



PALLON PARAS RUOKA

Pelissä etsitään vastuullisinta ruoka-annosta, joka olisi sekä ympäristöystävällisin että huomioisi oikeudenmukaisuuden maailmassa.

40 korttia, 4-6 pelaajaa, peliaika n. 20 minuuttia

Pelin kulku: Kortit jaetaan tasan pelaajien kesken ja jätetään kuvapuoli alaspäin pinoksi. Jokainen pelaaja kääntää omasta pinostaan päällimmäisen kortin. Pelaajat tutustuvat aterioihin ja valitsevat keskustellen niiden joukosta vastuullisimman. Voittajakortti jätetään pöydälle, muut laitetaan pois.

Jatketaan kierros kerrallaan, jokaisesta kierroksesta jää yksi voittajakortti pöydälle. Kun pakat on pelattu, jokainen valitsee omista voittajakorteistaan parhaan ja näiden kesken valitaan koko pelin voittaja-ateria.

Tutustu myös muihin WWF:n maksuttomiin materiaaleihin: wuf.fi/ymparistokasvatus



INTIALAINEN CHILI-LINSSIKEITTO, vaalea leipä ja maitoa

Linssit ovat hyvä proteiinin lähde. Mausteet ja yrtit ovat tärkeitä vientituotteita monissa kehitysmaissa. Niitä viljellään usein pienillä perhetiloilla.

ILMASTO **0,6** KG CO₂ VAIKUTUS



TOFU-HUNAJAKASVIKSET WOKISSA, ituja, vaalea leipä ja maitoa

Soijasta valmistettu tofu on hyvä proteiinin lähde. Itse kasvatettujen itujen ilmastopäästöt ovat olemattoman pienet.

ILMASTO **0,7** KG CO₂ VAIKUTUS



PORKKANA-SOSEKEITTO Reilun kaupan pähkinöillä ja kardemummalla maustettuna, tumma leipä ja maitoa

Sosekkeittoa voi käyttää myös vähän nahistuneita vihanneksia, jolloin ruokajätettä syntyy vähemmän. Pähkinöiden ja mausteiden tuotanto on tärkeä elinkeino useissa kehitysmaissa. Annoksen ympäristövaikutuksia voi pienentää vaihtamalla lehmänmaidon soija- tai kauramaitoon.

ILMASTO **0,9** KG CO₂ VAIKUTUS



TÄYTETYT PAPULETUT, salaatti päärynöistä sekä Reilun kaupan avokadoista ja pähkinöistä, vettä

Pavut ovat hyvä proteiinin lähde. Edellisen päivän ylijääneet letut voi käyttää tässä ateriasa hyödyksi. Hedelmien ja pähkinöiden tuotanto on tärkeä elinkeino useissa kehitysmaissa. Saat ateriasa vegaanisen korvaamalla lettujen lehmänmaidon kauramaidolla ja jättämällä kananmunan pois.

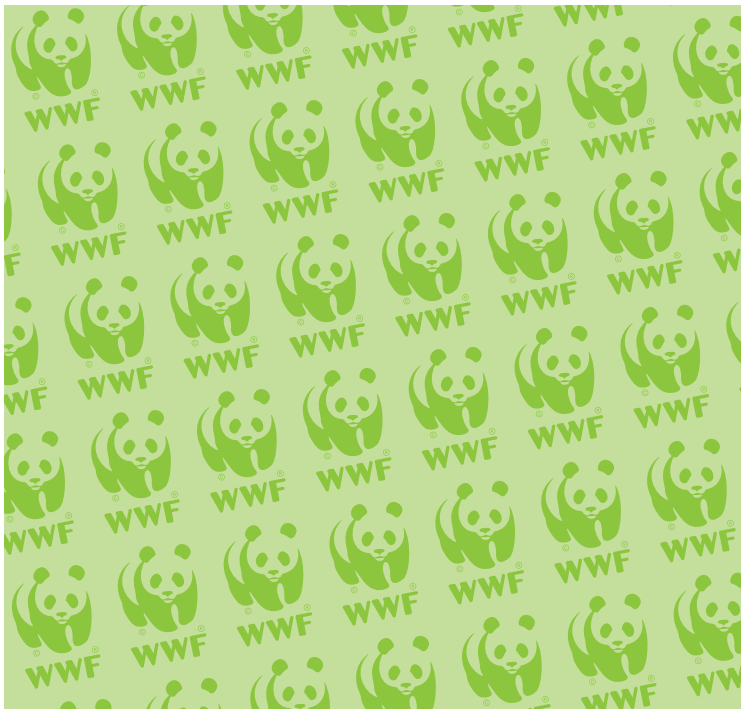
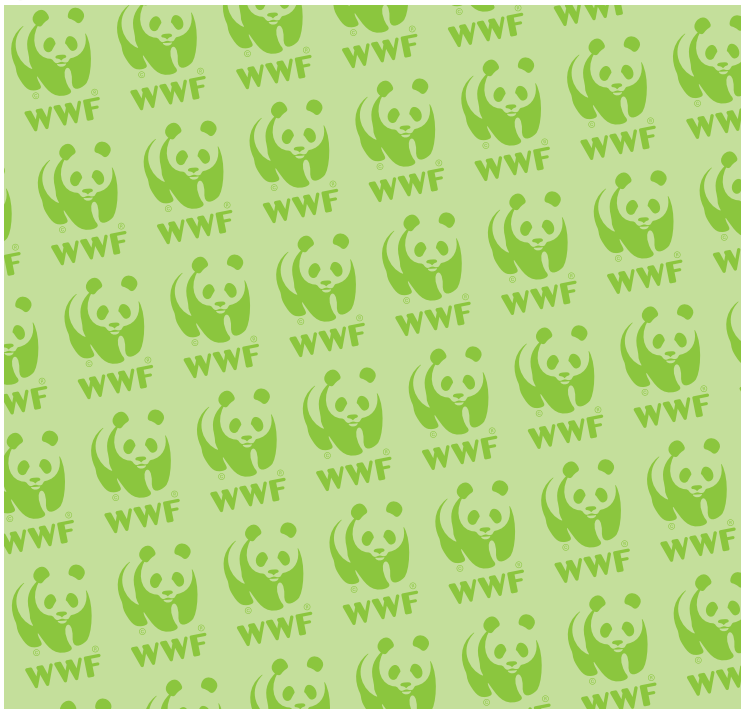
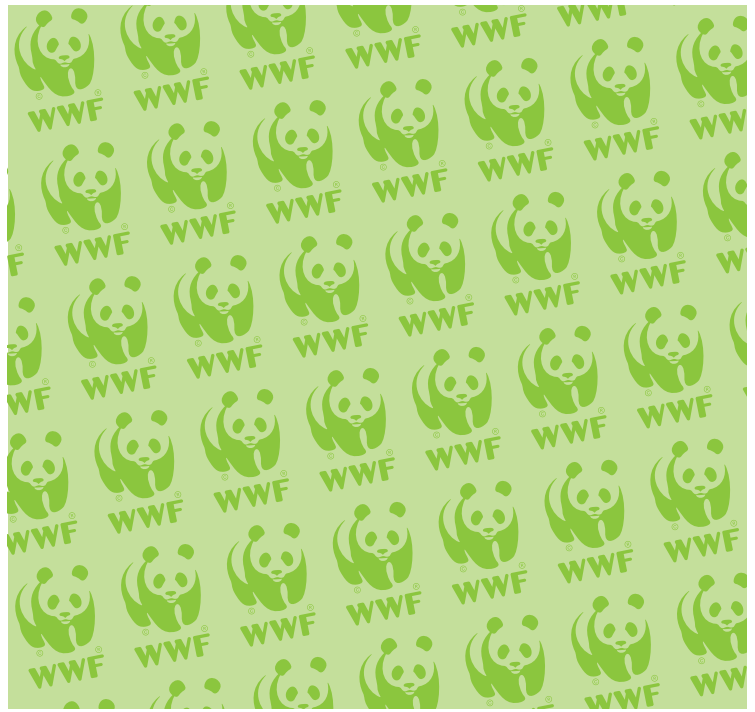
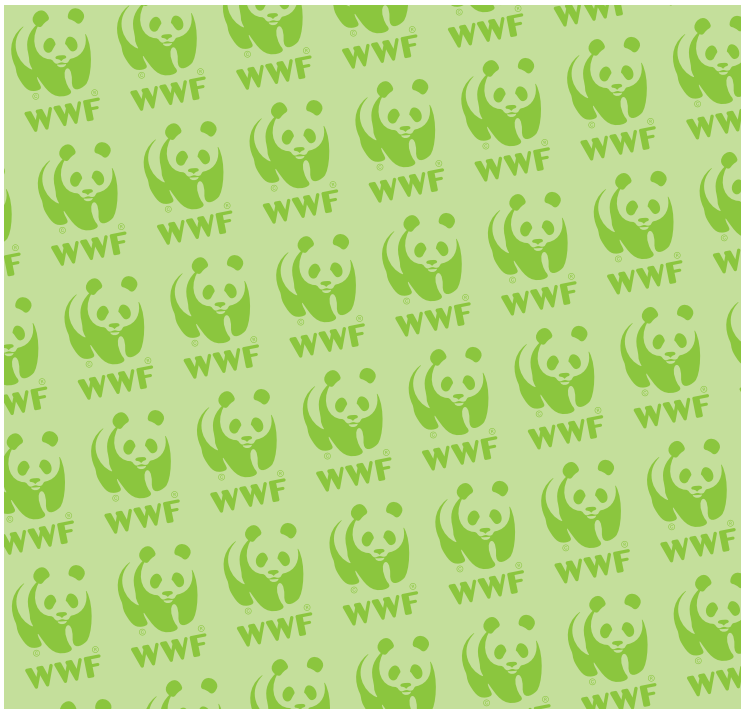
ILMASTO **1,0** KG CO₂ VAIKUTUS



