen saatavuudessa, on ilmeistä, että mitä helpompaa säästäminen on, sitä useampi säästää ja sitä enemmän säästöjä kertyy. Tätä voidaan tarkastella kunnallisella ja valtakunnallisella tasolla: puitteiden on oltava kunnossa, jotta kierrättäminen, autoilun vähentäminen tai muu säästäminen helpottuu. Sama tulee esiin ilmastonmuutosta käsittelevissä raporteissa, jossa painotetaan, että yksilöiden vastuuttamisen sijaan tarvitaan rakenteellisia ja poliittisia ratkaisuja, jotka mahdollistavat tarvittavat säästötoimet.<sup>64</sup>

Arkinuukailijat ovat kuin muutosagentit: he tekevät yksin tai yhdessä, perheen parissa tai paikallisella tasolla töitä itselleen tärkeiden asioiden eteen.<sup>65</sup> Arkinuukailu on keino kyseenalaistaa talouskasvu yhteiskunnallisena päämääränä tai hyvinvoinnin lähteenä.<sup>66</sup>

### Mitä voimme oppia arkinuukailijoilta?



1. Löydä oma tapasi arkinuukailla.
2. Tärkeintä on löytää oma asenne: kulutus ei ole tärkein asia. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa arkinuukailla. Pienistä teoista rakentuvat isot muutokset.
3. Arkinuukailijat ovat tiedonjanoisia.
4. Yhdessä on hauskeempaa. Arkinuukailu onnistuu yksin, mutta pääsee vauhtiin, kun nuukailee toisten kanssa: perusta lukupiiri, vaatteidenvaihtoilta tai järjestä arkinuukailuun liittyvä tapahtuma paikkakunnallasi. Vain taivas on rajana!

***"Jokainen meistä voi löytää itselleen sopivat arjen muutokset ja elää hyvää kestävästä elämästä."***

**– Sitra 2023.**



<sup>64</sup> IPCC 2023, 24.

<sup>65</sup> Latva-Pukkila 2015, 31; Narberhaus & Sheppard 2015, 100.

<sup>66</sup> Latva-Pukkila 2015, 5.

## Arkinuukailijat pähkinäkuoressa:



### 1. Keitä arkinuukailijat ovat?

Arkinuukailija voi olla kuka tahansa. Arkinuukailu ei katso ikää, asuinkuntaa, statusta tai perhetilannetta. Joukosta löytyy niin opiskelijoita, yksin asuvia kaupunkilaisia kuin eläkeläisiä ja perheellisiä ympäri Suomea.

### 2. Miksi arkinuukailet?

Toiset arkinuukailevat taloudellisista syistä, toisille se on hauska harrastus. Arkinuukailu voi olla tapa kuluttaa omien arvojen mukaisesti, esimerkiksi ilmaston tai ympäristön takia. Se voi olla perinteiden vaalimista, pihiyttä ja tarjoushaukkailua, toisaalta se voi olla tiedonjanoista uuden oppimista tai nautiskelevaa, jolloin nuukaillaan muualla, mutta panostetaan niihin asioihin, joista ei olla valmiita luopumaan. Usein syyt arkinuukailla ovat limittäisiä ja päällekkäisiä.

### 3. Mitä arkinuukailu on?

Arkinuukailu on arjen säästötekoja ja elämänasenne, jossa perinteinen säästäväisyyden hyve yhdistyy nykyajan ongelmiin ja elämäntilanteisiin. Arkinuukailijan lasien läpi katsottuna omassa arjessa etsii paikkoja, joissa voi hieman säästää. Näin ollen tavat arkinuukailla vaihtelevat ja voivat kaupungissa ja maaseudulla näyttää erilaisilta. Arkinuukailua ne silti ovat yhtä kaikki!

### 4. Miten voin aloittaa arkinuukailun?

Kierrätäkö jätteesi, oletko osallistunut talkoisiin? Todennäköisesti olet jo arkinuukailija! Arkinuukailu on taito, joka on opeteltavissa ja alkaa pienistä arkipäiväisistä teoista.

