

1. Tällä tunnilla me puhumme ruoasta: Mistä ruoka tulee, mitä ongelmia sen tuottamiseen liittyy ja miten luontoa voi suojella syömällä. Tämän esityksen on tuottanut WWF eli maailman luonnonsäätiö. Se on ympäristönsuojelujärjestö, joka toimii yli 100 maassa.

*Vaihtoehtoisia alkuharjoituksia: Sanaselitys, Porinaryhmät, "Mikä ruoka olen?"*

2. Kerron tämän tunnin aikana neljä tarinaa, jotka kaikki liittyvät jotenkin ruokaan. Ensimmäinen tarina kertoo lumileopardista. Toinen tarina kertoo ruoan tuottamisesta. Kolmannen tarinan päähenkilö on poika nimeltä Juuso ja neljäs tarina kertoo Sumana -nimisestä tytöstä, joka asuu Nepalissa.
3. Lumileopardi on iso kissaeläin. Se elää Keski-Aasian vuoristoalueilla, kuten Himalajalla. Jos ajattelette Aasian karttaa, Himalaja sijaitsee pääosin Intian ja Kiinan (Tiibetin) välisen rajan molemmin puolin. Myös pienet valtiot Nepal ja Bhutan ovat Himalajan vuoriston alueella. Himalajan vuoristoon kuuluu mm. maailman korkein vuori Mount Everest.
4. Lumileopardilla ei mene kovin hyvin. Se on uhanalainen eli vaarassa kuolla sukupuuttoon. Lumileopardeja on jäljellä 4000 - 6500 yksilöä. Lumileopardille sopivat elinalueet ovat vähentyneet ilmaston muuttumisen takia. Lisäksi sen saaliseläimet ovat vähentyneet metsästyksen takia ja joutuneet väistymään karjan laidunten tieltä. Siksi lumileopardit saattavat joskus pyydystää ruoaksi kotieläimiä.
5. Kaikki paikalliset ihmiset eivät pidä siitä, että alueella on lumileopardeja. He ovat huolissaan karjansa puolesta sekä oman ja lastensa turvallisuuden puolesta. Yksi syy lumileopardien vähenemiseen onkin salametsästys: ihmiset tappavat niitä salaa. Huoli karjasta ja lapsista on ymmärrettävä, mutta toisaalta lumileopardillekin pitäisi löytyä paikka, missä elää. Lumileopardin tilanne on huolestuttava mutta ei toivoton. Kerron myöhemmin siitä, mitä me jokainen voimme tehdä luonnon puolesta.
6. Me kaikki tarvitsemme riittävästi monipuolista ja terveellistä ruokaa. Ilman ruokaa ei voi elää kovin pitkään. Toisaalta ruokaan liittyy myös muita merkityksiä. Haluamme, että ruoka on hyvää. Päivän paras hetki saattaa olla se, kun kotona istutaan koko perheen kanssa ruokapöytään ja jutellaan samalla kuulumisia. Jos järjestämme juhlat, haluamme yleensä aina tarjota jotakin hyvää syötävää.
7. Riittävä ruoka ja juoma ovat jokaisen ihmisen oikeuksia. Tosiasia kuitenkin on, ettei kaikilla ole riittävästi ruokaa saatavilla. Ruoka on jakautunut maailmassa epätasaisesti. Meillä Suomessa ruokaa on hyvin saatavilla. Kaupasta voi ostaa ihan mistä vain tykkää, kunhan rahat riittävät, ja melkein kaikki suomalaiset saavatkin joka päivä riittävästi terveellistä ruokaa. Osa meidän syömästämme ruoasta tuodaan alueilta, joiden asukkailla itsellään on pulaa ruoasta. Lisäksi maailman väestö kasvaa, eli ruokittavia suita on koko ajan enemmän.