LUOMUTOMAATTI-MOZZARELLAPIIRAKKA, purjo-paprika-oliivisalaatti, luomumaitoa

Juuston ilmastovaikutukset ovat suuret, kuten muidenkin eläinperäisten tuotteiden. Niiden tuottamiseen tarvitaan myös paljon maa-alaa. Luomutuotannossa ei käytetä kemiallisia lannoitteita eikä torjunta-aineita ja eläinten olot ovat tehotuotantoa paremmat.

ILMASTO **1,2** KG CO₂ VAIKUTUS





© Apetit Ruoka Oy



RUNSAASTI
HIVENAINEITA

PINAATTI-KESÄKURPITSA-FETA JUUSTOLASAGNE ja tomaatti-pinjansiemensalaatti, vettä

Juuston ilmastovaikutukset ovat suuret, kuten muidenkin eläinperäisten tuotteiden. Niiden tuottamiseen tarvitaan myös paljon maa-alaa. Lisäksi tuotannossa syntyy vesistöjä rehevöittäviä päästöjä.

ILMASTO **1,2** KG CO₂ VAIKUTUS



© Sanna Koskinen / WWF



KUITU-
PITOINEN

KASVISKEITTO kesän tuoreista vihanneksista, tumma leipä ja kauramaito

Itse kasvipalstalla, pihalla tai mökillä viljellyistä kasviksista saa ympäristöystävällistä ruokaa. Annoksen ympäristövaikutuksia voi pienentää vaihtamalla lehmänmaidon kauramaitoon.

ILMASTO **0,3** KG CO₂ VAIKUTUS



© Maria Miklas



PANNUPITSA itse kerätyistä sienistä, tomaattimurskaa ja sipulia, lantturaaste, vettä

Itse poimitujen sienien ympäristöpäästöt ovat pienet varsinkin, jos perille pääsee julkisilla tai kimpakyydillä. Pitsan valmistaminen paistinpannalla purkkimateriaalista ilman juustoa pienentää ympäristövaikutuksia merkittävästi.

ILMASTO **0,4** KG CO₂ VAIKUTUS



© Hanna-Liisa Kangas / WWF



SUSHIA riisistä, merilevästä, luomukananmunasta, tofusta ja juureksista

Riisin viljely vaatii paljon vettä ja aiheuttaa ilmastopäästöjä seisovan veden vuoksi. Kotimaisia kasviksia kannattaa suosia kesällä, kun ne luontaisesti kasvavat avomaalla.

ILMASTO **0,8** KG CO₂ VAIKUTUS



© Apetit Ruoka Oy



RUNSAASTI
HIVENAINEITA

PIPPURINEN PINAATTI-PARSAKAALIKEITTO, kananmuna, tumma leipä juustolla, maitoa

Mausteet ja yrtit ovat tärkeitä vientituotteita monissa kehitysmaissa. Niitä viljellään usein pienillä perhe-tiloilla. Kotimaisia kasviksia kannattaa suosia kesällä, kun ne luontaisesti kasvavat avomaalla.

ILMASTO **1,4** KG CO₂ VAIKUTUS



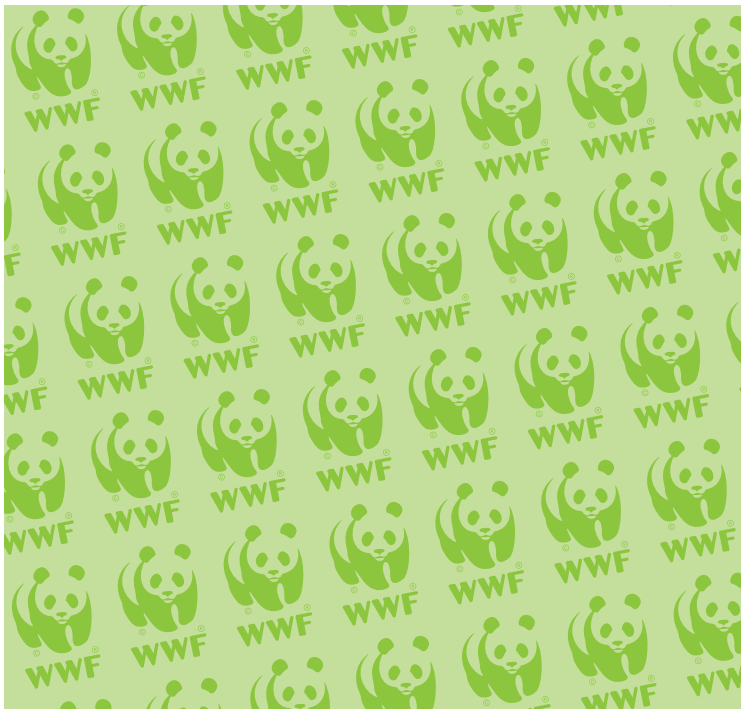
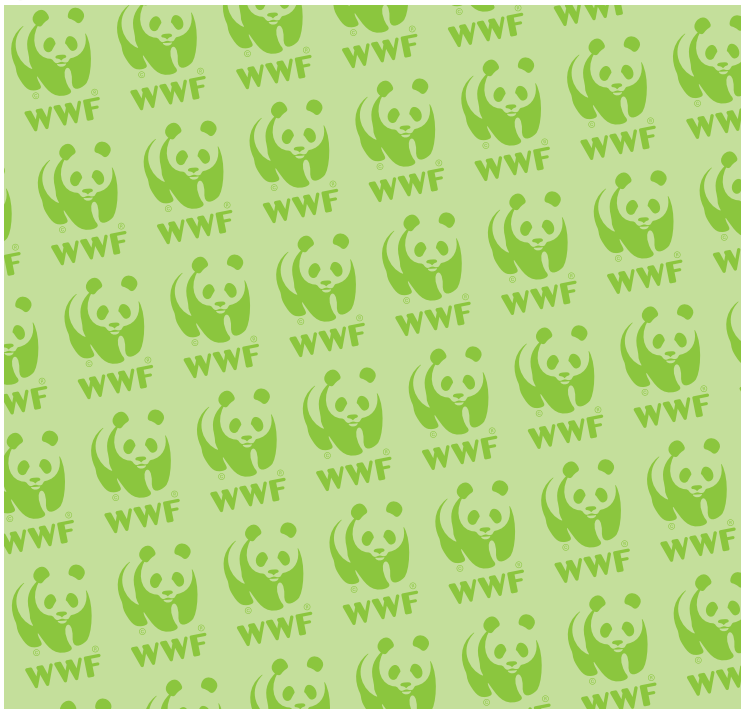
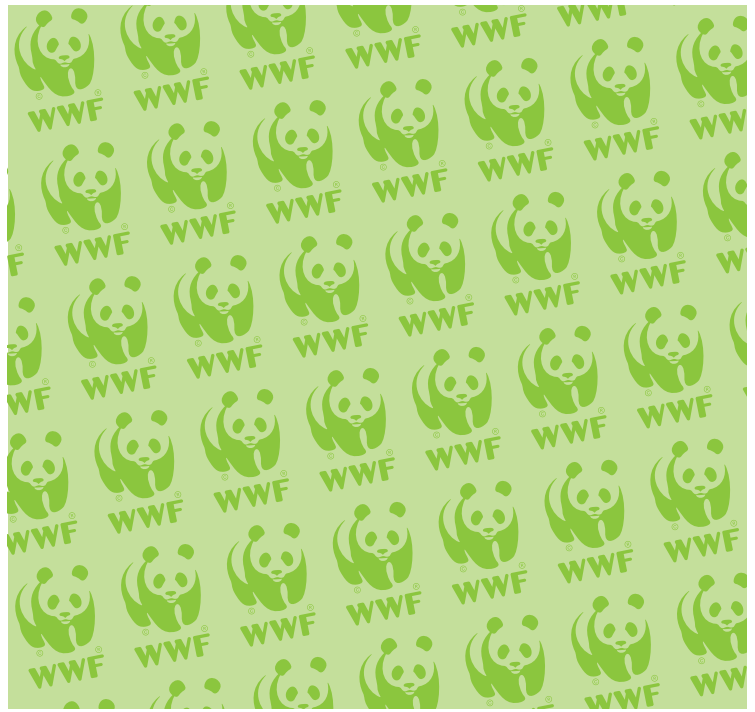
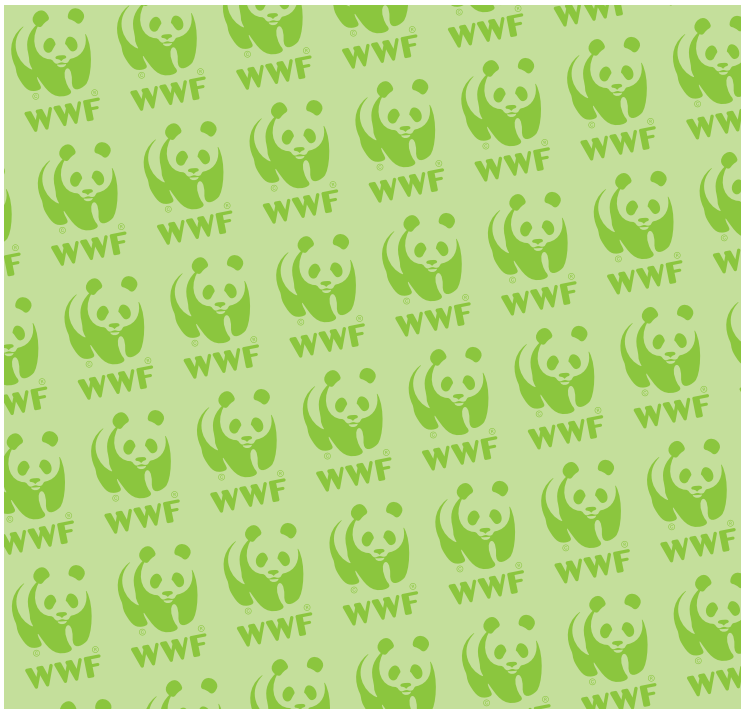
© Mindo.fi



