WWF NUORET

Inspiroidu, syö ja vaikuta:

NUORTEN OPAS VAIKUTTAMISEEN JA VASTUULLISIIN RUOKAVALINTOIHIN

LUKIJALLE

Tämä opas esittelee kasvisruokavalioon siirtymistä, ruokavalion ilmastovaikutuksia sekä erilaisia ympäristövaikuttamisen keinoja. Halusitpa sitten muuttaa ruokavaliotasi ympäristöystävällisempään suuntaan tai ohjata yhteiskuntaa vastaamaan ilmastonmuutoksen haasteisiin, tämän oppaan avulla pääset varmasti alkuun.

Nuorena valinnoillasi on paljon merkitystä, koska pienilläkin teoilla ehdit vaikuttaa elämäsi aikana paljon. Olet erityisessä asemassa myös siksi, että olet nuorten arjen asiantuntija. Sinulla on näkemystä siitä, mitä nuoret ajattelevat ja tiedät, mitkä tekijät nuorten asenteissa hidastavat yhteiskunnallista muutosta ympäristöystävällisempään suuntaan.

Opas on WWF Nuorten käsialaa. WWF Nuoret on ryhmä 18– 25-vuotiaita vapaaehtoisia, joiden tavoitteena on edistää ympäristöystävällisemmän ruokailua Suomessa. WWF Nuorten lisäksi oppaaseen on koottu tietoa muista järjestöistä, jotka järjestävät vaikuttamistoimintaa nuorille. Jos ajattelet vapaaehtoistyön olevan lähikaupan nurkalla seisomista keräyslipas kädessä, nyt on oikea aika muuttaa tämä käsitys. Sen lisäksi, että vapaaehtoistyössä pääset hyödyntämään vahvuuksiasi ja vaikuttamaan, pääset myös oppimaan uutta, kehittämään itseäsi ja tapaamaan mukavia ja kiinnostavia ihmisiä.

Toivottavasti saat oppaasta hyödyllisiä vinkkejä!

Miten voin vaikuttaa omilla ruokavalinnoillani?

Mitä väliä on yhden ihmisen ruokavaliolla?

Asuminen ja liikkuminen aiheuttavat yhdessä noin puolet suomalaisten päästöistä. Koska nuoren voi olla vaikeaa vaikuttaa siihen, millaisessa talossa asuu ja mitä liikennevälineitä on mahdollista käyttää, kannattaa oma vaikuttaminen aloittaa ruokavalion muutoksesta.

On arvioitu, että tyypillinen eläinperäinen ruokavalio aiheuttaa vuosittain päästöjä noin 2,2 tonnia hiilidioksidiekvivalenttia (CO_2e). Tämä määrä on merkittävä, koska kestävällä tasolla oleva hiilibudjetti yksittäiselle ihmiselle voi olla niinkin alhainen kuin 3 tCO_2e. Jättämällä liha- ja maitotuotteet pois ruokavaliosta, ruokavalion vuosittaiset päästöt putoavat kolmanneksella. Tämä tarkoittaa, että päästöjä syntyy elinaikana noin 42 tCO_2e, joka laskutavasta riippuen vastaa noin kahtakymmentä mannerten välistä edestakaista lentomatkaa.

Ryhtymällä kasvissyöjäksi sinun on mahdollista näyttää esimerkkiä ja rikkoa kasvissyöntiin liittyviä kielteisiä ennakkoluuloja lähipiirissäsi. Jos sinun ansiostasi esimerkiksi 3 tuttuasi vaihtaa kasvipainotteiseen ruokavalioon, säästätte ilmastoa vuosittain lähes yhden eläinperäisen ruokavalion verran.

Työryhmä:
Laura Lamminen, Oona Oikarinen, Joona Rotko

Kuvitukset: Heta Nääs
Kansikuva: Jing Xi Lau / Unsplash
Ulkoasu: Alexandra Antell

© WWF Suomi 2020

Ulkoministeriö
Utrikesministeriet
Ministry for Foreign Affairs of Finland

WWF Nuorten toimintaa on tuettu ulkoministeriön kehitysyhteistyövaroin.

© VICUSCHKA / SHUTTERSTOCK

Mistä aloittaa?

