



Onko korona-ajalla ollut vaikutuksia ruokailutapoihin

1. Miten ruokailu muuttui teidän taloudessanne koronavuonna? Hyvät ja huonommatkin asiat.
2. Jääkö jokin/jotkin hyvät muutokset elämään myös jatkossa?
3. Syntyikö ruokakuluissa säästöä koronakuukausina? Missä ruoka-aineissa?



**KEIJO VATANEN
HELSINKI:**

1. Ruokailutavat eivät ole suurilta osin muuttuneet koronapandemian aikana. Söimme pääsääntöisesti kotona, kotitekoista ruokaa. Joitakin kertoja tilasimme ravintolasta valmiit ruoka-annokset.

2. Kaupoissa käynnit harvenivat yhteen kertaan viikossa. Tämä tyyli jää pääsääntöisesti elämään jatkossakin.

3. Ruokakuluissa syntyi säästöä aiempaan verrattuna. Tähän vaikuttivat ravintolaruokailujen vähentyminen sekä kauppareissuilla ostosten suunnitelmallisuus ja kaupassa käyntien harveneminen.



**SINIKKA HARJUNPÄÄ,
KURIKKA:**

1. Koronan myötä kotiruokaa keitetty, kahtena päivänä syöty samaa ruokaa. Kävimme ennen koronaa 'ulkona' syömässä aina silloin tällöin. Valmista ruokaa

ruokapaikoista ei haettu kertaaan kotiin.

2. Ennen koronaa kaupassa käytiin harva se päivä. Korona laittoi kaupassakäynnit uusiksi, pitempi kauppalista mukana. Pakkaseen ostettiin enemmän. Mies kova juomaan maitoa, joten se loppui aina ennen uutta kauppareissua. Pyritään koronan jälkeenkin vain kerran viikossa käymään.

3. Kyllä jossain määrin syntyi säästöä, mutta ei suuremmin. Nopeat kaupakkäynnit ja heräteostosten väheneminen, siinä varmaan ne suurimmat säästöt.

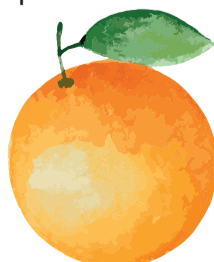


**ULPU HONKASALO
TURKU:**

1. Ravintoloissa ja lounasruokapaikoissa käynnit loppuivat kokonaan. Meillä oli tapana käydä muutaman kerran kuukaudessa ulkona syömässä ihan vaihtelun vuoksi. Kotona tehdyt ruuat muuttuivat ehkä hieman monipuolisemmiksi, koska nyt oli aikaa tutustua uusiin resepteihin.

2. Kaupassa käynnit pysyvät ennallaan, koska en ole käyttänyt kauppojen kotiinkuljetusta.

3. Ruokakuluissa syntyi varmaan säästöä, koska ravintoloissa käynnit jäivät pois.



**KARI ESKELINEN
KOUVOLA:**

1. Kotiruuassa panostimme raaka-aineisiin ja kokeilimme uusia reseptejä. Päivärytmissä korostuivat kaupassa asiointi ja aterioiden ajankohdat. Miinuspuolella on ollut yksinäisyys. Ateriat nau-

titaan pääsääntöisesti kahden kesken, välillä tulee vähän turhautunut olo. Näin hyvää ruokaa, mutta ei ystäviä ympärillä!

2. Päätimme, että sitten, kun korona suo, voisi useammin kilauttaa kaverille kutsun syömään – ei aina tarvitse olla merkkipäivä tai juhlat - voihan sitä aivan muuten vaan viettää aikaa yhdessä ja nauttia hyvästä ruuasta.

3. Säästöjä? En osaa tähän asiaan ottaa kantaa. Syötävä on joka päivä ja ruokaan menee se mikä menee. Käytetyt raaka-aineet ovat ehkä hiukan kalliimpia, mutta määrät ovat paremmin hallussa kuin ennen.



Rajaniemen elonkorjuujuhlat

Rajaniemen perinteisillä kesäjuhlilla nautitaan elokuun antimista ja pidetään hauskaa torstaina 5.8.2021

Lounas katettu klo 11-14

- » Hunajasilakat
- » Porkkana-vihersalaatti
- » Kaura-punajuurisalaatti
- » Metsäsienisalaatti
- » Talonpojan lihapata
- » Kasvis-kaalikäärteet
- » Keitetyt perunat
- » Jälkiruokana marjakukko ja vaniljakastike

Tervetuloa!

9€ hlö

Ilmaista ohjelmaa ja katseltavaa kaikenikäisille klo 10-14

- » Myynnissä kahvia, virvokkeita, leivonnaisia & jäätelöä
- » Pihalavis klo 11.30 ja klo 13
- » Pärenheiton mestaruuskilpailu
- » Sienineuvontaa koulutetun sienineuvojan opastuksella
- » Metsänpeikon luontopolku
- » Ilmaista talutusratsastusta
- » Pomppulinna ja kasvomaalausta
- » Elovisa, pihakaraoke, työnäytöksiä ja paljon muuta!
- » Päivätanssit Siekissalissa klo 14-15 à la Duo Trabant
- » Rantasauna lämpimänä klo 11-14

Pihapiirissä paikkoja kirppismyyjille ja tuote-esittelijöille, ota yhteyttä!



