

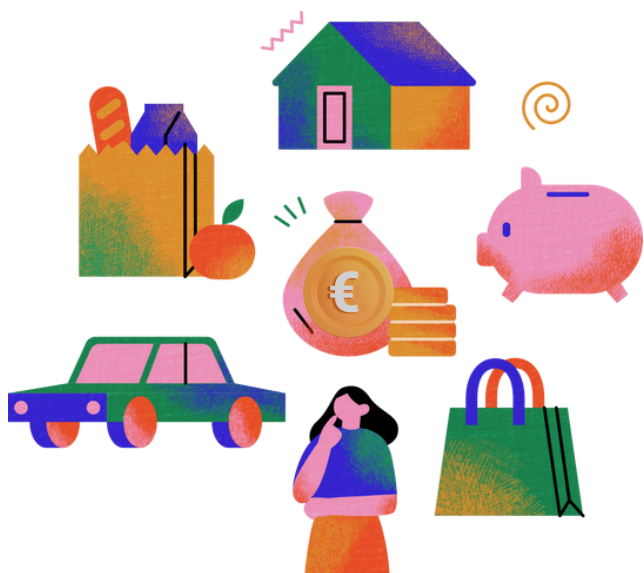
# MATKALLA OMAN TALOUDEN HALLINTAAN

OPAS  
AIKUISTUVALLE  
NUORELLE

FYFFEE!

henkilökohtaista talousneuvontaa

LEADER KARHUSEUTU



- OMILLEN MUUTTO
- BUDJETOINTI
- LASKUJEN MAKSAMINEN
- VELAT
- KÄYTTÖVARA

# OPPAAN SISÄLTÖ

## **Miksi 3**

- Talousongelmien taustalla 3
- Talousasioista puhuminen 4
- Rahaongelmiin usein liittyy 4
- Pieni taloudesti 5

## **Omilleen muuttaminen 6**

- Mitä tulee ottaa huomioon yleisesti 6
- Mitä omilleen muuttaminen maksaa 6
- Kodin hoito 7
- Laskuja, laskuja, laskuja 8

## **Mihin ne rahat taas oikeen meni? 9**

- Käyttövaralaskelma 9
- Budjetointi 11

## **Entäs ne velat? 12**

- Perintä 13
- Ulosotto 13
- Maksuhäiriömerkintä 14

## **Sit tehään ite ruokaa 16**

- Ruoka- & kauppalista 16
- Vertaile hintoja 17
- Reseptit 17

## **Tarviin jeesiä 21**

## **Apua ja vinkkejä talous- ja velka-asioissa 22**

## **Muistiinpanoja 23**

## **Yhteenvedo talouden hallintaan 24**



**Karhuseutu**



# MIKSI

Kädessäsi on aikuistuvalla nuorella laadittu opas, josta löydät neuvoja sekä vinkkejä tasapainoiseen talouden hallintaan. Jokaiselle nuorelle ei ole ehtinyt ennen omilleen muuttoa kertyä tietoa tai taitoa talousasioihin liittyen. Mitä kaikkea omilleen muutto pitää sisällään, mihin rahaa kuluu, mitä pitää muistaa? Rahaa on eri tavalla käytettävissä kuin aiemmin ja nuoren tulee itse luoda rajat rahan käytölle. Ruokaa ei ole kaapissa valmiina eikä oikein tiedä, miten sitä pitäisi suunnitella.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa talousasioista puhutaan, sitä helpompi niihin on tarttua, kun tulee aika huolehtia itse omasta taloudestaan. Talousasiat saattavat tuntua jopa tylsiltä, mutta kun kyseessä on ne sinun omat rahat, on erittäin tärkeää paneutua asian äärelle. Talousasioista saattaa jopa innostua!

## TALOUSONGELMIEN TAUSTALLA

- Taloustaitojen puute
- Täysi-ikäisyys
- Työttömyys
- Riippuvuudet
- Lainaaminen
- Sairaus
- Huono-osaisuus
- Pienituloisuus
- Perheen kasvu



# TALOUSASIOISTA PUHUMINEN

Suomessa rahasta ja rahaongelmista puhuminen on tietynlainen tabu. Omat raha-asiat halutaan usein pitää omana tietonaan, ja onhan se jokaisen oma henkilökohtainen asia. Puhumattomuus voi kuitenkin aiheuttaa erityisesti nuorille paljon epävarmuutta, tietämättömyyttä ja kysymyksiä talouden hallintaan liittyen. Aikuistuvan nuoren jäädessä yksin vaikeiden talousasioiden selvittämisen kanssa, syntyy helposti myös rahaongelmia. Kysy siis avoimesti ja rohkeasti mielessäsi pyörivistä talousasioista! Pohtikaa ja keskustelkaa niistä rohkeasti yhdessä kavereiden kanssa.

- Kuinka paljon on vuokra?
- Mitä sähkö maksaa?
- Paljonko saa etuuksia tai palkkaa?
- Mistä saa kotivakuutuksen ja mitä se maksaa?
- Paljonko ruokaan menee rahaa?
- Miten voidaan toinen toisiamme tukea talousasioissa?