Ruokavalion muutos kannattaa aloittaa vähitellen, yksittäisistä ruoka-aineista. Näin sinun ei tarvitse luopua kaikista lempiruoistasi kerralla tai voit oppia heti kokkaamaan niitä uusien raaka-aineiden avulla. Oheisesta taulukosta näet, kuinka paljon hiilidioksidipäästöjä suomalaisten usein nauttimien ruokien tuottaminen aiheuttaa. Kannattaa aloittaa karsiminen suurimpien hiilijalanjälkien tuotteista, jolloin saat pienillä muutoksilla paljon aikaan. Voit myös itse tutkia nykyisestä ruokavaliostasi ja muusta kulutuksesta aiheutuvaa hiilijalanjälkeä. Näin saatat löytää uusia tehokkaita tapoja vaikuttaa hiilijalanjälkeesi!

Oheisesta taulukosta saat osviittaa eri ruoka-aineiden tuottamisen aiheuttamista päästöistä. Luvut ovat arvioita ja saattavat vaihdella esimerkiksi mittaus- ja laskentatavasta riippuen.

Ruoka 1kg	Päästöt kg CO_2e
Naudanliha	26,61
Maito	1,29
Kana	3,65
Sianliha	5,77
Juusto	8,55
Kananmuna	3,46
Riisi	2,55

Ruoka 1kg	Päästöt kg CO_2e
Keinoliha	2,4
Kauramaito	0,3
Tofu	0,98
Kikherneet	0,77
Peruna	0,18

Taulukon lähteet: Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. / Clune, Stephen John; Crossin, Enda; Verghese, Karli.
In: Journal of Cleaner Production, Vol. 140, No. Part 2, 01.01.2017, p. 766-783.
Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB). "Quantifying the environmental benefits of skipping the meat." ScienceDaily. ScienceDaily, 4 April 2016.
Alfredo Mejia, Helen Harwatt, Karen Jaceldo-Siegl, Kitti Sranacharoenpong, Samuel Soret & Joan Sabaté (2018) Greenhouse Gas Emissions Generated by Tofu Production: A Case Study, Journal of Hunger & Environmental Nutrition, 13:1, 131-142.

Mitä kannattaa ottaa huomioon?

Hiilipäästöjen lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota muun muassa siihen, missä ja miten ruoka on tuotettu. Saattaa olla, että ruoan tuottamisen takia kaadetaan luonnon monimuotoisuuden kannalta tärkeitä metsiä tai ruoan viljelyssä käytetään vesistöjä rehevöittäviä lannoitteita. Esimerkiksi Etelä-Amerikassa kaadetaan paljon sademetsää soijan viljelyä varten. Soija on hyvä proteiinin lähde, jonka kasvattaminen on tehokasta, mutta suurin osa tuotetusta soijasta menee eläinten rehuksi, eikä ihmisten ravinnoksi. Jos soija menisi suoraan ihmisten lautaselle, sitä ei tarvitsisi viljellä läheskään yhtä paljon.

Suomessa ei käytetä enää lainkaan soijaa nautaketjussa. Sen sijaan soijaa hyödynnetään siipikarjan, sikojen ja kalojen rehuissa. Suomalaisen lihan syöminen ei ole kuitenkaan ekoteko, sillä lihatuotanto vaatii runsaasti vettä ja maa-alaa.

© G-STOCK STUDIO / SHUTTERSTOCK

Kasvisruokavalio on ravinteikasta ja maukasta

Terveellisen ruokavalion voi koostaa monin tavoin. Monipuolisesti koostettu kasvisruokavalio tukee terveyttä ja on hyväksi ympäristölle. Kasvisruokavaliota noudattavat kärsivät epätodennäköisemmin liikalihavuudesta, sydän- ja verisuonisairauksista sekä tyypin 2 diabeteksesta. Pelkkä kasvissyönti ei kuitenkaan takaa terveyttä ja hyvää kuntoa, sillä epäterveellisiä ruokia voi valmistaa myös kasvikunnan tuotteista.

Kasvissyöjän ja erityisesti vegaanin on syytä olla tarkkana siitä, että saa tarvittavat ravintoaineet ruoasta. Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota B12- ja D-vitamiiniin sekä kalsiumiin, rautaan ja sinkkiin. Tärkeää on, että yhdistelee eri ruoka-aineita monipuolisesti.

Tarkempaa tietoa kasvissyönnin aloittamisesta löydät esimerkiksi Vegaaniliiton kotisivuilta.

