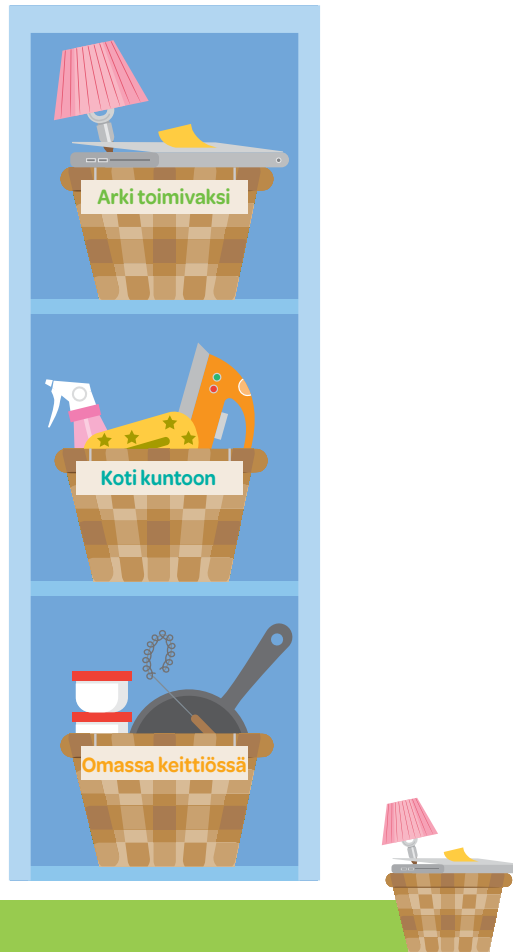


Sisältö

Lukijalle	6
Näin käytät kirjaa	7

Arki toimivaksi 9

Omaan kotiin	10	Työelämässä	56
Erilaisia asumismuotoja.....	12	Työpaikan hakeminen.....	58
Muuttovalmistelut.....	24	Työn vastaanottaminen.....	64
Hankintoja omaan kotiin.....	30	Palkka.....	68
Järjestyssäännöt.....	34	Verotus.....	70
Kodin vakuuttaminen.....	36	Ennakonpidätys ja muut palkanpidätykset.....	72
Asiapapereiden säilytys.....	40	Työttömyys.....	74
Raha-asioiden suunnittelu	43	Arjen hyvinvointi	77
Säästäminen.....	46	Mielen hyvinvointi.....	78
Laskujen maksaminen.....	48	Ravinto.....	80
Laina ja luotto.....	50	Liikunta.....	84
Maksuhäiriömerkintä.....	53	Uni ja lepo.....	86
Kelan tuet.....	54	Ihmissuhteet.....	90
		Vapaa-aika.....	96



Koti kuntoon 101

Siisti ja toimiva koti	102	Kodin viihtyvyys	166
Siivous.....	104	Sisustaminen.....	166
WC-tilan puhdistus.....	118	Lemmikkieläimen omistaminen.....	170
Peseytymistilojen puhdistus.....	123	Tuholaisten torjunta.....	172
Ikkunoiden pesu.....	128	Kukkien hoito.....	174
Kodinkoneiden huolto ja puhdistus.....	132	Jätteiden lajittelu ja kierrätys	176
Pienet huoltotyöt.....	142		
Vaatteiden hoitaminen	148		
Pyökinpesu.....	150		
Silitys ja mankelointi.....	158		
Jalkineiden hoito.....	162		

Omassa keittiössä 183

Ruokaostoksilla	184	Ruokailu	264
Ruokasuunnitelma.....	184	Päivän ateriarytmi.....	264
Harkittuja ruokavaliintoja.....	187	Lautasmalli.....	266
Raaka-aineiden ja valmiiden ruokien säilytys.....	192	Aamupalan merkitys.....	268
Ruoanvalmistus	194	Pöydän kattaminen.....	272
Puhtaana keittiössä.....	194	Astioiden pesu.....	276
Raaka-aineiden mittaaminen.....	196	Erityisruokavaliot	282
Ruoan kypsentyminen.....	200	Ruoka-aineallergiat.....	283
Ruoka- ja leivontaohjeita	212	Keliakia.....	284
Kasvis- ja perunaruokat.....	212	Laktoosi-intoleranssi.....	285
Viljaruokat.....	226	Maitoallergia.....	285
Pasta- ja makaroniruokat.....	228	Diabetes eli sokeritauti.....	286
Kalaruokat.....	232	Valokuvaluettelo	287
Liha-, kana- ja makkararuokat.....	238	Muistiinpanot	288
Kanamunaruokat.....	248		
Jälkiruokat.....	252		
Leipominen.....	254		

Vuokrasopimus voi olla määräaikainen tai se voi olla voimassa toistaiseksi.