*Tähän sopii Linsseikeiton tarina.*





8. Ajatellaan, että söit aamiaiseksi vaikkapa banaanijogurttia ja riisimuroja. Jogurttiin tarvittava maito saattoi olla suomalaista, mutta banaanit ovat todennäköisesti peräisin Etelä-Amerikasta ja sokeri saattaa olla vaikkapa tanskalaista. Riisimurojen riisi on todennäköisesti tuotu jostakin Aasian maasta, kuten Kiinasta, Thaimaasta tai Intiasta.
9. Tiedätte varmasti, mitä ruoan tuottamiseen tarvitaan. Ensinnäkin tarvitaan maa-alaa: peltoja kasvien, viljan ja eläinten rehun kasvattamiseen ja laitumia karjalle.
10. Sitten tarvitaan energiaa. Maatalouskoneet tarvitsevat polttoainetta, mutta energiaa tarvitaan myös monessa muussa vaiheessa: sadonkorjuussa, ruoan jalostamisessa, kuljettamisessa, kaupassa sekä ruoanlaitossa kotona tai ravintolassa.
11. Lisäksi tarvitaan tietenkin vettä. Ilman vettä ei voida tuottaa mitään ruokaa.
12. Maapallolla on rajallisesti maata. Kolmasosa maapinta-alasta on jo maatalouskäytössä. Neljäviidesosaa siitä käytetään eläintuotteiden tuottamiseen. Peltopinta-alan riittävydestä tulee koko ajan suurempi ongelma, kun väestö kasvaa.
13. Myös muut lajit, kuten lumileopardi tarvitsevat paikan, jossa ne voivat elää. Luonnon monimuotoisuuden suojelemiseksi on tärkeää, että ihminen ei muokkaa kaikkea ympäristöä voimakkaasti.
14. Erilaiset ruoat tarvitsevat maata eri määriä. Tässä on esimerkkinä kahden aterian tarvitsema maapinta-ala. Jos spagetti tomaattikastikkeella ja hampurilainen naudanlihapihvilleillä kilpailevat siitä, kumpi pärjää vähemmällä viljely- ja laidunmaalla, spagetti voittaa ylivoimaisesti.

*Tähän sopii Hampurilaisen ja spagetin maaottelu -harjoitus.*

Mistä johtuu, että hampurilaisen tuottamiseen tarvitaan niin paljon enemmän tilaa? Syynä on naudanlihapihvi. Jotta pihvi saadaan tuotettua, pitää ensin kasvattaa rehua lehmälle, jotta lehmä kasvaisi, ja vasta sitten voidaan teurastaa lehmä ja tehdä siitä pihvejä. Spagettia tuottaessa kasvukunnan tuotteet käytetään suoraan ihmisravinnoksi, ja maa-alaa tarvitaan vähemmän. Tästä syystä luonnonystävän kannattaa syödä paljon kasviksia ja vain vähän eläinperäisiä tuotteita.

15. Kun käytämme energiaa, kuten vaikkapa polttoainetta traktorissa, tulemme samalla aiheuttaneeksi ns. kasvihuonekaasupäästöjä ilmakehään. Kasvihuonekaasut voimistavat ilmastonmuutosta, joka on yksi aikamme vakavimmista ympäristöongelmista. Myös ruoantuotannolla ja ruokavalinnoillamme on siis yhteys ilmastonmuutokseen.
16. Suomessa heitetään päivässä yli miljoona kiloa ruokaa pois. Ruokahävikki on koko maailman mittakaavassa suuri ongelma. Teollisuusmaissa heitetään vuosittain ruokaa pois saman verran kuin eteläisessä Afrikassa samassa ajassa tuotetaan. Ruokaa menee hukkaan tuotannon ja kulutuksen kaikissa vaiheissa: pellolla, ruoan jalostuksessa eli esimerkiksi tehtaalla, kaupassa ja kotona. Biojätteessä kuuluisi siis tämän kuvan tapaan olla vain ruuaksi kelpaamattomia, maatuvia aineksia kuten kuoria.