B12

B12-vitamiinia löytyy lähtökohtaisesti vain eläinkunnan tuotteista. Siksi eläinperäisiä tuotteita karttavan on syytä syödä B12-vitamiinilisää tai elintarvikkeita, joihin on lisätty B12-vitamiinia. Näitä ovat esimerkiksi kasvimaitotuotteet, kuten kaura,- manteli- ja soijamaito.

Kalsium

Tyypillisin kalsiumin lähde suomalaisten ruokavaliossa on maitotuotteet. Kasvipohjaisiin maitojuomiin ja jogurtteihin on yleensä lisätty kalsiumia, minkä voit varmistaa purkin kyljestä. Muita hyviä kalsiumin lähteitä ovat lehti- ja parsakaali, sekä muut tummanvihreät lehtivihannekset, joiden sisältämä K-vitamiini edistää myös luuston hyvinvointia. Lisäksi kalsiumia saat myös manteleista, seesaminsiemenistä sekä soijapavuista ja muista soijavalmisteista.

Rasvat

Koska kaikki kasvipohjaiset proteiininlähteet eivät luonnostaan sisällä rasvaa samalla tavalla kuin punainen liha tai kala, on kasvissyöjän syytä huolehtia siitä, että syö riittävästi rasvaa. Hyviä rasvanlähteitä ovat ainakin pähkinät ja siemenet. Omega-3 rasvahappoja saat rypsi- ja rapsiöljystä, chian- ja pellavansiemenistä sekä saksanpähkinöistä.

Rauta

Kasvissyöjä saa palkokasveista runsaasti rautaa, mutta kasviperäinen rauta ei imeydy yhtä hyvin kuin eläinperäinen rauta. Raudan imeytymistä voi edistää C-vitamiinin avulla, jota saat paprikasta, marjoista, kaaleista ja sitrushedelmistä. Raudan imeytymistä puolestaan heikentävät kahvi, tee, kalsium ja soija.

Proteiinit

Proteiinit ovat solujen rakennusaineita. Proteiinit koostuvat aminohapoista, joista osa pitää saada ravinnosta, koska elimistö ei pysty tuottamaan niitä itse. Yksittäiset kasvikunnan proteiinilähteet eivät välttämättä sisällä kaikkia välttämättömiä aminohappoja. Tästä syystä on tärkeää syödä useampia proteiininlähteitä päivän aikana. Kasvipohjaisia proteiininlähteitä ovat muun muassa palkokasvit, pähkinät sekä erilaiset nykyään laajasti saatavilla olevat kasvipohjaiset lihankorvikkeet kuten härkis ja nyhtökaura.

© KATRIN HAVIA / WWF

Ruoan avulla vaikuttaminen yhteiskunnassa

Sen lisäksi, että voit vaikuttaa omilla ruokavalinnoillasi, on olemassa monia keinoja vaikuttaa yhteiskunnassa. Alla on esitelty muutamia eri tapoja ja keinoja, joiden kautta voit vaikuttaa ilmasto- ja ympäristöasioihin. Kaikkien ei ole tarpeen käyttää kaikkia listan keinoja, vaan tärkeintä on löytää itselle sopivin tapa vaikuttaa!

Toimi:

- Ole esimerkkinä muille. Suosimalla kasvisruokaa kotona, koulussa ja vapaa-ajalla näytät läheisillesi sekä ravintoloille, kouluruokalalle ja ruoan valmistajille, että välität. Kysy rohkeasti kasvisruokaa ravintolassa, kannusta kavereita kokeilemaan, lähetä kiitosta kasvistuotteita tarjoaville yrityksille ja kannusta yrityksiä lisäämään kasvisvaihtoehtoja tuotevalikoimaansa. Yritysten yhteystiedot löytyvät netistä, ja viestiä voi laittaa myös somessa.
- Lähetä myös WWF Nuorten laatima kirje kunnanvaltuustoon ja kuntasi päättäjille ja vaadi näin kasvispainotteista kouluruokaa tarjolle myös omaan kouluusi *(tinyurl.com/kouluruokakirje)*.