# RAHAONGELMIIN USEIN LIITTYY

- Häpeän ja syyllisyyden tunne
- Rahavaikeuksien ratkaisu mieluummin uudella velalla, kuin hakemalla apua ongelmiin tai puhumalla niistä läheisten kanssa
- Ratkaisen itse aiheuttamani ongelmat -ajattelutapa → pyydä rohkeasti apua ja kerro ongelmistasi.
- Tietämättömyys eri ratkaisuvaihtoehdoista
- Välinpitämättömyys
- Pelko ulosotosta tai maksuhäiriömerkinnästä
- Väärä kuva omasta maksukyvyistä → epärealistiset maksusuunnitelmat
- Malttamattomuus → halutaan välitön ratkaisu rahaongelmiin

# TUNNETKO TALOUTESI? PIENI TALOUSTESTI

	<b>Selvitä vastaamalla seuraaviin väittämiin</b>	<b>kyllä</b>	<b>ei</b>
	Tunnen kulutusrutiinini.		
	Seuraan menojeni esimerkiksi paperilla tai tietokoneelle.		
	Tiedän kuukausittaiset käyttövarani.		
	Minulla ei ole pikavippejä.		
	Hoidan vuokrani kuukausittain.		
	Pystyn maksamaan laskuni tuloillani.		
	Maksan laskuni ajallaan.		
	Tiedän velanlyhennysten määrän.		
	Tiedän mitä sosiaalietuuksia minulle kuuluu ja olen hakenut ne.		
	Minulla on säästöjä.		
	Olen tottunut puhumaan raha-asioista.		
	Tuloni riittävät hyvin kaikkiin välttämättömiin menoihini.		
	Tärkeät paperini, esim. vuokrasopimukset, löytyvät helposti.		
	En pelaa rahapelejä.		
	En lyhennä vanhaa velkaa uudella velalla.		
	Läheiseni eivät huomauttele rahankäytöstäni.		
	Käteisvarani ovat eivät ole aina loppu eikä tilini tyhjä.		
	En vippaa sukulaisilta ja/tai kavereilta.		
	En osta ruokaa luotolla.		
	Velkojani ei ole siirtynyt ulosottoon.		
	En osta pieniäkään hankintoja kulutusluotolla tai osamaksulla.		
	<b>Yhteensä</b>		

## **Selvästi enemmän kyllä- kuin ei-vastauksia**

Taloutesi tuntuu olevan hallinnassa, mutta varaudu pahan päivän varalle.

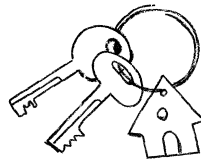
## **Kyllä-vastauksia enemmän kuin ei-vastauksia**

Kiinnitä huomiota taloutesi ja hae apua tarvittaessa.

## **Ei-vastauksia enemmän kuin kyllä-vastauksia**

Taloudessasi on ongelmia ja olet mahdollisesti velkaantumassa tai olet jo velkaantunut. Hae itsellesi apua talousasioissa.

# OMILLEEN MUUTTAMINEN



Omaan kotiin muuttaminen on oleellinen osa itsenäistymistä. Se on iso muutos jokaisen elämässä. Omilleen muuttaminen voi olla innostava, mutta myös vähän pelottavakin ajatus. Samalla saattaa odottaa iloisena omaan asuntoon muuttamista, kun toisaalta murehtii, että mites ne kaikki asiat järjestyvätkään.

## MITÄ TULEE OTTAA HUOMIOON YLEISESTI

- Asunnon järkevä sijainti omien tarpeiden mukaan
- Vuokra-asunnon hinta on korkeampi keskusta-alueella
- Koti on sen asukkaan itse hoidettavana
- Osoitteen muutos
- Mihin on todellisuudessa varaa?

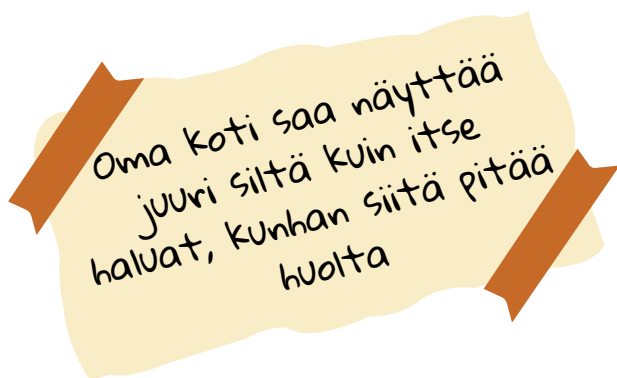
## MITÄ OMILLEEN ASUMINEN MAKSAA

- Vuokratakuu asuntoon muuttaessa (palautetaan asunnosta poismuuttaessa, jos asunnossa ei ole asukkaan aiheuttamaa vahinkoa, usein 2x vuokran hinta)
- Vuokran maksu joka kuukausi ajallaan
- Vesimaksu (usein kiinteä vesimaksu kerran kuukaudessa)
- Lämmitys (kuuluu kerrostaloasunnoissa yleensä vuokraan)
- Sähkömaksu (asukas tekee yleensä oman sähkösopimuksen)
- Kotivakuutus (kilpailuta eri yhtiöiltä paras vakuutus kotiisi)
- Kodin tarpeelliset hankinnat:
  - kalusteet; sänky, sohva, ruokapöytä, säilytys
  - kodinkoneet; mikro, pyykkikone, kahvinkeitin
  - lakanat ja pyyheliinat
  - astiat, myös ruoan valmistukseen
  - imuri
  - siivoustarvikkeita; moppi, rättejä, pesuaineita