Määräaikainen vuokrasopimus päättyy ilman erillistä irtisanomista sinä päivänä, joka on mainittu vuokrasopimuksessa.

Toistaiseksi voimassaoleva vuokrasopimus päättyy, kun sinä tai vuokranantaja irtisanotte sen. Vuokrasopimuksessa kerrotaan irtisanomisaika eli kuinka kauan ennen muuttoa sopimus pitää irtisanoa.

Kun allekirjoitat vuokrasopimuksen, sitoudut noudattamaan sopimuksen ehtoja sekä talon järjestyssääntöjä.

Järjestyssäännöissä on määräyksiä esimerkiksi talon yhteisten tilojen käytöstä, pihan siisteydestä jätehuollosta ja siitä, mihin aikaan illalla talossa täytyy olla hiljaista.



Vuokralainen **maksaa vuokran** joka kuukausi.

Opiskelija-asunnossa vuokraan kuuluvat usein vesi, sähkö ja internetin käyttö.

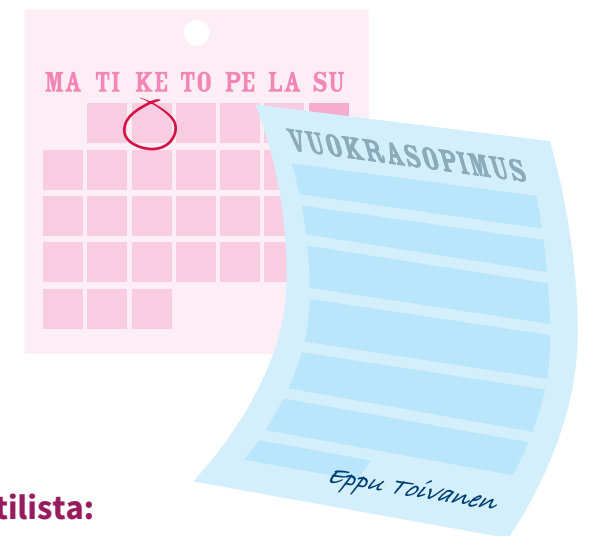
Jos vesimaksu ei kuulu vuokraan, se maksetaan yleensä asukasmäärän mukaan.

Jos sähkö tai internetyhteys eivät kuulu vuokraan, sinun täytyy tilata ne itse niitä tarjoavilta yhtiöiltä.

Oma saunavuoro taloyhtiön saunassa sekä autopaikka maksavat erikseen.

Voit käyttää taloyhtiön yhteisiä tiloja, kuten pyörävarastoa, pesutupaa ja kerhuhuonetta.

Joskus vuokra-asuntoon kuuluu myös oma säilytyskomero talon tiloissa.



Vuokralaisen muistilista:

- Muista takuuvuokra!
- Tutustu vuokrasopimuksen ehtoihin.
- Selvitä, mitä vuokraan sisältyy.
- Selvitä sähkösopeimus ja vesimaksu.
- Noudata taloyhtiön sääntöjä.
- Ilmoita asunnon vioista heti vuokranantajalle.
- Pidä asunto hyvässä kunnossa.

Hankintoja omaan kotiin

Muutto uuteen kotiin saattaa tulla kalliiksi, jos joudut ostamaan paljon tavaroita kerralla.

Kaikkia tavaroita ei tarvitse ostaa uutena, vaan monet tavarat saa halvemmalla, kun ostat ne käytettynä.

Toimivia ja vähän käytettyjä kodinkoneita, huonekaluja, kodin tekstiileitä ja astioita voit etsiä esimerkiksi kierrätyskeskuksista ja kirpputoreilta.

Asunnoissa on valmiina yleensä liesi, tiskipöytä, jääkaappi tai jääkaappi-pakastin ja kiinteät keittiön kaapit. Pesutiloissa on WC-pönttö, käsienpesuallas ja suihku tai amme. Asunnossa voi olla joitakin vaatekaappeja tai vaatehuone. Jos huoneistossa on sauna, siellä on valmiina kiuas ja lauteet. Asunnoissa ei tavallisesti ole astianpesukonetta valmiina.



Kaikkia tavaroita ei tarvitse ostaa uutena. Voit löytää tarvitsemasi tavarat esimerkiksi kierrätyskeskuksesta.

