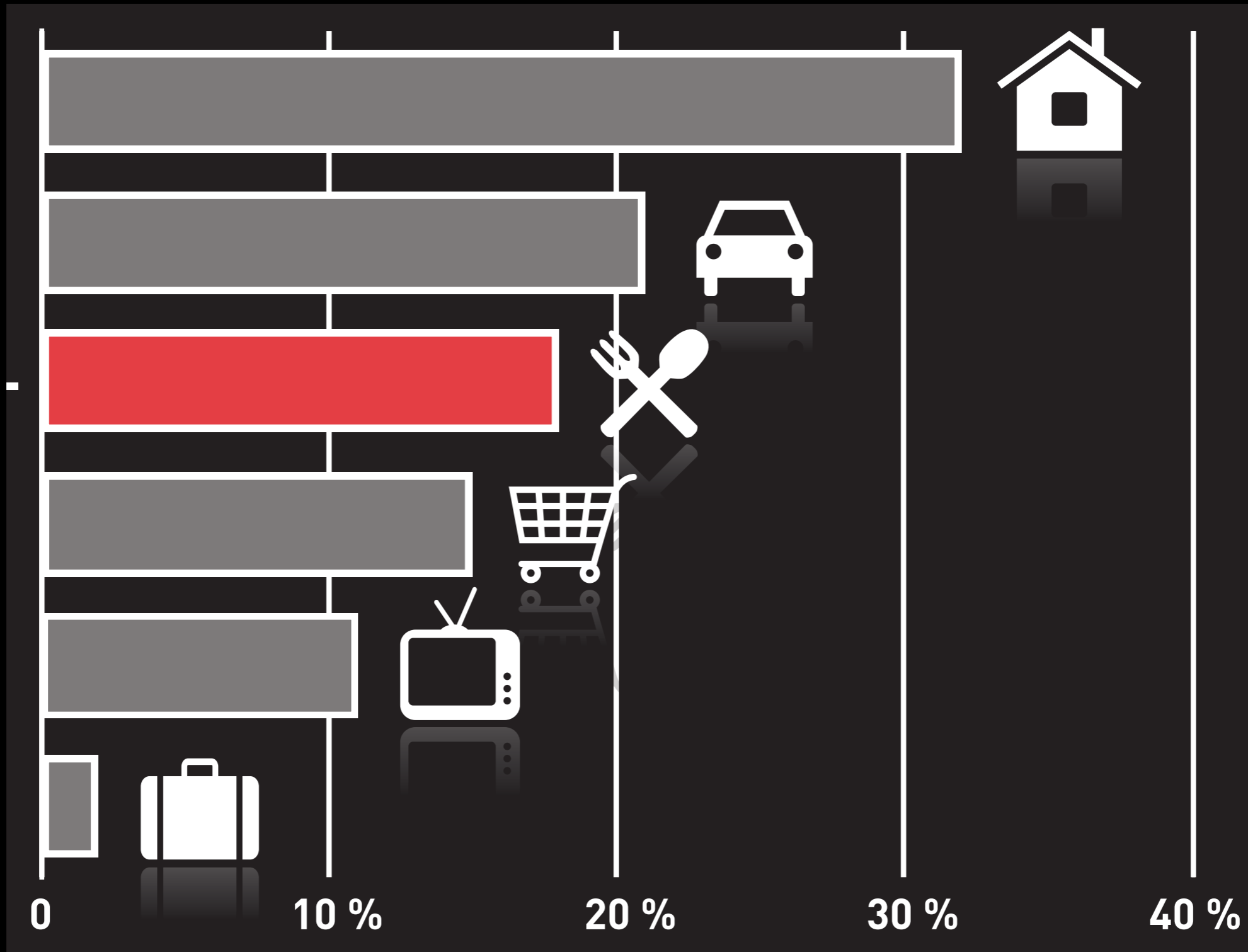


Ruokafaktat



ILMASTOPÄÄSTÖT

- ▶ Sähkönkäyttö
- ▶ Liikenne
- ▶ Fossiiliset polttoaineet
- ▶ Teollisuustuotanto

