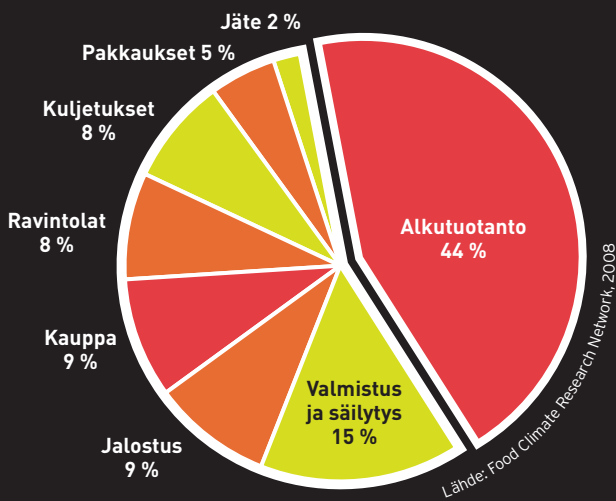




Ruoka

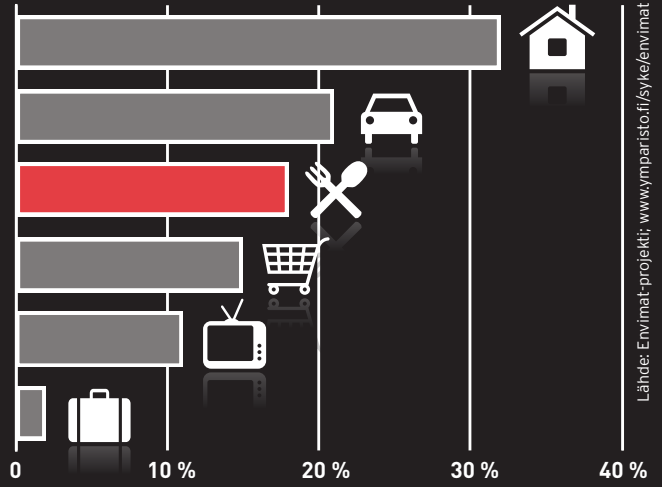
– Miten uuden talouden tekijä syö?

Ruoan aiheuttamat ilmastopäästöt suomalaisen arjessa ovat n. 20 % kokonaispäästöistä. Jo muutamalla perussäännöllä voi omaa päästökuormaansa keventää paljonkin valitessaan ruokaa kaupassa, töissä tai ravintolassa. Kasvisten ilmastokuorma on lihaa pienempi. Usein terveellinen ruokavalio on myös vähähiilinen.



Ruoan hiilijalanjälki Iso-Britanniassa

Lähde: Food Climate Research Network, 2008



Yksityisen kulutuksen päästöt Suomessa

Lähde: Ervimat-projekti; www.ymparisto.fi/syke/ervimat

1. Syö enemmän kasviksia
2. Syö kausiruokaa
3. Syö hyvin

Syö enemmän kasviksia: eri ruoka-aineiden ilmastopäästöjä sekä kahden lounaan ravintosisältö ja päästökuorma

Ruoka-aine	Kasvihuonekaasupäästöt kg CO ₂ -ekv / 1 kg ruoka-ainetta
peruna	0,2
appelsiini	0,25
porkkana	0,3
soijapapu	0,48
täysmaito	1,12
kirjalohti	1,28
broileri	5,45
riisi	6,4
sianliha	7,25
kotimainen talvitomaatti	8,0
juusto (emmental)	12,97
naudanliha	16,85

Tarkemmat lähteet löytyvät: Maura Rytölä, <http://biogs.helsinki.fi/mryoma/files/2008/10/ruoan-ilmastokuorma.pdf>

Kasvikset ovat energia- ja materiaalitehokasta ruokaa. Kun tuotantoeläimiä syötetään ruoalla, jonka voisimme itsekkin syödä, hukataan iso määrä energiaa. Eläintuotannosta (sekä liha että maito) syntyy myös paljon ilmastoa kuormittavia metaanipäästöjä, joita voi vähentää kasvisten syönnin lisäksi vaihtamalla naudanlihan possuun ja kanaan. Ilmastoystävällisimmät ruoat ovat energia- tehokkaita tuottaa, säilyvät hyvin ja sisältävät paljon ravintoaineita.



Peloton sysää suomalaiset kohti energiatehokasta uutta taloutta. Se luo maailmaa, jossa vähän energiaa kuluttava vaihtoehto on vaivaton ja houkutteleva. Peloton aktiivoi valintojamme ohjailevat portinvartijat kiriryhmäksi. Näin syntyy uusia tuotteita ja palveluita.