PERUNA-KESÄKURPITSA-SIENIMUNAKAS luomukananmunista, luomutomaatteja, luomumaitoa

Luomutuotannossa ei käytetä kemiallisia lannoitteita eikä torjunta-aineita ja eläinten olot ovat tehotuotantoa paremmat. Kasvihuonetomaattien ympärivuotinen tuotanto aiheuttaa suuria ilmastopäästöjä. Munakkaan valmistuksessa voi hyödyntää edellisen päivän aterialta ylijääneitä aineksia ja vähentää siten ruoan hävikkiä.

ILMASTO **1,6** KG CO₂ VAIKUTUS





WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Apetit Ruoka Oy

V



KASVISPIHVIT SOIJAROUHEESTA, porkkana-appelsiini-salaatti Reilun kaupan appelsiineista, vehnäleipä, vettä

Soijapapu on hyvä ja ympäristöystävällinen proteiinin lähde. Talvella kannattaa suosia hyvin säilyviä juureksia ja sitruhedelmiä kasvihuonevihannesten sijaan. Kuljetusten osuus ruoan ilmastovaikutuksista on pieni, vaikka ruoka tuotaisiin toiselta puolelta maapalloa.

ILMASTO

1,1
KG CO₂

VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Maija Kaukonen / WWF

V

HYVÄ
AMINOHAPPO-
KOOSTUMUS

HERNE-KASVIS-PÄHKINÄWOKKI nuudeliensa kanssa, limsaa

Palkokasvit ja pähkinät ovat hyviä proteiinin lähteitä. Pähkinöiden tuotanto on tärkeä elinkeino useissa kehitysmaissa. Kuljetusten osuus ruoan ilmastovaikutuksesta on pieni, vaikka ruoka tuotaisiin toiselta puolelta maapalloa.

ILMASTO

0,3
KG CO₂

VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Sabrina Bqain / WWF

V

MUHENNOS itse poimituista kantarelleista ja soijakermasta, ohralisäke, raastesalaatti juureksista, vettä

Itse poimitujen sienien ympäristöpäästöt ovat erittäin pienet. Kerma vaihtaminen soija- tai kaurakerman pienentää ympäristövaikutuksia. Riisin korvaaminen ohralla säästää vesivaroja ja vähentää ilmastopäästöjä.

ILMASTO

0,3
KG CO₂

VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Antti Haavisto / WWF

V

HYVÄ
AMINOHAPPO-
KOOSTUMUS

NYHTÖKAURA-MAKARONILAATIKKO, kaalisalaatti ja vettä

Nyhtökaura on hyvä proteiinin lähde, joka on valmistettu kaurasta ja pavuista. Niiden viljelyyn tarvitaan vain vähän maapinta-alaa ja tuotannolla on eläinperäisiin tuotteisiin verrattuna pienet vesistöjä rehevöittävät vaikutukset. Talvella kannattaa suosia hyvin säilyviä vihanneksia kasvihuonevihannesten sijaan.

ILMASTO

0,3
KG CO₂

VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Sanna Koskinen / WWF

V

KUITU-
PITOINEN

PAPUPIHVIT, keitetyt perunat, kaali-mustaherukkasalaatti, ruisleipä ja vettä

Pavut ovat hyvä proteiinin lähde. Hyvin säilyvää kaalia ja kotimaisia marjoja kannattaa suosia syksyllä ja talvella.

