

Kestävä ja vastuullinen ruoka

Avainsanat: Ruuan tuotanto, kuljetus, valmistus ja
hävikki; ympäristövaikutusten pienentäminen

Ruoka ja ympäristö

Ruuan tuotanto, kuljetus, valmistus ja hävikki kuormittavat ympäristöä

- Ruoka aiheuttaa noin 1/3 arkielämän ympäristökuormasta
 - Asuminen, muut kulutustavarat ja liikkuminen ym. aiheuttavat loput

Omilla päätöksillä voi vaikuttaa ruoan ympäristövaikutuksiin

Ruuantuotannolla on ympäristövaikutuksia



Ruuantuotanto: viljely, keräily, metsästys tai eläinten kasvatus ja niiden lihan, maidon, munien, hunajan ym. tuotteiden hyödyntäminen

Ruuantuotanto: tuotantotapa ja mitä tuotetaan vaikuttaa

- Kasvit vaativat vähemmän energiaa, vettä ja ravinteita kuin lihan tuotto
 - 1 kg tuotto: Appelsiinit 460 l vettä
Naudanliha 15 500 l vettä
- Eläinten ja kasvien jalostus: nopeampi kasvu, tuottavuus, kestävämpiä lajikkeita ym.
- Tuotetaanko ruokaa ihmisille vai rehua eläimille?
- Sopiiko tuotettava ruoka ilmastoon? Voiko esim. riisiä kasvattaa Porissa?

Ruuantuotanto

Miten tuotetaan?

- Tehokkuus: tehomaatalous tuottaa enemmän, mutta vaatii myös paljon resursseja
- Luomutuotannossa ruoan ympäristövaikutukset ovat usein pienemmät
- Vaatiiko ruoka paljon resursseja? Esim. kastelua vähäsateisella alueella tai kasvihuoneen viileämmillä alueilla

Ruuantuotanto

Missä tuotetaan?

- Sopivat lajit ja lajikkeet vallitseviin olosuhteisiin
 - Ilmasto määrää, mitä voi ja kannattaa tuottaa
- Kuljetusmatka lisää ympäristövaikutuksia; mitä pidempi matka, sen suurempi vaikutus



Ruuantuotanto ympäristöystävällisemmäksi

- Suosi kausituotteita
- Kasvisruokavalio kuluttaa ympäristöä vähemmän kuin liharuokavalio
- Suosi vähemmän resursseja vaativia kasvi- ja eläinlajeja

Ruuan kuljetus rasittaa ympäristöä



Ruuan kuljetus

- Ruoka pitää kuljettaa tuotantopaikasta myyntipaikkaan (usein monia välietappeja) ja myyntipisteistä koteihin
- Ruokajäte pitää myös kuljettaa
- Ruoan tuotantoon vaadittavat resurssit (vesi, lannoitteet, koneet yms.) pitää kuljettaa
- Kuljetettava ruoka pitää pakata; lisää kuljetettavaa ja jätettä

Ruuan kuljetus

Ruuan kuljetuksen ympäristövaikutuksia voi pienentää:

- Suosi lähituotteita
- Vältä ruokajätettä
- Suosi vähemmän resursseja tarvitsevia lajikkeita
- Vältä turhaa pakkausmateriaalia

Ruuanvalmistus



Ruuanvalmistus

Ruuanvalmistukseen kuluu energiaa, vettä ja muita luonnonvaroja:

- Ruuan kokkauksen yhteydessä
- Valmiin ruuan säilyttämisessä ja uudelleen lämmittämisessä
- Pesemisessä: esim. astiat ja raaka-aineet
- Jätteiden kierrätyksessä
- Ruuanvalmistus vaatii myös laitteita ja astioita