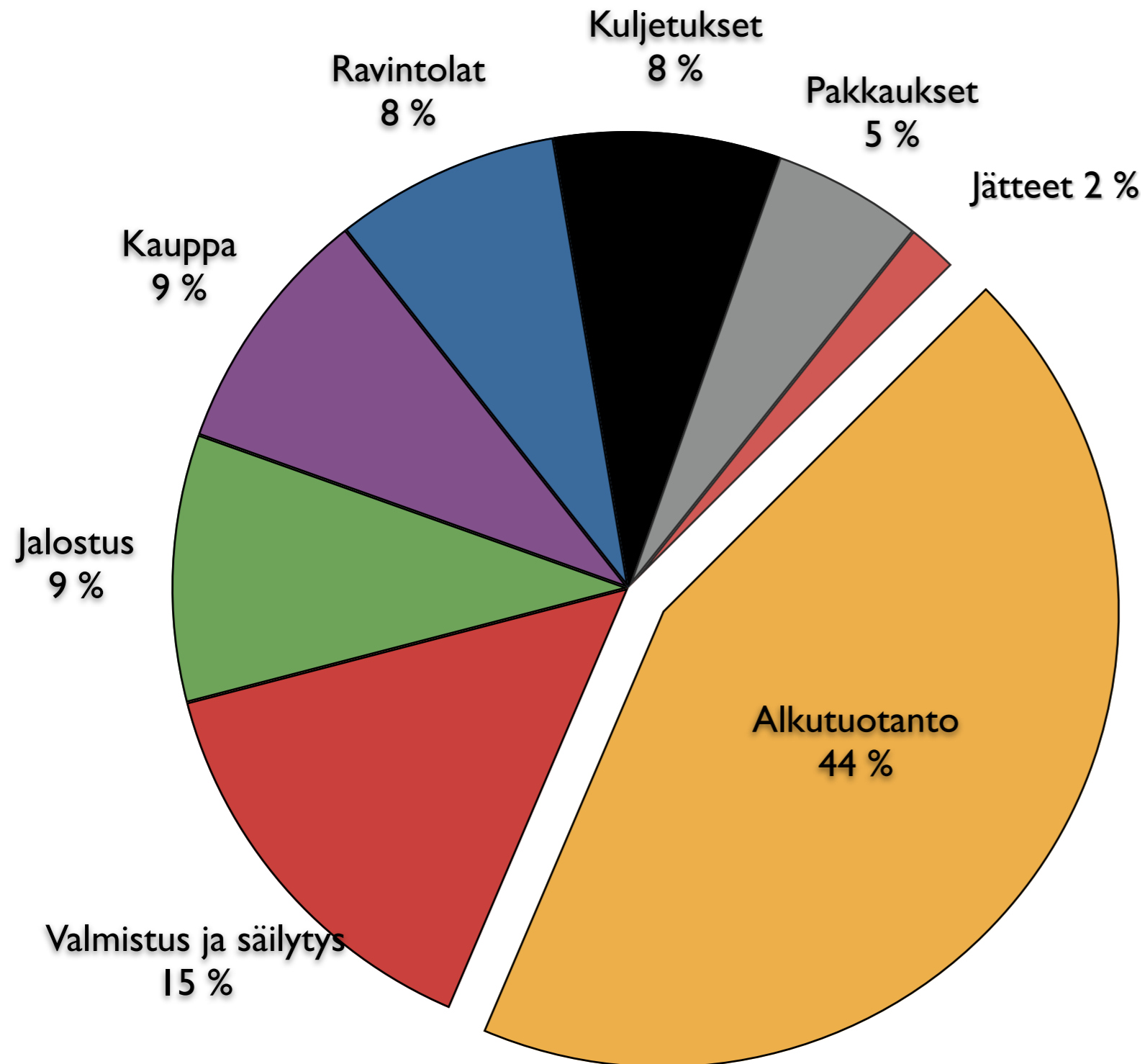
- ▶ Metsätalanto
- ▶ Maatalous
- ▶ Jätteet

