

Kestävä ruoka

Kestävä ruoka ja ruuantuotanto

Maryam on alkanut kiinnostua ruuan ilmasto- ja ympäristövaikutuksista. Lukiossa tarjoillaan myös kasvisruokaa, ja Maryam on alkanut useammin ottaa lounaaksi kasvisruokaa. Ruuat ovat olleet hänelle mieleen, ja hän haluaisi alkaa syödä useammin kasvisruokaa myös kotona. Maryamin perheessä ei kuitenkaan ole totuttu tekemään kasvisruokia eikä Maryam oikein tiedä, mistä aloittaisi. Hänen matikan ryhmässään on uusi tuttu, joka on kasvissyöjä. Maryam päättää kysyä häneltä vinkkejä hyviin kasvisruokiin. Hän saa Emililtä vinkkejä siihen, mistä löytää hyviä ja monipuolisia kasvisruokareseptejä, ja he sopivat yhteisen kokkaushetken. Maryam aikoo tämän jälkeen ehdottaa perheelleen, että he voisivat tehdä useammin kotona yhdessä näitä oppimiaan kasvisruokia.

Kysymykset:

- Mitä ajatuksia sinulle tuli tarinasta?
- Onko lukiossasi hyvin tarjolla kasvisruokaa? Entä syöttekö/syötökö kotona kasvisruokaa?
- Tiedätkö, mihin kaikkeen ruuan ympäristö- ja ilmastovaikutukset voivat liittyä?

Johdanto

Kestävä ruoka -osiossa käsitellään ruokaa ja ruuantuotantoa eri näkökulmista. Ruoka liittyy hyvään elämään ja arkeen keskeisesti. Hyvään ruokaan ymmärretään yhä enemmän sisältyvän laadukkuuden, terveellisyyden ja maukkauden ohella myös vastuullisuus. Teemme päivittäin arjessa ruokaan liittyviä valintoja. Osa valinnoistamme on tietoisia, mutta monet ruokaan liittyvistä valinnoista ovat myös tapojen ja tottumuksen mukaisia tiedostamattomia valintoja. Kestävän tulevaisuuden kannalta on tärkeää huomioida ruuantuotanto ja se, millaisia vaikutuksia sillä on maailmaan.

Ruuantuotanto on maailmanlaajuisesti yksi suurimmista kasvihuonekaasujen aiheuttajista, minkä lisäksi ruuantuotannolla on muitakin vaikutuksia ympäristöön: esimerkiksi luonnon monimuotoisuuteen ja rehevöitymiseen. Lisäksi ruuantuotantoon liittyy myös ihmisoikeuksien ja eläinten oikeuksien näkökulmia. Ruokaan liittyvät kysymykset ovat siis kestävän tulevaisuuden kannalta merkittäviä.

Ruokaan liittyvät valinnat voivat olla hyviä tai huonoja kestävän tulevaisuuden kannalta. Lukiolaiset voivat vaikuttaa arjen ruokavalinnoillaan kestävään tulevaisuuteen, ja kestävämpien valintojen tekemisellä on positiivisia vaikutuksia maailmaan. Vaikutukset ovat vielä suurempia, jos voimme vaikuttaa myös lähiympäristöömme, esimerkiksi lukioiden ruokailuun.

Ruuantuotantoon ja kestävään tulevaisuuteen liittyviä käsitteitä

Voit aluksi tutustua ruuantuotantoon liittyviin käsitteisiin, jotka käydään läpi tässä osiossa.

Ekologinen jalanjälki

Ekologisella jalanjäljellä voidaan kuvata kulutuksen, esimerkiksi ruuan kulutuksen, kestävyyttä. Ekologinen jalanjälki kuvaa, minkä kokoinen maa- ja vesialue tarvitaan ihmisen

tai ihmisryhmän kuluttaman ravinnon, materiaalien ja energian tuottamiseen sekä jätteiden käsittelyyn. Maa-alaa kuvataan myös maapalloissa havainnollistamisen vuoksi.

Hiilikädenjälki

Kuvaa ihmisen positiivista vaikutusta maapalloon, esimerkiksi kasvispainotteinen ruokavalio lisää hiilikädenjälkeä.

Vesijalanjälki

Vesijalanjäljellä voidaan kuvata ruuantuotannon, yksilöiden, yritysten, tuotteiden, kaupunkien tai valtioiden käyttämää veden kulutuksen määrää.

Vesikädenjälki

Kuvaa toimintaa, joka pienentää vesijalanjälkeä, esimerkiksi ruokahävikin vähentäminen on maapallon kannalta positiivinen teko.

