

# Keskkonna- sõbraliku tarbimise juhend



Kes ei oleks kuulnud ökoloogilisest kriisist maailmas – globaalsetest kliimamuutustest, osooniaukudest, kõrbestumisest, erosioonist, looduse mitmekesisuse vähenemisest. Keskkonnamõju väheneb, sest iga inimese tarbimiskäitumine mõjutab ressurside kasutamist ja reostamist. Kuid kuidas teha õigeid valikuid? Kuidas tunda ära väiksema keskkonnamõjuga ja tervislikum toode või teenus? Kuidas tagada ostule pikka kasutusiga või leida korduvat rakendust? Millisel juhul tuleks tootest üldse loobuda? Kõigile neile küsimustele 100% häid vastuseid leida on ilmselt väga keeruline, kuid siiski on asju, mida me kõik saame silmas pidada oma igapäevastes harjumustes. Suured asjad algavad väikestest muutustest!



### { Enne ostmist... }

Enne toote ostmist mõtle veidi – on see sulle tingimata vajalik? Tihti sooritame oste hetkeemotsiooni ajel. Pärast kahetset, et asjata raha kulutasime ning toode ei leia tegelikult kasutamist või kasutatakse seda 1–2 korda.

Ka siis, kui ostuotsus on kindel, võiksid uurida, ehk on mõnel tuttaval sarnane asi üleliigseks muutunud. Samuti võid käia uuskasutuskeskustes, *second-hand* poodides või uurida ostu-müügiportaale nagu [osta.ee](http://osta.ee), [soov.ee](http://soov.ee) jne. Samades kohtades saad ka oma üleliigseks jäänud asjadest vabaneda.

Toidukaupade puhul eelista kohalikku päritolu tooteid, võimalusel vali mahemärgisega kaup, kaugemat päritolu toodete puhul otsi *Fair-trade* ehk Õiglase kaubanduse märki. Harjuta poes käimist eelnevalt koostatud ostunimekirjaga – see vähendab emotsiooniostude hulka ja säästab seega ka raha ning keskkonda, tihti ka sinu tervist (nt šokolaad või jäätis on tihti ju emotsiooniostud). Kodumaiste puu- ja juurviljade ostmiseks mine pigem turule ja otsi üles kodumaised väiketootjad. Turumüüja käest on ka lihtne küsida, mismoodi on viljad kasvatatud. Poodidest mahekaupa otsides leiad suure valiku tooteid Tallinna ja Tartu kaubamaja ning Stockmanni toiduosakondadest, Biomarketitest jt ökopoodidest, kuid ka tavalistest supermarketitest leiad juba nt Pajumäe ja Saidafarmi mahepiimast tehtud tooteid, Kaarli talu (jt tootjate) mahejahusid jne; lisaks paljud välismaised (eelkõige Saksamaa) mahetooted. Samuti on võimalik liituda (mahe)tooteid otse tootjalt tarbijale vahendavate ettevõtetega nagu toidukogukond Juurikas Tartus või Tagurpidi Lavka Tallinnas, Otse Tootjalt Tarbijale ehk O.T.T. võrgustikud eri linnades. Veel parem on oma toit (nt talvekartul) ise otse mahetalunikult osta, väiksemate koguste puhul on transpordikulu minimeerimiseks siiski üldiselt mõistlik kasutada eelpool mainitud teenuseid.



## { E-ained ehk lisaained }

Toiduainete lisaained on sünteetilised või looduslikud ained, mida lisatakse toiduainetesse nende töötlemisel tahtlikult. Lisaainete eesmärgiks on tagada toidu pikem säilivus, parandada välimust või struktuuri, maitset, aroomi või mingit muud omadust.

Toime järgi jagatakse lisaained viide suuremasse gruppi: toiduvärvid E100-E199; konservandid E200-E299; antioksüdandid E300-E399; emulgaatorid, stabilisaatorid ja paksendajad E400-E499 ning muud ained E500-...

Kuigi lisaainete kasutamine etteantud piirides on toiduainetes lubatud, ei ole paljud neist tervisele ohutud. Tabeli ohtlikumate e-ainete ja nende võimalike mõjude kohta leiad nt <http://integraal.ee/terviseklubi/Ohtlike-E--ainete-tabel.php>, välja printimiseks sobiva voldiku leiad: [http://petroneprint.ee/downloads/ohtlike\\_e-ainete\\_maaraja.pdf](http://petroneprint.ee/downloads/ohtlike_e-ainete_maaraja.pdf)

## { Ökomärgised }

Heaks abimeheks keskkonnasõbralike toodete äratundmisel on ka ökomärgised. Mõned Eestis levinumad märgised:

**Eesti mahemärk** (1988. aastast, haldaja Eesti põllumajandusministeerium). Tagab tarbijale, et kaup on toodetud ja käideldud ökoloogilisi reegleid järgides. Selle võivad saada kõik ettevõtted, kelle tootmis- ja käitlustingimused vastavad kehtestatud tingimustele, mis on kooskõlas Euroopa Ühenduse Mahemärgise kriteeriumitega.