ILMASTO

0,8
KG CO₂

VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Verso Food Oy

V

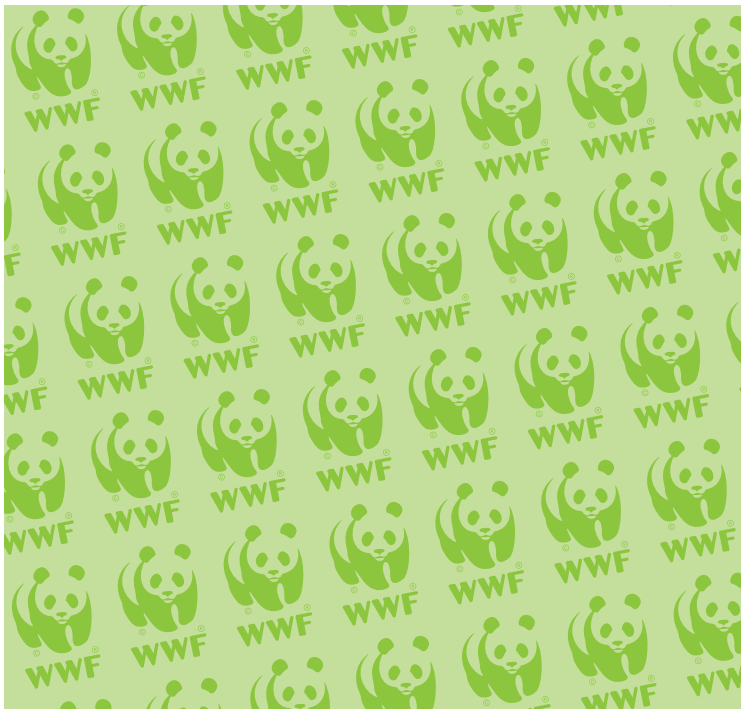
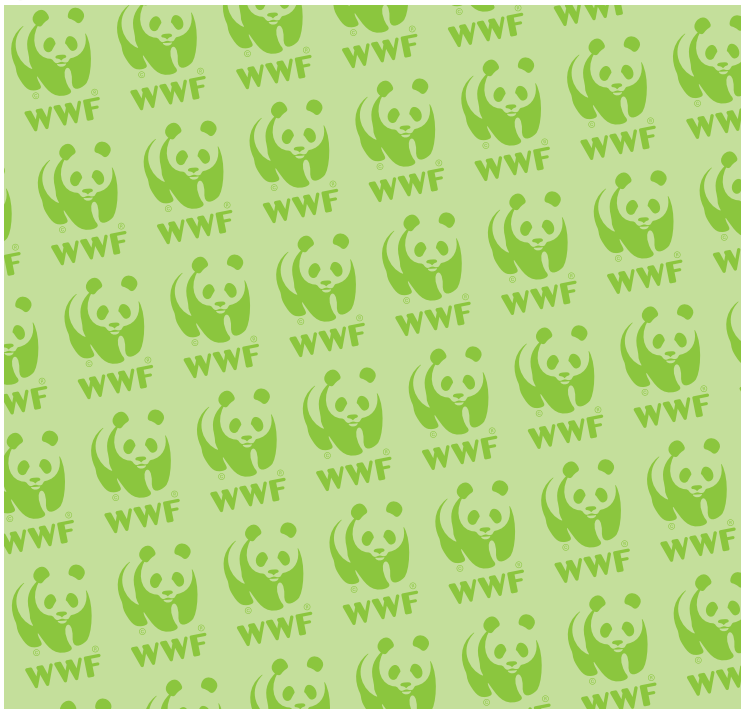
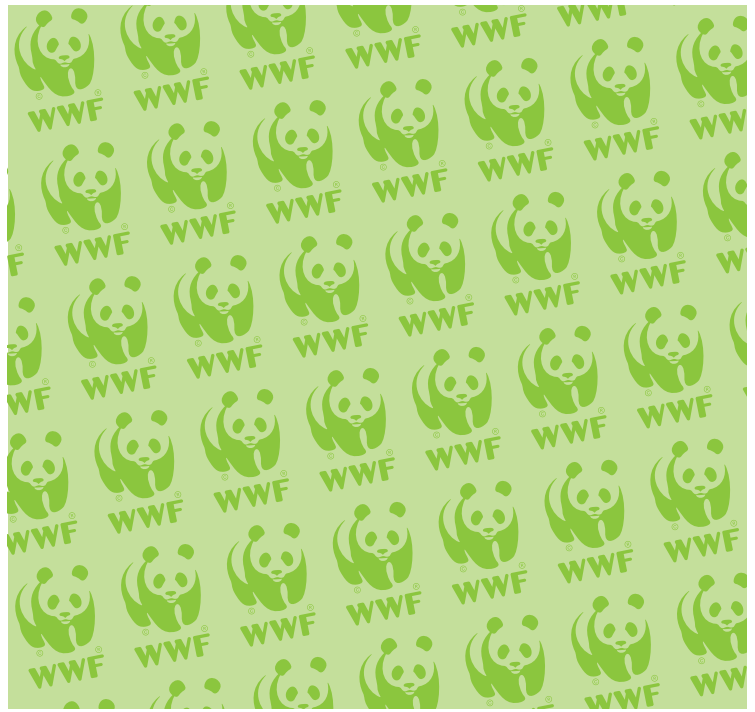
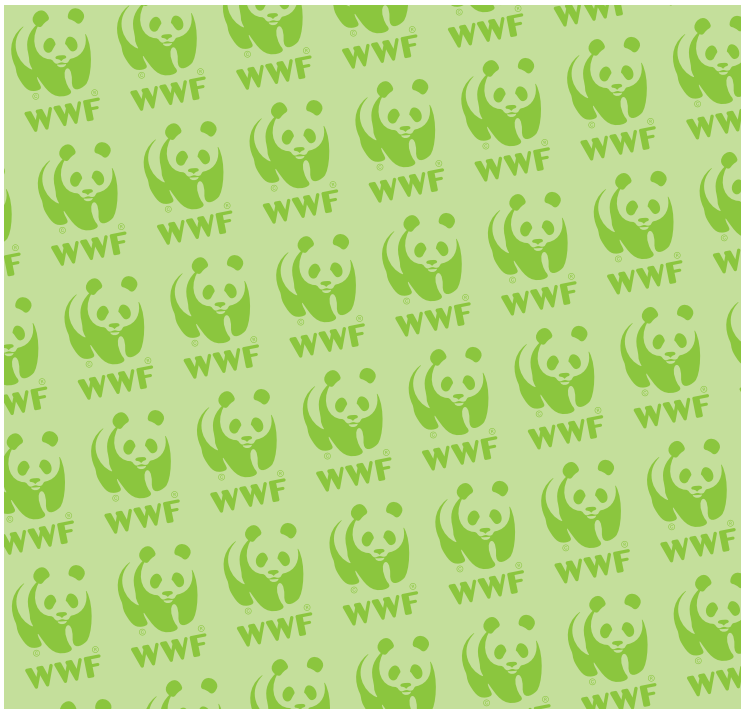
HÄRKIS-KAALILAATIKKO, puolukkasurvos, soijamaitoa

Härkis on hyvä ja ympäristöystävällinen proteiinin lähde, joka on valmistettu härkäpavuista. Papujen viljelyyn tarvitaan vain vähän maapinta-alaa, ja tuotannolla on eläinperäisiin tuotteisiin verrattuna pienet ilmastoa ja vesistöä kuormittavat vaikutukset.

ILMASTO

0,3
KG CO₂

VAIKUTUS





WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Sabrina Bgain / WWF



V

KALSIUM-
PITOINEN

SEITANIA, uunipalsternakkaa ja tahini-coleslawta, vettä

Seitan on vehnägluteenista valmistettu tuote, jota käytetään usein lihan korvikkeena. Uunijuureksiin voi käyttää myös hieman nahistuneita juureksia, jolloin ruokahävikkiä syntyy vähemmän. Seesamin-siemenistä ja kaalista valmistettu lisäke sisältää runsaasti kalsiumia.

ILMASTO

0,8

KG CO₂

VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Shutterstock



CHILI CON CARNE pavuista ja sianjauhelihasta, riisi, suomalaista kasviuonetomaattia, vettä

Sialle syötettävä rehu sisältää usein soijaa, jonka viljelyllä on suuria ympäristövaikutuksia etenkin Etelä-Amerikassa. Kasviuonekasvisten ympärivuotinen tuotanto aiheuttaa suuria ilmastopäästöjä. Riisin korvaaminen ohralla säästäisi vesivaroja ja vähentäisi ilmastopäästöjä.

ILMASTO

1,7

KG CO₂

VAIKUTUS

PÄÄRUKOA 1,2 CO₂

TOMAATTILISÄKE 0,5 CO₂



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Shutterstock



KERMAINEN BROILERIKASTIKE ja riisi, juuresraaste, leipä, vettä

Broilerinrehu sisältää tyypillisesti soijaa, jonka vastuuton viljely tuhoaa sademetsiä. Riisin viljely vaatii paljon vettä ja aiheuttaa ilmastopäästöjä seisovan veden vuoksi. Talvella kannattaa suosia hyvin säilyviä juureksia kasviuonevihannesten sijaan.

ILMASTO

1,5

KG CO₂

VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Shutterstock



EMMENTAL-JUUSTOLLA KUORRUTETTUA BROILERIA, riisiä, vihersalaatti, limsaa

Juuston ilmastovaikutukset ovat suuret, kuten muidenkin eläinperäisten tuotteiden. Niiden tuottamiseen tarvitaan myös paljon maa-alaa. Broilerinrehu sisältää tyypillisesti soijaa, jonka vastuuton viljely tuhoaa sademetsiä.