Piilovesi

Piilovedellä tarkoitetaan kaikkea vettä, jota tarvitaan ruuan kasvatukseen, tuotantoon ja jalostukseen, mutta joka ei kuitenkaan näy välttämättä kuluttajalle. Esimerkiksi eläintuotannossa voi syntyä paljon piilovettä.

Liikakalastus

Liikakalastuksella tarkoitetaan kalastusta, jossa kaloja pyydystetään niin paljon, että kalakannat eivät ehdi uusiutua.

Ruokaturva

Ruokaturvalla kuvataan ruuan saatavuutta. Ruokaturva koostuu neljästä eri osa-alueesta:

- 1) ruuan saatavuus
- 2) ruuan hankittavuus
- 3) ruuan saatavuuden jatkuvuus
- 4) ruuan käytettävyys.

Ruokahävikki

Ruokahävikillä tarkoitetaan tuotettua ruokaa, joka ei päädy syötäväksi. Ruokahävikin syntyä voidaan välttää kotitalouksissa esimerkiksi paremmalla ennakoinnilla tai erilaisella tavalla valmistaa tai säilyttää ruokia.

Lähteet

[Sitra tulevaisuussanasto](#)

[Peda.net, Kulutus, ympäristö ja etiikka](#)

[Maa- ja metsätalousministeriö, ruokaturva](#)

[Open ruokaopas, yhteiskuntaoppi](#)

Globaali ruokajärjestelmä ja arjen ruokavalinnat

Arjessa kuluttamamme ruoka voi tulla eri puolilta maailmaa. Globaali ruokajärjestelmä on moniulotteinen ja koostuu monista osista. Lyhyet ruokaketjut ovat nykyään harvinaisia, ja ruoka kulkee usein tuottajalta kuluttajalle pidempää reittiä pitkin.

Suomalaisen ruokajärjestelmän toiminta linkittyy muiden maiden ruokajärjestelmiin. Suomen ruokajärjestelmä toimii osittain itsenäisesti, mutta samaan aikaan yhteistyössä EU:n kanssa sekä osana koko globaalia ruokajärjestelmää. Maataloustuotteita, raaka-aineita ja elintarvikkeita tuodaan Suomeen ja viedään Suomesta maailmanlaajuisesti. Ruokajärjestelmässä ruokaan liittyviä tuotteita viedään eri puolille (maailmaa) ja tuodaan eri puolilta maailmaa.

Arjen ruokamme liittyy tähän globaaliin ruokajärjestelmään. Eri puolilla maailmaa tapahtuvaa työtä ja toimintaa voi olla vaikea hahmottaa arjessa. Hahmottamista voi harjoitella tutkimalla jonkin arkisen elintarvikkeen tuotantoa ja eri vaiheita ruokajärjestelmässä. Pohtimiseen voi käyttää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- *Mitä raaka-aineita tuote sisältää?*
- *Missä maissa nämä on tuotettu?*
- *Mitä vaiheita tuotteen valmistukseen kuuluu?*
- *Millaisia ammattiryhmiä tuotteen valmistukseen on osallistunut?*
- *Mitä eläimiä, ympäristöjä, teollisuutta yms. tuotantoon kuuluu?*
- *Mitä hyviä ja huonoja vaikutuksia tuotannolla on kestävän tulevaisuuden kannalta?*

Kun harjoittelee ruokajärjestelmän eri vaiheiden pohtimista, voi oppia paremmin myös tunnistamaan eri vaiheita, joissa ruuantuotannon kestävyyttä ja vastuullisuutta voisi parantaa.

Lähde:

[Open ruokaopas, yhteiskuntaoppi](#)

Ruuantuotanto ja kestävä tulevaisuus

Globaali ruuantuotanto on merkittävä asia kestävän tulevaisuuden kannalta. Ruuantuotantoon liittyy ympäristö- ja ilmastovaikutusten lisäksi ihmisoikeuskysymyksiä ja eettisiä pohdintoja. Ruuantuotannon ongelmiin ovat vaikuttaneet globaalit rakenteet, eikä ongelmien ratkominen ole yksittäisten viljelijöiden vastuu. Kestävän tulevaisuuden edistämiseksi ruuantuotantoa on muutettava, mutta siinä on huomioitava myös viljelijöiden toimeentulo.

Kestävä ruuantuotanto on sellaista, joka on kestävää ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti. Se on myös eettisesti oikeudenmukaista. Voit itsekkin edistää kestävämpää ruuantuotantoa omilla arjen valinnoillasi, omalla esimerkilläsi ja vaikuttamalla. Lisäksi kun opimme lisää ruokaan ja kestävään tulevaisuuteen liittyvistä asioista, voimme yhdessä alkaa pohtimaan ratkaisuja siihen, miten ruuantuotanto voisi olla kestävämpää, ja pyrkiä vaikuttamaan sen puolesta.