**Euroopa Liidu mahemärk** annab tarbijatele kindluse toidu ja joogi päritolu ja kvaliteedi kohta, selle olemasolu tootel tagab ELi mahepõllumajandust käsitleva määruse järgimise. Alates juulist 2010 on ELi mahemärk kohustuslik kõigile kinnispakis mahetoodetele Euroopa Liidus. Vabatahtlikult võib märki kasutada ka ELis toodetud mitte-kinnispakis mahetoodetel või kolmandatest riikidest imporditud mahetoodetel.

**Luomu** (haldaja Soome Taimetootmise Kontrollikeskus). Soome nn päikesemärgis, mida võivad taotleda keskkonnasäästlikud tootjad, pakendajad ja käitlejad. Selle võivad saada kõik ettevõtted, kelle tootmis- ja käitlustingimused vastavad Euroopa Ühenduse Mahemärgise kriteeriumitega kooskõlas olevatele tingimustele.

**Bio** (2001. aastast, haldaja *Bio-Siegel Information Centre*). Saksamaa rahvuslik mahemärk. Saadakse samuti Euroopa Liidu mahemärgi nõuetele vastamisel.

**Euroopa Ühenduse ökomärgis** (1992. aastast). Tuntud ka kui Euroopa Liidu lilleke. Märki võib kasutada tootel ja teenustel, mille puhul on keskkonnasäästlikkusega arvestatud terve elutsükli vältel. Toodete hulgas võivad olla nii kontori- kui kodumasinaid, tekstiili- ja paberitooted, riided, jalanõud. Märgise nõuded on kõrged ja kasutusõiguse eest peab ettevõtte maksma.

**Põhjamaade Luigemärk** ehk *Nordic Swan Label* (1989. aastast, haldaja Põhjamaade Ministrite Nõukogu). Üks edukamaid ökomärgisüsteeme maailmas; Soome, Rootsi, Norra ja Islandi märgis, millel on väga karmid keskkonna- ja kvaliteedinõuded.



**Sinine ingel** ehk *Der Blaue Engel* ehk ametlikult *Umweltzeichen* (1978. aastast) – Saksamaa ökomärk, millega tähistatakse neid kaupu, mis on teiste samalaadsetega võrreldes keskkonnasõbralikumad (näiteks vanapaberist toodetud vrd tavapaber); mille tootmisprotsess on tavapärasega võrreldes puhtam või on toode taaskasutatav. Märki kannab üle 11 700 erineva toote (nt elektrikaubad, transpordivahendid, vanapaber ja ka näiteks käekellad) umbes 125-st tootekategoriast.

**FSC** märgis puidutoodetel (s.h paber) viitab, et toote algmaterjal on pärit keskkonnasäästlikult majandatud metsast.

## { Kvaliteedimärgised }

Kvaliteedimärgised näitavad, et toode vastab valitud ekspertide või nõukogu sätestatud tingimustele valitud aspektis.

## Toiduainete märgised

**Tunnustatud Eesti Maitse** (haldaja Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda). Näitab, et 100% toote põhitoorainest pärineb Eestist. Märki võivad taotleda Eesti ettevõtted, kes suudavad oma kaupade tooraine kodumaist päritolu tõendada.

**Tunnustatud Maitse** (haldaja Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda). Näitab toote kõrget kvaliteeti. Toote tooraine võib olla ka väljaspool Eestit kasvatatud. Märki saavad taotleda kõik ELi ettevõtted.



**Eesti Parim Toiduaine** (haldaja Eesti Toiduainetööstuste Liit) – eelneva aasta jooksul turule tulnud kodumaisele toiduainele konkursi korras antava märgis. Konkursil osalejad läbivad 2-astmelise hindamise, võitjad pälvivad Kuldmärgi ja kategooria Eesti Parim Toiduaine, Eesti Parim Toit Tervisele või Eesti Parim Rahvuslik Toode. Hõbedase sama kujundusega märgi kandmise õiguse saavad tootegrupi võitjad.

**Eestis kasvatatud** (haldaja Eesti Aiandusliit) – üheks kasutusaastaks väljastatav märk, mis näitab, et põllumajandustoode on kasvatatud Eestis ja vastab Euroopa standardi kõrgema klassi nõuetele.

**Õiglase kaubandus**. Õiglase kaubanduse ehk *Fairtrade* märk tootel garanteerib paremad majanduslikud ja sotsiaalsed tingimused arengumaade talunikele ja töölistele. *Fairtrade*i märgiga toodetest müüakse Eestis nt kohvi, teed, suhkrut, kakaod. (Selle märgi võid leida ka muudelt kaupadelt peale toiduainete – nt lilled, kosmeetika, T-särgid).

**Aus Kaup** (haldaja Lihatöötajate Assotsatsioon) – lihatoodete kvaliteedi-märk; näitab, et tootes pole kasutatud mehaaniliselt konditustatud lihamassi.

**Kaitstud päritolumetus** (*Protected Designation of Origin*, kontrollib Veterinaar-ja toiduamet) – toidumärgis, mis ütleb, et toode on pärit kindlast riigist/regioonist ning sellest sõltuvalt on tal kohale iseloomulikud omadused. Nii tooraine kasvatamine, töötlemine kui müügiks ettevalmistus peab toimuma märgitud piirkonnas – toote omadused on seotud piirkonna inim-ja keskkonnateguritega.