ILMASTO

2,7

KG CO₂

VAIKUTUS

JUUSTON OSUUS 1,3 CO₂



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Apetit Ruoka Oy



LIHAMAKARONILAATIKKO sika-nautajauhelihasta, tomaatti-kurkkusalaatti, leipä ja maitoa

Liharuoan ympäristövaikutukset ovat moninkertaiset kasvisruokaan verrattuna. Samasta annoksesta voi valmistaa ympäristön kannalta paremman vaihtoehdon korvaamalla liha soijaruueella. Kasviuonekasvisten ympärivuotinen tuotanto aiheuttaa suuria ilmastopäästöjä.

ILMASTO

3,8

KG CO₂

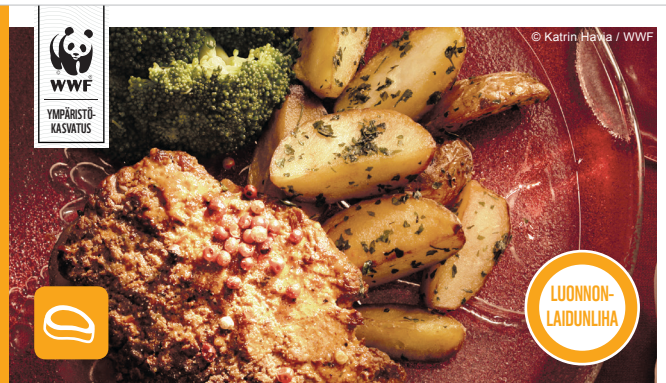
VAIKUTUS

LIHAN OSUUS 2,5 CO₂



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Katrin Hava / WWF



LUONNON-
LAIDUNLIHA

NAUDAN PIPPURIPHIVI LUONNONLAIDUNLIHASTA, persiljavoi, uudet perunat ja uunivihannekset

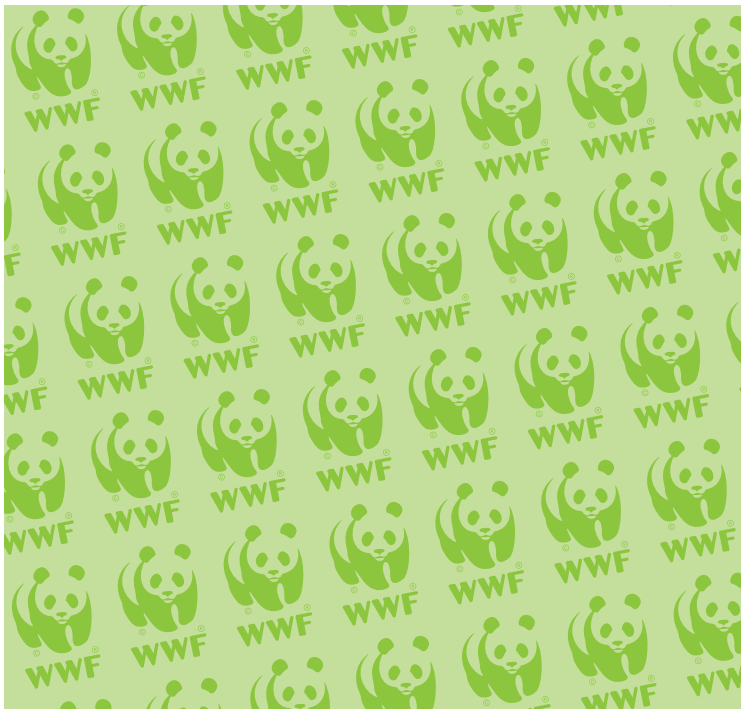
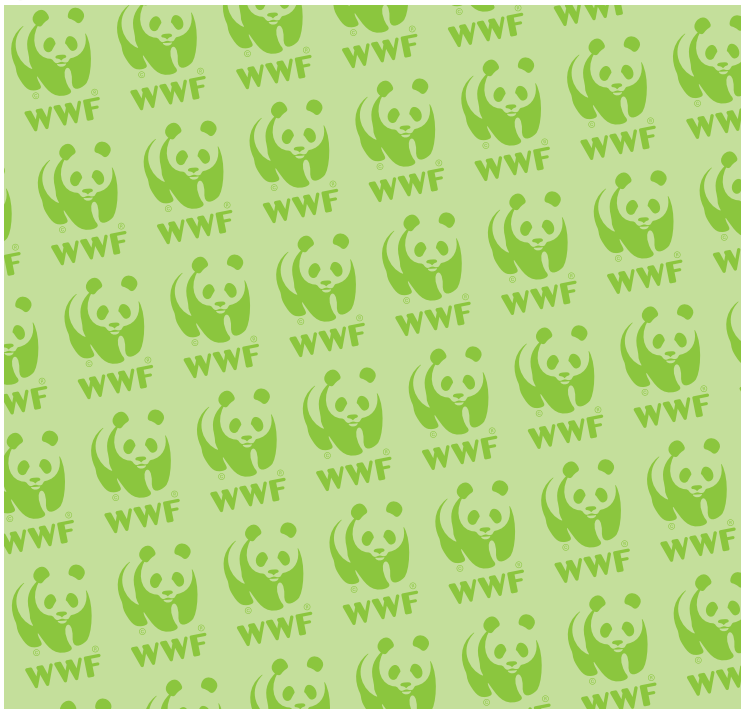
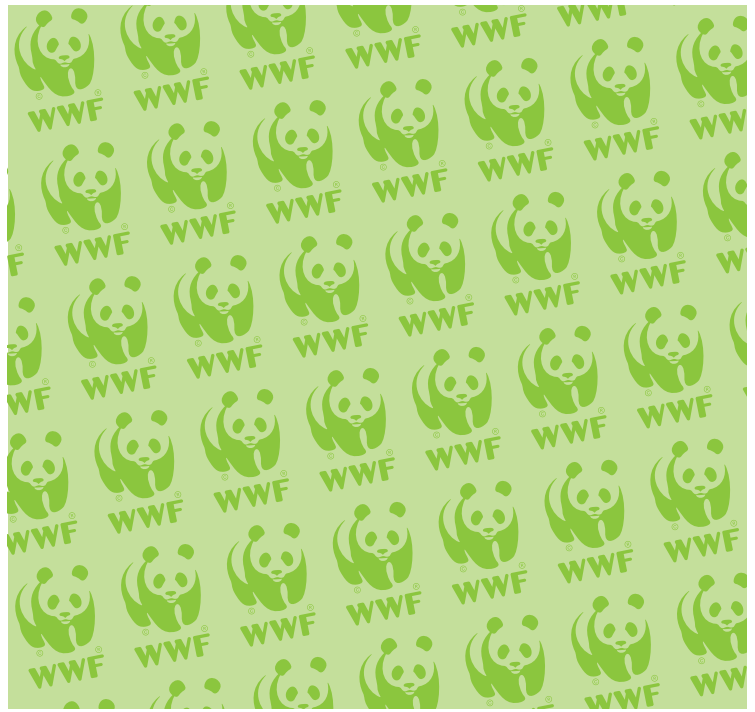
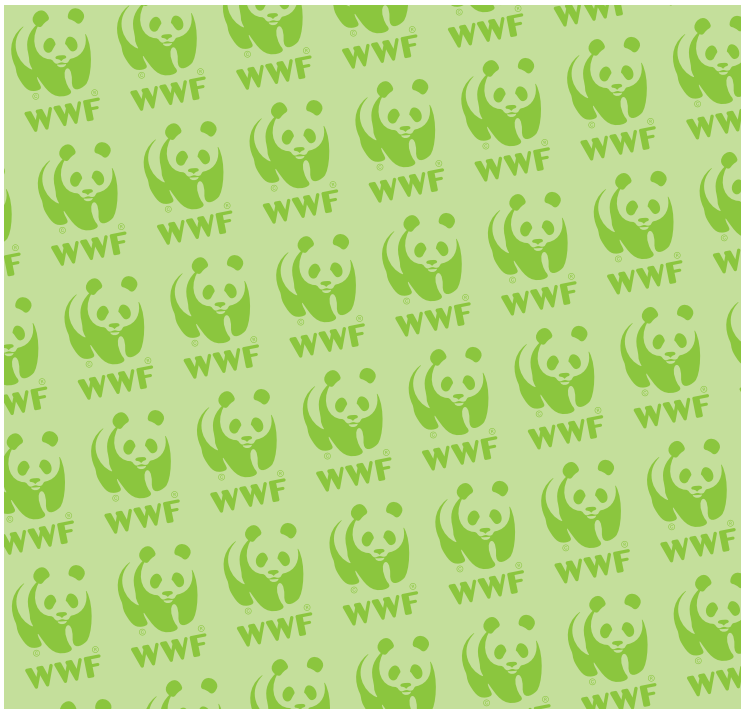
Luonnonlaidunliha on yksi harvoista ruoantuotantotavoista, joka lisää luonnon monimuotoisuutta. Perunaa voi helposti kasvattaa itse pienelläkin pihalla tai kasvusakissa parvekkeella.