17. Nykyisillä viljelysmailla voitaisiin tuottaa ruokaa jopa yhdeksälle miljardille ihmiselle. Se kuitenkin vaatii muutoksia ruoan tuotantoon ja myös siihen, mitä ruokaa kulutamme ja miten paljon. Onneksi maailmassa on sankareita, jotka jo tekevät omassa arjessaan vastuullisia, luonnon ystävän valintoja.

*Tähän kohtaan sopii mielipidejana ruokakorteilla.*

18. Tässä on suomalainen Juuso. Hän käy peruskoulun viidettä luokkaa, harrastaa koripalloa ja tykkää urheilusta ja retkeilystä luonnossa. Juuso tykkää myös pelata kännykällä, lukea kirjoja ja katsoa elokuvia. Juuson lempiruoka on linssekeitto. Nam!
19. Juuson vinkki kaikille luonnonystävälle on, että kannattaa syödä paljon kasviksia. Syö joka päivä vähintään kuusi kourallista kasviksia! Juuso itse syö kasviksia monipuolisesti, myös sellaisia kasviksia, joista saa lihasten tarvitsemää proteiinia. Näitä ovat esimerkiksi pavut, herneet, linsit, soija ja pähkinät.
20. Tässä on nepalilainen Sumana. Hän käy koulua ja tykkää erityisesti piirtämisestä. Sumanan koulu on melko pieni. Siellä käytetään samanlaista koulupukua joka päivä. Koulun jälkeen Sumana osallistuu mielellään WWF:n ympäristökerhon toimintaan. Kuvassa hän on juuri kerhon kokouksessa.
21. Sumanan vanhemmat kuuluvat WWF:n vapaaehtoiseen salametsästyksen vastaiseen partioon, joka kiertää etsimässä salametsästäjien uhanalaisille eläimille virittämiä ansoja. Kuvassa partion jäsenet esittelevät metsästä löytämiään ansaverkkoja. Nämä verkot on viritetty sarvikuonoja varten.
22. Tässä on tyypillinen Sumanan perheen päiväateria: riisiä, kasviscurrya, maustekastiketta, perunatikkuja ja vihreitä kasviksia. Sumanan perheessä ei nähdä nälkää mutta ruokaa ei myöskään heitetä hukkaan. Se, mitä valmistetaan ja lautaselle otetaan, syödään loppuun. Sumanan vinkki suomalaislapsille kuuluukin: Älä heitä ruokaa pois!
23. Me kaikki voimme noudattaa Juuson ja Sumanan vinkkejä: syödä paljon kasviksia ja välttää ruoan heittämistä hukkaan. On myös paljon muita tapoja ottaa luonto huomioon syödessä.
24. Kun saat eteesi oudon näköisen ruuan, maista sitä rohkeasti äläkä heitä pelkän ulkonäön perusteella pois. Uudet maut saattavat yllättää ja muuttua lempiruuuiksi, kun niille antaa tilaisuuden.
25. Ruuan kasvattaminen itse on hauskaa ja samalla saa sellaista ruokaa, josta varmasti tietää, mistä se tulee. Kuinka moni teistä on joskus kasvattanut itse syötäviä kasveja? Esimerkiksi Helsingissä Käpylän peruskoululla on oma kasvima.
26. Jääkaappietsivää tarvitaan silloin tällöin useimmissa perheissä. Hän tutkii kaapissa olevien ruokatarvikkeiden ”viimeinen käyttöpäivä”- ja ”parasta ennen”-merkinnät ja laittaa niihin lapun, jotta aikuiset hoksaavat tehdä niistä pian ruokaa. Voisitte tänään illalla toimia etsivinä kotona.
27. Muista vielä luonnonystävän tärkeimmät ruokaan liittyvät valinnat: Syö paljon kasviksia äläkä heitä ruokaa pois! Lisätietoja löydät WWF:n verkkosivuilta.

*Vaihtoehtoisia loppuharjoituksia: Paras ekoteko, Seuraavat askeleet tai Kuiskausten kuja.*