**Kaitstud geograafiline tähis** (*Protected Geographical Indication*, kontrollib Veterinaar-ja toiduamet) – eelmisele sarnane toidumärgis, aga osa tootmise etappe võib toimuda ka väljaspool nimetatud piirkonda. Seos piirkonnaga võib põhineda ka mainel.



## { Tootjamärgised }

**Roheline Energia** – märgist võib tootja oma tootel kasutada, kui ta on ostnud Eesti Energialt Rohelise Energia sertifikaadi. Rohelise energia tootmiseks on kasutatud 100% taastuvaid energiaallikaid, peamiselt tuult ja vett. Elekter jõuab kliendini tavalise elektrivõrgu kaudu, kuid tagatakse, et elektrivõrgus on igal ajahetkel Rohelise Energia klientide tarbimismahule vastav hulk taastuvatest energiaallikatest toodetud elektrit.

**Roheline Trükiis** – keskkonnasäästliku trükiettevõtte **Ecoprint** kaubamärk.

## { Turismiettevõtete märgised }

**EHE – Ehtne ja huvitav Eesti** – kvaliteedimärk ökoturismi põhimõtetele vastavate turismitoodete märgistamiseks. Kriteeriumid on arvestamine sihtkoha taluvuspiiridega, kohaliku majanduse toetamine, tegevuse keskkonnasõbralikkuse tagamine, loodus- ja kultuuripärandi kaitse aktiivne toetamine, suunatus avastamisrõömule, teadmiste ja ja respektile, kvaliteet ja turvalisus.

**Roheline Võti** on rahvusvaheline ökomärgis, millega tunnustatakse keskkonda hoidvaid turismiettevõtteid üle maailma. Roheline Võti näitab, et pakutavad teenused ja tooted on keskkonnasõbralikud ja vastavad säästva majandamise põhimõtetele.



## { Õiglane kaubandus (Fairtrade) }

Õiglane kaubandus on majanduslik-sotsiaalne süsteem, kuhu kuulub üle 1,3 miljoni arengumaade taluniku ja töölise. See on rahvusvaheline kaubanduslik kokkulepe ning sertifitseerimissüsteem, mis seisab arengumaade väiketootjate huvide eest. Tooteid sertifitseerib organisatsioon nimega *Fairtrade Labelling Organizations International* (FLO).

Tavaliselt müüvad arengumaade tootjad oma kauba suurtele kontsernidele ja saavad selle eest üsna väikest tasu. Töölised teevad äraelamiseks pikki tööpäevi rasketes tingimustes. Suurem osa rahast, mis meie kauba eest maksame, jääb vahendajatest suurfirmadele. Tihti ei kata tootjale jääv raha isegi tema tegelikke kulusid. Õiglase kaubanduse süsteemis olevad tootjad on aga ühistute kaudu ise omanikud ning peavad osa tulust paigutama tootmise arendamise kõrval ka sotsiaalprojektidesse, nad saavad seejuures ise otsustada, millist oma kogukonna sotsiaalset tegevust toetada.

Õiglase Kaubanduse ehk *Fairtrade* märk tootel tagab:

- arengumaade talunikele ja istanduste töölistele väärilise tasu, mis võimaldab neile paremad elamistingimused
- lisatulu läheb kogukonna arenguks, sh toetused haridusele ja tervishoiule
- tootmisprotsessid, milles ei kasutata laps- ega orjatööd
- keskkonnasäästliku tootmise

Vaata lisaks [www.fairtrade.ee](http://www.fairtrade.ee)



## { Geneetiliselt muundatud organismid (GMO) }

Geneetiliselt muundatud organism (GMO) on tänapäeva biotehnoloogia abil selliselt muundatud geeni(de)ga organism, mida looduses loomuliku arengu käigus tekkida ei saa. Levinumad GMO-kultuurid on soja, mais, raps ja ka puuvill.

GMO-sid välja töötavad firmad väidavad, et geenmuundatud (GM) kultuuride abil vähendatakse põllumajanduses kasutatavate mürkide kogust (taimed muudetakse kahjurikindlamaks), saagid suurenevad (tõstetakse taimede saagikust) ning seeläbi aidatakse põllumajandust tootlikumaks muuta ning leevendatakse näljahäda vaesemates riikides.

Ükski turul olevatest GMO-dest ei ole tegelikult saagikamaks muundatud ja GMO-de kasutamisega pole õnnestunud vähendada ka kasutatavate kemikaalide hulka. Kahjurputukad kohanevad uute taimedega ning tihti läheb nende hävitamiseks vaja hoopis kangemaid taimekaitsevahendeid, ka umbrohul tekib mürgitaluvus sunnib kasutama suuremates kogustes põllumajandusmürke. Et GM-toodete ajalugu ei ole veel kuigi pikk, puuduvad pikaajalised uuringud geenmuundatud toidu ja loomasööda mõju kohta tervisele, keskkonnale ja majandusele.

GMO-dega seotud keskkonnanriskid võivad tuleneda järgmistest asjaoludest, millel on potentsiaal muuta ökosüsteemi tasakaalu:

- Kuna GM organism on kahjurikindlam, võib ta hakata looduses levima, tõrjudes välja kohalikke liike.