Ruuanvalmistus

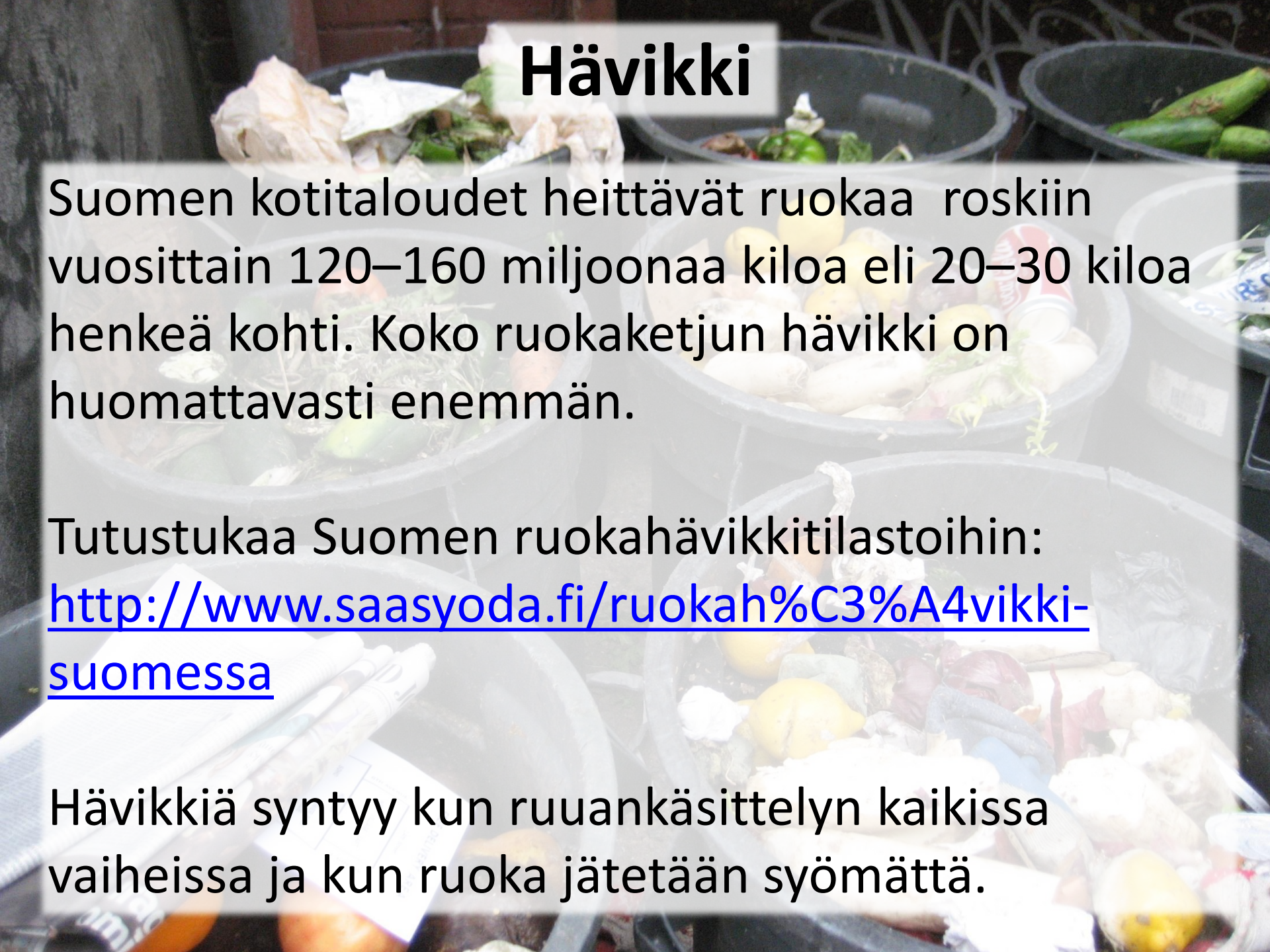
Ruuanvalmistuksen energiatehokkuutta voi parantaa:

- Sopiva ja energiatehokas laite
- Oikea valmistusastia ruoan määrään ja laatuun
- Valmistamalla vähemmän kypsentämistä vaativia ruokia
- Käyttämällä laitteita ja astioita järkevästi: kansi, tehokas lämmitys ja heti käyttöön, oikean kokoinen kattila levyn kokoon yms.

Hävikki



Hävikki



Suomen kotitaloudet heittävät ruokaa roskiin vuosittain 120–160 miljoonaa kiloa eli 20–30 kiloa henkeä kohti. Koko ruokaketjun hävikki on huomattavasti enemmän.

Tutustukaa Suomen ruokahävikkitilastoihin:

<http://www.saasyoda.fi/ruokah%C3%A4vikki-suomessa>

Hävikkiä syntyy kun ruuankäsittelyn kaikissa vaiheissa ja kun ruoka jätetään syömättä.

Hävikki

Ruokahävikin määrää voi vähentää:

- Syö mitä otat lautasellesi
- Osta vain se, mitä tulet tarvitsemaan

Ruokahävikin vaikutuksia voi vähentää kierrättämällä:

- Biojätteen keräys
- Kompostointi





Syö kohtuudella

Ruoan liiallinen määrä lisää ympäristövaikutuksia ja terveyshaittoja

Lähteet

<http://syohyvaa.fi/ymparistoystavallinen-syominen-2/>

<https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastomyotainen-ruoka.html>

<http://blogs.helsinki.fi/ruoka-ja-kestavyys/2009/05/29/ruuan-vesijalanjalki/>

<http://www.martat.fi/ruoka/ekokokki/ymparisto-lautasella/>

<https://www.pexels.com/photo/cooked-pasta-with-sliced-tomatoes-and-green-leafy-128408/>

<http://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/index.php?k=22451>

<http://www.turkuenergia.fi/kotitalouksille/energiansaasto/energiansaastovinkit/keitti-on-energiansaastoopit/#vedenkeitto>

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Household food trash NY.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Household_food_trash_NY.jpg)

<http://www.saasyoda.fi/ruokah%C3%A4vikki-suomessa>

<https://www.pexels.com/photo/food-vegetable-salad-bowl-9243/>