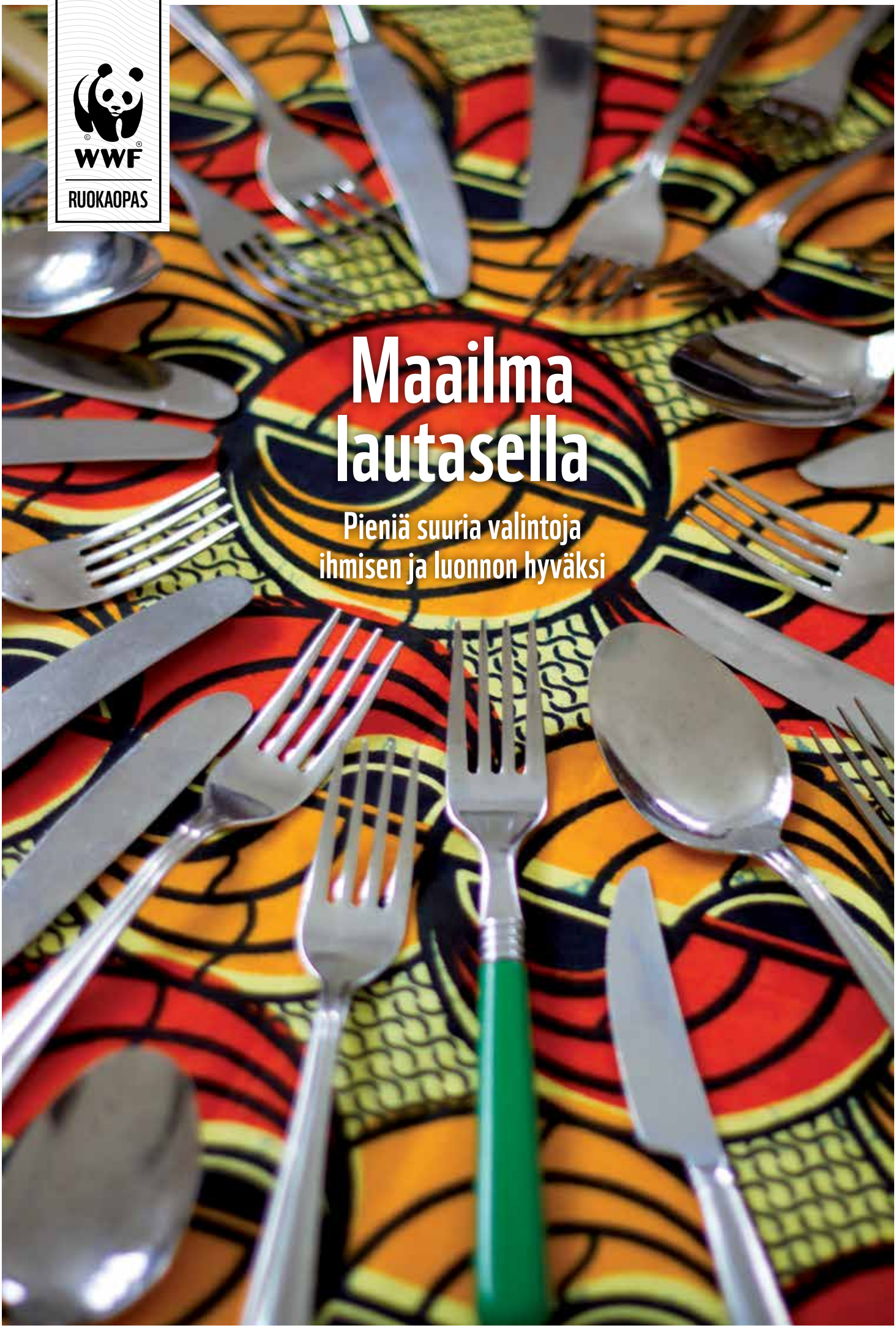
WWF

RUOKAOPAS

Maailma lautasella

Pieniä suuria valintoja ihmisen ja luonnon hyväksi



MITÄ TÄNÄÄN ON RUUAKSI?

Tätä pohditaan joka päivä miljoonissa kodeissa ympäri maailmaa. Ruoka on **ihana, henkilökohtainen, globaali ja mutkikas** asia. Sillä on valtava merkitys hyvinvoinnillemme, mutta usein se jää kiireisen arjen rattaisiin, ja ehdimme suoda sille harmillisen vähän aikaa ja arvostusta.

Arkinen kysymys ”Mitä tänään on ruuaksi?” tarkoittaa eri puolilla maailmaa erilaisia asioita. Me mietimme, mikä olisi terveellistä ja ympäristöystävällistä tai mitä ehtisimme ja osaisimme valmistaa. Kehitysmaissa taas saatetaan pohtia, mistä ruoka saadaan tai saadaanko sitä lainkaan. Meidän **valintamme vaikuttavat** paitsi omaan hyvinvointiimme ja lähiympäristöömme myös kehitysmaiden kotien arkeen ja ympäristöön.

Länsimaissa sekä kulutetaan että hukataan valtavat määrät ruokaa. **Osa ruuastamme on peräisin köyhistä valtioista**, joissa kestämättömän tuotannon vaikutukset näkyvät ympäristön pilaantumisena ja luonnonvarojen ehtymisenä. Meidän ruokailu- ja kulutustottumuksemme eivät ole ainoa syy siihen, mutta niillä on suuri vaikutus.

Ruuantuotantoon käytetään valtavasti luonnonvaroja. Ruoka myös vaikuttaa ympäristöön koko elinkaarensa ajan, pellolta ja laitumelta lautaselle tai roska-astiaan asti, eivätkä sen vaikutukset ole yksinkertaisia. Neuvot ja suositukset tuntuvat usein ristiriitaisilta ja hämmentäviltä. Kun asiantuntijatkin painivat hankalien asioiden kanssa, **kuinka tavallinen ihminen osaisi tehdä valintoja**, jotka ovat sekä omalle terveydelle että ympäristölle hyviä? Terveellisyys kun ei välttämättä tarkoita sitä, että ruoka olisi hyväksi myös maapallolle. Ja jos maapallo ei ole terve, ei ihminenkään loppujen lopuksi voi hyvin.

Hyvä uutinen on se, että **maapalloa säästävä ruoka on hyväksi myös ihmisille**. Ruuan hankintaan, aterioiden suunnitteluun ja valmistamiseen sekä ruuasta nauttimiseen hyvässä seurassa kannattaa käyttää aikaa. Ruoka on liian kallisarvoista hutaisten, ajattelematta ja nauttimatta hotkittavaksi.

Maailmaa voi muuttaa syömällä, eikä kaikkia ruokailutottumuksia tarvitse uudistaa kerralla. **Oikeudenmukaisuus ja ympäristönsuojelu alkavat pienistä valinnoista, meidän lautasiltamme.**

© SIMON DE TREY-WHITE / WWF-UK

Jokaisella ihmisellä on oikeus puhtaaseen veteen ja riittävään ruokaan.

© MAURI RAUTKARI / WWF-CANON

Kestämätön ruuantuotanto uhkaa luonnon monimuotoisuutta.

© RICHARD STONEHOUSE / WWF-CANON

Ruokavalinnoilla on väliä!

Toimitus: Anu Jussila, Hanna Seimola, Antti Haavisto
Ulkoasu: Alexandra Antell
Paino: Libris Oy
Kansikuva: Pauliina Heinänen
Paperi: 150 g MultiArt Silk (kansi), 115 g MultiArt Silk, FSC-merkitty paperi

wwf.fi/ruoka
© WWF Suomi 2012

Materiaalin tuottamiseen on saatu ulkoasianministeriön kehityskasvatustukea.

Tärkeimmät lähteet

- FAO (2011). Energy-Smart Food for People and Climate.
- Kaskinen ja kumpp. (2011). Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville. TEOS, Porvoo.
- Aterioiden ja asumisen valinnat kulutuksen ympäristövaikutusten ytimessä. Suomen ympäristö 14/2011, Ympäristöministeriö.
- UNEP (2012). Avoiding Future Famines.
- Wise T. & Murphy, S. (2012). Resolving the Food Crisis. Global Development and Environment Institute and Institute for Agriculture and Trade Policy.
- WWF (2012). Living Planet Report.
- WWF Suomi (2012). Kalaopas.
- Lisäksi: IRLI, MTT, Reilun kaupan edistämisyhdistys, SYKE, waterfootprint.org (tarkemmat lähdetiedot: *wwf.fi/ruoka*)

Seuraavilla aukeamilla esitellään yhden päivän ateriat, jotka ovat hyväksi sekä sinulle että maapallolle.

© PAULIINA HEINÄNEN / WWF

Aamiainen

PELLOILTA RIITTÄISI RUOKAA KAIKILLE

© EDWARD PARKER / WWF-CANON

Ruuantuotanto vie paljon maapinta-alaa.

© JUHA-PEKKA KERVINEN / WWF

Pienimuotoinen perheviljely on ekologista.

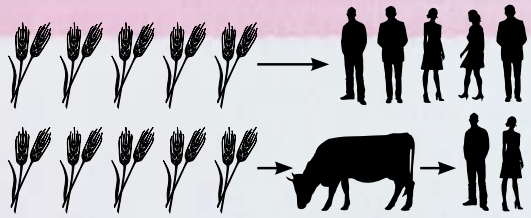
Oikeastaan asia on yksinkertainen: kun maapallon väkiluku kasvaa ja elintapamme muuttuvat, ruokaa tarvitaan enemmän. Ruoka ei länsimaissa ole enää pelkästään tarve vaan myös ajanviete, ja monet kasvavat Aasian ja Etelä-Amerikan maat seuraavat tässä länsimaista mallia. Tarvitaan siis lisää peltoja ruokakasvien sekä eläinten ruuan eli rehun viljelyyn ja tarvitaan lisää laidunmaata eläimille. Uusien peltojen tieltä jouduttaisiin kuitenkin hakkaamaan metsiä. Voisimmeko käyttää nykyisiä peltoja paremmin ja saada niiltä enemmän ravintoa?

Kyllä voisimme. Eläinperäisten ruoka-aineiden tuotanto vaatii paljon enemmän maa-alaa kuin viljan ja kasvisten tuotanto, sillä lehmien, sikojen ja kanojen ravinto kasvaa pääosin pelloilla, joilla voitaisiin tuottaa myös ihmisravintoa. Yhden sianlihakilon tuottamiseen tarvitaan yli neljä kiloa viljaa, jolla voitaisiin ruokkia ihmisiä. Nykyisillä ruokailutottumuksilla ruokaa ei riitä kaikille.