Tutustutaan seuraavaksi siihen, millaisia vaikutuksia ruuantuotannolla on globaalisti.

Ruuantuotannon ilmasto- ja ympäristövaikutukset

Maatalous kuluttaa tuottaa globaalisti noin 20–30 prosenttia kaikista kasvihuonekaasupäästöistä. Maatalous vaikuttaa ilmastomuutokseen, mutta ruokavalioiden kestävyys liittyy muuhunkin kuin ilmastovaikutuksiin. Ruuantuotanto vaikuttaa myös luonnon monimuotoisuuden heikkenemiseen, metsäkatoon ja esimerkiksi Itämeren rehevöitymiseen. Ruuantuotannon vaiheista **maatalous** aiheuttaa eniten ympäristövaikutuksia. Ruuantuotannon ympäristövaikutusten arvioimiseksi on kuitenkin huomioitava koko ruokajärjestelmä.

Keskeinen syy maatalouden ympäristökuormitukseen on maatalouden tarvitsema maapinta-ala. Jopa 40 prosenttia maapallon jäättömästä maapinta-alasta on tällä hetkellä maatalouden käytössä. Eläintuotanto vie erityisen paljon maapinta-alaa, sillä eläinten kasvatusta varten pitää tuottaa paljon rehua, jonka tuotanto vaatii paljon pinta-alaa, lannoitteita ja torjunta-aineita. Eläintuotannossa syntyy ilmastovaikutuksia myös eläinten ruuansulatukseen ja lannan vuoksi.

Ruuantuotannon vaikutus veden kulutukseen

Maatalous kuluttaa myös noin 70 % kaikesta makeasta vedestä. Ihmisen vedenkulutus on muutama tuhat litraa päivässä henkilöä kohden ruuantuotannon kautta. Suuri osa maatalouden käyttämästä vedestä kuluu kasteluviljelmissä.

Maatalouden vedenkulutus on suurimmaksi osaksi **piilovettä**. Piilovedellä tarkoitetaan kaikkea vettä, jota tarvitaan ruuan kasvatukseen, tuotantoon ja jalostukseen, mutta se ei välttämättä ole näkyvässä kuluttajalle. Eläinperäisen ruuan tuottamiseen kuluu noin 5–10 kertaa enemmän vettä kuin kasvisperäisen ruuan tuottamiseen. Karjankasvatuksessa kuluu paljon piilovettä, koska rehuntuotanto kuluttaa paljon vettä.

Myös riisinviljely kuluttaa globaalisti paljon vettä, sillä se kuluttaa noin kolmanneksen maapallon makean veden varoista.

Ruuan vesijalanjälki tarkoittaa ruuantuotannon koko elinkaaren aikaista vedenkulutuksen määrää. Vesijalanjälki voidaan laskea muun muassa yksilöille, yrityksille ja kaupungeille.

Kalastuksen vaikutukset eliöihin ja ympäristöön

Myös kalastukseen liittyy globaalisti haasteita kestävyiden kannalta, sillä kalastuksella on vaikutuksia ympäristöön, kaloihin ja muihin eliölajeihin.

On kestävämpää, että kaloja pyydetään enemmän kuin niitä syntyy, eli ne ovat **ylikalastettuja**. Ylikalastuksella tarkoitetaan kalastusta, jossa kalakannat eivät ehdi uusiutua liiallisen kalojen pyynnin vuoksi. Lähes kolmannes maailman kalakannoista on nykyään ylikalastettuja. Kalojen lisäksi esimerkiksi merinisäkkäät, merikilpikonnat ja linnut voivat takertua kalanpyydyksiin. Pohjatroulaus puolestaan pyyntimenetelmänä tuhoaa myös muuta meriluontoa.

Ylikalastuksen ongelmia ei välttämättä ratkaista myöskään kalankasvatuksella. Kalankasvatuksessa rehuksi tarvitaan suuria määriä luonnonkalaa. Monet kalankasvatukseen käytettävistä kaloista voisi käyttää sen sijaan suoraan ihmisravinnoksi. Mikäli kaloja kasvatetaan luonnonvesissä, syntyy ympäristöongelmia lähivesistöihin myös kalojen ulosteen aiheuttaman rehevöitymisen vuoksi.

Lähteet

[Open ruokaopas](#)

[Toivoa ja toimintaa, kouluruokailua kehittämään](#)

[WWF, ruuan ympäristövaikutukset](#)

[Peda.net, Kulutus, ympäristö ja etiikka](#)

Brander, N., Hiekka, S., Paarlahti, A., Ruth, C. ja Ruth, O. 2021. Manner 1: Maailma muutoksessa. Helsinki: Otava.

