



# Voiko maailmaa muuttaa syömällä?

## Powerpoint-esityksen muistiinpanot

DIA 1. Tässä esityksessä kerrotaan vastuullisesta ruuantuotannosta ja siitä, millaisia ruokavalintoja meidän kannattaisi tehdä, jotta ruokaa ja elinympäristöjä riittäisi maapallolla kaikille. Tämän esityksen on tuottanut WWF eli Maailman luonnonsäätiö. WWF on ympäristönsuojelujärjestö, joka toimii yli 100 maassa.

DIA 2. YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa mainitaan **riittävä ruoka ja juoma jokaisen ihmisen oikeuksiksi**. Kaikille ei kuitenkaan riitä nyt ruokaa, vaan se jakaantuu epätasaisesti maailmassa. Kuvassa näkyy tyypillinen nepalilainen ateria. Riisiä, perunacurrya, perunatikkuja, kasviksia ja maustekastiketta. Miten ateria eroaa länsimaisesta? (Vastaus: Proteiinia on vain vähän).

DIA 3. Kaikille pitäisi riittää ruokaa ja maailman väkiluku kasvaa koko ajan. Ongelmana on se, että **maapallolla on maa pinta-alaa vain rajoitetusti**. Sitä pitäisi käyttää järkevästi. 1/3 pinta-alasta on jo maatalouskäytössä, ja siitä suuri osa kuluu karjan rehun tuottamiseen.

Kaikkea maa-alaa ei voi muuttaa pelloiksi, sillä muutkin lajit kuin ihminen tarvitsevat tilaa. Tällä hetkellä uutta viljelymaata raivataan luonnontilaisista elinympäristöistä esimerkiksi Etelä-Amerikassa ja Aasiassa. Luonnon monimuotoisuus kärsii ja metsien tuhoutuminen nopeuttaa ilmastonmuutosta.

**Kuva:** Orangit elävät Kaakkois-Aasian metsissä, joita raivataan palmuöljyviljelmien tieltä.

DIA 4. **Ruuantuotannosta aiheutuu päästöjä, jotka kiihdyttävät ilmastonmuutosta** ja sitä kautta myös ruuantuotanto vaikeutuu. Esimerkiksi yhden asteen lämpeneminen voi tarkoittaa 10 % laskua sadossa. Kasvavan väestön Afrikassa kaksi astetta tarkoittaisi 20 % vähemmän ruokaa. **Siksi maataloudessa tulee ottaa käyttöön uusiutuvia energianlähteitä.**

DIA 5. Hyvä uutinen on, että **ruokaa olisi mahdollista jo nyt tuottaa riittävästi koko maailman väestölle, maapallon kestävyys huomioiden**. Mutta vain siinä tapauksessa, että länsimaissa vähennetään lihankulutusta.

Voitko ajatella, että et söisi lihaa joka päivä tai vähentäisit kerralla syödyn lihan määrää? Esimerkiksi Helsingin kouluissa on jo käytössä yksi kasvisruokapäivä joka viikko. Liharuoista voi valita patoja ja keittoja, joissa on suhteessa vähemmän lihaa. Lihaksi voi valita kotimaista luomunaudanlihaa tai riistaa.

DIA 6. Lautasmallin mukaan noin neljännes ateriasta tulisi olla proteiinipitoista. Proteiinia on hyvä hankkia useista eri lähteistä. Punaisen lihan, kanan ja kalan lisäksi **proteiinia saa pavuista ja muista palkokasveista, tofusta, soijarouheesta, sienistä ja pähkinöistä.**

Suomalaisten ravitsemussuosittelujen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta) mukaan punaista lihaa (nauta, sika, lammas) ja lihavalmisteita tulisi syödä korkeintaan 500 g (kypsäpaino) viikossa. Tällä hetkellä suomalaiset syövät 20-50 % enemmän lihaa kuin suositellaan.