- Umbrohu- ja putukamürgi kasutamine nn mürgikindlate kultuuride puhul suureneb, sest taimed taluvad suuremaid mürgikoguseid. Nii võivad tekkida mürgile allumatud umbrohud ja putukaliigid.
- Pestitsiididega taimed toovad põldudele ja meie toitu veelgi rohkem toksiine.
- GMO võib viia uute mikroorganismide ja viiruste tekkeni, mille mõju keskkonnale ei ole teada.

Eestis tuleb GMO sisaldus tootepakendil esile tuua. Märgistama peab ka siis, kui GM õli on kasutatud nt pagaritoodetes, kuid võib kahelda, kas kõik tootjad sellest reeglist kinni peavad.

Vaata lisaks: [www.eko.org.ee/gmo](http://www.eko.org.ee/gmo)

## { Toidukaup }

- Toidukauba valimisel eelista kodumaist, mahedalt või eetiliselt (nt õiglane kaubandus) toodetud kaupu. Nende keskkonnamõju on väiksem kui tavatoodangul.
- Ära osta rohkem, kui ära sööd – milleks loopida prügikasti raha, keskkonnaressurssi ja teiste tööd? On uuringuid, mis väidavad, et Ameerikas visatakse ära umbes pool ostetud toidukaupadest.
- Enne ostmist tutvu kindlasti toidukauba märgistuse ja teabega pakendil. Nii saad aimu toote tervislikkusest ja keskkonnasäästlikkusest.
- Püüa vältida külmutatud tooteid, kui neid on võimalik säilitada ka ilma selleta (nt porgandid, sibulad), sest ka külmikud võtavad energiat. Samas väljaspool hooaega müüdavat kaupa (nt lillkapsas) on tervislikum osta külmutatult, sest seda ei ole transportimiseks eraldi töödeldud.



- Mida vähem on põllumajandussaadusi eelnevalt töödeldud, seda vähem on kulunud ka energiat. Seega püüa vältida liigselt töödeldud ja rasvaseid tooteid, seda ka enda tervise huvides – tühikalorid ei anna organismile vajalikke aineid, nende söömine kurnab tervist, keskkonda ja rahakotti.

„Kõlblik kuni“ näitab toidu realiseerimise ja tarvitamise lõppkuupäeva; „parim enne“ aga säilivusaega, mille möödudes ei ole enam tagatud toidu kvaliteet. „Kõlblik kuni“ ületanud toitu müüa ega tarvitada ei tohi. Toidu jaemüügikohtades peab olema realiseerimise aeg nähtavalt ning arusaadavalt esitatud.

Probleemide korral toote või tooteinfoga pöördu kõigepealt kaupmehe ja seejärel vajadusel tarbijakaitse poole.

Vt lisaks [www.consumer.ee](http://www.consumer.ee)

## Pakendid

Kuna pakendijäätmed moodustavad olmejäätmetest ligi poole, on pakendite vältimine, teadlik valik ja edasine eraldikogumine üsna suure positiivse keskkonnamõjuga, mida saab kujundada just tarbija ise. Ära karda oma eelistusi pakendite osas müüjatele välja öelda – sinu arvamus jõuab edasi ka kaupluse juhtkonnani, kes teeb kaupluses toimuva pakendamise osas otsuseid. Kui pakendit ei õnnestu vältida, siis vali pigem suurem pakend – nii saad ühiku kohta vähem pakendit ja rohkem toodet. Kasutatud toodete alt vabanenud pakendid tuleks kergelt puhtaks loputada ja viia lähimasse pakendikonteinerisse.

Jookide valik võiks pakendi seisukohalt olla järgnev: korduvkasutatav klaas (õllepudel)> taaskasutatav klaas (ebastandardne veinipudel)> korduv-



kasutatav plast (Eestis ei ole)> taaskasutatav plast (kõik PET plastpudelid)> kilepakendid (kile-piim)> tetra- ehk kartongpakendid (vaha, kile või alumiinium ja paberi komposiit).

## { Riided ja jalatsid }

Moetööstus töötab selle nimel, et inimesed ostaksid üha uusi riideid. Paljud moerõivad on väga halva kvaliteediga ja peavad vastu vaid ühe hooaja. Samal ajal on rõivajäätmed üha suurem probleem. Nt Inglismaal läheb prügimäele 30 kg tekstiilijäätmeid elaniku kohta aastas. Tekstiili tooraine kasvatamine ning tootmine on väga energia- ja veemahukad, ka suur osa taimekaitsevahenditest kasutatakse ära just puuvillakasvandustes.

- Rõivaste ostmisel arvesta riiete vastupidavuse ja kandjasõbralikkusega.
- Vali rõivad, mis peavad vastu mitu hooaega ja on välimuselt ajatud.
- Võimalusel eelista kasutatud riideid ning proovi anda ka enda vanadele riistele uus elu.
- Vali kodutekstiil ja rõivad, mida on kerge puhastada ka madalatel temperatuuridel.
- Ära kasuta pesukuivatit, see kulutab asjata elektrit – kuivata oma pesu toas pesurestil või võimalusel väljas värskes õhus.
- Pane pesu sirgelt kuivama, nii ei vaja see pärast triikimist (jällegi energia kokkuhoid!).
- Vali rõivaid ja tekstiilitooteid, mida ei pea keemiliselt puhastama.
- Võimalusel eelista ökomärgisega tekstiile. Ökopuuvillast (jm taimedest) riideid müüb nt Eesti ettevõtte GreenEst OÜ, vt lisaks <http://www.organicclothes.ee/et>.