Ensimmäinen koti voi olla hyvin pieni. Asunnossa on tilaa ehkä vain muutamalle huonekalulle. Tarpeellisia huonekaluja ovat sänky, pöytä, pöytävalaisin, kattovalaisin ja tuoli. Muita tärkeitä tavaroita ovat esimerkiksi tietokone, televisio, kahvinkeitin ja vedenkeitin, mikroaaltouuni ja pölynimuri.



TEHTÄVÄ

Tee parisi kanssa lista siitä, mitä tavaroita kodissa tarvitaan. Pohtikaa tarvittavia tavaroita huone kerrallaan:

- keittiö
- olohuone
- makuuhuone
- WC ja pesutilat.

Keskittykää vain niihin tavaroihin, jotka ovat välttämättömiä sujuvan arjen kannalta.

Esimerkki pakastimen puhdistuksesta:

Pakastimen tyhjentäminen

1. Laita pakastin pakastuskytkennälle 2 tuntia ennen sulattamista. Näin pakasteet kestävät lämpimän hetken paremmin.
2. Pakkaa pakastimessa olevat tuotteet kylmälaukkuihin tai laatikoihin, jotka on vuorattu sanomalehdillä.



Pakastimen sulatus

3. Suojaa lattia siivouspyyhkeillä.
4. Katkaise pakastimesta virta.
5. Laita pakastimen hyllylle kuumaa vettä täynnä oleva astia ja jätä pakastimen ovi vain vähän raolleen.
6. Anna pakastimen jään sulaa rauhassa. Älä riko tai raaputa jäätä veitsellä tai muilla terävillä työkaluilla. Pyyhi ja kuivaa valumavedet.

Pakastimen puhdistus

7. Pyyhi pakastimen hyllyt siivouspyyhkeellä, joka on kastettu astianpesuaineveeteen.
8. Pese laatikot varovasti altaassa.
9. Pyyhi seinät ja ovi siivouspyyhkeellä.
10. Kuivaa kaikki pinnat huolellisesti kuivalla pyyhkeellä.
11. Anna kaapin tuulettua hetki.
12. Järjestä pakasteet paikoilleen
13. Kytke virta ja pakastuskytkin päälle.

Leivänpaahtimen puhdistus

Leivänpaahtimen puhdistaminen jää usein liian vähälle huomiolle. Paahtimen sisään kertyy kuitenkin leivänmuruja ja pölyä. Ne palavat kiinni paahtimeen, jos paahtinta ei puhdisteta.



Esimerkki leivänpaahtimen puhdistuksesta:

1. Irrota paahtin pistorasiasta. Anna leivänpaahtimen jäähtyä, jos se on paahtamisen jäljiltä vielä kuuma.
2. Poista leivänmuruset. Jos paahtimen vastuslankoihin on palanut kiinni leivänmuruja, voit poistaa ne varovasti puhtaalla, pienellä hammasharjalla.
3. Jos paahtimelle on käyttöä vain vähän, säilytä se kaapissa pölyltä suojattuna. Älä koskaan upota leivänpaahtinta veteen!

Kun pesukone on pessyt pyykin:

1. Ota vaatteet koneesta ja ripusta kuivumaan.
2. Ota pistotulppa pois pistorasiasta ja sulje vesihana.
3. Huuhtele pesuainejäämät pesuainelokerosta pois ja kuivaa lokero siivouspyyhkeellä.
4. Jätä pesukoneen luukku tai kansi ja pesuainelokero auki, jotta kosteus pääsee haihtumaan koneesta ulos.
5. Tarkasta pesukoneen nukkasihdi säännöllisesti, esimerkiksi kerran kuukaudessa.

Huomaa, että taloyhtiön pesutuvan pyykinpesukoneissa ei välttämättä saa koskea virtakatkaisimeen eikä vesihanaan. Noudata pesutuvan ohjeita.



Vinkkejä pyykin kuivaamiseen:

1. Suorista tai ravistele pyykki.
2. Ripusta pyykki kuivumaan siten, että siihen jää mahdollisimman vähän rypyjä. Käytä tarvittaessa apuna pyykkipoikia. Kuivaa takit ja kauluspaidat henkareissa.
3. Kuivata pyykit kuivausrummussa, jos sellainen on käytössä ja vaatteet kestävät rumpukuivauksen. Puhdista kuivausrummun nukkasihdit ja tyhjennä vesikaukalo jokaisen käytön jälkeen.