Aaltonen, A., Kujansuu, E., Merilä, J., Seppälä, J., Suontausta, T. ja Tuominen, P. 2021. Biomi: Ihmisen vaikutukset ekosysteemeihin. Helsinki: Otava.

Ruuantuotanto ja ihmisoikeuskysymykset

Ruuantuotantoon liittyy ympäristökysymysten lisäksi myös globaaleja ihmisoikeuskysymyksiä. Ruoka on keskeinen ihmisoikeuskysymys, sillä ravitsevan ruuan saanti on kaikille välttämätöntä. Ruokaa tuotetaan maailmassa riittävästi kaikille ihmisille, mutta ruoka jakaantuu globaalisti epätasaisesti. Kestävän tulevaisuuden kannalta on tärkeää tasata tätä epäoikeudenmukaisuutta.

Kestävän ruuan pitäisi olla myös kaikille saavutettavissa olevaa. Maailman terveysjärjestö on määritellyt **ruokaturvan** koostuvan neljästä eri osa-alueesta, jotka on esitetty alla:

1) Ruuan saatavuus

Ruokaa on saatavilla riittävästi. Valtiot voivat hoitaa ruuan saatavuutta oman tuotannon, ruokavarastojen tai tuonnin avulla.

2) Ruuan hankittavuus

Ihmisellä on käytettävissään riittävät (fyysiset ja taloudelliset) voimavarat ravitsevaan ruokavalioon sopivien ruokien hankkimiseksi.

3) Ruuan saatavuuden jatkuvuus

Ruuan saatavuuden jatkuvuus tarkoittaa, että voidaan varmistaa ruokaturvan riittävyys myös tulevaisuudessa. Esimerkiksi sääilmiöiden rajut muutokset ja konfliktit vaarantavat ruokaturvan jatkuvuutta.

4) Ruuan käytettävyys

Ruokaa käytetään oikein ravitsemuksen perustietämyksen pohjalta. Myös ruuan laatu, sopivuus ja ravitsevyys. Ruokaturvan toteutumiseksi ruuan on oltava myös ravitsevaa ja turvallista ihmisille.

Ruokaturvan toteutumisessa globaalisti on vielä puutteita. Ruokaturvattomuutta voi olla myös alueilla, joista viedään ruokaa ulkomaille. Tällaista ruokaturvattomuutta voi aiheuttaa köyhyys, ruuantuotantoon liittyvien taitojen, turvaverkkojen tai rakenteiden puute tai tuottajien heikko yhteiskunnallinen asema. Ratkaisuja parempaan ruokaturvaan ovat esimerkiksi

- ravitsevan ja terveellisen ruuan hankkimismahdollisuuksien turvaaminen ihmisille
- tarvittavan ruuan valmistamiseen ja säilyttämiseen liittyvän osaamisen hankkiminen
- tuottajien oikeus voida myydä tuotteita reilulla hinnalla

- paikallistuotannon ja paikallisten ruokaketjujen tukeminen.

Ruuantuotanto ja työntekijöiden oikeudet

Ruuantuotanto ja sen eri vaiheet luovat myös työtä ja elantoa miljoonille maailman ihmisille. Maanviljely ja ruokaan liittyvä maailmankauppa voivat tuoda ihmisille tuloja eri puolilla maailmaa, jos ne tehdään kestävästi. Tuotantoon liittyy kuitenkin haasteita myös työntekijöiden oikeuksien toteutumisen kannalta. Vaikutukset ulottuvat työntekijöiden lisäksi myös heidän läheistensä elämään ja asuinympäristöön.

Ihmisten oikeus riittävään elintasoon ja oikeudenmukaisiin työoloihin on ihmisoikeus. Ruuantuotannossa ilmenee kuitenkin puutteita työoloissa tuotantoketjun kaikissa vaiheissa: maataloudessa, teollisuudessa ja kaupassa. Epäoikeudenmukaisia asioita työoloissa voivat olla muun muassa

- elämiseen riittämättömät palkat tai palkattomat ylityöt
- työturvallisuuden puutteet.

Työntekijöiden huonot työolot tai palkat voivat näkyä usein ruuan liian halpana hintana. Pienviljelijöillä on globaalisti haasteita toimeentulon riittävydessä, sillä he eivät voi vaikuttaa ruuan markkinahintojen vaihteluun tai ruuan maailmankaupan tapoihin. Myös ilmastonmuutoksen aiheuttamat sää- ja ympäristömuutokset voivat lisätä viljelijöiden haasteita.

Suomessakin viljelijöiden haasteet liittyvät muun muassa maatalouden kannattavuuden laskuun, tuotteiden halpuihin hintoihin, taloudellisiin huoliin ja epävarmuuteen.