# KODIN HOITO

- Siivoamisen hyödyllisyys:
  - kotia tulee siivota säännöllisesti, jotta asunto pysyy kunnossa
  - sisäilma on terveempää, kun imuroi ja pyyhkii pölyjä säännöllisesti
  - oma koti tuntuu paremmalta, kun siitä pitää huolta
  - löydä oma tyyli, jollekin sopii satunnaisempi suursiivous, toiselle sopii siivota joka päivä vähän
  - tutustu rauhassa kaupan siivoustarvikeosastoon, valitse itsellesi mieluisat pesuaineet → muista, että et tarvitse montaa pesuainetta samaa tarkoitusta varten
- Keittiö:
  - hoida tiskit pikimmiten ruoan valmistuksen ja syömisen jälkeen, ruoka pinttyy ja hometta muodostuu yllättävän nopeasti astioihin, jolloin tiskaaminen on huomattavasti ikävämpää
  - pyyhi tasot päivittäin murusista ja tahroista
  - myös jääkaappi, uuni ja mikro tulee pestä säännöllisesti (ei onneksi ihan joka päivä)
- Wc ja pesuhuone:
  - hanki wc-tilaan sopiva pesuaine, rättejä ja wc-harja
  - pese wc-pönttö aineella viikoittain, ettei pönttöön jää pinttymiä
  - pese lavuaari, lattia ja suihku säännöllisesti
- Pyykki
  - pyykin pesemiseen kannattaa sopia itsensä kanssa tietty rytmi, ettei likapyykkiä ehdi kertyä mahdotonta määrää
  - pyykkikonetta ei saa täyttää liian täyteen, sillä pyykki puhdistuu huonommin ja jää tunkkaiseksi
  - muista pestä myös lakanat ja pyyheliinat vähintään kerran kuussa

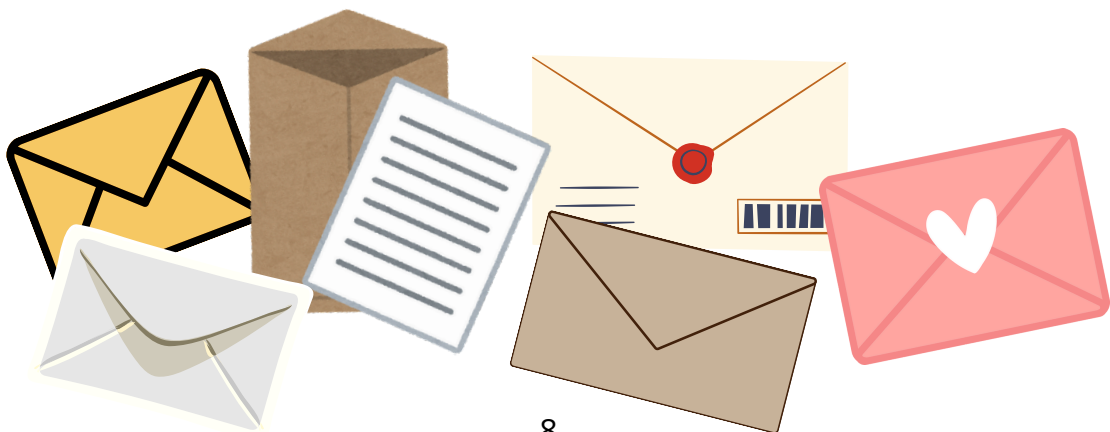


# LASKUJA, LASKUJA, LASKUJA



Ihminen tulee saamaan laskuja ihan koko elämänsä ajan. Postiluukusta tipahtavat kirjeet saattavat tuntua ahdistavilta, eikä kirjeitä tee aina mieli avata. Laskujen maksaminen on kuitenkin osa kaikkien ihmisten elämää, eikä kukaan mahda sille yksinkertaisesti vaan yhtään mitään. Laskujen maksaminen konkretisoi sen, että rahaa kuluu erinäisiin asioihin, eivätkä kaikki tulot jääkään itselle. Laskujen avulla pystyy myös miettimään, mitkä menot ovat välttämättömiä ja mitkä tarpeettomia.