ILMASTO

3,8

KG CO₂

VAIKUTUS





© Shutterstock



PAISTETTU
RSPO-
ÖLJYSSÄ

JUUSTOHAMPURILAINEN NAUDANLIHASTA, ranskalaiset perunat ja limsaa

Liharuoan ympäristövaikutukset ovat moninkertaiset kasvisruokaan verrattuna. Paistorasvana käytetyn palmuöljyn viljely on tärkeä elinkeino useissa kehitysmaissa, mutta sen tuotanto voi tuhota arvokkaita elinympäristöjä. RSPO-sertifikaatin saanut palmuöljy on tuotettu vastuullisesti.

ILMASTO **5,0** VAIKUTUS
KG CO₂



© Apetit Ruoka Oy



HIRVENLIHA-SELLERI-PEKONIPASTA ja kaali-puolukkasalaatti, vettä

Ilmastoystä riista on hyvä vaihtoehto. Talvella kannattaa suosia hyvin säilyviä juureksia ja kotimaisia marjoja kasviuonevihannesten sijaan. Itse kerättyjen marjojen ympäristövaikutukset ovat pienet varsinkin, jos perille pääsee julkisilla tai kimpakyydillä.

ILMASTO **1,1** VAIKUTUS
KG CO₂



© Apetit Ruoka Oy



MAKKARA-NAUDANLIHA-PYTTIPANNU, porkkanaraaste, tumma leipä ja vettä

Liharuoan ympäristövaikutukset ovat moninkertaiset kasvisruokaan verrattuna. Pyttipannun valmistuksessa voi helposti hyödyntää edellisen päivän ylijääneitä ruoka-aineita. Talvella kannattaa suosia hyvin säilyviä juureksia kasviuonevihannesten sijaan.

ILMASTO **1,4** VAIKUTUS
KG CO₂



© Shutterstock



BRASILIALAINEN NAUDANLIHAPIHVI, kermakastike, ranskalaiset perunat, kurkku-tomaattisalaatti, appelsiinimehua

Brasilialainen lihantuotanto vaatii paljon pinta-alaa ja tuhoaa arvokkaita elinympäristöjä, kun metsiä raivataan uusien laiturien tieltä. Kasviuonekasvien ympärivuotinen tuotanto aiheuttaa suuria ilmastopäästöjä.

ILMASTO **9,2** VAIKUTUS
KG CO₂



© Tanja Pirinen / WWF



PORO-KESÄKURPITSA-SIPULIMAKARONILAATIKKO ruismakaronista, tomaattia, vettä

Poronhoitoon liittyy tällä hetkellä luonnonuojeluongelmia, kuten tunturielinympäristöjen laajamittaista kulumista ylilaidunnuksen seurauksena sekä suurpetojen vainoa.

ILMASTO **0,5** VAIKUTUS
KG CO₂



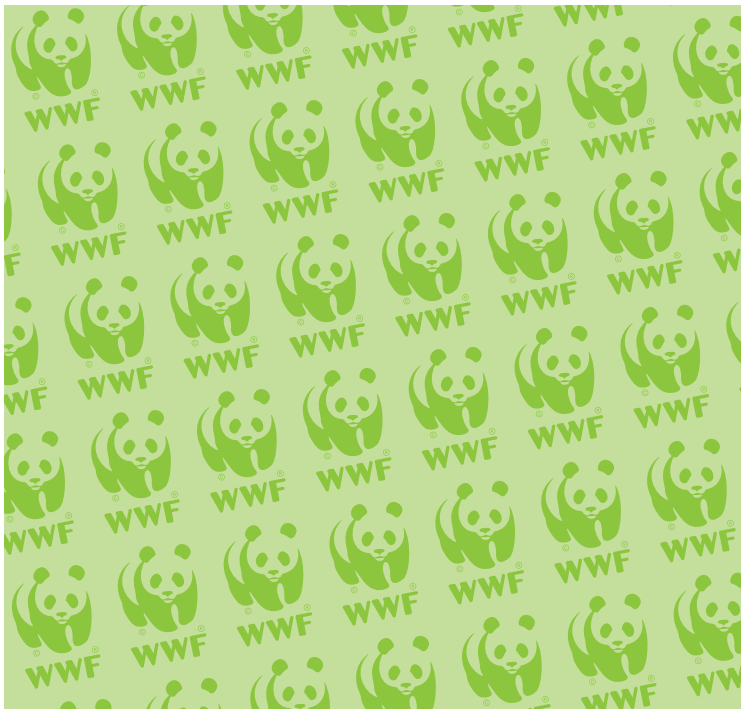
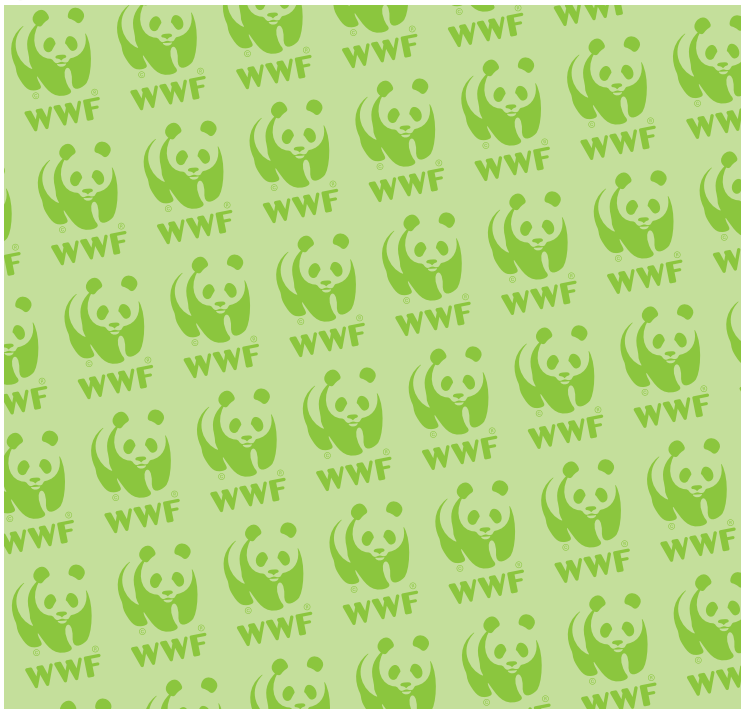
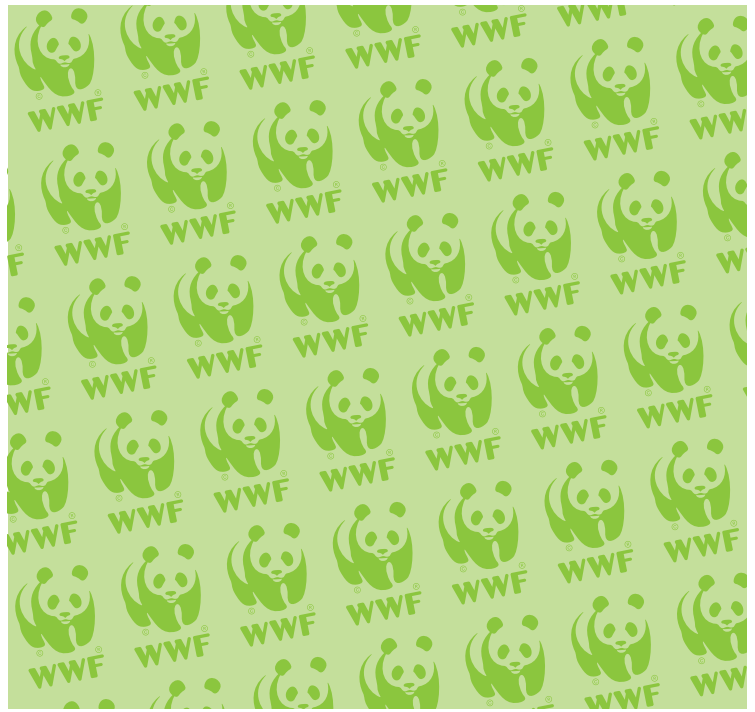
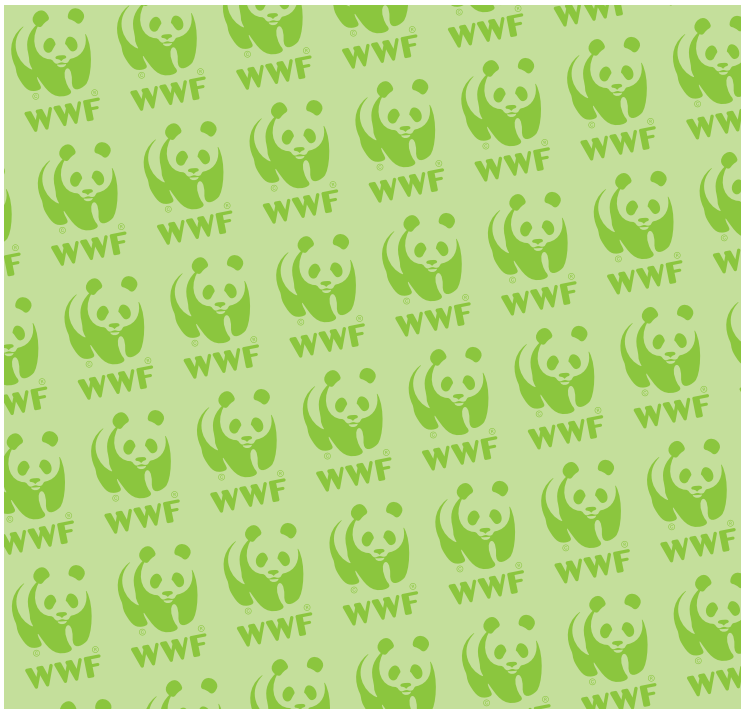
© Shutterstock