DIA 7. Kala on hyvä proteiinin lähde, mutta meret eivät ole pohjattomia. 85 % maailman kalakannoista on jo ylikalastettuja tai kestävyysrajoilla. Mutta vaihtoehtoja on: **MSC (Marine Stewardship Council) – sertifikaatti tuotteessa kertoo kuluttajalle sen, että kala on peräisin elinvoimaisesta kalakannasta.** Suomessa on myynnissä yli 400 erilaista MSC-tuotetta. Suomalaisten kannattaa ulkomaisen kalan sijaan käyttää kotimaista vastuullisesti kasvatettua kalaa tai pientä luonnonkalaa. ASC-sertifikaatti kertoo kalankasvatuksen vastuullisuudesta. **WWF:n kalaopas kertoo helposti, mitä lajeja kannattaa käyttää. Mobiilisti se on helposti mukanas!**

*Kuva: Kirjolohen kasvatusta Suomessa.*

DIA 8. Syömiskelpoisia elintarvikkeita joutuu roskiin valtavat määrät. Jokainen suomalainen heittää roskiin keskimäärin 23 kiloa syömäkelpoista ruokaa vuosittain. Syömiskelpoisen ruoan heittäminen roskiin on erityisen vahingollista ympäristölle, sillä samalla haaskataan ruoan tuotantoon, kuljetukseen ja varastointiin käytetty energia. Kuluttajaliiton hävikkiviikolla on laskettu, että vuodessa menee roskiin käyttökelpoista ruokaa 125 €/hlö eli 4-henkisellä perheellä 500 €. Tällä saisi jo aika hienon puhelimen!

**Biojätteeseen kuuluvat siis vain syömäkelpottomat ainekset**, kuten kuoret. **Parasta ennen – päiväys ei ole viimeinen käyttöpäivä.** Ruuantähteet voi hyödyntää monella tavalla uusissa ruokalajeissa.

DIA 9. Pitääkö aina syödä samaa? **Käytä talvella hyvin säilyviä juureksia, kesällä mansikoita ja vihanneksia, syksyllä sieniä ja marjoja.** Ei pelkkiä kasvihuonekasviksia, vaan sitä, mitä on tarjolla kunakin vuodenaikana. Apunasi on esimerkiksi *satokausikalenteri.fi*, jonka saat myös sovelluksena puhelimeen.

DIA 10. **Viljoilla on pieni hiilijalanjälki.** Viljavalmistajien hiilihydraateista ja proteiineista elimistö saa energiaa. Viljatuotteet ovat ruokavaliomme tärkein hiilihydraattien lähde. Täysjyväviljatuotteissa on käytetty myös jyvän kuorikerrokset. Erityisesti täysjyvätuotteissa on paljon ruuansulatusta edistävää kuitua sekä proteiinia, B-ryhmän vitamiineja sekä rautaa ja muita kivennäisaineita. Hyvä ohjenuora on suosia runsaskuituisia viljatuotteita, joissa kuitua on vähintään 6 g / 100 g.

DIA 11. **Voisitko itse kasvattaa ruokaa?** Parvekkeella, pihalla tai ikkunalaudalla kasvavat yrtit, salaattit, tomaatit. Tämä on jo nyt nouseva trendi, sillä arkkitehdit ympäri maailman miettivät, miten kaupungit saadaan tuottamaan ruokaa. WWF on laskenut, että korvaamalla neljäsosan ruuantarpeesta Suomessa kasvukauden aikana (4kk) itse kasvatetulla ja kerätyllä ruualla, voit vähentää ilmastopäästöjäsi gorillauroksen painon verran eli 150 kg CO<sub>2</sub>-ekv. vuodessa.

DIA 12. Tuottajat eivät valmista tuotteita joita ei osteta, joten meillä kuluttajina on paljon valtaa vaikuttaa. **Ympäristöstä ja ihmisestä huolta pitäviä tuotantotapoja on jo olemassa ja kuluttajalle näistä tuotantotavoista kertovat erilaiset ympäristömerkit.** Suosi ympäristö- ja eettisillä merkeillä varustettuja tuotteita. Jos suosikkisuklaapatukassasi ei ole ympäristömerkkiä, kysy valmistajalta miksi. Jos kuluttajat eivät vaadi, eivät tuottajatkaan välttämättä tee muutoksia.

DIA 13. Miten se olikaan? -kertaustia

DIA 14. Ota käyttöön yksi uusi ruokatapa ja nauti herkullisesta ruuasta hyvillä mielin, yhdessä ystävien kanssa!