- Laskut maksetaan laskussa olevaan eräpäivään mennessä laskussa lukevalle saajalle ja tilinumerolle
- Laskussa lukee yleensä viitenumero, joka tulee kirjoittaa maksuun
- Tarkista, että tilinumero, maksun saaja, viitenumero ja summa ovat oikein kirjoitettu
- Laskujen maksaminen on helpointa oman pankkisi mobiilisovellusta käyttäen
- Kuukausittain tulevat laskut, kuten puhelinlasku ja vuokra, kannattaa muokata e-laskuiksi → e-lasku tulee suoraan sovellukseen, joka täytyy käydä vain hyväksymässä → pääset siis paljon vähemmällä naputtelulla maksamaan laskun → e-lasku ei aiheuta pelkoa kirjeiden avaamiseen eikä sinulle tule paperilaskuihin liittyvää ekstramaksua
- Jos jonkin laskun summa on sen verran suuri, että et pysty sitä maksamaan kokonaisuudessaan heti, ole rohkeasti yhteydessä laskuttajaan; eräpäivän siirtäminen tai osamaksu ovat usein mahdollisia





# MIHIN NE RAHAT TAAS OIKEEN MENI?



Rahaa tulee ja rahaa menee. Rahapäivänä tuntuu hyvältä, kun tili näyttää muhkealta. Yht äkkiä huomaakin, että summa tilillä vain hupenee. Rahan kuluttaminen on nimittäin helppoa. Keskittymättä sen enempää rahan käyttämiseen, voi välttämättömienkin ostosten tekeminen tuottaa loppu kuusta vähän vaikeuksia. Rahan kuluttaminen tapahtuu jopa hiukan huomaamatta, kun käy tekemässä pieneltä tuntuvia ostoksia useasti ja käyttämällä korttimaksua. Korttimaksulla rahan käyttö ei tunnu yhtä konkreettiselta kuin käteisellä maksaminen. Jotta rahaa riittäisi sopivasti tarvittaviin ostoksiin vielä loppukuustakin, kannattaa tehdä selkeä käyttövaralaskelma ja budjetoida rahan käyttöä.

## KÄYTTÖVARALASKELMA

- Tarkoittaa tulojen ja menojen laskemista
- Kuinka paljon rahaa jää pakollisten menojen jälkeen = käyttövara
- Laske yhteen kuukauden kaikki tulosi (tuloja ovat palkka, työttömyysraha, eläke, etuudet kuten asumistuki ja opintotuki, toimeentulotuki yms)
- Laske yhteen kaikki pakolliset menosi, jotka tulevat joka kuukausi (kuten vuokra, sähkölasku, puhelinlasku, lääkkeet, harrastukset, suoratoistopalvelut yms)
- Voit laskea pakollisiin menoihin myös ruokakulut, jos osaat tarkasti arvioida, paljonko ruokaan menee rahaa joka kuukausi
- Tee laskutehtävä → vähennä tuloista menot → jäljelle jää käyttövara, jolla ostat kaiken muun mikä ei ole valmiiksi lasketuissa pakollisissa menoissa
- Kynä ja ruutupaperi toimivat erinomaisesti käyttövaralaskelman tekemisessä

Netistä löytyy erilaisia  
valmiita pohjia käyttövaran  
ja budjetin laskemiseen:  
-Penno  
-Martat  
-Takuusäätiö

# KÄYTTÖVARALASKELMAN ESIMERKKI



## Tulot

Palkka	350 €
Opintotuki + opintolaina	800 €
Asumistuki	200 €
Yhteensä	1 350 €

## Menot

Vuokra	520 €
Sähkölasku	53,50 €
Puhelinlasku	29,90 €
Vakuutukset	25 €
Bussikortti	42 €
Lääkkeet	45 €
Spotify	11,90 €
Netflix	11,90 €
Säästötilille	20 €
Yhteensä	739,20 €

Käyttövara pakollisten menojen jälkeen 610,80 €

# BUDJETOINTI

- Käyttövaran laskeminen on jo osa budjetointia
- Tarkassa budjetoinnissa jaat käyttövaran eri kohteisiin
- Arvioi paljonko käyttövarasta voi laittaa esimerkiksi ruokakauppaan, lemmikin ruokaan, bensaan, hupiin, säästöön
- Kaikkea ei voi saada → joskus täytyy niin sanotusti kituutella pidempään, jos on esimerkiksi monen erän osamaksu
- On päätettävä, mikä todella on itselle tärkeintä ja minkä voi jättää pois
- Budjetoit osa käyttövarasta säästöön, pienikin summa on aina eteenpäin, esimerkiksi 20 € kuukaudessa on jo 240 € vuodessa
- Pidä kirjaa menoistasi
- Tarkista kuun lopussa, kuinka paljon olet käyttänyt rahaa
- Vaikka jonain kuukautena saisit normaalia enemmän rahaa, se ei tarkoita, että ylimääräinen raha täytyisi heti käyttää.