Täysipainoinen ruokavalio ei kuitenkaan vaadi lihaa ja maitotuotteita, ja ainakin niiden osuutta voi helposti vähentää. Jos niiden tuotantoon käytettävällä viljelymaalla alettaisiin tuottaa kasvisravintoa suoraan ihmisille, riittäisi maailman lapsille ja aikuisille enemmän ruokaa ja uhanalaisille lajeille elinympäristöjä. Lihan ja maitotuotteiden kulutus on kuitenkin kasvanut. Lisäksi teollistuneet maat ovat alkaneet ostaa viljelysmaata omaan käyttöönsä kehitysmaista, mikä lisää epätasa-arvoa ja nälänhätää.

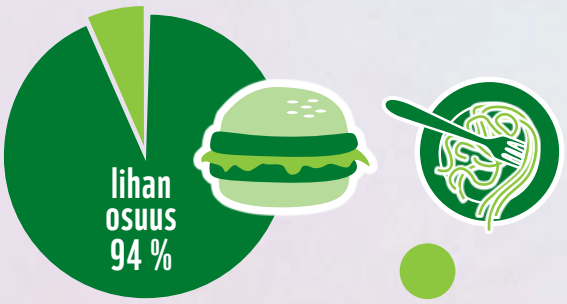
Ruuantuotanto kilpailee maa-alasta myös biopolttoaineiden raaka-aineiden tuotannon kanssa. Esimerkiksi maissista, öljypalmusta ja sokeriruo'osta valmistetaan biopolttoaineita, vaikka niitä voitaisiin käyttää myös ihmisravinnoksi. Loppujen lopuksi on kyse oikeudenmukaisuudesta. Pitääkö toisten nähdä nälkää, jotta toiset voivat ajaa autolla?

Kasvisravinnolla voidaan ruokkia suurempi ihmismäärä kuin lihalla



Kuinka paljon maa-alaa tarvitaan hampurilaisaterian ja kasvispastan tuottamiseen?

(LÄHDE: WWF SAKSA 2011)



3,61 m²
Hampurilainen (100 g:n naudanlihapihvi), ranskalaiset ja salaatti

0,46 m²
Spagetti tomaattikastikkeella

Helppo hilloresepti: wwf.fi/ruoka

Kalsiumia kasvikunnasta ja kalasta

Jos et käytä maitotuotteita, saat luustolle tärkeää kalsiumia lehtivihanneksista, kuten pinaatista, nokkosesta, raparperista ja tuoreesta basilikasta. Myös kala – erityisesti silakka – on hyvä kalsiumin lähde.

Aamiainen pellolta ja metsästä

Itse poimituista marjoista tehdyt **mehut ja hillot** maistuvat makoisilta ja ovat erittäin ympäristöystävällisiä. Aloita tutuista mustikoista, vadelmista, mansikoista ja puolukoista.

Jos **jogurtti** on korvaamaton osa aamiaistasi, niin paras vaihtoehto on kaura- tai soijajogurtti, seuraavaksi paras on luomujogurtti. Mitä enemmän kasvisperäistä ravintoa syömme, sitä paremmin ruokaa riittää koko maailman väestölle.

Puuro kunniaan! Joskus perinneruoka on parempi kuin kassillinen uusia. Viljatuotteet ovat edelleen oivallinen ruokavalion perusta.

Herkuttele luonnollisesti

Luomuruoka on puhdasta ravintoa. Luomutuotannossa ei käytetä kemiallisia torjunta-aineita, jotka aiheuttavat maaperän ja vesistöjen pilaantumista ja myrkyttävät muitakin kuin kohteena olevia lajeja. Luomutuotanto on ympäristölle tehotuotantoa parempi vaihtoehto, koska se hyödyntää luonnon omaa lannoitetta – lantaa – sekä viljelymenetelmiä, jotka vähentävät lannoitteiden ja torjunta-aineiden tarvetta. Siksi se vähentää luontoon ja vesistöihin joutuvien ravinteiden määrää.

Suomessa on käytössä useita luomumerkkejä. Tutustu muihin netissä: *kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja*

© PAULIINA HEINÄNEN / WWF

Lounas

ILMASTONYSTÄVÄN HERKUT TULEVAT KASVIMAALTA

Ruoka muodostaa noin 20 % ihmisen aiheuttamista hiilidioksidipäästöistä, ja suurin osa tästä syntyy ruuan alkutuotannossa. Ilmastonmuutoksen kannalta on ratkaisevaa, kuinka paljon eläinkunnasta peräisin olevaa ruokaa syömme, sillä liha- ja maitotuotteiden tuotanto aiheuttaa suurimmat kasvihuonekaasupäästöt. Niiden tuotantoon tarvitaan myös eniten maa-alaa (lue lisää sivulta 4).

Porkkana, peruna, nauris ja lanttu kunniaan! Juurekset kuormittavat ilmastoa kaikista elintarvikkeista vähiten. Ilmastoa voi säästää paitsi vähentämällä eläinperäisten elintarvikkeiden käyttöä ja suosimalla juureksia myös suosimalla kasvihuonekasvisten sijasta kausiruokaa (lue lisää takakannesta) ja välttämällä ruuan heittämistä roskiin.

Esimerkiksi Suomessa talvella viljellystä kasvihuonekurkusta aiheutuu lähes 40 kertaa suuremmat hiilidioksidipäästöt kuin kesällä kasvimaalla kasvatetusta avomaankurkusta.

Ilmastonmuutosta kiihdyttäviä hiilidioksidipäästöjä syntyy ruuantuotannon lisäksi myös ruuan kuljetuksista, jalostuksesta, pakkauksesta, säilyttämisestä ja valmistamisesta. Ruuanvalmistuksen hiilidioksidipäästöjä voit vähentää merkittävästi käyttämällä sähkölieden sijasta mikroaaltouunia silloin, kun se on mahdollista.

© KATRIN HAVIA / WWF
Biojätteeseen vain jätettä, ei ruokaa!

Rakasta ruokaa, arvosta ateriaa

Ole luova! Suunnittele, osta vain sen verran ruokaa kuin tarvitset ja tee sopivan kokoinen annos. Käytä vanhimmat elintarvikkeet ensin äläkä heitä pois käyttökelpoista ruokaa. Jos tiedät käyttäväsi elintarvikkeen heti, älä kaiva kaupan hyllystä alimmaista tuotetta, jolla on pisin käyttöaika.

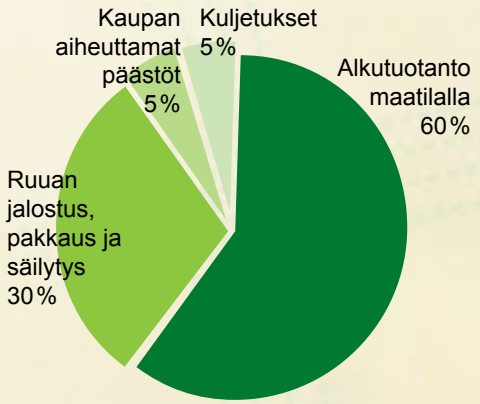
Loihdi edellispäivän tähteistä maittava ateria. Esimerkiksi pastakastikkeisiin, pitsoihin ja piirakoihin voi helposti käyttää sellaista, mikä muuten vanhenisi pian.

Kaatopaikalle päätyvä ruoka on pois kaikesta tuotetusta ruuasta, ja lisäksi se aiheuttaa metaanipäästöjä, jotka kiihdyttävät ilmastonmuutosta paljon voimakkaammin kuin hiilidioksidi.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen arvion mukaan Suomessa hukataan päivässä yli miljoona kiloa ruokaa. Ajattele: joka viides kaupasta ostettu ruokakassillinen menee roskiin! Vähentämällä ruokahukkaa voit pienentää ympäristövaikutustasi tuntuvasti.

Kuinka suomalaisten kuluttaman ruuan ilmastopäästöt jakautuvat? (Tuotanto ja tuonti)

(LÄHDE: MTT 2012)



© ANTTI HAAVISTO / WWF
Kaupunki kasvimaaksi? Tutustu kaupunkiviljelyyn: dodo.org/ryhmat/kaupunkiviljely

Kasvata itse!

Todellinen lähiruoka kasvaa omalla parvekkeellasi tai pihamaallasi. Kotipuutarhuri kasvattaa tomaatit, chilit, yrtit, salaatit, mansikat, idut ja monet muut ilmastoystävälliset herkut omaan pöytäänsä. Pienelläkin maakaistalla voi kasvattaa syksyn perunat. Varo, tähän voi jäädä koukkuun!

© MARTIN HARVEY / WWF-CANON
Kehitysmaiden asukkaat kokevat ilmastonmuutoksen vaikutukset jo nyt.

Epäreilu ilmastonmuutos

Ilmastonmuutos ei kohtele ihmisiä ja kansoja tasapuolisesti. Meille teollisuusmaiden asukkaille tuotetaan eniten ruokaa. Ruuantuotannon hiilidioksidipäästöt kiihdyttävät ilmastonmuutosta, joka vaikuttaa raskaimmin kehitysmaissa. Se lisää kuivuutta monilla entuudestaan kuivilla alueilla ja aiheuttaa tulvia ja muita sään ääri-ilmiöitä.

Kehitysmaiden asukkaat ovat alttiimpia ilmastonmuutoksen vaikutuksille, sillä heillä ei esimerkiksi ole käytössään nykyteknologiaa, joka voisi auttaa sopeutumaan niihin. Alkuperäisten elinympäristöjen, kuten eroosiota estävien mangrovemetsien, häviäminen lisää monien köyhien alueiden haavoittuvuutta.

Päärynä-avokado-salaatin resepti: wwf.fi/ruoka

Lounaaksi hyvää ihmiselle ja ilmastolle

Pavut ja muut palkokasvit ovat maukkaita ja sisältävät runsaasti proteiinia. Ne ovat oivallisia lihan korvaajia, sillä niiden kasvatus tuottaa huomattavasti lihantuotantoa vähemmän kasvihuonekaasupäästöjä. Pavuista on moneen: ne sopivat niin eilisten lettujen täytteeksi ja salaatteihin kuin aasialaisiin, meksikolaisiin ja tex-mex-ruokiin.

Ilmastonmuutoksen kannalta paras **salaatti** syntyy kauden kasviksista eli niistä, jotka juuri sillä hetkellä kasvavat ulkona. Ulkomaisiakaan kasviksia ei tarvitse hylätä, sillä valtaosa niistä liikkuu suurina erinä laivoilla ja kuljetusten ympäristövaikutukset ovat melko pienet. Lämmitetyissä ja keinovalaistuissa kasvihuoneissa kasvatettujen kasvisten ilmastovaikutukset sen sijaan ovat suuret. Milloin sitten on vaikkapa appelsiinien satokausi? Vertaile hintaa eri vuodenaikoina: luontaisen satokauden aikaan se on alimmillaan.

© PAULIINA REINÄNEN / WWF

Välipala

VASTUULLISUUDELLA ON VÄLIÄ

Me syömme joka päivä eri puolilta maailmaa tuotua ruokaa, jonka tuotanto voi vaikuttaa alkuperämaan ympäristöön ja paikallisväestön elämään myönteisesti tai kielteisesti. Pelkästään kotimaista ruokaa ei tarvitse ostaa, sillä ruuantuotanto antaa toimeentulon monille köyhien maiden ihmisille.