Lähteet

[Open ruokaopas](#)

[Toivoa ja toimintaa, kouluruokailua kehittämään](#)

[WWF, ruuan ympäristövaikutukset](#)

[Peda.net, Kulutus, ympäristö ja etiikka](#)

[Kuluttajaliitto, Vastuullisuus ruokaketjussa](#)

[Kuluttajaliitto, Vastuullinen kuluttaminen: Ruokavalinnat](#)

Brander, N., Hiekka, S., Paarlahti, A., Ruth, C. ja Ruth, O. 2021. Manner 1: Maailma muutoksessa. Helsinki: Otava.

Vaikuta kestävän ruuan puolesta ruokakansalaisena

Ruokakansalaisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen on kiinnostunut kuluttamastaan ruuasta ja sen tuotannosta sekä pyrkii myös vaikuttamaan kestävän ruokajärjestelmän puolesta. Ruokakansalainen pohtii ruuan ja ruuantuotannon eri ulottuvuuksia.

Ruokakansalainen on kiinnostunut ruuan terveellisyyden ja turvallisuuden lisäksi myös esimerkiksi jokaisen ihmisen oikeudesta ruokaan sekä ruuan ihmisoikeusnäkökulmista, ympäristövaikutuksista ja eettisyydestä.

Lukiolainen voi toimia aktiivisena ruokakansalaisena ja vaikuttaa kestävän ruuantuotannon puolesta jokapäiväisessä arjessa. Tällaiset valinnat lisäävät omaa **ekologista kädenjälkeä** ja **vesikädenjälkeä**. **Ekologisella kädenjäljellä** kuvataan ihmisen positiivisia vaikutuksia maapalloon, tässä tapauksessa ruokaan liittyviä kestäviä valintoja ja tekoja. **Vesijalanjälki** puolestaan kuvaa toimintaa, joka pienentää vesijalanjälkeä.

Voit ensiksikin vaikuttaa kestävän tulevaisuuden eteen paljon jo muuttamalla omia ruokaan liittyviä kulutusvalintojasi vastuullisemmiksi ja kestävämmiksi. Voit omassa arjessasi muun muassa

- syödä kasvispainotteisemmin
- välttää ruuan heittämistä roskiin
- vähentää kertakäyttöisten muovipakkausten ostamista
- opetella tunnistamaan ruokatuotteiden sertifikaatteja ja muita pakkausmerkintöjä

Seuraavaksi tutustaan tarkemmin sertifikaatteihin ja pakkausmerkintöihin.

Lähteet

[Open ruokaopas, tunne merkinnät](#)

[WWF, nuorten ruokavaikuttamisopas \(PDF\)](#)

[Toivoa ja toimintaa, kouluruokailua kehittämään](#)

Ruuan pakkausmerkinnät ja sertifikaatit

Ruualle voidaan myöntää sertifikaatteja. Merkkien valvoja yleensä valvoo prosessia, mutta valvonnan tarkkuus voi vaihdella merkeittäin. Yleensä tuotteen valmistajan on maksettava oikeudesta merkin käyttämiseen. Merkki kertoo ainoastaan, että kyseisen merkin vaatimat kriteerit täyttyvät tuotteessa, joten mikään merkki ei takaa tuotteen täydellisen vastuullista ja kestävää valmistusprosessia.

Eri kriteereillä myönnettäviä merkkejä:

- **Hyvää Suomesta -merkki:** tuote on valmistettu pääosin suomalaisista raaka-aineista.
- **EU:n luomumerkki:** ruoka on tuotettu EU:n luomuehtojen mukaisesti, luonnonmukaisin menetelmin ja luomuvalvonnassa.
- **Reilun kaupan merkki:** merkin edellyttämät viljelijöiden oikeudet ovat toteutuneet tuotantoprosessissa.
- **Sydänmerkki:** tuote on rasvan laadun ja määrän sekä suolan suhteen parempi valinta kuin muut vastaavat tuotteet.

Vaikutus kasvaa, jos voimme vaikuttaa myös muiden ihmisten valintoihin.

Ruokavaikuttaminen on tärkeä osa aktiivista ruokakansalaisuutta, ja se on lukiolaisenakin mahdollista. Esimerkkejä ruokavaikuttamisesta ovat

- palautteen antaminen esimerkiksi valmistajalle, kaupalle tai ravintolalle
- lukioruokailuun vaikuttaminen
- yhteyden ottaminen päättäjiin ruokaan ja ruuantuotantoon liittyvistä asioista

- ruokaan liittyvistä asioista somettaminen tai keskusteleminen tuttavapiirissä.



