

# Ruoka kestävästi ja vastuullisesti

PORI

Ruoan tuotannon, kuljetuksen, valmistuksen ja hävikin ympäristövaikutusten pienentäminen



# Ruoka ja ympäristö

**Ruoan 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**



# Ruoantuotannolla on ympäristövaikutuksia



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



# Ruoantuotanto

## Mitä ruokaa tuotetaan?

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



# Ruoantuotanto

## 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



# Ruoantuotanto

## Missä tuotetaan?

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





# Ruoantuotanto ympäristöystävällisemmäksi

- Suosi kausituotteita
- Kasviruokavalio kuluttaa vähemmän kuin liharuokavalio
- Suosimalla vähemmän vaativia kasvi- ja eläinlajeja



# Ruoan kuljetus rasittaa ympäristöä





# Ruonan kuljetus

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



# Ruoan kuljetus



**Ruoan kuljetuksen ympäristövaikutuksia voi pienentää:**

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



# Ruoanvalmistus





# Ruoanvalmistus

**Ruoanvalmistukseen kuluu energiaa, vettä ja luonnonvaroja:**

- Ruoan valmistuksessa kokkauksen yhteydessä
- Valmiin ruoan säilyttämisessä ja uudelleen lämmittämisessä
- Ruokavalmisteiden ja astioiden pesemisessä
- Jätteiden kierrätyksessä



# Ruoanvalmistus

Ruoanvalmistuksen energiatehokkuutta voi parantaa:

- Sopiva ja energiatehokas laite
- Oikea valmistusastia ruoan määrän 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



Suomessa kotitalouksissa heitetään ruokaa vuosittain roskeen 107–137 miljoonaa kiloa eli noin 20–25 kiloa henkeä kohti.

Hävikkiä syntyy kun ruoka jätetään syömättä ja valmistuksessa.



# Hävikki



## Ruokahävikin määrää voi vähentää:

- Syö mitä otat lautasellesi
- Osta vain sen mitä tulet tarvitsemaan

## Ruokahävikin vaikutuksia voi vähentää:

- Kierrätä ruokajäte oikein
  - Biojäteastia
  - Kompostointi





## **Syö kohtuudella**

Ruoan liiallinen määrä lisää ympäristövaikutuksia