Kun ostat kehitysmaissa – tai missä vain – tuotettuja elintarvikkeita, yritä selvittää, millaisissa olosuhteissa ne on tuotettu. Niin meillä kuin kehitysmaiden viljelijöillä ja suurtilojen työntekijöillä on oikeus tulla toimeen omalla työllämme, työskennellä inhimillisissä olosuhteissa ja päättää itse omasta ja perheemme tulevaisuudesta.

Ruuantuotannon kestävyyden ja oikeudenmukaisuuden takaamiseksi on kehitetty kansainvälisiä järjestelmiä, muun muassa Rainforest Alliance, UTZ ja Reilu kauppa. WWF:n vertailussa Reilun kaupan luomutuotteet osoittautuivat näistä sekä ihmisten että ympäristön kannalta parhaaksi vaihtoehdoksi. Vastuullisesti tuotetuilla palmuöljy-, soija- ja kalatuotteilla on omat merkkinsä, ja niitäkin näkee yhä enemmän suomalaisissa kaupoissa.

Suosi näitä ja tutustu muihin ympäristömerkkeihin netissä: *kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja*

Välipalaksi maukasta ja oikeudenmukaista

Yhden **teekupillisen** tuottaminen kuluttaa noin 35 litraa maailman vesivaroja, kahvikupillisen 140 litraa. Ympäristön kannalta paras juoma on hanavesi. Vesivarojen käytössä on kysymys oikeudenmukaisuudesta: meidän nautintoaineidemme tuotanto saattaa kuluttaa kuivien alueiden niukkoja vesivaroja. Toistaiseksi kuluttajan on vaikeaa tehdä maailman vesivarojen kannalta parhaita valintoja, sillä tuotekohtaisista vesijalanjäljistä on tarjolla vain vähän tietoa. Jos juot teetä tai kahvia, suosi Reilun kaupan luomutuotteita.

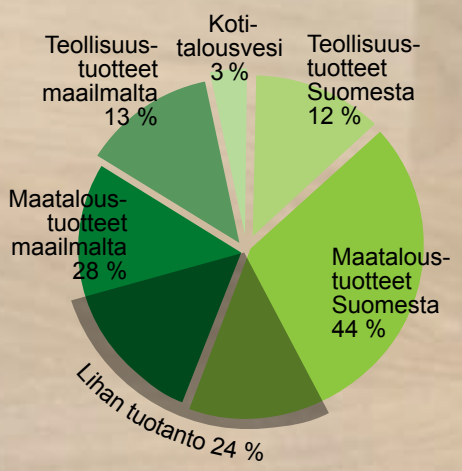
Suosi kotimaisten **hedelmien** ohella Reilun kaupan luomuhedelmiä. Niiden tuotanto on luonnonmukaista, ja työntekijöiden työolot ovat kunnossa. Lentokoneilla kuljetettavia, helposti pilaantuvia ulkomaisia marjoja ja hedelmiä, kuten viinirypäleitä, kannattaa kuitenkin syödä harvemmin.

Pähkinöillä on hyvä ravintoarvo – niiden sisältämillä proteiineilla voit korvata esimerkiksi lihan proteiineja.

Jos rakastat **suklaata**, suosi Reilun kaupan luomusuklaata. Kaakaon ja sokerin tuottajat saavat sen raaka-aineista reilun hinnan, joka kattaa tuotantokustannukset. Tuotannossa ei myöskään sallita lapsityövoiman käyttöä. Jos lempisuklaapatukassasi ei ole ympäristömerkintää, kysy valmistajalta, kuinka se takaa tuotteen vastuullisuuden.

Mistä suomalaisen vesijalanjälki (yli 1 700 litraa päivässä) koostuu?

(LÄHDE: WATER FOOTPRINT NETWORK 2012)



Fiksua vedenkäyttöä Nepalissa

Koshi-joki Nepalissa tuo veden miljoonille ihmisille. WWF Suomi on yhdessä WWF Nepalin ja paikallisten asukkaiden kanssa ryhtynyt tehostamaan alueen vedenhankintaa ja -käyttöä.

Nyt asukkaille riittää kotitalousveden lisäksi kasteluvettä, jonka turvin he kasvattavat esimerkiksi luomutomaatteja ja -salaattia. Viljelijät saavat tuotteistaan hyvän hinnan, ja käteinen raha auttaa heitä varautumaan huonon riisisadon tuomiin niukan toimeentulon kausiin tai esimerkiksi ilmastonmuutoksen aiheuttamiin tulviin tai kuivuuskausiin.

© SAMI TORNIKOSKI / WWF

Kylän kasteluallas tuo turvaa kuivuuskausien varalle.

© SIMON DE TREY-WHITE / WWF-UK

Vesi on kaikkialla maailmassa elinehto ja ilon lähde.

Riittääkö vettä kaikille?

Maatalous on suurin makean veden kuluttaja maailmassa, ja lihantuotanto vaatii enemmän vettä kuin kasvisravinnon tuotanto. Me suomalaiset kulutamme muiden maiden vesivaroja käyttäessämme niissä tuotettuja elintarvikkeita ja muita hyödykkeitä. Se on ongelma, jos alkuperämaassa käytetään liikaa vettä. Erityistä syytä huoleen on silloin, jos vedenkäyttö ylittää jokien, järvien tai pohjavesiesiintymien luontaisen uusiutumiskyvyn tai aiheuttaa veden laadun heikkenemistä. Paitsi ihmisille vettä pitäisi riittää myös eläimille ja kasveille.

Niukoista vesivaroista kärsivät alueet ovat usein köyhiä, eikä niitä tulisi rankaista ostoboikoteilla. Kysy siis valmistajalta, missä tuotteen raaka-aineet on kasvatettu ja onko vesivarojen käyttö alueella kestävää ja oikeudenmukaista.

Mieti myös, voisitko korvata riisin käyttöä perunalla ja ohralla (lue lisää riisintuotannosta sivulta 20). Entä voisitko vähentää kahvin tai teen juontia sekä korvata lihan syöntiä papu- ja soijaruuilla? Riisin, kahvin, teen ja lihan tuotanto kuluttaa paljon vettä. Esimerkiksi yhden pihvilihakilon tuottamiseen tarvitaan yli 15 000 litraa vettä.

© MICHEL GUNTHER / WWF-CANON

Jokien ja joenvarsien kuivuminen tuhoaa Aasiassa elävien gaviaalien elinolot.

© PAULIINA HEINÄNEN / WWF

Illallinen

MISSÄ KAIKKI KALAT OVAT?

Suosi suomalaista kalaa, sillä se on monilta osin alihyödynnettyä! Meillä heitetään pois tonneittain syötäviksi kelpaavia särkikaloja, ja samaan aikaan Suomeen tuodaan paljon kalaa ulkomailta. Suomessa ammattikalastus on pienimuotoista, eikä sillä ole suuria haitallisia vaikutuksia vesiluontoon. Tutustu haukeen ja maista lahnaa – saatat yllättyä. Savustuspussin avulla valmistat herkullista savukalaa kotiuunissa.

© RUDOLF SVENSON / WWF-INT.

"Syö minut, älä uhanalaisia lajeja", muistuttaa silakka.

Meidän lautasillemme päätyy joko luonnonkalaa maailman meristä ja järvistä tai kasvatettua kalaa. Kalan suosion myötä monia maailman kalakantoja ylikalastetaan, ja ne ovat alkaneet huveta. Erityisen suuressa vaarassa ovat muiden muassa suuret tonnikalalajit. Ylikalastuksen lisäksi ongelmana ovat tuhoisat kalastusmenetelmät, kuten pohjatroolaus ja pitkäsiimakalastus. Niiden mukana merestä nousee valtavat määrät niin sanottua sivusaalista eli ei-toivottua saalista. Sivusaalis päätyy kuolleena mereen, vaikka sitä voitaisiin käyttää myös ravinnoksi.

Onneksi kestämättömästi pyydetylle kalalle on vaihtoehto. MSC-merkki kertoo, että Suomeen tuotu kalatuote on kestävästi pyydetty. Suomen kaupoissa ja ravintoloissa myydään jo lähes 300:aa MSC-kalatuotetta.

SERTIFIOITU VASTUULLISESTI PYYDETTY MSC www.msc.org

Kasvatetuissa kaloissa on omat ongelmansa. Niiden ravinnoksi käytetään pikkukalaa, jota kalastetaan myös kehitysmaiden vesiltä. Näin kala päätyy köyhistä maista rikkaiden länsimaiden ihmisten lautasille. Kehitysmaissa kalastus on kuitenkin lähes 30 miljoonan ihmisen elinkeino ja kala lähes miljardin ihmisen tärkein proteiininlähde. WWF on mukana kehittämässä kestävän kalankasvatuksen sertifikaattia.

Itämeressä kasvatettu kirjolohi on aiempaa ympäristöystävällisempää, sillä kaloille syötettävän rehun käyttöä on tehostettu. Kirjolohenkasvatus rehevöittää vesistöjä nykyään noin viidenneksen vähemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Kasvatus kuormittaisi ympäristöä vielä vähemmän, jos kirjolohien rehukala pyydettäisiin Itämerestä eikä tuotaisi ulkomailta, sillä tuontikala kuormittaa ja rehevöittää merta lisää – tarpeettomasti.

© SAMPSA VILHUNEN / WWF

WWF on rakentanut jo reilut 30 kosteikkoa, ja lisää on tekeillä.

Kirkkaita vesiä

Tällä hetkellä vesistöihin pääsee liikaa ravinteita esimerkiksi lannoitteista. Ne saavat vesikasvit ja levät kasvamaan liian tehokkaasti, mitä kutsutaan rehevöitymiseksi. Rehevöityminen näkyy merten ja järvien veden sameutena, rantojen umpeenkasvuna ja myrkyllisten sinileväkukintojen lisääntymisenä.

WWF työskentelee rehevöitymistä vastaan perustamalla kosteikkoja. Kosteikko on kuin pesusieni, joka suodattaa ravinteita, vähentää niiden valumista vesistöihin ja parantaa siten vesien tilaa.

Valitsemalla lautasellesi luomutuotteita voit vaikuttaa järvien, jokien ja Itämeren sekä niissä elävien lajien tilaan, sillä luomumaataloudessa ei käytetä kemiallisia lannoitteita tai torjunta-aineita.