HIILIDIOKSIDI CO₂

METAANI CH₄



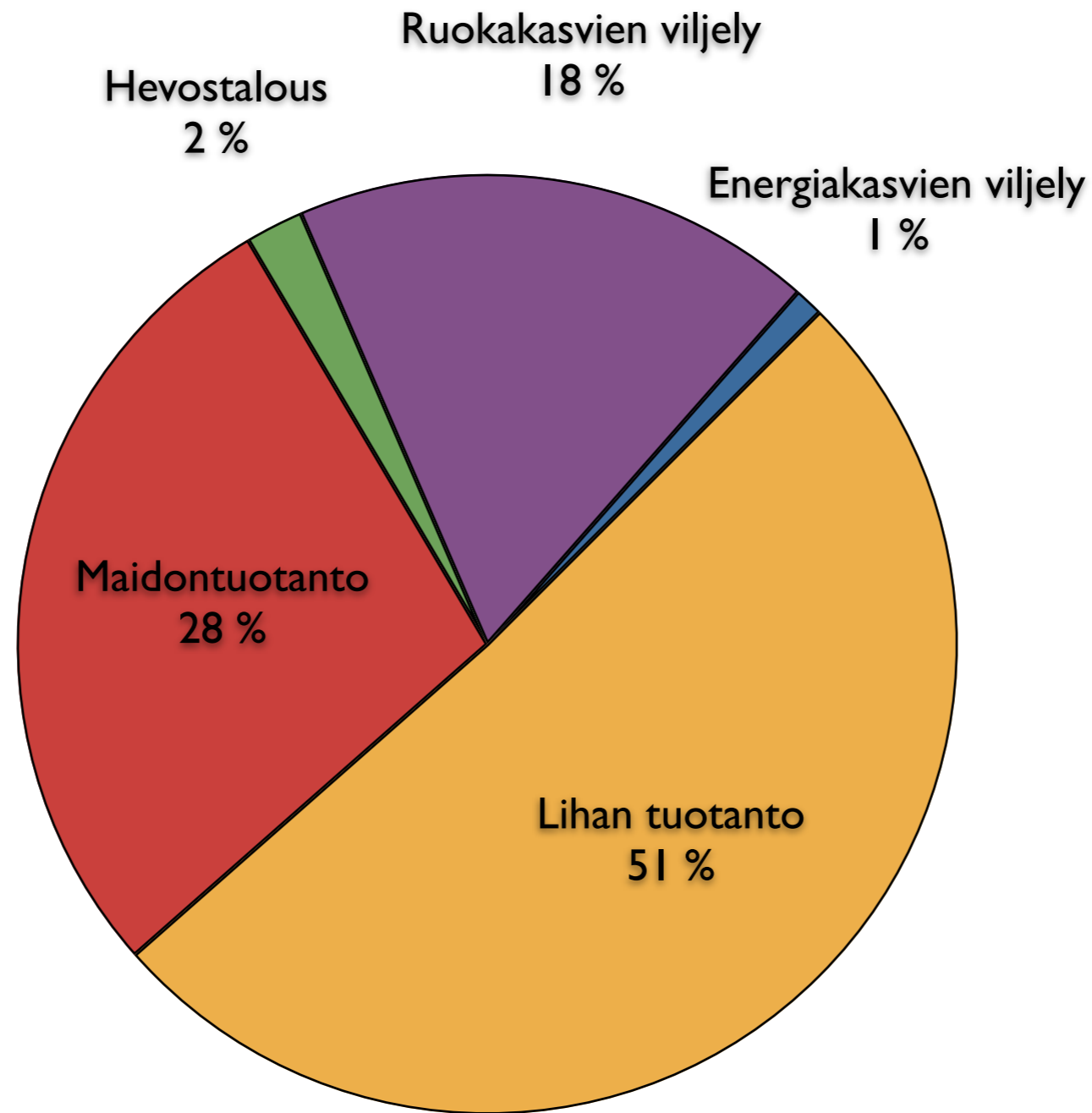
SUURUUSLUOKAT KUNTOON: RUOAN ILMASTOPÄÄSTÖT



**MTT: Suomessa
samaa
suuruusluokkaa**

kypsentämätön 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
kirjolohti	1,28
broileri	5,45
riisi	6,4
sianliha	7,25
kotimainen talvitomaatti	8,0
juusto (emmental)	12,97
naudanliha	16,85

MAATALOUDEN PÄÄSTÖT TUOTANTOLINJOITTAIN



Bidrag till klimatförändringar

Gård 861	Intransport 7,4	Förpackning 37,9	Mejeri 18,1	Distribution 18,5	Butik/konsument 46,6
-------------	--------------------	---------------------	----------------	----------------------	-------------------------

Angivet i gram koldioxidekvivalenter per liter förpackad mjölk



1 kg koldioxid motsvarar 1 kg koldioxidekvivalenter.
1 kg metan motsvarar 21 kg koldioxidekvivalenter.
1 kg lustgas motsvarar 310 kg koldioxidekvivalenter.