TEHTÄVÄ

1. Tarkista pesuohje takista tai puserosta, joka on päälläsi tänään.
 - Voiko takkisi tai puserosi pestä vedellä?
 - Missä lämpötilassa takin tai puseron voi pestä?
 - Saako takin tai puseron kuivattaa kuivausrummussa?
 - Tarkistitko pesuohjeen, kun ostit vaatteen?
2. Etsi parisi kanssa paikallinen pesula ja ota selvää hinnastosta.

JÄTEKATOS

Paperinkeräys

- sanomalehdet ja aikakauslehdet,
- mainokset,
- kirjekuoret ja kopiopaperit.

Ei saa laittaa:

- likainen ja märkä paperi
- ruskeat paperikassit
- pahvi tai kartonki
- muovipussit.

Pahvi ja kartonki

- mehutölkit ja maitotölkit
- paperipussit
- pahvipakkaukset
- kananmunakennot
- wc-paperihylsy
- pitsalaatikot

Huuhtelee pakkaukset.

Lasinkeräys

- lasiset purkit
 - lasipullot.
- Huuhtelee purkit ja pullot.

Ei saa laittaa:

- juomalasit tai uunivuoat
- kahvinkeitTIMEN lasikannut
- peilit
- ikkunalasit.

Energijäte

- muovipakkaukset tai osittain muoviset pakkaukset
- vaatteet ja kodin tekstiilit
- kengät
- pölynimuripussit
- terveystiteet ja lasten vaipat
- CD-levyt ja DVD-levyt
- vaahtomuovipatjat.

Ei saa laittaa:

- posliiniastiat
- keraamiset astiat ja laatat
- peilit.

Metallinkeräys

- säilykepurkit
- valmisruokarasiat
- metalliset purkkien kannet
- alumiinifolio
- pantittomat tölkit
- metalliset kattilat ja pannut.

Huuhtelee purkit ja rasiat.

Biojäte

- ruoantähteet
- kalojen perkuujäte
- hedelmien,
- kasvien ja kananmunien kuoret
- lautasliinat ja talouspaperi
- kahvin ja teen porot suodatinpusseineen
- kukkamulta ja kasvin jätteet.



Harkittuja ruokavalintoja

Ruokaostoksilla ei kannata tinkiä ruoan laadusta. Terveellinen ruoka on hyvinvoinnin perusta. Terveelliseen ruokaan ei aina tarvitse käyttää paljon rahaa. Vihannekset ovat edullisia satokautena, jolloin niitä on helposti paljon saatavilla.

Ruokatuote myydään kaupassa usein edullisesti, jos sen viimeinen käyttöpäivä tai myyntipäivä on lähellä. Kun suunnittelet ostokset ja käytät hyväksi tarjouksia, voit ostaa laadukastakin ruokaa vähällä rahalla.

Tarjouksessa olevaa raaka-ainetta kannattaa ostaa suurempi määrä ja laittaa pakastimeen. Esimerkiksi lihaa tai kalaa on helppo pakastaa.



Vinkkejä ruokaostoksille:

- Kirjoita ostoslista, jotta mitään tärkeää ei unohdu.
- Ota kotoa mukaan ostoskassi.
- Vertaile tuotteiden kilohintoja ja litrahintoja sekä tuotteiden laatueroja.
- Tarkista, että tuotteet ovat tuoreita.
- Tutki ennen ostamista, kuinka paljon tuotteessa on rasvaa, suolaa ja sokeria.
- Kerää pakasteet ja kylmätuotteet ostoskoriin viimeisenä.
- Kun olet maksanut ostoksesi, tarkista ostoskuitti.
- Pakkaa tavarat ostoskassiin siten, että pakasteet eivät sula kotimatalla.
- Kun saavut kotiin, järjestä ostokset heti omille paikoilleen.



Erilaisia kypsentämistapoja

Kiehauttaa

Valitse liedestä suurin teho.
Kun ruoka kiehuu kuplien,
anna sen kiehua
korkeintaan 5 minuuttia.



Keittää

Valitse liedestä ensin suurin teho.
Kun ruoka kiehuu, vähennä tehoa.
Pidä silti huoli,
että kiehuminen jatkuu.
Anna ruoan kiehua kunnolla kuplien,
kunnes ruoka on valmista.



Hauduttaa

Valitse uunista
alle 100 asteen lämpötila
tai liedestä pieni teho.
Anna ruoan hautua kannen alla
ja kuplia vain vähän.
Hauduttaminen vaatii paljon aikaa.