Lisävinkkejä kestäviin kalavalintoihin: wwf.fi/kalaopas

Illalliseksi kotimaista kalaa

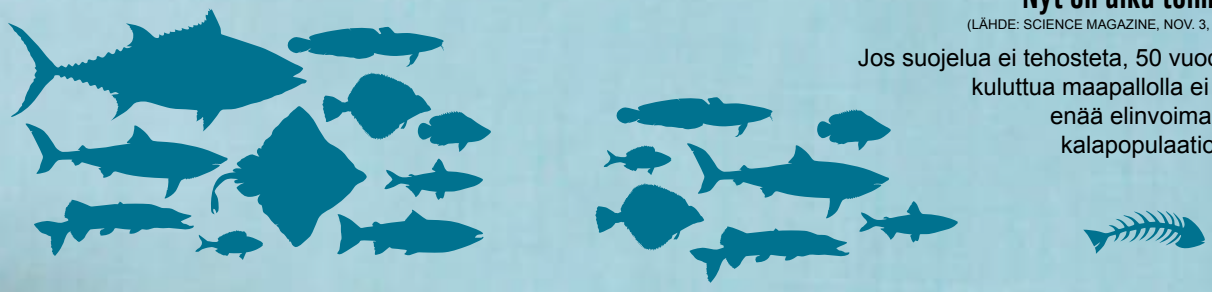
Kaali on meillä kausivihannes, joka kasvaa ilmastoystävällisesti kasvimailla. Kaalisato säilyy pitkälle talveen. Makua juuressalaatteihin saa marinoimalla.

Kala on terveellinen ja usein ympäristöystävällisempi ruoka kuin esimerkiksi liha. Kala on myös monipuolista ravintoa ja sopii erilaisiin aterioihin. Tämän kalahampurilaisen pihvi on valmistettu jauhetusta hauesta ja sämpylä on leivottu luomuaineksista. Kalakaan ei silti ole aivan ongelmaton ruoka, sillä monet maailman kalakannat ovat ylikalastettuja.

Nyt on aika toimia!

(LÄHDE: SCIENCE MAGAZINE, NOV. 3, 2006)

Jos suojelua ei tehosteta, 50 vuoden kuluttua maapallolla ei ole enää elinvoimaisia kalapopulaatioita.



1960
100 %

2010
70 %

2060
0 %

Mausteisen kaalisalaatin ja haukipihvin reseptit: wwf.fi/ruoka

© PAULIINA HEINÄNEN / WWF

Herkkuhetki

MIKÄ IHMEEN MONIMUOTOISUUS?

Maapallo tarvitsee hyvinvoivia ja monipuolisia luonnonympäristöjä, joissa elää runsas kasvi- ja eläinlajien kirjo. Se on kaiken elämän edellytys. Meistä esimerkiksi kukkien pölytys tai veden kierto meristä ja järvistä sateeksi ja takaisin vesistöihin saattaa tuntua itsestään selvältä. Ne ovat kuitenkin herkkiä prosesseja, jotka saattavat vaarantua maapallon luonnon muuttuessa ja köyhtyessä.

Suurimpia luonnon monimuotoisuuden uhkia on elinympäristöjen häviäminen, joka usein johtuu maatalouden levittäytymisestä. Kun peltojen tieltä raivataan sademetsiä ja muita monimuotoisia elinympäristöjä, luonto köyhtyy, eroosio lisääntyy ja lajeja uhkaa sukupuutto.

Tavanomaisella pellolla kasvatetaan yksipuolista kasvilajistoa, ja tehotuotettu ravinto on geeniperimältään köyhää. Noin 90 prosenttia kaikesta maailman maatalouden tuottamasta ravinnosta on peräisin reilusta 40 lajista. Nykyistä ruuantuotantoa ei siis voi sanoa kovin monimuotoiseksi. Perinteinen pienviljely sen sijaan tarjoaa elinympäristön monille kasvi- ja eläinlajeille.

Luontoa lähimpänä elävät alkuperäiskansat ja pienviljelijät kärsivät luonnon muutoksista ensimmäisinä. Heidän elintapansa, esimerkiksi keräilykulttuuri, kalastaminen ja paimentolaiselämä, ovat tiukasti sidoksissa luonnon kiertokulkuun.

Esimerkiksi noin puolet köyhän intialaisen toimeentulosta on suoraan sidoksissa ja riippuvainen monimuotoisesta luonnosta. Luonto on maatalouden, keräilytalouden ja kalastuksen edellytys, mutta luonnon omat mekanismit estävät myös tulvia ja säätelevät ravinteiden kiertoa. Jokainen meistä vaikuttaa luonnon monimuotoisuuteen kuluttamansa ruuan ja muiden hyödykkeiden kautta.

© MARTIN HARVEY / WWF-CANON

Jos monimuotoisuus romahtaa, alkuperäiskansat kärsivät ensimmäisinä.

Maailman luonnon monimuotoisuus hupenee nopeasti

(LÄHDE: WWF LIVING PLANET REPORT 2012)

Sipsejä ja orankeja

Uhanalaiset orangit elävät Kaakkois-Aasiassa, Borneon ja Sumatran saarten sademetsissä. Samoilla seuduilla viljellään runsaasti öljypalmua, josta saadaan palmuöljyä leivonnaisiin, jäätelöön, kosmetiikkaan, biopolttoaineisiin ja moniin muihin tuotteisiin. Valtavien öljypalmuplantaasien tieltä kaadetaan sademetsiä.

Kun öljypalmua aletaan kasvattaa entuudestaan koskemattomalla alueella, joudutaan rakentamaan teitä, jotka tuovat mukanaan asutusta ja lisäpainetta metsien käyttöön. Sademetsien mukana katoavat orangit ja tuhannet muut eläin- ja kasvilajit.

WWF on ollut mukana kehittämässä vastuullisesti tuotetun palmuöljyn RSPO-sertifikaattia, mutta kuluttajan on edelleen harmillisen vaikeaa saada tietoa palmuöljyn alkuperästä. Öljypalmun kasvatusta ei kannata lopettaa kokonaan, sillä palmuöljy on maailman käytetyin kasviöljy ja satoisa öljypalmu vaatii esimerkiksi rypsiä vähemmän viljelypinta-alaa. Öljypalmu on myös tärkeä tulonlähde monille kehitysmaiden asukkaille. Suosi siis tuotteita, joissa on käytetty kestävästi tuotettua RSPO-palmuöljyä.

© NATUREPL.COM / ANUP SHAH / WWF

Orankien kotimetsiä kaadetaan öljypalmuviljelmien tieltä.

Herkullisen porkkanadipin ja pähkinäkeksien resepti: wwf.fi/ruoka

Herkkuja kohtuullisesti ja hyvässä seurassa

Limsoissa on eroja. Tarkista virvoitusjuomien valmistajien nettisivuilta, kuinka ne ovat huomioineet ympäristöasiat tuotannossaan. Jos juot limsaa, voit myös valmistaa sen ympäristöystävällisesti itse kotona. Lisäksi kaupoissa myydään kotimaisia juomia, joiden tuotannossa on käytetty tuulivoimaa.

Monet **perunalastut ja muut naposteltavat** keitetään palmuöljyssä, jonka tuotanto on yksi sademetsien suurimmista uhkista. Ellei sipsipussissa ilmoiteta, että valmistukseen on käytetty vastuullisesti tuotettua palmuöljyä, suosi auringonkukkaöljyllä valmistettuja sipsejä. Muista myös porkkanatikut ja muut kasvisherkut, joita voit dipata itse tehtyyn herkkudippiin.

Kun leivot itse **keksit, kakut ja pullat**, saat herkullista tarjottavaa ja voit valita ympäristön kannalta parhaat raaka-aineet, esimerkiksi vastuullisesti tuotettua palmuöljyä sisältävää margariinia. Kysy niitä kauppiaaltasi.

Iloitse ruuasta!

Hyvä ruoka tekee juhlan. Syöminen kuuluu myös tärkeiden ihmisten kanssa jaettuihin arjen hetkiin: ateriaan perheen seurassa ja illanviettoon ystävien kanssa. Nauti herkullisista mauista, hyvistä tuoksuista ja ruokahetkien tuottamasta hyvästä mielestä.

Syömällä voit myös vaikuttaa. Mieti vaikka kolme asiaa, joista aloitat, sillä jo pienillä arjen valinnoilla on merkitystä. Syömisen iloa ja nautintoa ei kannata pilata huonolla omallatunnolla. Tee pieniä valintoja ja nauti!

© PAULIINA HEINÄNEN / WWF

Liha

VÄHEMMÄN JA PAREMPAA

Maapallon väestö kuluttaa yhä enemmän lihaa. Lihakarjan rehun tuottamiseen tarvitaan valtavat määrät peltoalaa ja vettä. Lisäksi lihantuotanto aiheuttaa hiilidioksidipäästöjä, vesistöjen pilaantumista ja luonnon monimuotoisuuden hupenemista.

© ADRIANO GAMBARINI / WWF-BRAZIL

Alkuperäisluontoa raivataan rehuviljelmien tieltä.

Lihantuotanto on kuitenkin 100 miljoonan kehitysmaissa elävän ihmisen pääasiallinen elinkeino. Suuri osa heistä on maaseudulla eläviä naisia, jotka saavat elantonsa esimerkiksi muutamasta lehmästä, kanasta ja vuohesta. Teollisuusmaissa taas syödään liikaa lihaa. Kun ravintoa ei maailmassa riitä kaikille, on lihansyönnin kokonaismäärää syytä pienentää. Me voimme tehdä osamme siirtymällä kasvispainotteiseen ruokavalioon. Voisitko sinä ajatella, että lihaa ei syötäisi joka päivä?

Naudanliha • Naudan ja muiden märehtijöiden liha on ilmastopäästöjen kannalta huonoin vaihtoehto. Jos kuitenkin syöt naudanlihaa, suosi kotimaista luomua. Mikäli lähikaupastasi ei sitä vielä saa, pyydä kauppiasta ottamaan sitä valikoimiin. Etelä-Amerikassa tuotettu naudanliha on huono vaihtoehto, sillä siellä karjanlaitumien ja rehuviljelmien tieltä tuhotaan arvokkaita savanneja ja sademetsiä.

© WWF-CANON / SIMON RAWLES

Miljoonat kehitysmaiden naiset saavat elantonsa kotieläimistä.

WWF on parhaillaan määrittelemässä kestävän lihantuotannon kriteerejä. Yksi tehotuotetun lihan vaihtoehto voi lähitulevaisuudessa olla luonnonlaitumilla laiduntavan karjan liha eli luonnonlaidunliha, jota esimerkiksi Ruotsissa on voinut ostaa jo pitkään. Luonnonlaidunliha on siitä poikkeuksellinen elintarvike, että sen tuotanto lisää luonnon monimuotoisuutta, sillä laiduntavaa karjaa tarvitaan niittyjen ja suomalaisen kansallismaiseman hoitoon. Ja mitäpä olisi maaseutu ilman metsälaitumilla käyskenteleviä lehmiä?

Broileri, kananmunat ja porsaanliha • Tehotuotettua broileria ja porsaanlihaa kannattaa välttää. Sioille ja kanoille syötetään rehuksi soijaa, jonka kestämätön viljely tuhoaa sademetsiä ja köyhdyttää maaperää (lue lisää soijasta sivulta 22). Siat ja broilerit eivät myöskään hoida ympäristöä laiduntamalla, ja niiden lanta rehevöittää vesistöjä. Kehota lihantuottajia siirtymään vastuullisen soijarehun käyttöön, sillä se on paras keino vähentää tuotannon ympäristövaikutuksia.