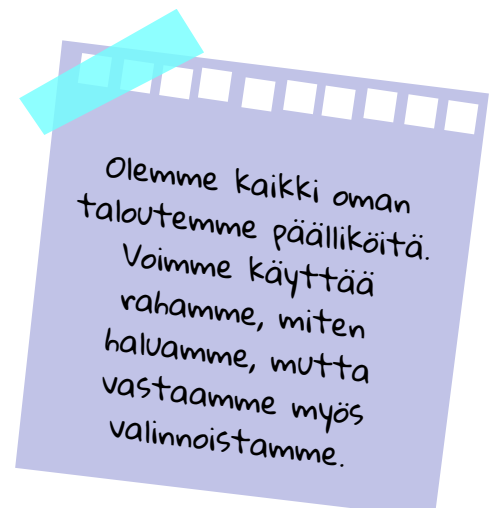


Lisää infoa talouden suunnitteluun:

<https://penno.fi/home>

<https://www.martat.fi/omat-rahast/>

<https://www.takuusaatio.fi/>



# ENTÄS NE VELAT?



Velkaantuminen on tilanne, josta kukaan tuskin nauttii. Velkaantumiseen johtaa usein omien rahojen riittämättömyys, joihin on haettu helpotusta lainaamalla vaikka kaverilta, maksamalla elämistä luottokorteilla tai hankkimalla kulutusluottoa. Useat osamaksut ja lainat johtavat helposti tilanteeseen, jossa omat tulot eivät riitä välttämättömien menojen lisäksi lainojen lyhentämiseen. Velat aiheuttavat usein ahdistusta ja epätoivoa. Voi tuntua siltä, että velkakierteestä ei ole ulospääsyä. Velkaantumiseen kannattaa kiinnittää huomiota mahdollisimman varhain. Kysy rohkeasti apua ja puhu veloistasi.

Oma velkaantuminen pidetään herkästi salaisena tietona. Suomalaiseen kulttuuriin ei kuulu omista veloista puhuminen, siitä on tehty häpeän aihe. Älä suotta häpeile, et ole asian kanssa yksin. Suomessa on satoja tuhansia velkaantuneita ihmisiä ja heitä varten on myös ammattilaisia, jotka neuvovat kinkkisessä tilanteessa. Velkojen selvittäminen vaatii pitkäjänteisyyttä, rohkeutta kohdata oma tilanne, motivaatiota saada asiat kuntoon ja myös armollisuutta itseään kohtaan.

## Kuinka pääsee eroon velkakierteestä ?

- kohtaa tilanteesi, älä kiellä todellisuutta
- puhu tilanteestasi ja pyydä apua
- selvitä, paljonko olet velkaa ja minne
- selvitä, onko sinun mahdollista saada pienlainaa Takuusäätiöstä tai sosiaaliluottoa, jolla maksaa järkevästi erinäiset velat pois
- ole kärsivällinen, velkojen selvittäminen vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä

# PERINTÄ

Kun jättää laskun maksamatta, se siirtyy perintätoimiston hoidettavaksi. Laskuttaja lähettää useimmiten vähintään kaksi maksumuistutusta, sekä huomauttaa, että maksamatta jättäminen voi aiheuttaa perintäkuluja. Lasku ei siis mene perintään niin, ettei siitä tiedä.

Perintätoimiston kanssa ehtii vielä sopimaan maksusuunnitelmasta, ennen kuin perintätoimisto hakee käräjäoikeuden tuomiota maksun siirtämisestä ulosottoon. Ota siis pikimmiten yhteyttä perintätoimistoon, jos saat sieltä kirjeen. Ja ennen kaikkea, muista avata kaikki kirjeet.



# ULOSOTTO

Kun perintätoimiston laskua ei maksa maksuvaatimuksista huolimatta, velkoja hakee käräjäoikeuden tuomiota laskun siirtymisestä ulosottoon.

- Ulosottoa maksetaan palkka- ja eläketuloista, ansiosidonnaisesta työttömyyspäivärahasta, sairauspäivärahasta ja äitiysrahasta. Tuloiksi lasketaan myös lomarahat ja veronpalautukset.
- Jos tuloja on, menee ulosottoon yleensä automaattisesti osuus tuloista.
- Ulosottoon liittyy kuitenkin suojaosuus: maksajalle tulee jäädä vähintään 976,80 € kuukaudessa → jos tulos ovat alle tämän, ulosottoon ei makseta mitään.
- Irtaimistoa, kuten televisiota tai huonekaluja ei ulosmitata. Arvokas omaisuus, kuten auto tai loma-osake voidaan ulosmitata.
- Maksuvapaita kuukausia on myös mahdollista saada 1-3 kuukautta vuodessa.

**Ulosotto, sähköinen asiointi**

<https://asiointi.oikeus.fi/ulosotto/#/>



## LASKUN HINTA KERTAANTUU PERINNÄSSÄ JA ULOSOTOSSA

- Puhelinlasku **30 €**
  - Viivästyskorke alkaa kertymään eräpäivän jälkeisestä päivästä.
- 1. maksumuistutus + 5 €  
→ 2. maksumuistutus + 5 €  
→ 1. maksuvaatimus perintätoimistolta minimi 14 €  
→ 2. maksuvaatimus perintätoimistolta minimi 14 €  
→ Haastehakemus käräjäoikeudelta minimi 115 €  
→ Ulosottomaksu 27 €

= **210 €**



## MAKSUHÄIRIÖMERKINTÄ

Maksuhäiriömerkintä on yksinkertaisesti tulos maksamatta jätetystä laskusta tai velasta. Ulosottoprosessin alkamisesta ei saa erikseen maksuhäiriömerkintää, vaan maksuhäiriömerkintä tulee useimmiten käräjäoikeuden maksutuomiosta, siis jo ennen, kuin maksaminen ulosottoon alkaa.