1. **Syö enemmän kasviksia**
2. **Syö kausiruokaa**
3. **Syö hyvin eli sopiva määrä oikeaa ruokaa**

Kahden aterian ilmastopäästöjen vertailu



1,43 CO₂-ekv

Kinkkukiusaus -ateria

Salaatti
Vaalea sekaleipä
+ kasvirasvavalevite
Rasvaton maito

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



0,56 CO₂-ekv

Punajuuripihvi -ateria

Keitetyt ohrasuurimot
Kaali-mustaherukkasalaatti
Vaalea sekaleipä + kasvirasvavalevite
Rasvaton maito

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

Vertailu kurkkujen ilmastopäästöistä

Kasvihuonekurkku



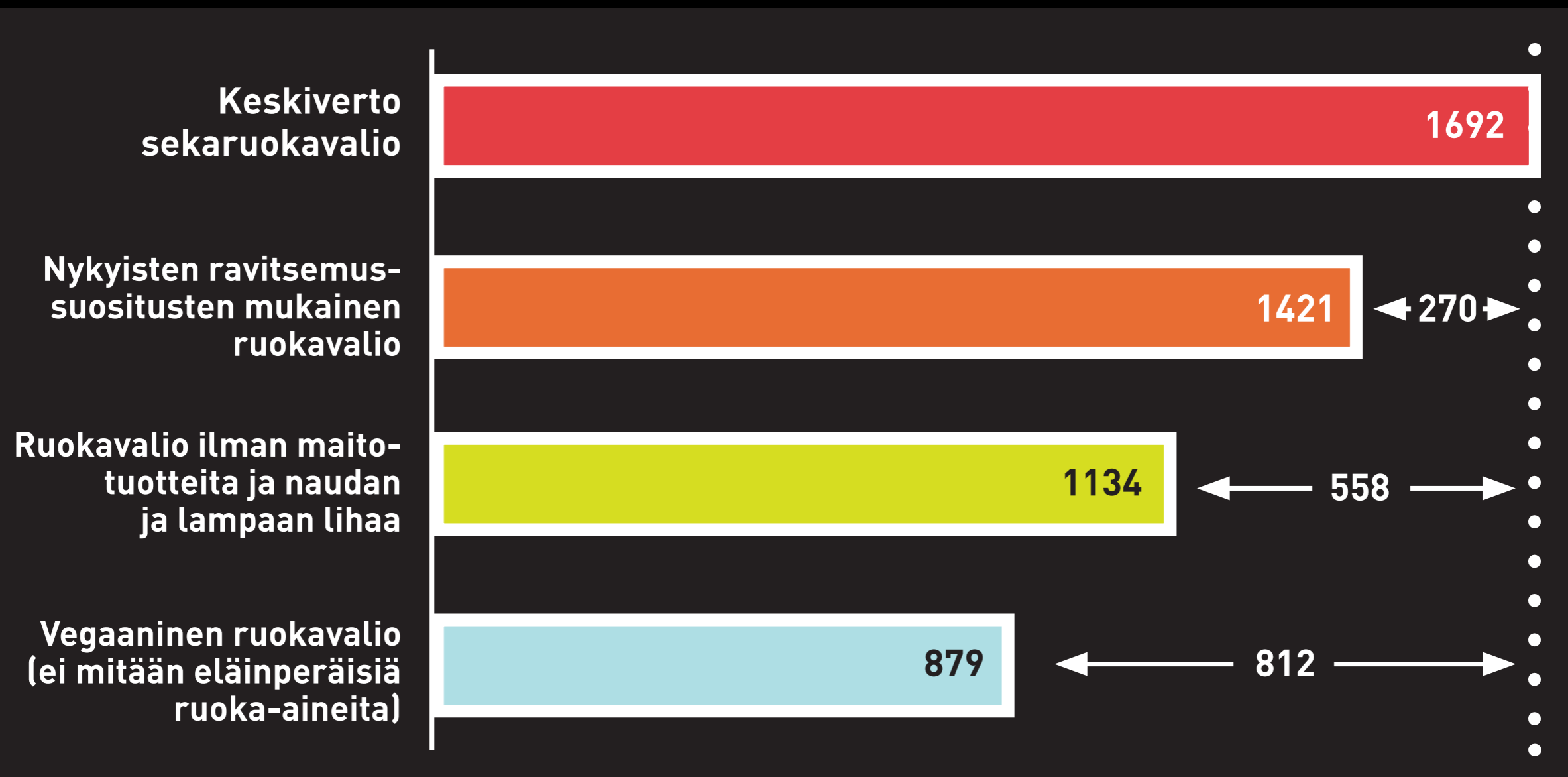
1kg kurkkua = 6,0 kg CO₂-ekv

Kesällä viljelty kurkku



1kg kurkkua = 1,0 kg CO₂-ekv

Eri ruokavalioiden ilmasto-vaikutuksia



Alkutuotannon ilmastopäästöt, kg CO₂-ekv ja ilmastopäästöjen vähennys (verrattuna perusruokavalioon) kg CO₂-ekv
Lähde: Future of the Consumer Society, Marileena Koskela & Markus Vinnari (toim.)