Puhu:

- Puhu kasvisruuasta avoimesti. Kerro kotona, koulussa ja harrastuksissa kasvisruokavaihtoehdoista ja siitä, mitä itse olet jo tehnyt asian eteen. Kysy neuvoa vanhemmilta ja opettajilta, keskustele kavereiden kanssa ja välitä viestiä myös somessa.
- Saarnaamiseen ja väittelyyn ei kannata ryhtyä, vaan on parempi pysyä positiivisena ja asiallisena. Keskity kinastelun ja mielipide-erojen sijaan omiin hyviin kokemuksiin ja herkullisten reseptien jakamiseen. Älä menetä intoasi asiaan, vaikka kohtaisit vastaväitteitä. Vaikka keskustelu ystävän kanssa voi ensin vaikuttaa turhalta eikä johda yhteisymmärrykseen, ei puhuminen välttämättä ole turhaa. Voi hyvin olla, että keskustelu jää ystäväsi mieleen ja myöhemmin hän kokeileekin kasvisruokaa.
- Somessa voit vaikuttaa helposti välittämällä tietoa laajemmalle kaveriporukalle. Postaa kuva kasvisruoka-annoksesta, jaa mielenkiintoisia postauksia kavereille ja kommentoi kannustavasti ilmastoteoista kertoviin postauksiin.

© ELLA KIVINIEMI / WWF

Osallistu:

- Esimerkkinä olemisen ja puhumisen lisäksi voit osallistua erilaisiin tapahtumiin, vapaaehtoistoimintaan ja politiikkaan. Niiden kautta voit päästä vaikuttamaan laajemmin yhteiskunnassa.
- Vapaaehtoistoiminta on oiva keino osallistua yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja tarjoaa hienoja kokemuksia ja kavereita! Toimintaa järjestäviä tahoja löytyy ympäri Suomea. Ota selvää esimerkiksi WWF:n, Elokapinan, Greenpeacen, Ilmastonuorten, Suomen Luonnonsuojeluliiton, Planin, opiskelijajärjestöjen, puolueiden nuorisojärjestöjen ja monien muiden toiminnasta. Etsi itseäsi innostava taho ja kysy miten pääset mukaan toimintaan!
- Vaikuttaa voi ympäri vuoden osallistumalla erilaisiin tapahtumiin ja haasteisiin, tapahtumapaikalla tai sosiaalisessa mediassa. Suuria kansainvälisiä ilmastolakkoja järjestetään nykyisin muutaman kerran vuodessa, ja pienempiä Fridays for Future -lakkoja paikkakunnasta riippuen jopa viikoittain. WWF:n järjestämä Earth Hour järjestetään vuosittain maaliskuun lopulla, Vegaanihaaste kannustaa kokeilemaan vegaaniruokavaliota kuukauden ajan, Suomen Luonnon päivää vietetään vuosittain elokuun viimeisenä lauantaina ja syyskuussa vietettävä Zero Waste -kuukausi kääntää katseet kohti tuottamaamme roskamäärää ja kulutustapoja.
- Kunnallisvaaleissa jokainen 18-vuotias pääsee omalla äänellään vaikuttamaan parhaimmillaan jopa tuhansien ihmisten ruokailuun. Äänestämisen lisäksi voi vaikuttaa olemalla yhteydessä kunnallisvaltuustoon ja kunnan työntekijöihin ja kysymällä esimerkiksi miten kunnassa tarjotaan kasvisruokaa kouluissa, miten kunta huolehtii ympäristöystävällisyydestä toiminnassaan ja miten nuorten mielipidettä asioihin voi saada kuuluviin kunnassa. Lisäksi Nuortenideat.fi-palvelussa voit kertoa muun muassa kunnille, järjestöille ja kouluille, mihin haluat vaikuttaa ja miksi.
- Kun täytät 18, harkitse myös osallistumista kunnallispolitiikkaan pyrkimällä kunnallisvaltuustoon. Ehdolle asettuminen voi tuntua suurelta ja pelottavalta asialta, mutta kuka tuntisi nuorten mielipiteet omassa kunnassasi paremmin kuin nuori itse!
- Jokaisessa kunnassa tulisi olla myös nuorisovaltuusto tai vastaava nuorten vaikuttamisen elin, jossa voi päästä vaikuttamaan myös alle 18-vuotiaana.