## Jalatsid

Tekstiilitööstuse probleemid käivad kaasas ka jalatsite tootmisega, on oluline valida võimalikult kvaliteetseid, kaua vastu pidavaid jalanõusid.

Teave jalatsite valmistamisel kasutatud põhimaterjalide kohta (nii jalatsi pealse, voodri, sisetalla-kui välistalla materjal) peab olema esitatud iga jalatsipaari vähemalt ühel jalatsil kas rahvusvaheliste märgistega või eestikeelsete kirjalike märgetena. Jalatsite märgistus peab olema nähtav ja selgelt loetav. Võõrkeelse märgistusega jalatsid peavad olema varustatud ka eestikeelse teabega. Palju kingapoed annavad jalatsite ostmisel kaasa teatmiku, kus juhendatakse jalatseid hooldama; vajadusel küsi müüjalt enne ostmist lisainfot.

## { Kemikaalid }

Kemikaalide kohta ühest definitsiooni anda on raske. Kemikaal on aine v valmistis, mis võib olla ka looduslik. Kemikaalid on nii värvid, pesuvahendid, putukatõrjevahendid, liimid... Lisaks on kemikaale ka meid ümbritsevates igapäevatoodetes nagu mobiiltelefonid, mööbel, arvutid, mänguasjad jne.

Enamik kemikaale on nende nõuetekohasel käitlemisel ohutud. Samas võib iga kemikaal olla ohtlik, kui seda tarvitada valesti. Ohtlikud kemikaalid on need, mis põhjustavad kas ise või kontaktis teiste ainetega kahjustusi inimese tervisele, keskkonnale või varale. Kemikaalide kasutamisel pane tähele riskilauseid (oht inimese organismile või looduskeskkonnale) ja ohutuslauseid (ohutu hoiustamise ja kasutamise juhised).



## Säästev kemikaalide tarbimine

- Vali tooteid, mis sisaldavad vähem lõhna- ja värvaineid.
- Eelista puhastusvahendeid, mis ei sisalda fosfaate (sellega säästad ka oluliselt keskkonda, nt Läänemerd!).
- Väldi pestitsiidide kasutamist kodus ja aias.
- Võimalusel väldi tooteid, mis on pakitud kilesse.
- Väldi konservtoitu, vali pigem värsked, külmutatud või kuivatatud toode.
- Väldi plastmassist lutipudelite kasutamist lapse toitmisel.
- Õhuvärskendaja kasutamise asemel tuuluta tube.
- Osta looduslikest kiududest valmistatud tekstiili (vill, puuvill).
- Kasuta pleegitamata paberitooteid.

## Ettevaatusabinõud kemikaalide kasutamisel

- Hoida kemikaale originaalpakendis.
- Hoida pakend kindlalt suletuna.
- Ära hoida kodus tundmatuid kemikaale. Igal kemikaalipakendil peab olema loetav etikett, mis tuleb enne tarvitamist läbi lugeda.
- Hoida kemikaale eraldi kapis, lastele ja loomadele ligipääsetamatus kohas.
- Ära hoida kemikaale toiduainetega ühes kapis!
- Kasuta keemiatoteid juhises määratud koguses.





- Ole mürgkemikaalidega ettevaatlik. Nt putukatõrje järel tuleb ruumi hoolikalt tuulutada.
- Kemikaalide sattumisel nahale v silma tuleb seda piirkonda kiiresti rohke veega pesta.
- Õnnetuse korral loe informatsiooni toote etiketilt. Mürgistusjuhtumi puhul tuleb kiiresti arsti poole pöörduda ning näidata talle kemikaali pakendit või etiketti.

NB! Aastaks 2017 peavad kõikide kemikaalide etiketidel olema vanade ohumärgiste (oranž ruut) asemel uued märgised (**punane romb valge taustaga**). Uus süsteem tagab kemikaalide ja neid sisaldavate toodete ühtse klassifitseerimise ja märgistamise kogu maailmas. Vaata uute ja vanade märgiste võrdlust allpool oleval pildil.

SÖÖVITAV



KAHJULIK, ÄRRITAV



TERVISELE OHTLIK



KESKKONNALE OHTLIK



MÜRGINE, SURMAV



## { Kodumasinad }



Kodumasinade soetamisel soovime alati enne läbi mõelda, kas seda masinat on üldse vaja. Tihti vahetatakse veel toimiv kodumasin välja uuema kui parema ja efektiivsema vastu. Iga masina ostul peab aga arvestama, et ka uue masina tootmine ja vana utiliseerimine koormab keskkonda! Paljud kodumasinad annavad mõningase aja kokkuhoiu ja mugavuse, samas pole nende soetamine alati otstarbekas. Kuigi nõudepesumasinat reklaamitakse veesäästlikuna, kulub nõude pesemiseks kausis reeglina vähem vett. Nõudepesumasin annab soovitud eelise vaid pideva suure hulga mustade nõude puhul. Ka Eestis võiks rohkem mõelda kodumasinade ühiskasutusele (nt selvepesulad), mis vähendavad vajadust harva kasutatavate masinate järele. Kui otsustad siiski masina osta, eelista energiasäästlikku (A+++) mudelit.