KLIMAPYRAMIDE

til gruppering af råvarerne i denne kokebog
efter klimabelastning per kg råvare

Kg CO₂-ækvivalent per råvare

Rødt kød
(oksekød og lam)
gul ost

11,3-19,4

Lyst kød (svin, fjerkræ),
fladfisk (skrubbe),
fedtstoffer, ris (hytteost, rygeost)

3,1-6,7

Mælk, æg, torskefisk (torsk, kulmule), vin

1,2-3,0

Brød, gryn og mel, importeret frugt og grønt

0,5-1,1

Dansk frilandsgrønt, dansk frugt (æble, pære), muslinger

0,1-0,5

Ingredienser uden klimabidrag: Syre, kantareller, grønnåle m.m. fra naturen

0

Nauta, lammas ja
kova juusto

Vaalea liha, riisi

Maito, muna,
kuivakala, viini

Viljat ja
tuontivihannekset ja -
hedelmät

Kotimaiset avomaan
vihannekset ja hedelmät

O-päästöiset raaka-
aineet: sienet, muut villit
luonnonantimet

DEMOS



Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

DEMOS



Rødt kød
(oksekød og lam)
gul ost

Lyst kød (svin, fjerkræ),
fladfisk (skrubbe),
fedtstoffer, ris (hytteost, rygeost)

Mælk, æg, torskfisk (torsk, kulmule), vin

Brød, gryn og mel, importeret frugt og grønt

Dansk frilandsgrønt, dansk frugt (æble, pære), muslinger

Ingredienser uden klimabidrag: Syre, kantareller, grønnåle m.m. fra naturen

Sydänliiton sydänterveyttä edistävä ravitsemussuositus:

- Runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- Leivät ja viljatuotteet runsaskuituisina täysjyväviljatuotteina
- Rasvaa vain kohtuullisesti
- Pehmeät rasvat kovien tilalle kuten kasviöljyä tai kasvimargariinia
- Säännöllisesti kalaa
- Vain vähän kovaa eläinperäistä rasvaa kuten maidon ja lihan rasvaa
- Ravinnon kolesterolia vain vähän
- Suolaa vain vähän
- Energiaa kulutusta vastaavasti, ylipainoisilla vähemmän

Lähde: www.sydanliitto.fi



Tutkimus: Karppaajan kannattaa suosia kasvikunnan tuotteita

9.9.2010 12:36

 Suosittele

188

AA

HELSINGIN SANOMAT

Vähähiilihydraattista ruokavaliota suosivan kannattaa syödä tarvitsemansa lisäproteiinit kasvikunnasta peräisin olevina tuotteina.

Tuoreen tutkimuksen mukaan kasviperäistä vähähiilihydraattista ruokaa syövien kuolleisuus ja riski kuolla syöpään tai sydän- ja

Uutiset

▶ Islami

▶ Rikoll
Pyhä

▶ Aleks
jalkap

▶ Mesta
voima

▶ VTT:n
ongel

▶ Saira

▶ Ilotuli
Töölö

▶ Intian
tennis

▶ Kuopi



[Etusivu](#)

Uutiset

[Kulttuuri](#)

[Viihde](#)

[Urheilu](#)

[Keskustelu](#)

[Blogit](#)

[Oma elämä](#)



Kotimaa

[Politiikka](#)

[Kaupunki](#)

[Ulkomaat](#)

[Talous](#)


[Pääkirjoitukset](#)

[Lukijoiden kuva](#)

JUURI NYT  [Nokian uusi johtaja on kanadalainen viiden](#)

Suomalaisten lihansyönti väheni ensimmäistä kertaa vuosiin

9.7.2010 10:07

 Suosittele

1 t

A A

STT

PETER JANSSON



Uutise

▸ Metsävuoksi

▸ Suomi Yhdys

▸ "Kenra

▸ Koivuninfektio

▸ Amerikkäkäytännöt

▸ Yhdessävientiä

▸ Poliisitaiwan

▸ Junat

MEILLÄHÄN VOISI OLLA...

1 idea per lappu