- Maksuhäiriömerkintä eli luottotietojen menettäminen ei tapahdu yllätyksenä, jos vaan avaa kaikki saapuneet kirjeet.
- Jotkut maksut, kuten terveydenhoitomaksut, voivat siirtyä ulosottoon ilman käräjäoikeuden maksutuomiota.
- Maksuhäiriömerkinnän voi saada myös silloin, kun osamaksu on maksamatta 60 päivää.



Maksuhäiriö vaikuttaa moniin asioihin:

- vuokra-asunnon saaminen
- vakuutukset
- työpaikka
- puhelinliittymät
- sähkösopimus
- pankkiasiointi

- Maksuhäiriömerkintä voi olla pahasti velkaantuneelle jopa pelastus. Luottotietojen menettäminen tarkoittaa, että velkaa ei voi ottaa lisää. Näin velkaantumiselle saadaan stoppi.
- Maksuhäiriömerkinnän saa poistettua 30 päivän kuluessa siitä, kun velka on maksettu ja siitä on ilmoitettu. Merkintä ei poistu automaattisesti, vaan luottotietoyhtiöille täytyy itse ilmoittaa ja välittää tarvittavat liitteet.
- Maksuhäiriömerkinnän poistuttua, se ei vaikuta enää mitenkään.
- Voit tarkistaa omat luottotietosi kahdesta eri paikasta: Suomen Asiakastieto Oy sekä Dun & Brandstreet Finland Oy.
- Tarkistaminen on ilmaista kerran 12 kuukauden aikana. Useampi tarkistaminen maksaa.



**Omien luottotietojen tarkistus:**

**Asiakastieto**

<https://www.asiakastieto.fi/omatieto/fi/signin>

**Dun & Bradstreet**

<https://shop-fi.dnb.com/henkiloluottotiedot/>



# SIT TEHÄÄN ITE HYVÄÄ RUOKAA

Ruokaa on helppo tilata kotiovelle kannettuna. Se on monen päivän pelastus, kun itse ei huvita tai ehdi tehdä. Ruoan tilaaminen tulee kuitenkin pitemmän päälle todella kalliiksi, eikä ravintolasta tilattu ruoka ole yleensä se terveellisin vaihtoehto. Totutuista tavoista on vaikeaa irtaantua, mutta selvittämällä kaikki muutoksesta tulevat hyödyt, motivaatio tapojen muuttamiseen kasvaa. Itseään saa välillä myös hemmotella ja ravintolassa syöminen on sallittua, kunhan muistaa pitää kohtuuden.



## RUOKA- & KAUPPALISTA

- Suunnittele, mitä aiot syödä tulevina päivinä. Ruokalistan voi tehdä muutamaksi päiväksi tai koko kuukaudeksi. Kannattaa aloittaa rauhallisesti, esimerkiksi suunnittelemalla 5 päivän ruokalistan.
- Ruokalistan tekemiseen kannattaa käyttää rauhassa aikaa. Etsi rohkeasti reseptejä, jos haluat tehdä jotain uutta.
- Muista määrät; yksi ihminen syö esimerkiksi makaronilaatikosta useamman kerran. Resepteissä useimmiten lukee, kuinka monta annosta kyseisellä määrällä tulee.
- Tee ruokalistan perusteella kauppalista; kirjaa kauppalistaan ylös kaikki ainekset, mitä ruokalistan ruokiin tarvitset.
- Tarkista, mitä kaapissasi on jo valmiina !
- Älä osta liikaa, vaikka saisi halvalla, varsinkaan, jos sitä ei saa säilöttyä.



# VERTAILE HINTOJA

- Varaa kaupassa käyntiin riittävästi aikaa. Iso kauppalista ja kiire eivät ole hyvä yhdistelmä.
- Vertaile kilohintoja. Kilohinta näkyy hintalapussa alakulmassa pienemmällä.
- Jos kaupassa on hyvät tarjoukset, voi ostaa vähän ylimääräistä ja pakastaa, ettei tuote ehdi vanhentua. Käyttämättä jätetty ruoka on kaikista kalleinta !
- Tee ostokset sovelluksella, jos mahdollista! Esimerkiksi S-ryhmällä on Kauppakassi-palvelu, jonka avulla voit tehdä ostoksesi sovelluksella ja hakea valmiiksi pakatut ruokaostokset kaupan ovelta. Sovelluksella hintojen vertailu on helppoa, ja säästyt myös heräteostoksilta!

## RESEPTIJÄ

### KEBABKIUSAUS

500 g peruna-sipulisekoitusta  
500 g kasvissuikaleita (pakaste)  
½ tl suolaa  
¼ tl jauhettua mustapippuria  
150 kebablastuja  
4 dl ruokakermaa

**Ainekset = 6,50 €**

Kaada uunivuokaan vuorotellen peruna-sipulisekoitusta, kasvissuikaleita ja kebablastuja. Sekoita mausteet kerman joukkoon ja kaada vuokaan. Kypsennä uunin ala- / keskiosassa 225 asteessa n. 1 tunti. Tästä määrästä kebabkiusausta saa noin 5 annosta.