Mikrolaineahjud kasutavad vähem energiat kui elektri- või gaasiahjud, eriti väikeste toidukoguste puhul, kuid samas on mikrolaineahjude mõju inimese tervisele vaieldav.

Energiasäästliku toiduvalmistamise nõuanded:

- Nõu põhi olgu lame ja suurus võrdne kütva pinnaga (pliidiplaat sama suur kui poti/panni põhi), siis ei lähe energia kaotsi.
- Elektriline keedukann on säästlikum kui sama koguse vee keetmine elektri- või gaasipliidil. Keedukannu kasutad loodussäästlikult, kui keedad ainult hetkel vaja mineva koguse vett!
- Keetes kasuta kaant!
- Kasuta ainult nii palju vett, et toit oleks kaetud.



- Ära ava ahju ust ilmaasjata.
- Niipea, kui toit hakkab keema, vähenda keeduplaadi võimsust, sest liigne temperatuur ei kiirenda toidu valmistist.
- Lülita pliit välja paar minutit enne toidu lõplikku valmistist – see on veel piisavalt kuum, et toit lõpuni keeta/küpsetada.

## Külmkapid

Energiatarve on külmikute juures üks olulisemaid faktoreid, sest need töötavad pidevalt. Külmiku elektritarve tema eluaja jooksul on ligikaudu võrdne hinnaga, mistõttu tuleks lisaks hinnale kalkuleerida erinevate külmikute elektrikulu näiteks 20 aasta jooksul.

- Vali optimaalse suurusega külmik, sest tühi külmik kulutab rohkem elektrit;
- Ära pane külmkappi küttekeha (pliidi, boileri) kõrvale.
- Ava ja sulge külmkappi nii palju kui vaja ja nii vähe kui võimalik.
- Lase toidul enne selle külmikusse asetamist jahtuda.
- Sulata sügavkülma regulaarselt.
- Jäävabad (*frost-free*) sügavkülmikud kasutavad rohkem energiat kui tavalised.



## Pesumasinad

- Ära käivita pooltühja pesumasinat. Pooltühja masina funktsioon vähendab küll energiakulu, aga ei poolita seda.
- Seadista oma pesumasin töötama öösel. Nii kasutad odavamat elektrit.
- Kasuta madalamat pesutemperatuuri. Pesumasinat eluea pikendamise huvides on siiski kasulik vahel pesta ka kõrgema temperatuuriga.
- Hoidu kuivati kasutamisest, mis kulutab tarbetult energiat. Sama hästi saab pesu kuivaks toas pesurestil või veel parem, võimalusel vii see õue värske õhu kätte kuivama.

## { Kodutehnika ja kontoritarbed }

Ka siin kehtivad samad üldpõhimõtted, mis kodumasinade puhul – iga uue asja tootmiseks on vaja loodusvarasid ning alati on mõistlik vana asi lõpuni ära kasutada/võimalikult kaua kasutada ühte masinat. Elektroonikajäätmed on maailmas väga suur probleem. Neid küll utiliseeritakse, aga tihti jõuavad need välja arengumaadesse, kus näiteks juhtmete põletamine neist väärtuslikke metallede kättesaamiseks on lausa omaette tööstusharu. Et seda tehakse sageli lageda taeva all ehk keskkonda kaitsmata ja seda tööd peavad tegema ka lapsed, tuleks veel ekstra hoolikalt mõelda, enne kui arvuti, mobiiltelefoni vm elektroonikaseadme enne selle kasutuskõlbmatuks muutumist minema viskame – nt lihtsalt sellepärast, et uus telefonimudel on moodsam ja arvame, et meil on seda tingimata vaja!



**Teler.** Hoolimata sellest, kas tegu on plasma-, LCD (vedelkristall)- või vanamoodsa ekraaniga, kehtib reegel, et mida suurem ta on, seda rohkem energiat kulutab. LCD ekraan on küll säästlikum kui eelkäijad, kuid oluliselt suuremate ekraanide tõttu on kasufaktor vana teleriga võrreldes tihti olematu.



**Arvuti.** Kõige suurem energiakulu ilmneb siis, kui arvutid ja nendega seotud lisaseadmed (printerid, modemid) elektrivõrku jätta. Arusaam, et arvutit ei ole hea pidevalt sisse ja välja lülitada, ei vasta kaasaegsete seadmete puhul enam tõele, pealegi vahetatakse enamik arvuteid niikuinii välja enne amortiseerumist. Nii et pigem säästa arvuti välja lülitamisega elektrit.