Luomukanoilla on parhaat oltavat, joten suosi luomukananmunia. Jos pihapiiriisi sopii, ota muutama kana sinne kuopsuttelemaan. Pienessä mittakaavassa possut ja kanat ovat hyviä kotieläimiä, sillä niille voi esimerkiksi syöttää ruuantähteet.

Riista • Riista on hyvä tehotuotetun lihan vaihtoehto. Riistaeläimet elävät luonnollisen elämän eivätkä kasva tuotantolaitoksessa. Vastuullinen, elinvoimaisiin riistaeläinkantoihin kohdistuva metsästys tasapainottaa niitä – esimerkiksi Suomen hirvi- ja valkohäntäkauriskannat kestävät hyvin metsästyksen. Riistan ja luomulihan proteiini- ja rasvahappokoostumus on parempi kuin teollisesti tuotetun lihan.

© STAFFAN WIDSTRAND / WWF

Onko sudelle tilaa poronhoitoalueella?

Poronliha • Poronliha ei ole riistaa eikä luomulihaa, mutta poro kuluu suomalaiseen luontoon ja hankkii ravintonsa pääosin luonnossa laiduntamalla. Nykyisin porojen kasvatukseen liittyy kuitenkin luonnonsuojeluongelmia, kuten elinympäristöjen kulumista ja suurpetojen vainoa.

Mitä tilalle? • Lihansyöjiä huolettaa usein kasvisruuan ravitsevuus: saanko tarpeeksi proteiinia, jos vähennän lihansyöntiä?

Lihaa voi oivallisesti korvata pavuilla ja muilla palkokasveilla, tofulla, soijarouheella, kestävästi pyydetyllä kalalla ja vaikkapa pähkinöillä. Lisäksi Suomen metsissä muhii joka kesä ja syksy valtava proteiinipommi: sienet. Ota kori ja sienikirja mukaan ja lähde metsään! Luonnosta saat samalla pikakuurin stressiä vastaan. Sienet sopivat moniin ruokiin, salaateista pastoihin ja sienipihveihin.

Mikä tofu?

Tofu on valkoinen, pehmeä ruokaaine, joka valmistetaan juoksettamalla soijamaidosta. Sitä käytetään yleisesti aasialaisissa ruuissa, mutta se sopii proteiininlähteeksi monenlaisiin aterioihin. Tofu sisältää proteiinin lisäksi runsaasti kalsiumia, rautaa ja sinkkiä.

Mikä soija?

Soijapapu on yksivuotinen hernekasvi ja yksi maailman viljellyimmistä kasveista. Valtaosa maailman soijasadosta käytetään eläinten rehuksi. Soijapavut ja -rouhe antavat hyvän ja proteiinipitoisen lisän kasvissyöjän ruokavalioon.

© PAULIINA HEINÄNEN / WWF

Vinkkejä

ALOITA NÄISTÄ!

Taulukkoon on koottu joitakin ruoka-aineita ja ruokaan liittyviä tottumuksia, joita kannattaisi vähentää tai joista kannattaisi luopua kokonaan. Oikeassa sarakkeessa on esimerkkejä ja ehdotuksia niiden korvaamiseksi. Ylimpänä ovat sellaiset asiat, jotka vaikuttavat ympäristön hyvinvointiin eniten.

© KATRIN HAVIA / WWF

Kasvissyönti kaunistaa :)

Mieti, voisitko vähentää tai luopua näistä	Korvaa esimerkiksi näillä
Ruuan heittäminen roskiin	Nopeimmin pilaantuvien elintarvikkeiden käyttäminen ensin, uusien ruokalajien kehittely edellispäivän tähteistä
Tehotuotettu naudan-, broilerin- ja porsaanliha	Sienet, pavut ym. palkokasvit, pähkinät, tofu, soijarouhe, luomukananmunat, kestävästi pyydetty kala, luomuliha, tulevaisuudessa luonnonlaidunliha (lue lisää sivulta 14)
Maitotuotteet	Luomumaito, kaura- ja soijavalmisteet
Juusto	Soija, tofu, pähkinä- ja kasvislevitteet (esim. hummus ja oliivitahnat), luomujuusto
Itämeren villi lohi, tuore tonnikala, syvänmeren lajit (esim. merikrotti, puna-ahven, pallaskalat), trooppiset katkaravut	Silakka, muikku, ahven, hauki, lahna, MSC-merkityt kalatuotteet
Talvella kasvihuoneessa kasvatettu tomaatti, kurkku ja salaatti	Juurekset, kaalit, itse kasvatetut idut ja versot, säilötyt marjat, luomusitrushedelmät, kuivatut ja tölkkihedelmät, säilötyt tomaatit
Riisi	Peruna, ohra
Valmiskeksit ja -leivonnaiset	Itse leivotut leivonnaiset
Pakastepitsa	Tuore pitsa kotiuunista tai lähipitseriasta
Lihahampurilainen	Itse tehty hampurilainen kala- tai kasvispihvillä ja luomusämpylällä, MSC-kalahampurilainen
Autolla kauppaan ostamaan paljon kerralla	Jos mahdollista, kävellen tai pyörällä lähikauppaan ostamaan vähän kerralla, jolloin ruokaa ei ehdi pilaantua
Lämmittäminen liedellä	Lämmittäminen mikroaaltouunissa

© JUSSI HYTTINEN

Matti ja Ile tarttuivat kasviksiin.

Pihvit vaihtuivat papupastaan

”Vaikeinta tulee varmasti olemaan se, että on tottunut syömään niin paljon lihaa”, tuumivat radiokanava YleX:n aamujuontajat **Ile Uusivuori** ja **Matti Ylönen** vuoden 2012 alussa.

He ovat juuri tarttuneet WWF:n Earth Hour -haasteeseen ja sitoutuneet pienentämään omaa hiilijalanjälkeään. Lihasta pitävä kaksikko on päättänyt tehdä sen vähentämällä naudanlihan kulutuksensa puoleen. Tehtävä näyttää aluksi lähes mahdottomalta, mutta se olisi heiltä iso ilmastoteko. Naudanlihan tuottaminen eläinten laiduntamisineen, maankäytön muuttumisineen ja metaanipäästöineen aiheuttaa kaikista ruokaraaka-aineista eniten kasvihuonekaasupäästöjä.

”Minua ei ilmastonmuutoksessa huolestuta niinkään se, että joudunko itse siitä kärsimään, vaan se, mitä meidän jälkeen tapahtuu. Tuskin olemme viimeinen sukupolvi, enkä halua olla vaikeuttamassa tulevien elämää”, Matti pohtii.

Puoli vuotta myöhemmin Ile ja Matti kertovat naudanlihan käytön vähentämisen olleen yllättävän helppoa.

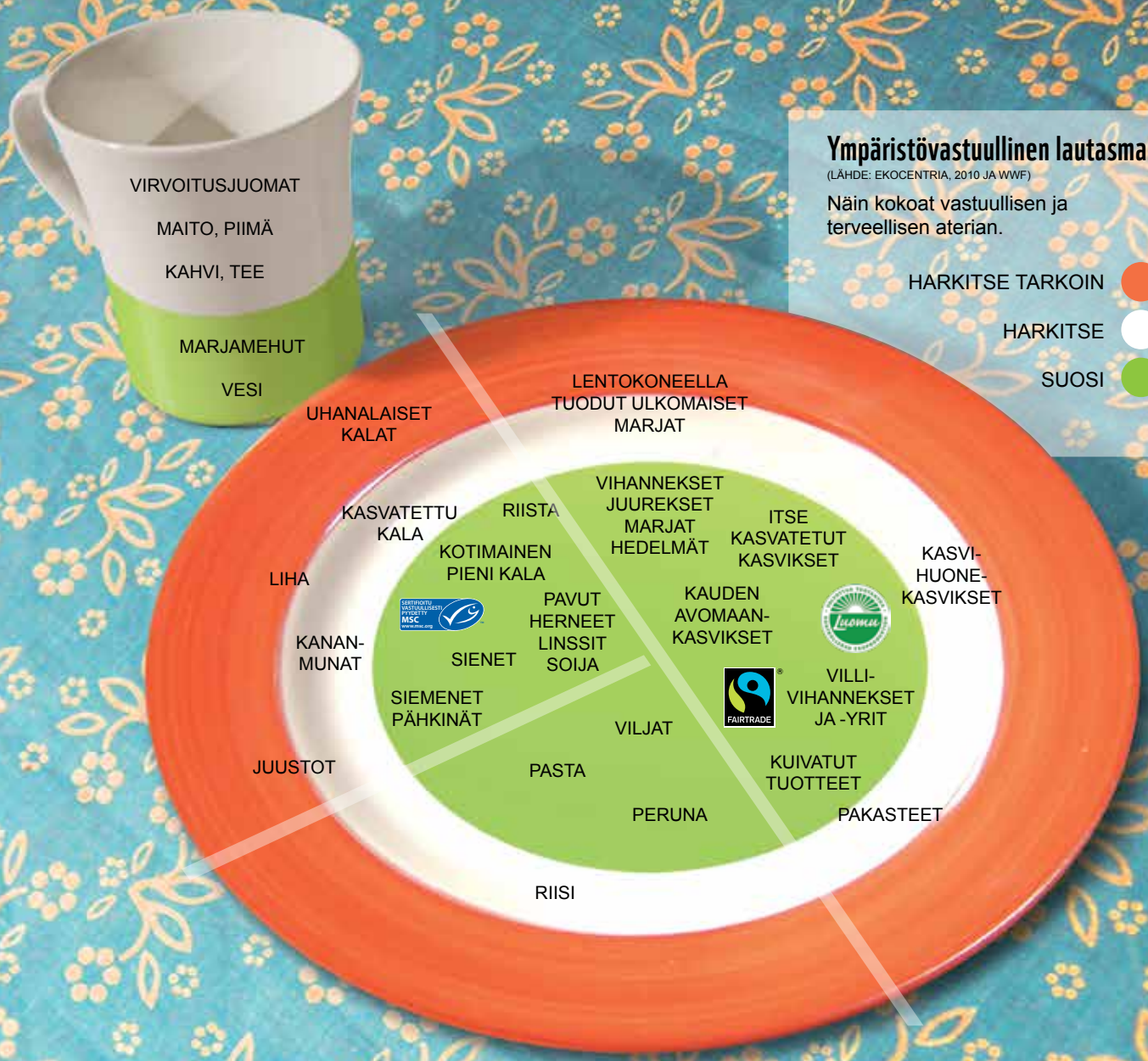
”Aluksi kasvisruokia oli vaikea löytää, ja pidän liharuuista, joten sekin vaikeutti asiaa. Naudanlihan vähentäminen onnistui kuitenkin yllättävän helposti. Esimerkiksi

Ympäristövastuullinen lautasmalli

(LÄHDE: EKOCENTRIA, 2010 JA WWF)

Näin kokoat vastuullisen ja terveellisen aterian.