Diassa 12 esiintyvät merkit:

**Luomu – luonnonmukaisesti tuotettu.** Myönnetään maataloustuotteille, rehuille, elintarvikkeille ja alkoholijuomille, jos vähintään 95 % tuotteen maataloudesta peräisin olevista ainesosista on tuotettu luonnonmukaisesti. Tuote voi olla kotimainen tai ulkomainen. Suomalaisten viranomaisten valvoma. Merkin myöntää Elintarviketurvallisuusvirasto. Se valvoo että viljelyssä noudatetaan EU:n luomuasetusta.

**EU:n luomumerkki eli ”Eurolehti”** . Samat kriteerit kuin Luomu-merkillä. Sitä voi käyttää EU:n alueella valmistetuissa luomutuotteissa, jotka sisältävät pääosin EU:sta peräisin olevia ainesosia.

**Hiilijalanjälkimerkki.** Raison kehittämä merkki ilmaisee ilmakehään vapautuneen hiilidioksidin määrän tuotteen koko tuotantoketjussa - pellolta kaupan varastoon. Päästöt mitataan neljässä vaiheessa: alkutuotanto, valmistus, pakkaaminen ja kuljetus. Raison kehittämää merkkiä käyttää myös muutama muu suomalainen yritys.

**Reilu kauppa.** Merkki myönnetään kehitysmaatuotteille, jotka on tuotettu tavallista oikeudenmukaisemmin. Järjestelmän kriteerit asettaa Fairtrade Labelling Organizations International (FLO). Suomessa merkin käyttöä valvoo Reilun kaupan yhdistys

Pienviljelijöille taataan pitkä kauppasuhde, takuuhinta, reilun kaupan lisä ja mahdollisuus ennakkorahoitukseen. Suurtilojen työntekijöille Reilu kauppa takaa kohtuullisen palkan, hyvät työolosuhteet ja mahdollisuuden liittyä ammattiyhdistykseen.

Tuottajilta Reilun kaupan järjestelmä vaatii sitoutumista ympäristömääräyksiin ja ihmisoikeussopimuksiin. Tuotannossa on noudatettava kansainvälisen työjärjestön sopimuksia, YK:n ihmisoikeuksien julistusta ja lapsen oikeuksien sopimusta. Lapsityövoimaa ei saa käyttää.

Suomeen tuodaan Reilun kaupan kahvia, teetä ja muita elintarvikkeita, viinejä, tekstiilejä, jalkapalloja ym. kehitysmaissa valmistettuja tuotteita.

**Rainforest Alliance** on yhdysvaltalainen kansalaisjärjestö, joka pyrkii ylläpitämään luonnon monimuotoisuutta ja varmistamaan kestävä elinkeinon muuttamalla maankäytön ja liiketoiminnan käytäntöjä. Järjestön tavoitteena on myös vaikuttaa ympäristösertifiointilla kuluttajien käyttäytymiseen.

Rainforest Alliancen sammakkomerkki kertoo siitä, että tuote on valmistettu sademetsien monimuotoisuutta säilyttäen ja kestävä kehityksen mukaisesti, työntekijöille oikeudenmukaisissa oloissa. Vähintään puolet merkityn tuotteen sisällöstä on oltava peräisin sertifioidulta tilalta. Rainforest Alliancen sammakotunnuksen alla myydään mm. teetä, kahvia, kaakaota, banaaneja, sitrushedelmiä, mehua ja suklaata.

**UTZ-sertifikaatti** on vuonna 2002 perustettu kahvin sertifiointijärjestelmä. Sertifikaatin käytöstä huolehtivan järjestön kotipaikka on Alankomaat.

Sertifiointin edellyttämän ohjeistuksen mukaiset viljelymenetelmät parantavat kahvisadon laatua ja nostavat tilojen tuottavuutta. Suurempi ja laadukkaampi sato yhdessä sertifioiduista kahvipavuista maksetun lisäkorvauksen kanssa nostaa viljelijöiden saamia tuloja. Sertifiointi takaa, että kahviviljoilla työskentelevillä ja heidän perheillään on mm. kelvolliset asuinolot, puhdas juomavesi, terveystalvelut ja lapsilla mahdollisuus käydä koulua.