Sülearvutid on tavaliselt energiasäästlikumad kui lauaarvutid. Sülearvuti energiaefektiivsus sõltub aga oluliselt ekraani suurusest, graafikakaardi võimsusest ja protsessori mudelist. Tea ka, et talveunerežiimis (*hibernate*) ei tarbi sülearvuti elektrit (selle poolest on režiim samaväärne välja lülitamisega), unerežiimis (*stand-by*) aga tarbib! See kehtib ka muu kodutehnika puhul. Hea mõte on panna kodutehnika lülitiga pikendusjuhtme taha, millega saab kõik masinad korraga välja lülitada. Ka mobiililaadijat ei tohiks hoida pistikus, kui telefon ei ole parajasti laadimas.



**Printer.** Vältida tuleks selliseid tindiprintereid, mille tindikassetid pole vahetatavad või vahetuskassetid on kallimad kui samaväärne uus printer. Kuigi laserprinterite kassette on lihtsam ümber töödelda, on nad väga kogukad ja seega raiskavad.

**Paber ja kirjatarbed.** Vähenda paberi hulka kahepoolset printides ja muutes printimisel kirja suuruse nt ühe võrra väiksemaks. Taaskasuta paberit, mille ühele küljele on juba midagi kirjutatud. Osta vanapaberist



valmistatud paberit ning otsi paberitoodetelt FSC märki (*Forest Stewardship Council* ehk jätkusuutliku metsamajandamise nõukogu). Kui pead paberi ära viskama, pane see eraldi paberikonteinerisse ja suuna uuesti ümbertöötlemisse.



## { Ehitustarbed ja mööbel }

Enne renoveerimistöõde või ehituse alustamist võiks kaaluda, mida nende töödega saavutada soovitakse. Kas on tegemist hoone eluiga ja kvaliteeti ohustava probleemiga või kerge iluveaga? Võta aluseks teadmine, et kõikide ehitusmaterjalide valmistamiseks on kulutatud loodusvarasid, isegi kui tegemist on täiesti looduslike materjalidega. Olles siiski otsustanud ehituse või remondi kasuks järgi ökoloogilisi põhimõtteid:



- lähtu materjali otstarbest – nt. roomatt sobib eelkõige soojustuseks, mitte tuuletõkkeks; sisevärvid täidavad oma eesmärgi ainult siseruumides;
- ökonoomsus ehitamisel ja edaspidisel hooldamisel;
- maja kütteallikad ehita/kohanda taastuvatele energiaallikatele (näiteks puiduküte, päikesepaneel- veesoojendi);
- kasuta päikesekiirte soojusenergiat maja paigutamisel ilmakaarte suhtes ja aknapinna plaanimisel (passiivmaja);
- eelista kohalikust toorainest materjale (puit, savid, lubikrohv jt.);
- planeerimisel arvesta juurdeehitamise võimalust;
- otsi toodetelt Euroopa Ühenduse ökomärgist (ehk EL lilleke, vt eestpoolt).





#### MATERJALISOOVITUSED:

Katus	roog, mätas, laast, sindel, pilbas
Soojus-isolatsioon	pilliroog, põhupallid, hein, tselluvill, linavilt, savisegud hakkepuidu või hundinuiavillaga, saepuru
Tuuletõke	krohv, vahatatud paber
Niiskustõke	puidutõrv
Sein	laudis, maakivi, paekivi, puit, savi/puiduhakke segu ja lubikrohv
Põrand	laud, savi, kivi
Viimistlusmaterjalid	savikrohv, kohupiima-, kaseiin-, linaõli-, keeduvärv, linane ja villane riie, kaltsuvaibad, tõrv, linaõli

Vt lisa, otsi kontakte ja nippe: <http://www.roheline24.ee/et/tarbimisjuhised/ehitustarbed>

### Mööbli valimisel:

- Materjal võiks olla looduslik, võimalikult vähese töötlusastmega - näiteks tavaline puit, linane riie, adrupehmenus vms.
- Eelistatud võiks olla taastuvatest loodusvaradest tehtud värvid ja õlid ning riidematerjalid nagu lina, vill ja puuvill.
- Toode peaks olema kestev ja kvaliteetne ning lihtsasti parandatav.

Puitmööbli puhastamiseks kasutage võrdses vahekorras külmpressitud oliiviõli ja sidrunimahla.



## { Tarbijakaitse }

Keskonnasäästu toetab ka tarbija õigus kvaliteetsele tootele. – Kvaliteetne kaup peab kauem vastu, seega pole vajadust seda niipea ära visata ja uuega asendada.

Tarbijakaitse eaduse järgi peab tarbija saama üksikasjalikku teavet toote või teenuse omaduste ja kasutamistingimuste kohta. Teave peab olema eestikeelne, loetav ja üheselt mõistetav. Eestikeelne teave ei tohi katta tootja poolt kaubale pandud teavet.

Kauba hind peab olema nähtav ja antud ka ühikuhinnana, mis peab olema tarbija poolt tasutav lõpphind koos kõikide maksude ja tasudega. Teenuse hind peab olema tarbijale selge enne teenuse osutamist, teenuse ettemaksuks ei tohi nõuda üle 50% kokkulepitud lõppsummast.

Kui kaubal on puudusi, on kliendil õigus nõuda eseme asendamist uuega või selle tasuta parandamist. See ei kehti kaubale, mille defektist on ostjat müügi ajal teavitatud. Müüjale pretensiooni esitamise aeg on kaks aastat. Kui puudused ilmnevad kuue kuu jooksul pärast ostmist, siis eeldatakse, et need olid olemas juba kauba ostmise ajal.