- HARKITSE TARKOIN
- HARKITSE
- SUOSI



leikkeleet ovat hävinneet elämästäni kokonaan", Ile kertoo muutoksesta.

Kyse on pysyvästä elintapojen muutoksesta. Uusia ruokaelämyksiä Ile ja Matti ovat saaneet marjoista, luomu- ja pientuottajilta ostetusta lihasta, kestävästi pyydetyistä kotimaisista kaloista ja luomukanasta.

"Kun kuuntelee omaa kehoaan, huomaa, että esimerkiksi marjoja syömällä pysyy virkeänä ja tulee paljon parempi olo kuin syömällä joka päivä lihaa. Nykyään syön aamulla ennen lähetystä mustikoita, ja niistä tulee uskomattoman hyvä fiilis!" Ile hehkuttaa.

© KATRIN HAVIA / WWF

Polkaise lähikauppaan!

© LAURA RAHKA / WWF

Ystävysty herkkutatin kanssa!

Tarinoita maailmalta

JUURET SYVÄLLÄ MULLASSA

Vielä muutamia vuosikymmeniä sitten Kenian Naivasha-järven rannoilla tuntui olevan loputtomasti tilaa, ja järvi näytti tarjoavan rajattomasti puhdasta vettä kaikille. Alueen yritykset laajensivat, ja maatiloista rakennettiin yhä suurempia.

Samaan aikaan järven ympärille muutti yhä enemmän asukkaita. Polttopuuta ja rakennustarpeita tarvitsevat kyläläiset suuntasivat järveä ympäröiviin lähimetsiin. Kun metsiä hakattiin, sadevesi ei enää imeytynyt maahan vaan huuhtoi metsien ja peltojen mullan mukanaan lopulta Naivasha-järveen asti. Järviveden laatu romahti, ja puhtaan veden hinta nousi.

Alueen metsät, vesistöt ja pienviljelijöiden elinkeino olivat tuhoutumassa. Kuuden hehtaarin maatilaa viljelevä **Margaret Wanjiru Mundiat** muistaa vuoden, jolloin hänen koko perunasatonsa huuhtoutui rankkasateessa. WWF kokosi järven ympärillä toimivat yritykset, maatilalliset ja kyläläiset yhteen. Suunnanmuutokseen tarvittiin kaikkia.

Margaret on yksi suunnanmuuttajista. Hän on ollut maanviljelijä koko ikänsä, kuten miljoonat kaltaisensa kehitysmaiden naiset. Margaretin vuosikymmeniä käyttämät viljelymenetelmät vaihtuivat uusiin, jotka eivät pelkästään tuota enemmän satoa vaan myös säästävät luontoa, rahaa ja vaivaa. Nyt Margaretin viljelmät myötäilevät kukkulan muotoja, joten maa-aines pysyy paremmin paikallaan. Lisäksi viljelysten välissä on puita ja ruohokaistaleita, jotka estävät maata huuhtoutumasta sadeveden mukana.

Puut ja ruohot viljelysten välissä eivät ole tilan haaskaamista. Ruohosta saa rehua, jota Margaretin seitsemän lehmää syövät mielellään. Nyt ne tuottavat enemmän maitoa kuin aikaisemmin. Margaretin ei enää tarvitse hakea rehua metsästä, vaan hän saa sitä lähempää viljelyksiltään. Puista Margaret saa hedelmiä, jotka piti ennen ostaa kaupasta.

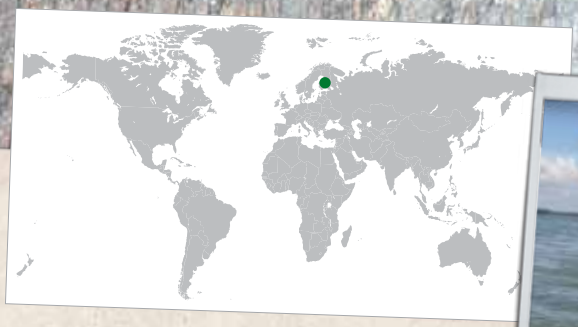
Viljelymenetelmien muutos on kohentanut Margaretin taloutta. Maidon myynnistä saamillaan tuloilla hän aikoo kustantaa poikansa tietotekniikkaopinnot lukiossa. Margaret puhuu innokkaasti uusista viljelytavoista ja aikoo jakaa oppimaansa muille viljelijöille. Hänen kokemuksensa ovat arvokkaita erityisesti alueen naisille, jotka useimmiten vastaavat lastenhoidon ja muiden arkisten askareiden lisäksi myös maanviljelystä. Kehitysmaiden naisten on harvoin mahdollista omistaa maata tai päästä viljelemään arvokkaita kasveja, joita voisi Margaretin tapaan myydä paikallisilla markkinoilla.

© SIMON RAWLES / WWF-CANON

Monipuoliselta viljelmältä saadaan ravintoa ihmiselle ja kotieläimille.

© SIMON RAWLES / WWF-CANON

Vieraat ovat aina tervetulleita Margaretin keittiöön.



© KALATALOUDEN KESKUSLIITTO/ TAPIO GUSTAFSSON

Suurin osa syömästämme kalasta tuodaan ulkomailta, vaikka omat vetemme ovat herkkuja täynnä.

GOURMET-HERKKUJA HAAVIN TÄYDELTÄ

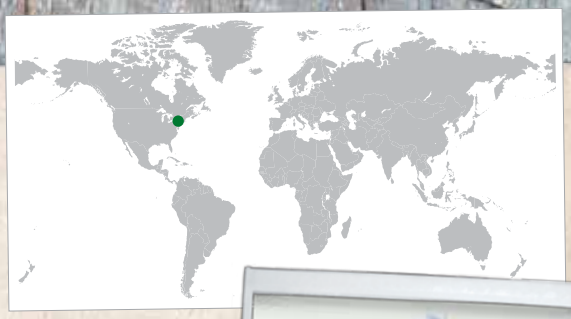
Vuonna 2009 inkoolaisen kalastaja **Klaus Berglundin** verkot täyttyivät arvottomista särkikaloista ja lahnoista. Saadakseen kymmenen kiloa arvokasta ahventa piti kalastajan nostaa verkoillaan satoja kiloja lahnaa, jota kukaan ei halunnut ostaa. Lahnasaalista ei kannattanut matalan hinnan vuoksi kuljettaa edes minkinrehuksi. Kalat päätyivät luodoille merikotkien ja lokkien nokittaviksi.

Klaus alkoi pohtia lahnan käyttömahdollisuuksia. Ensimmäiseksi syntyivät uudet pyyntivälineet, joiden avulla lahnaa pystyttiin kalastamaan entistä enemmän. Uusien menetelmien avulla suojelua tarvitsevat ja alamittaiset kalat pystyttiin nyt vapauttamaan vahingoittumattomina takaisin mereen. Seuraava tavoite oli järjestää jättihanke ja tuottaa lahnasta pihvejä, murekkeita ja muita tuotteita muun muassa suurtalouskeittiöihin.

Uusien herkkujen luomisen lisäksi hankkeen tavoitteena oli elvyttää heikossa kunnossa olevan Itämeren tilaa. Jokainen kalastettu lahna vähentää meren rehevöitymistä ja antaa elintilaa ahdinkoon joutuneille kalalajeille. Hanke onnistui, ja valtio sitoutui maksamaan jokaisesta ruokakäyttöön kalastetusta lahnasta kalastajille ympäristöpalkkiota.

”Nyt osa lahnoista myydään Helsingin hienoimpiin ravintoloihin gourmet-ruuaksi särjen ja hauen tapaan. Lahna on savustettuna niin maukas kala, että jokainen kalastamamme yksilö viedään tällä hetkellä käsistä”, Klaus kertoo.

Kalastaja on huomannut, että ravintoloiden ruokalistojen valloituksen lisäksi lahnanpyynti on onnistunut kohentamaan Itämeren tilaa. Siellä, missä lahnaa kalastetaan paljon, esiintyy nyt enemmän myös muita kalalajeja.



© SANNA KOSKINEN / WWF

Essexin tilalla hevoset hoitavat raskaat työt.

RAKKAUTTA JA LUOMURUOKAA

Lehtijuttua varten tehty haastattelu muutti **Kristin Kimballin** elämän. New Yorkissa varttunut Kristin haastatteli vuonna 2002 maanviljelijä **Mark Kimballia**. Pari rakastui, ja Kristin Kimball päätti tehdä valtavan elämänmuutoksen – muuttaa New Yorkin kuhinasta maaseudulle tekemään raskasta fyysistä työtä. Pariskunta löysi aikansa etsittyään Essexin tilan, jonka toiminta käynnistyi vuonna 2004.

Nyt Essexin maatilan pihamaalla juoksentelee kanoja ja rakennuksia ympäröivillä laitumilla laiduntaa lihakarjaa, lehmiä ja possuja. Traktoreita ei juuri näy, mutta vankkureita vetävät hevoset ovat valtavan suuria ja vahvoja.

Kristin ja Mark Kimballin tila sijaitsee New Yorkin osavaltiossa, lähellä Kanadan rajaa. Se tuottaa luomuruokaa yli 200 ihmiselle, jotka ovat liittyneet tilan jäseniksi. Valikoimaan kuuluvat vilja ja jauhot, hedelmät, yli 50 vihanneslajia, maito, munat, kanan-, naudan- ja possunliha, yrtit, vaahterasiirappi sekä saippua. Eläimet teurastetaan itse tilalla ja maidosta valmistetaan jogurttia ja voita. Valikoima vaihtelee vuodenajan mukaan ja on siis todellista kausiruokaa.

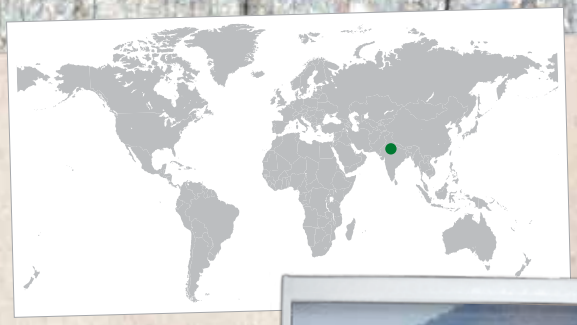
Essexin tilan jäsenyys maksaa 3 300 dollaria vuodessa ja sisältää kaiken tarvittavan ruuan. Lasten vuosimaksu määräytyy iän mukaan: 4-vuotiaan ruuat maksavat 400 dollaria ja 7-vuotiaan 700 dollaria vuodessa. Jäsenet noutavat ruokansa kerran viikossa.