Muita tapoja vaikuttaa:

- Aloitteet ja vetoomukset: Alle 18-vuotiaana voit allekirjoittaa adressin, ottaa kantaa sinua kiinnostaviin julkisiin hankkeisiin, tehdä kuntalaisaloitteen tai osallistua mielenkiintoiseen kuntalaisaloitteeseen asuinkunnassasi. Täytettyäsi 18 vuotta voit lisäksi kannattaa kansalaisaloitetta sekä äänestää vaaleissa. Kaikki nämä ovat väyliä vaikuttaa päätöksiin pienessä ja suuressa mittakaavassa Suomessa. Lisätietoa löytyy oikeusministeriön verkkosivuilta demokratia.fi.
- Oppilaskunta, harrastustoiminta, taloyhtiötoiminta… Väyliä on monia! Oppilaskuntatoiminnassa pääset vaikuttamaan koulusi toimintaan ja valintoihin. Kouluissa voi järjestää myös tapahtumia ja haasteita, joissa kerätään yhdessä roskia, kierrätetään tai kokataan kasvisruokaa. Osallistumalla luontoarvoja edistäviin harrastuksiin kuten Partioon tai 4H-toimintaan, voit oppia uusia taitoja ja tehdä samalla hyvää. Jos asut jo omassa kodissa, osallistu taloyhtiötoimintaan ja ehdota esimerkiksi parannuksia kierrätysmahdollisuuksiin.

© LINDA MANNER / WWF

Miten puhua kannustavasti kasvisruuan puolesta?

Lopetin lihan syömisen ollessani 14-vuotias vuonna 2008 ja nykyään syön täysin kasviperäisesti. Merkittävin syy kasvipohjaiseen ruokavalioon siirtymiseen oli lihatuotannon julmuus ja epäeettisyys, mutta myös ruoantuotannon ympäristö- ja ilmastovaikutukset. Alkuun jouduin selittämään valintaani perheelleni ja ystävilleni. Vuosien varrella monet ystäväni kuitenkin vakuuttuivat arvoistani, kyseenalaistivat omia toimintamallejaan ja lopettivat lihan syömisen. Vaikka alkuun isäni vastusti valintaani, luopui hänkin myöhemmin esimerkkini johdosta lihan syönnistä.

Venla, WWF Nuoret Turku

Minulla ei ollut helppoa siirtyä kasvispainoitteiseen ruokavalioon. Tunsin siitä kai alussa jonkinlaista häpeää. En halunnut olla erilainen kuin muut tai selitellä jokaisessa sukujuhlassa, miksi en maista täytekakkua. Olen kotoisin suht pieneltä paikkakunnalta, jossa kasvisruokavaliot eivät ylipäätään ole kovin tuttuja. Kuitenkin mitä enemmän luin ilmastonmuutoksesta ja eläinten oikeuksista, sitä päättäväisemmäksi tulin. Nykyään olen vegaani ja on hienoa huomata, miten lähipiirissänikin ollaan kiinnostuttu kasvisruuasta. En enää häpeä ruokavaliotani ja keskustelen siitä mielelläni, jos vastapuoli on oikeasti kiinnostunut.

Laura, WWF Nuoret Turku

Itse siirryin kokonaan kasvissyöjäksi lukion alkaessa. Perheeni suhtautui pääosin tosi hyvin muutokseen. Kokkailin kasvisruokia aina runsaat annokset ja pyysin perhettäni myös aina maistamaan tekemiäni ruokia, jotka pääosin maistuivatkin heille. Nykyään en enää asu kotona, mutta vanhempien luona käydessäni jääkaapista saattaa löytyä vaikka edellisen päivän linssikeittoa. Perheeni lisäksi myös useampi lukiokaverini siirtyi kasvispainotteiseen ruokavalioon. Uskon, että oma positiivinen esimerkki, kasvisruokavaliosta kertominen kiinnostuneille läheisille ja mahdollisuus antaa muiden halutessaan maistaa herkullisia kasvisruokia voivat todella muuttaa muidenkin ihmisten näkökantoja. Ainakin omassa lähipiirissäni kävi näin!

Iida, WWF Nuoret Turku

© LINDA MANNER / WWF

Kasvispainoitteiseen ruokavalioon siirtyminen ei ole aina helppoa. Varsinkaan, jos muut perheenjäsenet eivät ole kasvissyöjiä. Saatat kohdata elämäsi aikana vaikeita tai rasittavia kysymyksiä, joihin et välttämättä osaa tai halua vastata. Silti tiedät, että ympäristön ja ilmaston kannalta kasvipainoitteiseen ruokavalioon siirtyminen on juuri se oikea asia. Miten perustella se? Tässä muutama vastausvinkki väitteisiin, joita saatat kuulla usein:

"Et saa tarpeeksi proteiinia."
Suomalaiset ovat varsin usein hädissään omasta proteiinin saannistaan, vaikka siihen ei ole mitään aihetta. Kasvisruokailijan on kuitenkin tunnettava proteiinin lähteet, jotta pystyy koostamaan ateriansa oikein. On aivan väärä käsitys, että kasvissyöjän lautaselta on otettu vain liha pois eikä sitä ole korvattu millään.