LAMMASCURRYÄ LUOMULAMPAANLIHASTA ja riisiä, vihersalaatti, maitoa

Lampaanlihan tuotanto kuormittaa ilmastoa ja vesistöjä merkittävästi. Luomutuotanto ylläpitää maaperän kasvukuntoa paremmin kuin tavanomainen tuotanto. Mausteiden tuotanto on tärkeä elinkeino useissa kehitysmaissa.

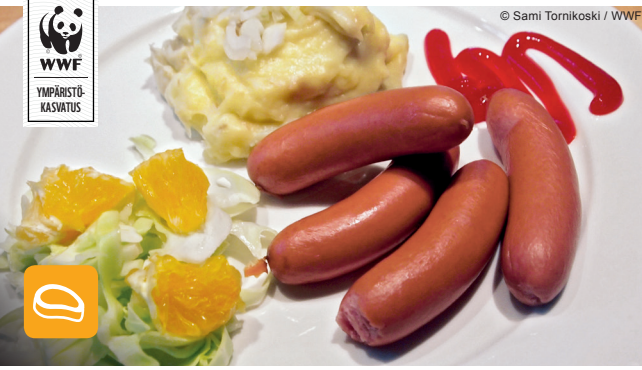
ILMASTO **2,9** VAIKUTUS
KG CO₂





WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Sami Tornikoski / WWF



NAKIT JA PERUNAMUUSI, kaali-ananas-appelsiinisalaatti, leipä ja maitoa

Hedelmien tuotanto on tärkeä elinkeino useissa kehitysmaissa. Talvella kannattaa suosia hyvin säilyviä juureksia ja sitruhedelmiä kasvihuonevihannesten sijaan. Makua voi lisätä marinoimalla ainekset mausteliemellä.

ILMASTO **1,4** KG CO₂ VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Erling Svensen / WWF



UHAN-
ALAINEN

ANKERIASTA, perunamuusia ja vihersalaattia

Ankerias on äärimmäisen uhanalainen. Kasvatettu ankerias ei ole villiä parempi vaihtoehto, sillä poikaset pyydetään luonnonvesistä ja siirretään viljelylaitoksiin kasvamaan. Näin ollen myös ankeriaan kasvatusta on uhka luontaiselle ankeriaskannalle.

ILMASTO **0,7** KG CO₂ VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Shutterstock



KERMAINEN CHILI-KATKARAPUPASTA thaimaalaisista jättikatkaravuista, tomaatti-salaatti, limsaa

ASC-sertifioidut katkaravut tuotetaan tavanomaisesta kasvatusta ympäristöystävällisemmin. Sertifioimattomien katkarapujen kasvatukseen trooppisilla alueilla liittyy ongelmia, sillä niiden tuotanto tuhoaa esimerkiksi mangrovemetsiä.

ILMASTO **1,8** KG CO₂ VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Sami Tornikoski / WWF



LOHIMEDALJONKI ASC-SERTIFIOIDUSTA LOHESTA, ohralesäketä ja kasviksia, vettä

ASC-sertifioitu kala on kasvatettu tavanomaisesta kalankasvatusta ympäristöystävällisemmin. Ohralesäke on ympäristöystävällinen vaihtoehto riisille, sillä ohran viljely vaatii vähemmän vettä ja aiheuttaa vähemmän ilmastopäästöjä.

ILMASTO **0,7** KG CO₂ VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Shutterstock



SAVUSTETTUA LAHNAA, perunoita ja kaalisalaattia, vettä

Kasviperäisistä tuotteista ja kotimaisesta järvikalasta valmistettu annos on ilmaston, luonnon monimuotoisuuden ja vesistöjen kannalta hyvä valinta. Hyvin säilyvät juurekset, kuten kaali, ovat talvella mainio valinta. Saat makua lisukkeeseen marinoimalla kaalin mausteliemessä.