Lähteet

[Open ruokaopas, tunne merkinnät](#)

[WWF, nuorten ruokavaikuttamisopas \(PDF\)](#)

Suviranta, L., Orkovaara, P., Reinikkala, P., Karas, A., Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021. Terve 1: Terveys voimavarana. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ruokavaliot ja kestävä tulevaisuus

Kestävän tulevaisuuden kannalta olisi tärkeää oppia lisää ja tulla tietoisiksi siitä, miten arkeen kuuluva ruokamme tuotetaan ja millaisia vaikutuksia sillä on maapallon kannalta. Siten voimme oppia tekemään tietoisempia päätöksiä ruuasta. Ruokaan liittyvät valinnat voivat olla kuitenkin hyvin henkilökohtaisia, ja niihin liittyy monia eri asioita.

Mitä sitten on kestävä ruoka? **Kestävä ja terveellinen ruokavalio tarkoittaa THL:n mukaan ”runsaampaa sesonginmukaisten kasvikunnan tuotteiden käyttöä sekä vähäisempää lihan ja lihavalmisteiden käyttöä”**. Kun lisää erilaisten kasvien, perunan, marjojen ja hedelmien sekä täysjyväviljavalmisteiden määrää ruokavaliossa sekä vähentää punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttöä, ilmastokuormitus pienenee.

Ehdotuksia kestävään ruokavalioon: planetaarinen ruokavalio

Kansainvälisistä tutkijoista koostuva EAT-Lancet-komissio on laatinut The Lancet -lehdessä ehdotuksen ”*planetaarisesta ruokavaliosta*”. Planetaarisella ruokavaliolla voisi edistää kestäväää kehitystä ja jarruttaa ilmastonmuutosta siten, että koko maapallon väestölle tuotetaan terveellistä ja laadukasta ruokaa. Planetaarinen ruokavalio turvaisi riittävän ravinnon n. 10 miljardille ihmiselle vuoteen 2050 mennessä. Planetaarinen ruokavalio ehkäisisi myös huonoa ravitsemusta. Planetaarisen ruokavaliion mallia kehitetään sopivaksi paikallisiin ruokajärjestelmiin eri maissa.

Planetaarinen ruokavalio koostuu pääosin

- kasviksista ja hedelmistä
- täysjyväviljasta
- palkokasveista
- tyydyttymätöntä rasvaa sisältävistä öljyistä.

Lisäksi planetaarinen ruokavalio sisältää vähän tai kohtuullisesti kalaa ja kanaa eikä ollenkaan tai vain hieman punaista lihaa, lisättyä sokeria ja puhdistettua viljaa.

Kestävä ruoka on myös terveellistä

Terveellisessä ruokavaliossa on keskeistä kokonaisuus, sillä elimistömme tarvitsee monenlaisia ravintoaineita. Vaihteleva ja monipuolinen ruoka mahdollistaa eri ravintoaineiden saannin. Ilmastoystävällinen ja samalla terveystta edistävä ruokavalio suosii kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä rajoittaa eläinperäisiä ruokia ja ruoka-aineita. Vaihtelevasti syöminen on myös kestäväää.

Lähteet

Suviranta, L., Orkovaara, P., Reinikkala, P., Karas, A., Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021. Terve 1: Terveys voimavarana. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kasvisruokavaliot

Kasvisperäisten ruokien tuotanto on siis maapallon kannalta kestävämpää. Jotkut voivat päättää noudattaa kasvisruokavaliota esimerkiksi juuri ilmasto- tai ympäristösyistä, mutta myös esimerkiksi eettisistä syistä tai terveyssyistä.

Jos et tiedä, mistä aloittaa ruokavaliion muutoksessa kohti kasvisruokaa, voit aloittaa vähitellen. Sinun ei tarvitse luopua heti kaikista lempiruuuista kerralla, vaan voit aloittaa muutosta myös yksittäisistä ruoka-aineista ja harjoitella vanhojen tai uusien lempiruokien kokkaamista uusilla raaka-aineilla.

Kasvisruokavalio yleisesti ymmärrettynä koostuu joko pelkästään kasvikunnan tuotteista tai sisältää rajatusti eläinkunnan tuotteita ja on kasvispainotteinen. Kasvissyönnin alle voi mahtua monenlaisia alamääritelmiä ruokavaliosta. Esimerkiksi **laktovegetarisessa** ruokavaliossa käytetään kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita.

Vegaaniruokavaliossa ei käytetä eläinperäisiä tuotteita.