### Teadlik tarbija

- ... tutvub põhjalikult kaupade märgistusega (loeb läbi väikeses kirjas tekstid)!
- ... tutvub põhjalikult toote v teenuse kasutamistingimuste ja-juhendiga.



- ... küsib infot alati enne ostu sooritamist, seda eriti tehniliselt keeruka, ohtlike aineid sisaldava või kasutamisel erioskusi nõudva kauba korral.
- ... uurib järelmaksuga ostmisel välja kõik sellega kaasnevad kulud ja tingimused.
- ... võrdleb enne ostu sooritamist turul olevate kaupade hindu ja omadusi.
- ... nõuab alati teenuse hinna esitamist kirjalikul kujul.
- ... hoiab alles ostu tõendava dokumendi – ostutšeki või-lepingu, mis on vajalik hilisema pretensiooni esitamise puhuks.

Vt lisaks [www.tarbijakaitse.ee](http://www.tarbijakaitse.ee)

## { Veel tarbimise nõuandeid erinevatest valdkondadest: }

- Liigu jala ja kutsu sõbrad/töökaaslased seltsi. Nii on tervislik ja keskkonnasõbralik.
- Kui sul on sobiv hoiukoht, osta lähima mahetaluniku käest talvekartul-porgand sügisel valmis.
- Kui Sul seda veel pole, hangi endale riidest poekott. Harjuta end seda kasutama. Hoi mõni kott alati käekotis või autos – nii ei pea sa ka ootamatu poeskäigu korral kilekotti ostma.
- Harjuta poeskäimist eelnevalt koostatud ostunimekirja alusel.
- Võta poodi kaasa juba kasutatud väikesed kilekotid – nt puuviljade jaoks.



- Asenda köögis paberkäterätid riidest köögrätikutega.
- Püüa osta vähem pakendatud tooteid. Üldiselt on vähem pakendatud toit ka vähem töödeldud, seega parem sinu tervisele.
- Hoidista koduaia saadusi või mine metsa ja tee pärast isekorjatud marjadest moosi. Säästad raha, puhkad närve ja saad tervisliku kodumaise toidu ning omavalmistatud hoidised on ka hea kingitus!
- Kasuta toiduvalmistamisel võimalikult palju kodumaist ja hooajalist toorainet.
- Sõida jalgrattaga! Sügisel käi rattaga hoolduses ja pane ta puhtana talvekorterisse – nii pikendada ka jalgratta eluiga.
- Otsi kauplustest tooteid, mis on tehtud ümbertöödeldud materjalidest.
- Tuleta töökaaslastele meelde, et viimasena ruumist lahkudes tuleb tuled kustutada.
- Soojusta oma elamise aknad. Soojuskadu akende kaudu on kuni 15%.
- Eelista keskkonnasäästlike kingitusi meisterdades ise midagi taaskasutatavatest materjalidest või kingi hoopis kvaliteetaega – sinu aeg on 1000x väärtuslikum kui viimase hetke kingitus supermarketist!
- Kui sõidad tööle autoga, kutsu lähedalelav sõber või naaber oma auto peale.
- Vaata üle oma energiakulud. Osta ruumidesse, kus lambid pikalt põlevad, säästupirnid.
- Vaata üle oma veekulud ja mõtle, kust saaksid kokku hoida. Püüa duši all lühema ajaga hakkama saada ja harjuta end suletud kraanikausis nõusid pesema.



- Uuri oma igapäevakosmeetika (kreemid, šampoonid) koostist – vali võimalikult keskkonna- ja tervisesõbralikud tooted, väldi nt parabeene (säilitusained, millel on tervist kahjustav toime).
- Kui elad eramajas, muretse endale komposter. Kortermajas hoolitse, et oleks olemas biolagunevate jäätmete konteiner.
- Kui sinu töökohas veel jäätmeid eraldi ei koguta, räägi selle algatamisest haldusjuhiga.
- Tee oma kontorisse juhised säästlikumaks käitumiseks ja saada need kolleegidele.
- Puhkusele lendamise asemel mine sõprade ja perega hoopis Eestisisesele matkale.
- Loodusesse minnes pea kinni reeglist, et mida suudad loodusesse kaasa võtta, selle suudad ka ära viia – ära jäta endast prügi maha!
- Vaata üle oma riided – pikka aega kasutamata rõivad vii taaskasutuskeskusesse või lase ümber teha, et saaksid neid uuesti kanda.
- Võimalusel ära kasuta konditsioneerit. Ava aknad ja lase tuppa värsket õhku!
- Harjuta end koduelektronikat välja lülitama, kui sa seda ei kasuta. Ära jäta seadmeid ka *stand-by* olekusse.





# Eesti Roheline Liikumine

Estonian Green Movement-FoE

Koostaja: MTÜ Eesti Roheline Liikumine | [www.roheline.ee](http://www.roheline.ee)  
Trükise väljaandmist toetab Keskkonnainvesteeringute keskus



KESKKONNAINVESTEERINGUTE  
KESKUS