ILMASTO **0,5** KG CO₂ VAIKUTUS



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

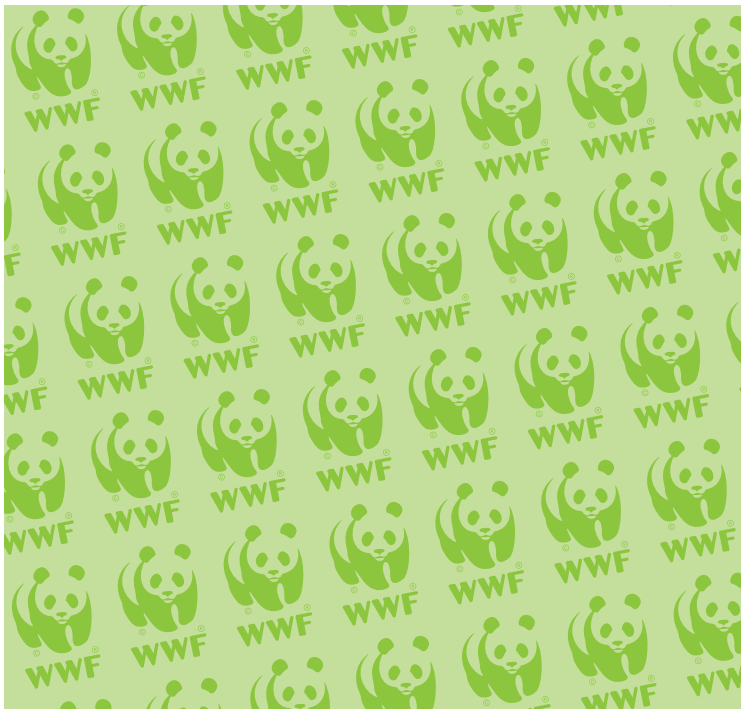
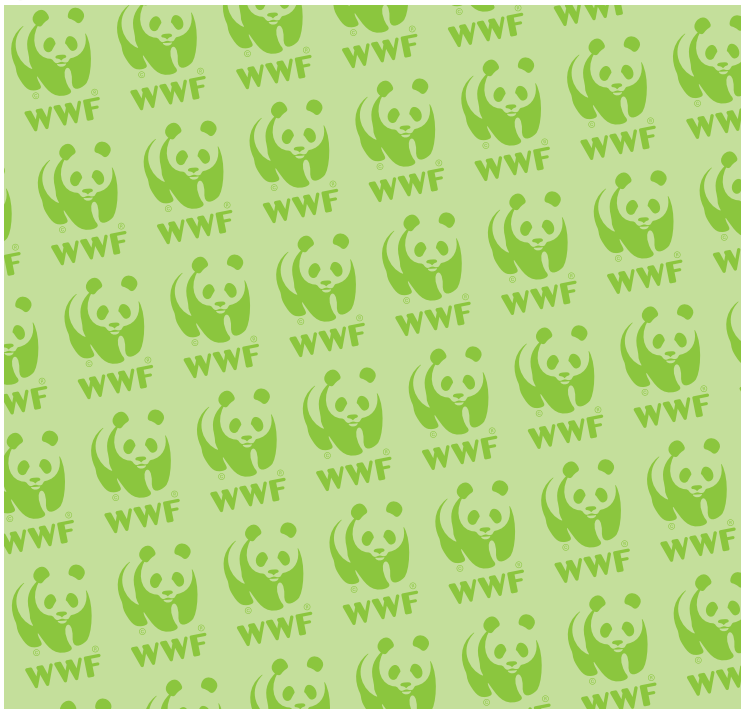
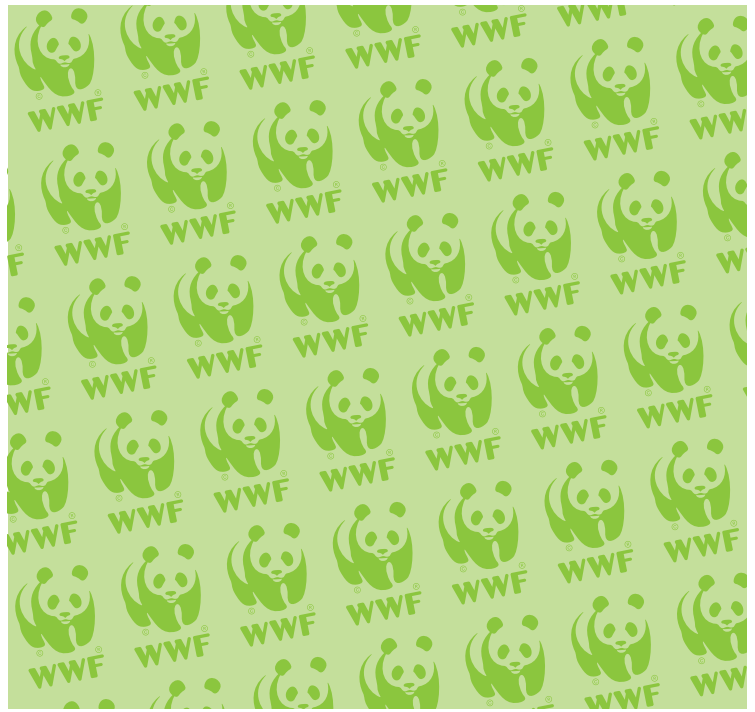
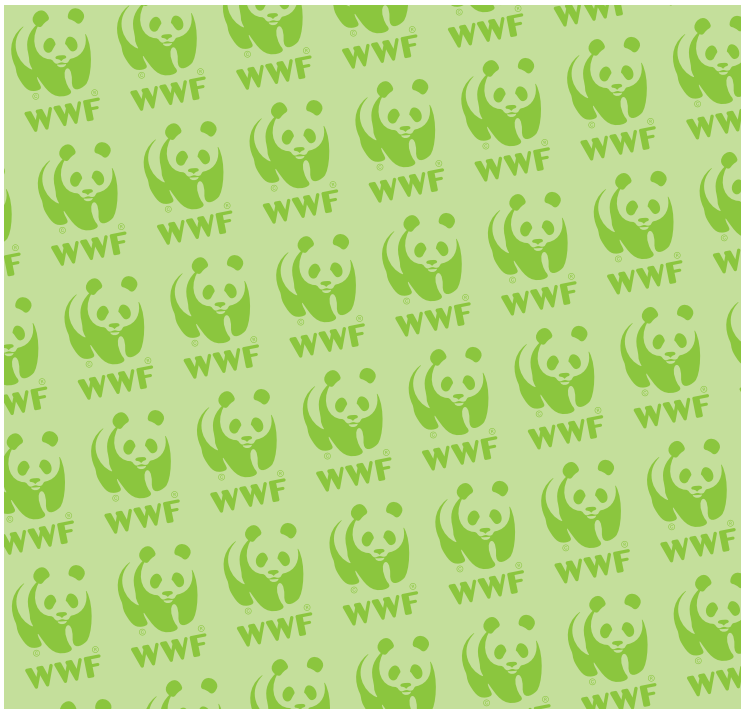
© Apetit Ruoka Oy



KATKARAPU-KANANMUNASALAATTI MSC-katkaravuista, vaalea leipä, salaatti (viljelty ulkomailla tai kasvihuoneessa Suomessa), maitoa

Suosi MSC-sertifioituja katkarapuja. MSC-merkki takaa, että katkaravut on pyydetty kestäväällä tavalla elinvoimaisesta populaatiosta. Kasvihuonekasvien ympärivuotinen tuotanto aiheuttaa suuria ilmastopäästöjä.

ILMASTO **3,8** KG CO₂ VAIKUTUS





WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Pauliina Heinänen / WWF



HAMPURILAINEN HAUKIMUREKEPIHVILLÄ, kiinalainen maustettu kaalisalaatti, vettä

Monet lähivesiemme kalalajit ovat alihyödynnettyjä. Esimerkiksi haukea riittää syötäväksi nykyistä enemmän. Talvella kannattaa suosia hyvin säilyviä juureksia kasvihuonevihannesten sijaan. Makua voi lisätä marinoimalla ainekset mausteliemellä.

ILMASTO **0,5** VAIKUTUS
KG CO₂



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Apetit Ruoka Oy



SITRUUNAMARINOITUA SEITIÄ, perunakuutiot ja avomaankurkkua, vettä

MSC-merkki varmistaa kalan olevan peräisin elinvoimaisesta kannasta. Avomaalla kasvatetut kasvikset aiheuttavat vähemmän kasvihuonepäästöjä kuin kasvihuoneessa tuotetut.

ILMASTO **0,8** VAIKUTUS
KG CO₂



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Apetit Ruoka Oy



VÄHÄ-
RASVAINEN

SILAKKAPIHVIT JA PERUNAMUUSI, marinoitu papu-punasipulisalaatti, vettä

Lähivesiemme pienten kalalajien ympäristövaikutukset ovat erittäin pienet. Ilmastoystävällinen salaatti syntyy talvella säilykkeistä ja hyvin säilyvästä sipulista. Makua voi lisätä marinoimalla ainekset mausteliemellä.

ILMASTO **0,4** VAIKUTUS
KG CO₂



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Apetit Ruoka Oy



OLIIVI-VALKOSIPULI-TONNIKALAPASTA MSC-sertifioi- dusta purkitetusta tonnikalasta, fetajuustoa, vihersalaatti, vettä

Kaikki tonnikalat eivät ole uhanalaisia, mutta niiden pyynnissä sivusaaliiksi voi joutua muita kalalajeja sekä merinisäkkäitä ja kilpi-konna. MSC-sertifioitu tonnikala on pyydetty kestäväällä tavalla.

ILMASTO **1,6** VAIKUTUS
KG CO₂



WWF
YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Apetit Ruoka Oy



KIRJOLOHI-PERUNAKEITTO kotimaisesta kirjolohesta, tumma leipä ja maitoa

Suomalaisen kirjolohen kasvatuksen ympäristövaikutukset ovat vähentyneet lupajärjestelmien ja ruokinnan kehittymisen ansiosta. Suomalainen kirjolohi on kasvatettuun norjalaiseen loheen verrattuna vastuullinen vaihtoehto.

ILMASTO **1,1** VAIKUTUS
KG CO₂