Kimballit haluavat Essexin olevan taloudellisesti, ekologisesti ja sosiaalisesti kestävä maatalousyhteisö. Työt hoituvat yhdeksän työhevosen, kymmenen kokopäiväisen työntekijän ja kolmen traktorin voimin. Tila tuottaa tarvitsemansa sähkön 15 aurinkopaneelilla. Viljelyssä ei käytetä keinolannoitteita eikä kemiallisia torjunta-aineita. Eläimet syövät tilalla tai sen lähialueella kasvatettua luomurehua.

Essexin tilan tavoitteena on tuottaa laadukasta ruokaa ja tukea samalla maatilan, viljelijöiden, jäsenten ja yhteisön elinvoimaisuutta. Paljon on poikinut yhdestä haastattelusta.

Tarinoita maailmalta

KUIVAN MAAN RIISINVILJELIJÄ



Naapurit pitivät rouva **Damayanthi Deviä** hölmönä, kun tämä alkoi istuttaa yksittäisiä hentoja riisintaimia harvakseltaan kuivalle maalle ja kastella niitä vain tarvittaessa. Olihan sulaa hulluutta hylätä vanha, hyväksi koettu riisinviljelymenetelmä, jossa paksut riisintaimipehkot istutetaan veden peittoon lähelle toisiaan.

Damayanthi ja muutama muu Intian Himachal Pradeshin osavaltiossa asuva perhe oli lähtenyt ennakkoluulottomasti mukaan WWF:n hankkeeseen, jossa haluttiin kehittää uudenlaisia riisinviljelymenetelmiä. Tavoitteena oli selvittää, onko mahdollista käyttää riisinviljelyyn vähemmän vettä, jyviä, kemikaaleja, aikaa ja työvoimaa mutta saada silti enemmän satoa.

Alueella yleisten viljelykasvien – riisin, puuvillan ja sokeriruo'on – viljelyyn käytetään valtavasti vettä, joka johdetaan joista viljelyksille. Kuivuuden vaivaamassa Intiassa kasteluvettä tarvitaan paljon, sillä yli 60 prosenttia väestöstä saa elantonsa maataloudesta. Jokivettä pitäisi riittää myös kasvavan väestön ja teollisuuden käyttöön sekä tietysti arvokkaille metsille ja muille luonnonympäristöille.

Damayanthin naapurit joutuivat pyörtämään puheensa. Uudella menetelmällä riisin kasteluun riitti pienempi vesimäärä, joten bensakäyttöisiä vesipumppuja tarvittiin harvemmin ja bensaan kului vähemmän rahaa. Työntekijöiden ihottumat vähenivät, kun tuholaisten ja rikkaruohojen torjuntaan käytettiin kemikaalien sijasta luonnonmukaisia menetelmiä.

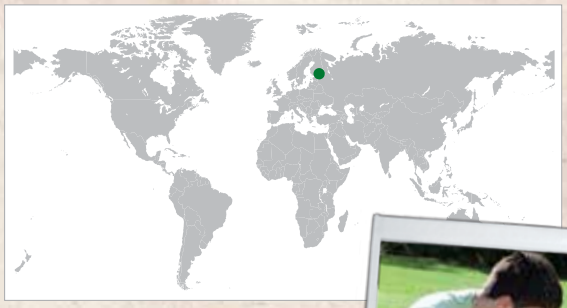
© BAYA AGARWAL / WWF-INDIA

Riisinviljely uudella menetelmällä säästää vettä ja työvoimaa.

Uudella menetelmällä voidaan säästää merkittävästi maailman makeanveden varantoja ja pienentää riisinviljelyn valtavan suuria kasvihuonekaasupäästöjä – kunhan menetelmät vain saadaan laajalti käyttöön. Lisäksi ne antavat maaseudun naisille mahdollisuuden parempaan elämään, kuten Damayanthin perheen muuttunut arki osoittaa.

"Saamme edellisvuosia runsaammin riisisatoa ja eläimille syötettäviä riisinvarsia. Ruokaa riittää aiempaa enemmän, ja pienentyneiden viljelykustannusten ansiosta rahaa jää muuhunkin", Damayanthi iloitsee. Lisäksi perheen tyttäret ehtivät nyt esimerkiksi hankkia koulutuksen, kun kylvötyöt sujuvat yhden naisen voimin.

KASVIMAA SAI PYÖRÄT ALLEEN



Helsingin Käpylän peruskoulun 8–9-luokkalaiset häärivät puisen laatikon ympärillä. Laatikosta sojottavat salaatinlehdet, basilikat, tomaatit ja chilit saavat reilusti vettä ja oppilaiden hellää huolenpitoa. Istutuslaatikon kasvit ovat oppilaiden istuttamia, ja itse laatikkokin syntyi kierrätysmateriaaleista.

"Laatikon seinät on tehty koulun vanhoista kirjahyllyistä, ja pohjassa on muutamia reikiä, jotta ylimääräinen vesi pääsee valumaan pois. Täällä alla on vanhasta tuolista irrotetut pyörät, joiden avulla istutuslaatikon voi työntää kesän ajaksi kaverin kotipihaan hoidettavaksi", esittelee ysiluokkalainen **Aleksi Sahin**.

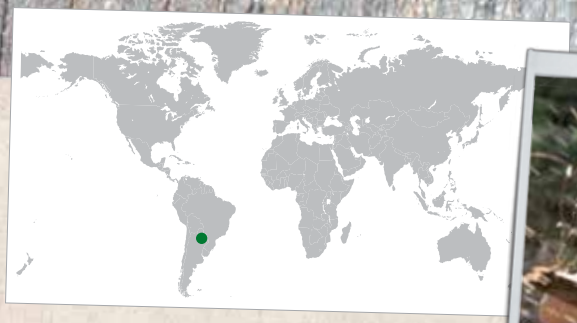
Istutettavat kasvit voi valita omien tarpeiden ja mieltymysten mukaan. Käpylän peruskoulussa yrtit kuivataan ja kasviksista valmistetaan todellista lähiruokaa kotitaloustunneilla. Osasta kasveista otetaan myös siemenet talteen seuraavaa satokautta varten. Talvet istutuslaatikko kasveineen majailee koulun sisätiloissa ja matkustaa tasaisin väliajoin biologianluokkaan tarkasteltavaksi.

© ANTTI HAAVISTO / WWF

Mobiilikasvimaa kulkee kesällä hoitajalta toiselle.

"Istutuslaatikon kasvien hoitaminen on hauskaa, ja ruokaa oppii arvostamaan, kun sen on itse kasvattanut alusta asti. On mukava tietää, että sitä ei ole tarvinnut tuoda ulkomailta asti. Itse kasvatettua ruokaa ei myöskään tee mieli heittää lautaselta bioastiaan vaan kaikki tulee syötyä", kertoo ysiluokkalainen **Minka Tornivuori**.

REILU KAUPPA KANNATTAA



Reilun kaupan sokerin tuotanto tuo elannon koko kylälle.

”Meille sanottiin, että olette köyhiä, olette hulluja. Ette ikinä saa myytyä ja vietyä sokerianne suoraan, saati sitten rakennettua omaa sokerimyllyä”, kertoo **Andrés González Aguilera**.

Hän on Manduviran kylässä Paraguayssa sijaitsevan osuuskunnan toimitusjohtaja. Tänä päivänä osuuskunta on kasvanut maailman johtavaksi Reilun kaupan luomusokerin tuottajaksi ja viejäksi. Menestyksen salaisuus näyttää olevan täydellinen yhdistelmä perinteisiä ja luonnonmukaisia viljelymenetelmiä, yhteisöllisyyttä ja Reilua kauppaa.

Reilussa kaupassa tuotteesta maksetaan viljelijälle vähintään takuuhinta, joka kattaa ympäristön ja ihmisten kannalta kestävän tuotannon kustannukset. Takuuhinnan ohella maksetaan lisää, joka on tarkoitettu koko yhteisön hyväksi. Joka vuosi Manduviran osuuskunnassa puolet Reilun kaupan lisästä jaetaan osuuskunnan jäsenille ja toisen puolen käyttämisestä jäsenet päättävät yhdessä. Osuuskunta on rakentanut näillä rahoilla muun muassa terveyskeskuksen, jossa on lääkäri, hammaslääkäri sekä laboratorio. Terveyskeskus on tarkoitettu sekä osuuskunnan jäsenille että koko yhteisölle ja on ainoa laatuaan alueella.

Reilun kaupan ansiosta osuuskunnan jäsenillä on mahdollisuus säästöihin ja lainoihin, terveys- ja maanviljelyneuvontaan sekä taide-, musiikki- ja tietokonekursseihin. Lisäksi köyhien perheiden lapset saavat lahjoituksena koulupuvut sekä koulumateriaalit.

Vuodesta 2004 lähtien osuuskunta on käyttänyt sadan kilometrin päässä sijaitsevaa sokerimyllyä. Kuljetus- ja myllynvuokrakustannusten takia sokerituotannosta on tullut kallista, ja rahat valuvat yhteisöstä poispäin. Oma sokerimylly on jo rakenteilla, ja osuuskunta pääsee nauttimaan sen jauhamasta sokerista luultavasti huhtikuussa 2013.

© ALEXANDRA ANTELL / WWF

Kestävät kasvulaatikot voi myös nikkaroida lehtikuusesta.

© ALEXANDRA ANTELL / WWF

Laastipaljusta saa uudet perunat, tillin ja yrtit juhannuspöytään.

Aloittelevan kotipuutarhurin helpot vinkit

- **Aloita pienesti.** Ota selvää kunkin kasvin vaatimuksista jo lopputalvesta, niin olet ajoissa ja onnistut varmemmin. Jotkut kasvit vaativat nimittäin pitkän esikasvatusajan, kun taas toiset kylvetään ulos. Keväällä voit myös ostaa hyötykasvien pikkutaimia taimitarhalta.
- **Aloittelijan helpot kasvit** ovat salaatti, retiisi, tomaatti, kesäkurpitsa, avomaankurkku, pensas- tai salkopapu, herneet ja tomaatti.
- Valitse **mahdollisimman suuret kasvualustat** ja puhdas multa, niin pääset helpommalla. Puhtaassa mullassa ei ole tauteja tai rikkaruohoja, ja suurta multatilaa ei tarvitse kastella jatkuvasti. Rautakaupan laastipaljut tai kasvatuskassit sopivat erinomaisesti sekä parvekkeelle että avomaalle. Jos kasvatuslaatikko ei ole sateelta suojassa, muista porata reiät sen sivuille, pari senttiä pohjasta. Näin liika vesi valuu pois, mutta kaikki kasteluvesi ei valu suoraan läpi.
- Tärkeintä on, että kasvit saavat riittävästi **aurinkoa ja vettä** ja että et istuta astiaa liian täyteen! Jos kasvustosta tulee liian tiivis, se on alttiimpi taudeille ja tuholaisille.
- **Potager** tarkoittaa esteettistä keittiöpuutarhaa. Sekoita hyötykasvien joukkoon kukkia ja luo niistä nättejä asetelmia. Hyötytarha voi myös olla kaunis!