**Ohjelmaisäntänä
Juhani Viita**

Rajaniemen lomakeskus

Rajaniementie 35, 34800 Virrat, puh. 03 475 5648

toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi, www.rajaniemenlomakeskus.fi

n ja -tottumuksiin? Me kysyimme, te eläkkeensaajat vastasitte.



**JOUKO ETELÄ
KEMPELE:**

1. Olemme osaksi luontaistaloudessa elävä perhe: perunat, juurekset ja marjat omasta puutarhasta ja hillat mökiltä suolta. Pakasteeseen oli kertynyt mm. lihaa ja kalaa, joten päätin etten käy ollenkaan kaupassa tammi-helmikuussa. Se on kyllä vähän harmitantanut, ettei ravintolassa ruokailua ole pystynyt harrastamaan ollenkaan.

2. Ilman ravintolaruokailua pärjää. Voihan sitä, kun matkailu avautuu, käydä ABC-ravintoloissa syömässä. Viljelen omalla kasvi- maalla tästedes enemmän juurikasveja. Syy kylläkin on tyttären perheen paluu Helsingistä Ouluun.

3. Tammi-helmikuussa säästöä tuli noin 400 euroa. Eli jatkan luontaistaloutta ja boikotoin kauppvoja välillä. Kun olen maatalon poika, silloin ei ollut pakastimia ja muita vempaimia. Nyt, kun nämä ovat käytössä, on kaikki paljon helpompaa.



**IRJA SALMI
TORNIO:**

1. Hyvänä asiana olen korona-aikana kokenut paneutumisen ruoanlaittoon ilman kiirettä ja ostaa valikoiden niihin ruoka-aineet, joiden tietää olevan terveellisiä. On ollut aikaa kiertää yksityiset tuottajat ja pienliikkeet. Kaupassa olen käynyt vain kerran viikossa.

2. Olen tullut siihen tulokseen, että tulen jatkossakin pitämään korona-aikana tulleet muutokset arjessani.

3. Tyhjentäessäni pakastimesta marjoja ja sinne säilöttyjä tuotteita huomaisin, kuinka paljon säästöä ruuanlaitossa tuli tänä aikana. Enkä ole leiponutkaan kuin muutamana sämpylän itselleni.



**YRJÖ HEIKKINEN
LAPUA:**

1. Ei korona kovin paljon ruokailutottumuksia ole muuttanut. Ehkä hankimme kerralla ruokatarpeet pidemmälle ajalle kuin aikaisemmin. Koska lapset eivät ole päässeet käymään, niin ruokaan panostaminen on ollut hieinan vähäisempää. Ravintolassa aterioinnit on kyllä täysin loppuneet.

2. Luultavasti ainakin ruoka-aineiden hankintatavat (useaksi päiväksi kerrallaan) jäävät tavaksi. Varmaan myös hyvän hygienian vaaliminen jää elämään.

3. Säästöä on varmaan syntynyt siten, että samaa ruokaa on tullut syötyä useampana päivän peräkkäin.



**EEVA PUSSINEN
REIJOLA:**

1. Meille ei korona-aikana ole ruokatottumuksiin tullut suuria muutoksia. Ruokaostoksilla käydään noin kerran viikossa, joten siksi ostokset pitää miettiä tarkemmin. Tuotteiden säilyvyys on tarkistettava, kun ei niin usein tehdä hankintoja. Eevan kasvisruokavalio tuottaa kasvisten valinnoissa säilyvyyden takia tarkkaavaisuutta.

2. Kauppareissuja tehdään jatkossakin varmaan harvemmin, ruokatarvikkeiden suunnittelua jatketaan, sillä aina löytyy uusia tulokkaita esim. salaatteihin. Hoidan myös 102-vuotiaan äitini ruokahuollon, niin että hän pärjää vielä omassa kodissaan.

3. Jonkun verran on tullut säästöä, kun ei käydä niin usein ostoksilla ja heräteostokset ovat jääneet pois.

Seuraava Eläkkeensaaja-lehti ilmestyy kesätauon jälkeen 23. syyskuuta.

Aineistot osoitteeseen: toimitus@ekl.fi tai osoitteella: Eläkkeensaaja-lehti/toimitus, PL 168, 00531 Helsinki

Ulla Wallinsalo

VIINATEHTAAN MYYMÄLÄ & KAHVILA Avaamme jälleen 1.5. klo 10.00



Pramia
pramia.fi

Uutuus, Kesärannan booli nyt saatavilla!

TERVETULOA!

Ilvesjoentie 1060
ILVESJOKI

Avoimena
toukokuussa
ti-la klo 10-18
kesällä joka päivä