"Kotimainen liha on ilmastoteko."
Nykypäivänä on tärkeämpää se, mitä ja miten on tuotettu kuin missä on tuotettu, sillä kuljetuksen ja pakkauksen osuus ruoka-aineen hiilijalanjäljestä on pieni (yhteensä noin 7 %) . Jos siis haluat syödä ilmastoystävällisesti, kannattaa miettiä uudelleen lihantuotannon vaikutusta ilmastoon.

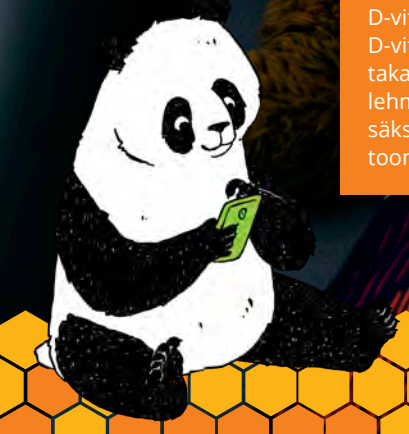
"Kyllä nyt vähintään maitoa pitäisi juoda."
Miksi? Lehmänmaito ei ole ainoa kalsiumin ja D-vitamiinin lähde. Esimerkiksi tofussa on kalsiumia ja kasvipohjaisiin juomiin, kuten kauramaitoon on lisätty D-vitamiinia. Myös maitotuotteisiin on erikseen lisätty D-vitamiinia, joten sitä ei löydy lehmänmaitotuotteistakaan luonnostaan. Lapset pärjäävät hyvin ilman lehmänmaitoa, vaikka meille on aina opetettu toisin. Lisäksi maidontuotanto on usein kytköksissä lihantuotantoon, joten ostamalla maitoa tuet myös lihantuotantoa.

"Kasvisruoka on kallista"
Kaikki kasvispainoitteiset vaihtoehdot eivät ole kalliita. Esimerkiksi pavut, linssit, soijarouhe, tomaattimurskat ja makaronit eivät ole kalliita edes opiskelijalle, eikä lista halvoista kasvisruuista pääty siihen. Hyvällä suunnittelulla pääsee pitkälle ja ennen kauppaan menoa on hyvä tehdä ostoslista valmiiksi. Erilaiset ruokakauppasovellukset voivat jopa laskea hinnan puolestasi.

"Jos et syö kalaa, niin ethän sä saa mistään tärkeitä omega-3-rasvahappoja."
On totta, että omega-3-rasvahappoja saadaan kalatuotteista, mutta kala ei ole ainoa omega-3-rasvahapon lähde. Niitä saadaan myös monista kasvikunnan tuotteista, esimerkiksi pähkinöistä, rypsiöljystä ja siemenistä.

"Kasvisruoka tekee sinusta aliravitun"
Väärin. Myös kasvissyöjät voivat syödä tasapainoisesti lämpimiä ruokia, välipaloja ja herkkuja ilman, että laihtuisivat. Nykyään kasvisruoka on myös paljon muuta kuin pelkkää porkkanaa. Itseasiassa kasviksista saa tehtyä myös aikamoista mättöruokaa, kuten vaikka Sipsikaljavegaanien Facebook-ryhmä osoittaa.

"Kasvisruoka on pahaa"
Okei... Nyt on kyllä sellainen väite, ettei sen sanoja usko sitä itsekään! Ruoan maustamista kannattaa harjoitella pitkäjänteisesti, ja onhan se kulmakivi myös liharuuan valmistuksessa. Kokeile rohkeasti eri reseptejä, mausteita ja kasviksia! Tekemällä oppii.



© ELLA KIVINIEMI / WWF

together possible ™

Olemme osa laajaa, kansainvälistä WWF-verkostoa, jolla on toimistoja noin 50 maassa ja toimintaa yli sadassa maassa.

Tehtävämme on pysäyttää luonnon köyhtyminen. Tavoitteemme on rakentaa tulevaisuus, jossa ihmiset ja luonto elävät tasapainossa.