***"Edistyksen täytyy joskus kulkea "raunioiden läpi, vanhaa murskaton ja sulattaen. Mutta kun se on tapahtunut, nousevat uudet tekijät ja luovat uutta – sulaneiden lumiukkojen sijalle kenties kukkatarhoja"***

**– Seppo Niemelä (Santeri Alkiota siteeraten) 2012, 46.**



## Lähteet

- Alakangas, E., Erkkilä, A., & Oravainen, H. (2008). Tehokas ja ympäristöä säästävä tulisijälämmitys: Polttopuun tuotanto ja käyttö. VTT-R-10553-08. Valtion teknillinen tutkimuskeskus, VTT. Jyväskylä.
- Alakangas, E., Hurskainen, M., Laatikainen-Luntama J. & Korhonen, J. (2016). Suomessa käytettyjen polttoaineiden ominaisuuksia. VTT Technology 258. Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy. [online] <https://www.vttresearch.com/sites/default/files/pdf/technology/2016/T258.pdf> Haettu 18.7.2023.
- Arnould, E. J., & Thompson, C. J. (2005). Consumer Culture Theory (CCT): Twenty Years of Research. *The Journal of Consumer Research*, 31(4), 868–882.
- Astetta alemmas. (2022) [online] <https://www.astettaalemmas.fi/> Haettu 18.6.2023.
- Autio, M. (2019). Muuttuva kulutusyhteiskunta ja sen symbolit. Teoksessa Laine, J., Fellman, S., Hannikainen, M. & Ojala, J. (toim). Vaurastumisen vuodet: Suomen taloushistoria teollistumisen jälkeen. Gaudeamus, Helsinki. 207–226.
- Camargo, L. R., Pereira, S. C. F., & Scarpin, M. R. S. (2020). Fast and ultra-fast fashion supply chain management: An exploratory research. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 48(6), 537–553.
- Domirel, A. (2022). Voluntary simplicity: An exploration through text analysis. *International Journal of Consumer Studies* 2022; 46: 75–87.
- Dzhengiz, T., Haukkala, T., & Sahimaa, O. (2023). (Un)Sustainable transitions towards fast and ultra-fast fashion. *Fashion and Textiles*, 10(1), 1–33.
- Earth Overshoot Day. (2023). Country Overshoot Days 2023. [online] <https://www.overshootday.org/newsroom/country-overshoot-days/> Haettu 26.6.2023.
- Euroopan komissio. (2023). Komission kertomus Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle. COM(2023) 304 final. Bryssel. 8.6.2023. [online] <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:52023DC0304> Haettu 20.7.2023.
- Eurooppa-neuvosto. (2022). Energiakriisi: kolme EU:n koordinoimaa toimea laskujen pienentämiseksi. Infografiikat 11.10.2022. <https://www.consilium.europa.eu/fi/infographics/eu-measures-to-cut-down-energy-bills/> Haettu 1.8.2023.
- Fingrid. (2023). Suomalaiset jaksoivat säästää sähkönkulutuksessa tammikuussa. Fingrid. Tiedotteet. 1.2.2023. [online] <https://www.fingrid.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2023/suomalaiset-jaksoivat-saastaa-sahkonkulutuksessa-tammikuussa/> Haettu 10.7.2023.
- Heinonen, V., & Autio, M. (2013). The Finnish Consumer Mentality and Ethos: At the Intersection between East and West. teoksessa V. Heinonen, & M. Peltonen. (toim.) Finnish Consumption: An Emerging Consumer Society between East and West. 42–85. *Studia Historica*; Nro 83. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- HSY. (2012). Opas puunpolttoon. Helsingin seudun ympäristöpalvelut. [online] <http://www.pirkanmaanpelastuslaitos.fi/files/1389184260.pdf> Haettu 18.7.2023.
- Hyötykasviyhdistys. (2023). Bokashi. [online] <https://hyotykasviyhdistys.fi/puutarhatieto/bokashi/> Haettu 18.6.2023.
- Håkansson, A. (2014). What is overconsumption? – A step towards a common understanding. *International Journal of Consumer Studies* 38 (2014). 392–700.
- IPCC. (2023). Summary for Policymakers. Teoksessa Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. (toim.) H. Lee, H. & Romero, J. IPCC, Geneva, Switzerland. 1–34.
- Kallio, R., Kärkinen, T., Mutikainen J. & Supponen A. (2023). Henkilöliikennetutkimus syksy 2022. Liikenne- ja viestintävirasto Traficom. Traficomin tutkimuksia ja selvityksiä 14/2023. [online] [https://www.traficom.fi/sites/default/files/media/publication/valtakunnallinen\\_henkil%C3%B6liikennetutkimus\\_raportti2022\\_20230630.pdf](https://www.traficom.fi/sites/default/files/media/publication/valtakunnallinen_henkil%C3%B6liikennetutkimus_raportti2022_20230630.pdf) Haettu 10.7.2023.

- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N. & Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38(1), 1–22.
- Kuluttajaliitto. (2023). Kuluttajien hävikkiforumi -hanke. [online] <https://www.kuluttajaliitto.fi/hankkeet/kuluttajien-havikkifoorumi-hanke/> Haettu 2.8.2023.
- K-ryhmä. (2023). Niksi-Pirkka. Pirkka-lehti. [online] <https://www.k-ryhma.fi/pirkka-lehti/niksit> Haettu 28.6.2023.
- Latva-Pukkila, A. (2015). Kasvunvara on käytetty: Kohtuutalouden ratkaisut. Suomen luonnonsuojeluliitto. [https://www.sll.fi/app/uploads/2018/10/Kohtuutalous\\_webversio.pdf](https://www.sll.fi/app/uploads/2018/10/Kohtuutalous_webversio.pdf) Haettu 3.6.2023.
- Laukkanen, K., Hakamies, P., & Kuusi, M. (1978). Sananlaskut. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Lin, D., Wambersie L. & Wackernagel, M. (2023). Estimating the Date of Earth Overshoot Day 2023. Global Footprint Network. [online] <https://www.overshootday.org/content/uploads/2023/06/Earth-Overshoot-Day-2023-Nowcast-Report.pdf> Haettu 26.6.2023.
- Luonnonvarakeskus. (2022). Kotitalouksien ruokahävikki vastaa 139000 henkilöauton kasvihuonekaasupäästöjä. Uutinen 1.11.2022. [online] <https://www.luke.fi/fi/ uutiset/kotitalouksien-ruokahavikki-vastaa-139000-henkilöauton-kasvihuonekaasupaastoja> Haettu 1.8.2023.
- Maailman luonnonsäätiö. (2021). WWF Suomen lausunto koskien asiaa "Valtioneuvoston periaatepäätös Kiertotalouden strategisesta ohjelmasta". [online] <https://wwf.fi/app/uploads/7/q/a/d8i4810mvt97f50dfbibdj/wwf-suomen-lausunto-kiertotalouden-strategisesta-ohjelmasta.pdf> Haettu 16.6.2023.
- Maaseudun sivistysliitto. (2023). Millainen arkinuukailija sinä olet? 23.1.2023. <https://msl.fi/mil-lainen-arkinuukailija-sinusta-loytyy/> Haettu 10.6.2023.
- Martat. (2023). Ideoita tähderuokiin. [online] <https://www.martat.fi/ruoka/kestava-ruoka/havikista-herkkua/ideoita-tahderuokiin/> Haettu 2.8.2023.
- Martat. (2023). Hävikistä herkkua. [online] <https://www.martat.fi/ruoka/kestava-ruoka/havikista-herkkua/> Haettu 2.8.2023.
- Martat. (2023). Sashikokirjonta. [online] <https://www.martat.fi/teemat/ksityoohjeet/korjaus/sashikokirjonta/> Haettu 5.7.2023.
- Miles, S. (2018). The Emergence of Contemporary Consumer Culture. Teoksessa Kravets, O., Maclaran, P., Miles, S., & Venkatesh, A. (2018). *The SAGE Handbook of Consumer Culture*. In The SAGE Handbook of Consumer Culture. United Kingdom: SAGE Publications. 14–26.
- Motiva. (2022). Vedenkulutus. Motiva. 26.10.2022. [online] [https://www.motiva.fi/koti\\_ ja\\_ asuminen/hyva\\_ arki\\_ kotona/vedenkulutus](https://www.motiva.fi/koti_ ja_ asuminen/hyva_ arki_ kotona/vedenkulutus) Haettu 25.7.
- Myllylä, S. (2023). Kohtuutalouden vaihtoehto – Talousajattelun uusi aika nousemassa globaalien kriisien keskeltä. Ajatuspaja Alkio. [online] <https://ajatuspajaalkio.fi/wp-content/uploads/sites/2/2023/06/KohtuutaloudenVaihtoehtoFinal-1.pdf> Haettu 3.6.2023.
- Narberhaus, M. & Sheppard, A. (2015). Re.imagining Activism: A practical guide for the Great Transition. Smart CSOs Lab. [online] [http://www.smart-csos.org/images/Documents/reimagining\\_activism\\_guide.pdf](http://www.smart-csos.org/images/Documents/reimagining_activism_guide.pdf) Haettu 13.7.2023.
- Niemelä, S. (2012). Ajankohtainen Alkio. Helsinki: Maahenki.
- Poropudas, O. (2015). Mistä Suomen talouskasvu alkoi? Poliittinen Talous, 3(2015). 113–140.
- Simple Vegan Blog. (2022). Vegan Cheese. [online] <https://simpleveganblog.com/vegan-cheese/> Haettu 18.6.2023.
- Sitra. (2023). Hyvä elämä onnistuu myös ilman ylikulutusta. Blogit. 30.3.2023. [online] <https://www.sitra.fi/blogit/hyva-elama-onnistuu-myois-ilman-ylikulutusta/> Haettu 13.6.2023.
- Tilastokeskus. (2020). Yli 70 prosenttia kotitalouksista ostanut tavaraa kirpputorilta. Kokeelliset tilastot. Vertais- ja jakamistalouden ilmiöt kotitalouksissa. [online] <https://www.stat.fi/tup/kokeelliset-tilastot/vertais-ja-jakamistalous/yli-70-prosenttia-kotalouksista/index.html> Haettu 16.6.2023.

