

Erilaiset tavat lisätä omavaraisuutta

Omavaraisuus on riippumattomuutta erilaisista asioista kuten kaupallisista tuotteista ja palveluista. Oma omavaraisuutta voi lisätä joko tekemällä itse asiat joista on ennen maksanut tai luopumalla näistä riippuvuuksista kokonaan. Esimerkiksi leipä on hyvä opetella leipomaan itse, mutta kahvista, tupakasta ja televisiosta kannattaa mieluummin luopua kokonaan.

Katso myös sivu [Energian säästäminen](#).

- **Kasvissyöinti.** Kasvissyöjän on helpompi tuottaa oma ruokansa itse kuin lihansyöjän. Lihansyöjän täytyy hoitaa ja ruokkia elättinsä tai ylläpitää metsästyslupaa ja -välineitä.
- **Hyötyliikunta.** Voit tehdä jotain hyödyllistä ja samalla kohottaa kuntoasi. Kaupassa ja töissä käynti kävellen tai pyöräillen on hyvä tapa aloittaa [hyötyliikunta](#). Myös esimerkiksi polttopuiden teko, kasvimaan kääntäminen ja marjojen kerääminen nostaa sekä kuntoa että omavaraisuusastetta.
- **Kasvimaan ja puutarha.** Kasvata itse niin paljon hedelmiä, vihanneksia, yrttejä ym. kuin pystyt.
- **Osta kestävää.** Jos on pakko ostaa jotain, niin kannattaa mieluummin ostaa kestäviä tuotteita. Teflon-paistinpannujen pinnoite esimerkiksi kuluu puhki tavallisesti muutamassa vuodessa, mutta [valurautapannuja](#) ei tarvitse välttämättä elämänsä aikana ostaa kuin yksi.
- **Osta lähellä tuotettua.** Ostamalla lähellä tuotettuja elintarvikkeita ja muita tuotteita, et varsinaisesti lisää omaa omavaraisuuttasi, mutta lisäät ympäröivän yhteiskunnan omavaraisuutta.
- **Käyttöveden lämmittäminen.** Kesäisin koko Suomessa käyttöveden lämmitykseen voi käyttää [aurinkolämpökeräintä](#) tavallisen vesivaraajan rinnalla. Oikein mitoitetulla keräimellä voi lämmittää jopa koko käytettävän vesimäärän. Aurinkolämpökeräintä voi käyttää myös vesikiertolämmitystalouksissa huoneiden lämmitykseen keväällä ja syksyllä.
- **Sähkön tuottaminen.** Suomessa sähkön tuottamiseen voi käyttää [tuulivoimalaa](#) tai aurinkopaneeleita.