Kahden lounaan ravintosisältö ja päästökuorma

Kinkkukiusaus -ateria

Salaatti
Vaalea sekaleipä
+ kasvirasvavelite
Rasvaton maito

imeyt. hh 50,4
rasva 31,2
prot. 17,1

1,43 CO₂-ekv

Punajuuri-ateria

Keitetyt ohrasuurimot
Kaali-mustaherukkasalaatti
Vaalea sekaleipä + kasvirasvavelite
Rasvaton maito

imeyt. hh 54,6
rasva 31,9
prot. 12,1

0,56 CO₂-ekv

Ilmastoystävällisissä ruoka-annoksissa käytetään monipuolisesti kauden kasviksia ja erilaisia proteiinin ja hiilihydraattien lähteitä. Yksi-puolista ruokaa kannattaa välttää paitsi terveyden myös ympäristön kannalta.

Lähde: ConsEnv, Sirpa Kurppa YM-työpaja 12.5.2009

Syö kausiruokaa: erilaisia kausiraaka-aineita ja kurkkujen ilmastopäästövertailu

	Kausiruoka
Syksy:	Kurkku, tomaatti, kesäkurpitsa, kurpitsa, tuoreet pavut, maissi, juurekset, kotimaiset marjat, hedelmät ja sienet
Talvi:	Peruna, juurekset, kaali, kuivatut pavut ja herneet, sitrushedelmät, idut. Joulun hyvät herkut: Rosolli silleineen, lanttu-, porkkana- ja perunalaatikat ja marinoidut kalat. Kinkku on vähähiilisempi kuin naudanlihapaisti.
Kevät:	Parsa, pasta, korvasienet, nokkonen, villivihannekset, raparperi, kotimainen villi kala
Kesä:	Uudet perunat, mansikka, salaattit, sipuli, kurkku, tomaatti, herne, porkkana, yrtit

Kasvukauden aikana tuotetut kasvikset tarvitsevat vähemmän lämmitysenergiaa, valaistusta ja lannoitteita kuin jos ne tuotettaisiin muuna aikana. Lisäksi kausiruoka on maultaan ylivoi-maista. Ruoan tuotannon ja kulutuksen ilmastopäästöt nousevat usein korkeammiksi kuin kuljetusten. Niinpä kauempanakin tuotetut sesongin kasvikset ovat ilmastoystävällisempiä kuin naapuripitäjän öljyä polttamalla tuotetut tomaatit tai lähellä märehävän lehmän juusto. Kausikasvikset tunnistaa usein edullisuudesta. Kasvukauden ulkopuolella kalliit tuontanto-kustannukset siirtyvät kaupan hintoihin.

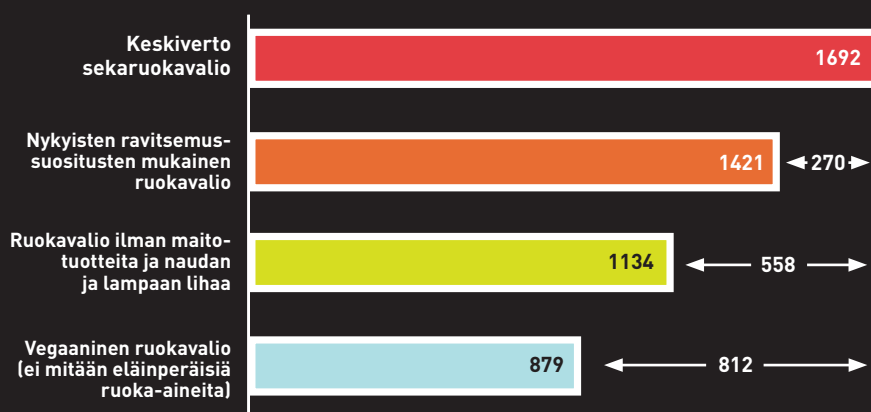
Vertailu kurkkujen ilmastopäästöistä



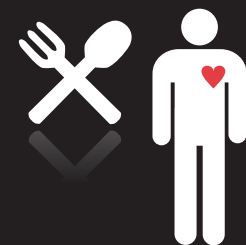
Lähde: Katja Antila, Pysäytä ilmastomuutos, 2008

Syö hyvin eli sopiva määrä oikeaa ruokaa

Eri ruokavalioiden kasvihuonekaasupäästöt vuodessa ja päästöjen vähennykset



Alkutuotannon ilmastopäästöt, kg CO₂-ekv ja ilmastopäästöjen vähennys (verrattuna perusruokavalioon) kg CO₂-ekv



Kun syö ilmastoystävällisesti, syö samalla terveellisesti. Hyvin syöminen tarkoittaa, että syö oikeaa ruokaa lautasen tyhjäksi eikä heitä ruokaa roskeen. Ei täydelle biojäteasti-alle ja tyhjille kaloreille!

Lähde: Helmi Risku-Norja, Sirpa Kurppa ja Juha Helenius, Impact of Consumers' Diet Choices on Greenhouse Gas Emissions, 2009