## NAKKIKEITTO

400 g (1 pkt) nakkeja

1 l vettä

2 lihaliemikuutiota

750 g (1 ps) pakastekeitto kasviksia (peruna & keittokasvis)

70 g (1 prk) tomaattipyreetä

1/2 tl mustapippuria

**Ainekset = 7,09 €**

Paloittele nakit. Paahda ne pannulla. Kiehauta vesi kattilassa. Lisää kaikki ainekset ja kuumenna kiehuvaaksi. Keitä 10–15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Tästä määrästä nakkikeittoa saa noin neljä annosta.

Reseptien raaka-  
aineiden hinnat  
katsottu S-ryhmän  
sivuilta 3.5.2024.

## UUNIJUUREKSET

500 g perunaa

400 g porkkanaa

200 g punajuurta

1 palsternakka

2 sipulia

1 kokonainen valkosipuli

1/2 dl öljyä

1/2 tl suolaa

1/2 tl pippuria

1 rkl yrttimausteita

(Voit lisätä mitä tahansa juuresta, mitä jääkaapista löytyy. Tämä on loistava tapa käyttää vähän jo näivettyneet juurekset herkullisesti)

**Ainekset 5,35 €**



Pese ja kuori juurekset. Perunaa ja porkkanaa ei ole välttämätöntä kuoria, jos et halua. Pilko kaikki juurekset saman kokoisiksi paloiksi. Kuori valkosipulista uloimmat kuoret pois ja halkaise kokonainen valkosipuli puoliksi. (Kaikkia valkosipulin kynsiä ei tarvitse alkaa erottelemaan.) Lado kaikki ainekset uunipellille, valele päälle öljy ja mausteet. Paista 175 asteisessa uunissa noin 45 minuuttia. Syö sellaisenaan tai lisukkeena.

## SÄMPYLÄT

5 dl maitoa tai vettä  
50 g tuorehiivaa tai 20 g kuivahiivaa  
1/2 rkl suolaa  
1/2 rkl sokeria  
1/2 dl öljyä  
noin 11 dl vehnä jauhoa tai sämpyläjauhoa

**Ainekset = 1,60 €**



Liota hiiva, suola ja sokeri kädenlämpöiseen nesteeseen. Lisää jauhoja osissa ja sekoita joka lisäyksen jälkeen. Lisää öljy, kun jauhoista on lisätty noin puolet. Lisää loput jauhot vähitellen, Taikina on valmis, kun se vielä vähän tarttuu sormiin. Kun taikinan jättää vähän tahmeammaksi, tulee sämpylöistä pehmeämpiä. Anna taikinan nousta kulhossa noin 20 minuuttia, lämpimässä ja vedottomassa paikassa. Muotoile taikinasta sämpylöitä pellille. Paista 225 asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

## VANHA KUNNON PANNARI

8 dl maitoa  
1 1/2 dl sokeria  
1 tl suolaa  
3 kananmunaa  
100 g voita/margariinia  
4 dl jauhoja

**Ainekset = 2,65 €**



Vatkaa vispilällä maidon sekaan sokeri, suola ja munat. Lisää jauhot ja lopuksi rasva. Anna taikinan turvota noin 20 minuuttia. Kaada leivinpaperin päälle uunipellille ja paista 200 asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Tsekkaa lisää reseptejä netistä, esimerkiksi:

<https://www.martat.fi/>

<https://www.kotikokki.net/>

<https://yhteishyva.fi/ruoka>



## PERUNAA MONESSA MUODOSSA

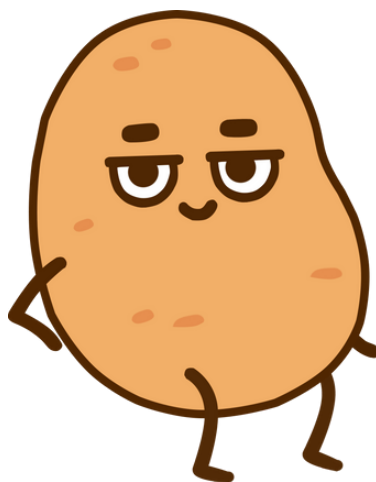
**Lohkoperunat:** Pilko raa'at perunat lohkoiksi ja laita uunipellille leivinpaperin päälle. Kaada perunoiden päälle vähän öljyä ja mausteita. Perunoiden kanssa voi käyttää mitä tahansa mausteita oman maun mukaan. Kokeile rohkeasti erilaisia mausteita! Pyörittele lohkottuja perunoita pellillä niin, että öljy ja mausteet ovat hyvin levittyneet. Paista uunissa 225 asteessa noin puoli tuntia.

**Paistinperunat:** Keitä perunat lähes kypsiksi. Pilko lähes kypsät perunat viipaleiksi. Paista perunaviipaleita paistinpannalla öljyssä, kunnes perunat ovat rapsakoita. Mausta.