Kysymyksiä ja vastau

© PAULIINA HEINÄNEN / WWF

Lähiruoka on hyvä vaihtoehto, jos se on tuotettu ympäristöystävällisesti.

Onko lähiruoka ympäristöystävällisin vaihtoehto?

Lähiruoka on ruokaa, joka on kasvatettu, tuotettu ja jalostettu kuluttajan lähialueella. Lähiruoka ei ole automaattisesti ympäristöystävällisin vaihtoehto, koska useiden ruokien kohdalla kuljetuksen osuus ympäristökuormituksesta on pieni.

Tärkeämpää on valita ruokia, jotka on tuotettu ympäristöä mahdollisimman vähän kuormittaen, kuten luomutuotteet. Jos haluat todella ympäristöystävällistä lähiruokaa, poimi lähimetsästä sieniä, villiyrttejä ja marjoja ja kasvata itse palstalla, pihalla tai parvekkeella luomukasviksia ja -yrttejä.

© MICHEL GUNTHER / WWF-CANON

WWF on mukana kehittämässä vastuullista soijantuotantoa.

Voiko soijatuotteita syödä hyvällä omallatunnolla?

Soijatuotteiden syömisestä ei tarvitse potea huonoa omaatuntoa, sillä valtaosa kaikesta soijasta käytetään eläinten ravinnoksi. Kasvissyöjän soija ei ole soijan kokonaistuotannossa merkittävä tekijä. Voit ehkäistä sademetsien raivaamista ja muita soijantuotannon ongelmia parhaiten vähentämällä lihansyöntiä.

Yhteensä 30 prosenttia maailman viljelysmaasta käytetään soijan ja muun eläinrehun tuotantoon. Jos kaikki soija käytettäisiin ihmisravinnoksi, sillä saataisiin ruokittua miljoonia kehitysmaiden nälkäisiä.

Miksi uhanalaisia eläinlajeja syödään?

Bushmeat eli villieläinten liha on kehitysmaissa erittäin tärkeä ravinnonlähde varsinkin huonoina satokausina. Jos oma elinkeino ei elätä eikä ruokaa ole, on ravinto hankittava metsästämällä – epätoivoisessa tilanteessa metsästämällä jopa uhanalaisia lajeja.

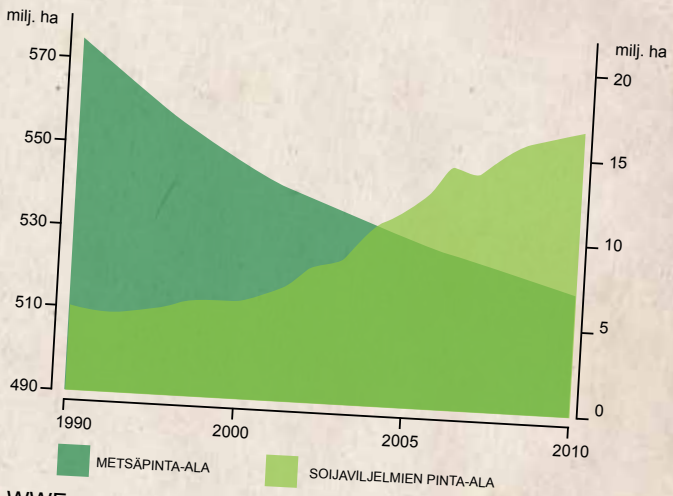
Kun ruuantuotanto käy epävarmemmaksi, villieläinten metsästäminen lisääntyy ja sen vaikutukset muuttuvat tuhoisiksi. Siksi on tärkeää, että ruokaa tuotetaan myös kehitysmaissa ja että ruuantuotanto on oikeudenmukaista.

© BRUNO ARNOLD / WWF-CANON

Varmista, ettei lautasellesi päädy uhanalaista sini- tai keltaevätonnikalaa.

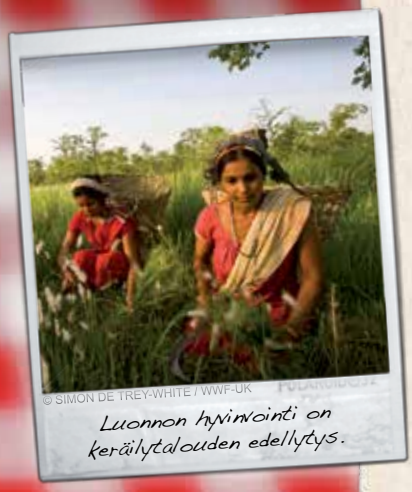
Soijapeltojen laajentuminen ja metsäkato Brasiliassa

(LÄHDE: FAO 2010, 2012)



WWF:n tavoitteena on pysäyttää metsäkato maailmassa vuoteen 2020 mennessä. Se ei onnistu, jollei länsimaissa vähennetä lihan ja maitotuotteiden kulutusta. Eläinten rehuksi päätyvän soijan viljelyn yleistyminen näkyy Etelä-Amerikassa metsäpinta-alan vähentymisenä.

uksia


© SIMON DE TREY-WHITE / WWF-UK

Luonnon hyvinvointi on keräilytalouden edellytys.

Onko halpa ruoka hyvä asia?

Meillä länsimaissa valtiot tukevat maataloustuotantoa osallistumalla tuottajiensa kustannuksiin. Silloin ruuantuotanto tulee viljelijöille ja lihantuottajille todellisia kustannuksia halvemmaksi ja he voivat myös myydä ruuan todellisia kustannuksia halvemmalla.

Maataloustukien ongelmana on se, että länsimaissa tuotettua ruokaa voidaan myydä halvemmalla kuin kehitysmaissa tuotettua. Länsimaista saatetaan viedä viljaa kehitysmaihin niin halvalla, ettei paikallisesti tuotettu vilja enää käy kaupaksi. Silloin kehitysmaiden maanviljelijät joutuvat etsimään uusia elinkeinoja ja muuttamaan työn perässä kaupunkien laitamille, mistä yleensä seuraa kaupunkien kasvua ja slummiutumista.

Paikallisen ruuantuotannon romahtaessa maa tulee riippuvaiseksi muiden maiden ruuantuotannosta ja hinnoista. Kehitysmaiden ihmiset käyttävät ruokaan leijonanosan tuloistaan, kun meillä siihen riittää vain kymmenesosa tuloista. Ruuan hinnalla on siksi suurempi merkitys kehitysmaiden ihmisille.

Halpa ruoka ei siis ole pelkästään hyvä asia. Ruuan pitäisi maksaa länsimaissa enemmän, jotta sitä kannattaisi tuottaa myös kehitysmaissa.

Voidaanko luomuruokaa tuottaa riittävästi koko maapallon väestölle?

Luonnonmukaisesti tuotettua ruokaa riittää kaikille, jos vähennämme lihan ja maitotuotteiden kulutusta. Luomutuotannolla ylläpidetään maan elinvoimaa ja rakennetta, kun taas tehotuotannossa huolehditaan vain viljelykasvien hyvinvoinnista maaperän vähitellen köyhtyessä.

Itse asiassa maailmassa tuotetaan jo nyt tarpeeksi ruokaa, mutta se ei jakaannu tasaisesti. Osa maapallon väestä syö liikaa, osa saa liian vähän. Ruoka ei saavuta maailman nälkäisiä, koska sitä ei saada tuotettua nälkäalueilla tarpeeksi eikä muualla tuotettua ruokaa pystytä kuljettamaan ja säilyttämään tarpeeksi tehokkaasti.

Lisäksi kehitysmaat saattavat joutua myymään omaa ruokatuotantoaan ulkomaille lainojen ja niiden korkojen hoitamiseksi, mikä taas saattaa pakottaa niitä ruoka-avun varaan. Suuri osa ruuasta päätyy siis länsimaihin eikä sinne, missä sitä tarvittaisiin kipeämmin.

© KIRSI HELLAS / WWF

Metsälaitumilla laiduntava karja elvyttää luontoa.

© SIMON RAWLES / WWF-CANON

Luomuviljelyssä ei käytetä rikkaruohomyrkkyjä, jotka ovat ihmisellekin haitallisia.

Kuinka ruokaa pitäisi tuottaa?

Huonot viljelymenetelmät aiheuttavat eniten haittaa ympäristölle. Yhden ruoka-aineen tehoviljely laajoilla alueilla kemiallisten lannoitteiden ja torjunta-aineiden avulla pilaa maaperää ja vesistöjä, kiihdyttää ilmastonmuutosta ja kuluttaa hurjasti fossiilisia polttoaineita, kuten öljyä.

Ruokaa voidaan tuottaa kestävästi ja riittävästi lisäämällä uusiutuvan energian käyttöä, pienentämällä hukkaan joutuvan ruuan määrää ja tukemalla pienimuotoista ”yhdistelmämaataloutta”, jossa ympäristö otetaan jopa perinteistä luomutuotantoa paremmin huomioon.

Kun samalla tilalla viljellään useita viljelykasveja ja kasvatetaan lisäksi eläimiä, maa-ala tuottaa enemmän kuin tehoviljelyssä ja maaperä pysyy kunnossa. Tällainen tuotanto on hyväksi sekä ympäristölle että ihmisille, sillä se säästää vettä, energiaa ja kemikaaleja. Lisäksi se kestää vaihtelevia sääoloja ja on mahdollista muuallakin kuin kaikkein parhaalla ja tuottavimmalla maatalousmaalla.

UUSI VUODENAIKA, UUDET HERKUT

Ruoka muodostaa noin viidenneksen meidän koko ilmastovaikutuksestamme. Voit kantaa oman kortesi kekoon ja hillitä ilmastonmuutosta muun muassa vähentämällä liha- ja maitotuotteiden käyttöä sekä syömällä sellaista ruokaa, joka juuri nyt kasvaa luonnollisesti taivaan alla eikä keinolämmitetyissä ja -valaistuissa kasvihuoneissa. Alla on muutamia esimerkkejä kausiruuasta, joka hellii paitsi makunystyröitä myös luontoa.

Syksy

sienet
vihannekset
viinirypäleet
peruna ja muut juurekset
silakka ja hauki
kotimainen riista
kotimaiset marjat ja hedelmät

Talvi

peruna ja muut juurekset
kaalit
kuivatut tai säilötyt sienet
sitrushedelmät
itse kasvatetut idut
made
kuivatut pavut, herneet ja linssit

Kesä

marjat
uuden sadon perunat
kesäkurpitsat
retiisit
kotimaiset tomaatit, kurkut ja salaatit
ahven

Kevät

kuivatut pavut, herneet ja linssit
nokkonen, voikukka ja muut luonnon villivihannekset
raparperi
silakka

Miksi meitä tarvitaan?
WWF:n tavoitteena on pysäyttää luonnon köyhtyminen ja rakentaa tulevaisuus, jossa ihmiset ja luonto elävät sopusoinnussa.

wwf.fi