Lähes kaikkia välttämättömiä ravintoaineita saa kasvisruokavaliosta, kun eri ruoka-aineita syödään monipuolisesti ja vaihdellen. Esimerkiksi kaikkia välttämättömiä **aminohappoja** saa kasvisruokavaliosta yhdistelemällä erilaisia proteiinin lähteitä. Joihinkin ravintoaineisiin kasvissyöjän on kiinnitettävä erityisesti huomiota.

Huomioitavia ravintoaineita kasvisruokavaliossa

- **b12-vitamiini**
b12-ravintolisä, jotkut elintarvikkeet (mm. kasvimaidot) voivat olla täydennetty b12-vitamiinilla
- **rauta**
täysjyvävilja, palkokasvit, pähkinät ja siemenet
- **d-vitamiini**
vitaminoidut tuotteet, kuten kasvijuomat ja kasvirasvavevitteet, metsäsienet
- **omega-3-rasvahappo**
rypsiöljy, rapsiöljy, saksanpähkinä
- **kalsium**
soijatuotteet, kaalit, seesaminsienet, täydennetyt tuotteet kuten kasvijuomat
- **sinkki**
täysjyvävilja, pähkinät, siemenet, palkokasvit
- **jodi**
jodi ravintolisänä, merilevävalmisteet, jodioitu ruokasuola

Lähteet

[Duodecim Terveyskirjasto, kasvisruokavaliot](#)

Suviranta, L., Orkovaara, P., Reinikkala, P., Karas, A., Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021. Terve 1: Terveys voimavarana. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

[Vegaaniliitto](#)

Urheilijan kasvis- tai vegaaniruokavalio

Urheiletko paljon arjessasi ja mietkö kasvisruokavalioon siirtymistä? Kasvis- tai vegaaniruokavalio on mahdollinen myös paljon urheilevalla henkilöllä. Yleisessä keskustelussa voidaan väittää, että urheilijat eivät voisi noudattaa kasvis- tai vegaaniruokavaliota, sillä siten he eivät saisi riittävästi energiaa tai ruokavalio ei muuten olisi urheilijalle riittävä. Ravitsemuksen merkitys urheilussa on toki tärkeä. Ihminen tarvitsee energiaa ja ravintoaineita ravinnosta liikkumiseen, hermoston kunnon ylläpitoon, lihasten palautumiseen ja kasvattamiseen sekä jaksamiseen. Proteiinin ohella urheilijan ruokavaliossa tärkeitä ovat myös oikeanlaiset rasvat ja hiilihydraatit.

Kuitenkin myös kasvisruokavaliot voidaan koostaa urheilijalle sopivaksi huomioimalla terveys, suorituskyky ja palautuminen. Urheilijan kasvisruokavalio, kuten kasvisruokavalio yleensäkin, vaatii kuitenkin joidenkin ravitsemuksellisten asioiden huomioimista ja suunnittelua. Myös vegaaniruokavaliossa ravitsemukselliset vaatimukset voidaan täyttää ruokavalion suunnittelulla.

Urheilijalla kasvisruokavalioiden haasteet liittyvät usein

- **energiansaantiin** eli riittävään hiilihydraatin ja rasvan lähteiden määrään
- **proteiinin laatuun**
- riittävään **B12- ja D-vitamiinin** saantiin
- riittävään **raudan, kalsiumin ja jodin** saantiin.

Tärpit:

- Muista huomioida riittävä energiansaanti.
- Käytä riittävästi eri kasviproteiinin lähteitä.
- Huolehdi riittävästä B12- ja D-vitamiinin saannista.
- Huolehdi riittävästä raudan, kalsiumin ja jodin saannista.

Voit halutessasi tutustua tarkemmin [urheilijan kasvisruokavalioissa huomioitaviin asioihin terveurheilija.fi-sivulla](https://www.terveurheilija.fi).

Tutustu urheilijoihin ja murra proteiinimyyttiä

WWF Nuoret haastatteli kuutta urheilijaa, joiden proteiinin saanti koostuu pääasiassa kasviperäisestä ruuasta, proteiinimyytin murtamiseksi:

”Urheilijat auttavat omilla esimerkeillään murtamaan myyttejä lihan ja muiden eläinperäisten proteiinin lähteiden tarpeellisuudesta ja kuvailevat, kuinka he tekevät sen omassa arjessaan. Lisäksi urheilijat kertovat omakohtaisesti, mitä esteitä he ovat kohdanneet liittyen ruokavalioon ja minkälaista kehitystä sen suhteen on tapahtunut vuosien varrella.” (WWF Nuoret)

[Tutustu eri lajien urheilijoiden haastatteluvideoihin WWF Nuorten sivuilla.](#)

Lähteet

- [Terve urheilija, Kasvisruokavaliot urheilijalla](#)
- [Vegaaniliitto, urheilijan ruokavalio](#)
- [WWF nuoret, proteiinimyytti](#)
- [Terveystieteiden tutkimuskeskus, ruokavalion kestävyys ja terveys](#)
- [Duodecim Terveyskirjasto, kasvisruokavaliot](#)
- Willet, Walter ym. (2019), Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet. Volume 393, Issue 10170, 2–8 February 2019, Pages 447–492.