**Mäiskypotut:** Keitä perunat kypsiksi. Litistä kokonaiset kypsät perunat esimerkiksi juomalasilla littanoiksi. Siirrä litistetyt perunat uunipellille leivinpaperin päälle, mausta, ja paista uunissa 250 asteessa sen verran, että perunat saavat rapean pinnan (noin 15 minuuttia).

**Kermaperunat:** Viipaloi raa'at perunat. Laita perunat voideltuun uunivuokaan. Mausta suolalla ja pippurilla. Kaada päälle ruokakermaa. Paista uunissa 200 asteessa noin 45 minuuttia. Lisää joukkoon valkosipulia, niin saat valkosipulikermaperunat. Lisätessäsi juustoa sekaan, saat juustoiset kermaperunat.

Kaksi kiloa perunaa maksaa noin 1,79 €. Erittäin edullisesta raaka-aineesta saat kokkailtua monenlaista ruokaa. Syö perunat minkä tahansa haluamasi ruoan kanssa, esimerkiksi jauheliha- tai nakkikastikkeen, kalapuikkojen, kanan tai salaatin kanssa.



# TARVIIN JEEsiä

Ota rohkeasti yhteyttä ammattilaiseen. Sinun ei tarvitse selvittää kaikkea yksin. Tässä muutama yhteystieto, josta voit pyytää neuvoa talousongelmiin.

## FYFFEE! - HENKILÖKOHTAISTA MATALAN KYNNYKSEN TALOUSNEUVONTAA

Outi Rantanen auttaa sinua niin pienissä kuin suurissa talousongelmissa. Työpaikka sijaitsee Yhteisöotalo Otavassa, Otavankatu 5, Pori.

Puhelinnumero **044 739 9909**

Sähköposti **fyffee@karhuseutu.fi**

Varaa rohkeasti aika maksuttomaan tapaamiseen.



## TAKUUSÄÄTIÖ

Takuusäätiön Velkalinjassa ja Kysy rahasta-chatissa voit kysyä asiantuntijalta mitä tahansa talouteen liittyvää asiaa. Takuusäätiö voi myös myöntää yksityishenkilöille pienlainaa kertaluontoisiin tärkeisiin menoihin ja hankintoihin, esimerkiksi takuuvuokraan sekä takauksen pankkien järjestelylainoihin.

Kysy rahasta-chat maanantaista torstaihin 12:30-15, keskiviikkoisin myös 17-19

Velkalinja maanantaista perjantaihin 10-14, puh. 0800 98009 (maksuton)

<https://www.takuusaatio.fi/>



# APUA JA VINKKEJÄ TALOUS- JA VELKA-ASIOISSA



## **Talous- ja velkaneuvonta / Satakunnan oikeusaputoimisto**

Puh. 029 5660 407

Sp. satakunta.velkaneuvonta@oikeus.fi

[https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin\\_1/otayhteytta/sahkoinenasiointi.html](https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin_1/otayhteytta/sahkoinenasiointi.html)

## **Satakunnan hyvinvointialue - sosiaaliluotto**

Tarkoitus ehkäistä ylivelkaantumista ja taloudellista syrjäytymistä. Tarkoitettu pienituloisille, joilla ei ole mahdollisuutta saada lainaa muualta. Luoton määrä max 5000 euroa.

Puh. 044 450 3398 (arkisin klo 9-10)

Sp. vastaamo@sata.fi

<https://satakunnanhyvinvointialue.fi/palvelut/aikuisten-sosiaalipalvelut/taloudellisen-tuen-palvelut/>

## **Martat**

<https://www.martat.fi/omat-rahast/>

## **Kilpailu- ja kuluttajavirasto**

<https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/perinta-ja-maksujarjestelyt/>

## **Kuluttajaliitto**

<https://www.kuluttajaliitto.fi/tietopankki/>

## **Vero**

Positiivinen luottorekisteri

<https://www.vero.fi/positiivinenluottotietorekisteri/tietoa-rekisterista/>

Oppaan teossa on käytetty lähteinä seuraavien tahojen verkkosivuja:

Talous- ja velkaneuvonta, Ulosotto, Takuusäätiö, Asiakastieto, Satakunnan hyvinvointialue, Martat, Penno, Kilpailu- ja kuluttajavirasto sekä Fyffeen oma materiaali.





# YHTEENVETO TALOUDEN HALLINTAAN

- Suunnittele, mihin rahasi käytät → laske käyttövara ja budjetoi.
- Maksa aina välttämättömät laskut ja menot ensimmäiseksi pois.
- Älä säästä peruselämisessä.
- Mieti ostaessasi: **välttämätön, tarpeellinen** vai **turha** ?
- Ole ajoissa yhteydessä velkojiin.
- Suunnittele velkojen maksaminen → tarvittaessa päästä niistä osa ulosottoon.
- Älä maksa velkaa velalla.
- Kohtaa tilanteesi, keskustele, pohdi.
- Älä jää asioidesi kanssa yksin → pyydä rohkeasti apua.
- Talousongelmien selvittämisen jaksaa paremmin, kun on joku kenen kanssa puhua niistä.



**Karhuseutu**