! Noudata aina ruoka- ja leivontaohjeissa olevia
kypsennyksen lämpötiloja ja aikoja.

Paistaa tai ruskistaa

Valitse liedestä lähes suurin teho.
Käytä kypsennyksessä jotain rasvaa.
Kypsennä ruoka paistinpannalla,
padassa tai pellillä uunissa.
Uunissa kypsennettäessä
ei tarvitse käyttää rasvaa.
Kääntelee ruokaa välillä kypsennyksen aikana.
Ruokaan tulee kypsennyksen aikana
ruskea pinta.



Kuullottaa

Valitse liedestä lähes suurin teho.
Käytä kypsennyksessä öljyä.
Kypsennä ruoka paistinpannalla
tai kattilassa.
Kääntelee ruokaa taukoamatta
koko kypsennyksen ajan.
Kuullottamisessa ruoka pehmenee,
mutta ei ruskistu.
Kuullottaminen kestää vain
muutaman minuutin.



Uppopaistaa

Valitse liedestä lähes suurin teho.
Kypsennä ruoka upottamalla se
kokonaan kuumaan rasvaan.
Anna ruoan kypsyä rasvassa
muutama minuutti ja käännä se rasvassa.
Kypsä ruoka on kullanruskeaa joka puolelta.



! Kuuma rasva voi syttyä palamaan.
Jos rasva syttyä palamaan,
sammuta se laittamalla
kansi kattilan päälle.
Pidä kansi kattilan lähellä,
kun uppoaistat ruokaa.



Muistilista raa'an broilerilihan käsittelyyn:

1. Käytä suojäkäsineitä tai pese kädet hyvin heti lihan käsittelyn jälkeen.
2. Pese broilerin lihan käsittelyssä käytetyt työvälineet huolellisesti ennen kuin käytät niitä muihin ruoka-aineisiin.
3. Kypsennä broilerinliha vähintään +75 lämpöasteessa.
4. Tarkista, että liha on kypsää ennen kuin syöt tai tarjoat sitä. Kypsä broilerinliha on hyvin vaaleaa ja lihasta irtoava neste on kirkasta ja väritöntä.
5. Raa'assa broilerin lihassa saattaa olla salmonellabakteereita, jotka aiheuttavat ruokamyrkytyksen.



Kanapata (neljälle henkilölle)

400 g	maustamattomia broilerin filesuikaleita
1 rkl	ruokaöljyä
½ tl	suolaa
4	valkosipulin kynttä
½ tl	rouhittua mustapippuria
2 dl	vettä
1/2	lihaliemikuutiota
75 g	aurinkokuivattua tomaattia
1 dl	ruokakermaa
100 g	kirsikkatomaatteja
100 g	parsakaalin nappuja, pakaste
½ dl	tuoreita yrttejä, esimerkiksi basilikaa, lehtipersiljaa tai oreganoa



Valmistus:

1. Ota esille tarvittavat valmistusaineet ja työvälineet.
2. Kuori ja pilko valkosipulinkynnet. Suikaloi aurinkokuivatut tomaatit. Huuhto kirsikkatomaatit ja pilko ne kahteen osaan.
3. Kaada öljy paistinpannulle ja kuumenna pannua täydellä teholla muutama minuutti.
4. Lisää broilerisuikaleet kuumalle paistinpannulle.
5. Sekoita suikaleita lastalla tai puuhaarukalla, kunnes suikaleet ovat kauniin ruskeita pinnaltaan.
6. Lisää kuoritut ja viipaloidut valkosipulit broilerisuikaleiden joukkoon.
7. Lisää pannulle vesi ja lihaliemikuutio. Kypsennä seosta noin 5 minuuttia.
8. Lisää joukkoon aurinkokuivatut tomaatit, leikatut kirsikkatomaatit sekä jäiset parsakaalin nuput.
9. Kypsennä broileripataa noin 10 minuuttia. Sekoita välillä, jotta ruoka ei tartu pannuun kiinni.
10. Huuhtele ja hienonna tällä välin tuoreet yrtit leikkuulaudalla.
11. Lopuksi lisää pataan yrtit ja ruokakerma.
12. Maista pataa lusikalla, ja lisää tarvittaessa suolaa tai pippuria.
13. Tarjoile pata keitettyjen perunoiden, pastan, couscousin tai riisin kanssa.

Voit käyttää broileirin sijasta nyhtökauraa tai härkistä!