- Tissari, J., Leskinen, J., Lamberg, J., Nieminen, V., Väätäinen, S., Koponen, H., Myllynen, M., Savolahti, M. & Karvosenoja, N. (2019). Kiukaiden päästöt ja niiden vähentäminen. Itä-Suomen yliopisto, Pienhiukkas- ja aerosolitekniiikan laboratorio. 4/2019.
- Valtioneuvosto. (2020). Hallitus totesi Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote. 16.3.2020. [online] <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>. Haettu 10.7.2023.
- Vettanen, L. & Miettinen, M. (2023). Nyt on arkinuukailuviikko. Radio Suomen päivä. Yle arena podcastit. 27.4.2023. [online] <https://arena.yle.fi/podcastit/1-65486525> Haettu 10.7.2023.
- von Busch, O. (2022). "What is to be sustained?": Perpetuating systemic injustices through sustainable fashion. Sustainability : Science, Practice, & Policy, 18(1), 400–409.
- White, K., Habib, R. & Hardisty, D. J. (2019). How to SHIFT Consumer Behaviors to be More Sustainable: A Literature Review and Guiding Framework. Journal of Marketing 2019, Vol. 83(3). 22–49.

### Arkinuukailuvinkkejä kokoamassa olivat Maaseudun Sivistysliiton ympäristöhankkeet:

IDYLLI – ilmastotoimia digiajan ympäristössä  
 Ilmastoteoilla Elinvoimaa  
 Ilmastoviisaat kylät  
 Ilmastotoimia ympäristöperinteestä  
 Ympäristöperinne ilmastotyön välineenä  
 Ympäristöperinnettä ilmastokestävasti (YMPPI)



POHJOIS-KARJALA  
Maakuntaliitto



Keski-Suomen Kylät