Ruokahävikki arjessa

Ruokahävikin vähentäminen on yksi tärkeä ilmastoteko. Ruokahävikkiin voi vaikuttaa myös arjen teoilla. **Ruokahävikillä** tarkoitetaan tuotettua ruokaa, joka ei päädy syötäväksi. Ruokahävikin synnyn voi välttää esimerkiksi paremmalla ennakkoinnilla tai erilaisella ruuan valmistuksella tai säilytyksellä.

Ruokahävikki kotitalouksissa

Hävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, mutta eniten kotitalouksissa. Suomalaiskodeissa ruokaa päätyy roskeen vuosittain arviolta noin 107–137 miljoonaa euron arvosta. Eniten kotitalouksissa hävikiksi päätyy vihanneksia, juureksia ja perunoita. Toiseksi eniten hävikiksi päätyy hedelmiä ja marjoja ja kolmanneksi eniten kahvia.

Kotitalouksissa ruokahävikki voi johtua esimerkiksi arjen haasteista, suunnittelemattomuudesta, tilanteiden muuttumisesta tai keittiötaidoista. Yleinen syy ruuan pois heittämiseen on ruuan pilaantuminen. Lisäksi ruuan liiallinen valmistaminen ja haluttomuus syödä uudelleen samaa ruokaa ovat kotitalouksissa syitä hävikille.

Ruokahävikki koko ruokaketjussa

YK:n arvion mukaan noin kolmasosa tuotetusta ruuasta menee hukkaan koko ruokaketjussa. Se tarkoittaa noin 1,3 miljardia tonnia ruokaa vuodessa.

Ruuan jälleenmyynnissä ruokaa voidaan heittää paljon pois myös siksi, että elintarvikkeet eivät täytä tarkkoja laatuvaatimuksia. Näiksi voidaan laskea myös muun muassa pienet väri- tai muotovirheet vihanneksissa ja hedelmissä.

Kestävän tulevaisuuden kannalta turhaan tuotettu ruoka kuormittaa ympäristöä ja taloutta. On huomioitava kuitenkin, että hävikin ilmastovaikutus riippuu myös ruuan ilmastovaikutuksista. Uusien ilmastoystävällisten ruokien käyttöönotto esimerkiksi kouluissa voi aiheuttaa hävikin tilapäistä kasvua, joka sittemmin tasaantuu, kun opitaan, minkä verran uutta ruokaa menee. Ilmastoystävällisemmän ruuan hävikkikin kuormittaa ympäristöä vähemmän.

Millä tavoin voit vaikuttaa hävikin vähentämiseen arjessa?

Hävikin vähentämiseen voi pyrkiä pienillä teoilla omassa arjessa. Tutustu alla oleviin vinkkeihin, joilla voit vähentää hävikkiä tai kannustaa hävikin vähentämiseen perheessä sekä edistää hävikin ehkäisemistä lähiympäristössä

Pieniä tekoja hävikin vähentämiseen

Suunnittelu

- Kauppalistan ja ruokien suunnittelu etukäteen.
- Ennen kaupassa käyntiä jääkaapin ja kuivakaapin läpikäyminen turhien ruokaostosten välttämiseksi.
- Päivämäärältään vanhimpia tuotteita voi siirtää jääkaapin ja kuivakaapin etuosaan, jotta ne eivät vahingossa piiloudu muiden ruoka-aineiden taakse ja jää käyttämättä.

Ruuanlaitto

- Kerran viikossa voi pitää "hävikkipäivän" ja tehdä kaapin tähteistä ruokaa.
- Monista kotimaisista vihanneksista tai hedelmistä voi käyttää myös kuoret.
- Reseptien soveltaminen ja ideointi. Jotkut reseptin puuttuvat ainesosat voi korvata jollain toisella jo kotoa löytyvällä.

Säilytä ja säilö

- Monia ruokia voi pakastaa ja näin lisätä niiden säilymisaikaa. Jos tuotteiden eräpäivä lähenee eikä niitä tulisi käytettyä, ne kannattaa pakastaa.
- Jääkaapin ohjeisiin ja tuotteiden oikeisiin säilytyskohtiin tutustuminen.
- Aiempana päivänä tehtyjä ruoka-annoksia kannattaa säilyttää jääkaapissa kannellisissa rasioissa.

Pelasta hävikkituotteita

- Mahdollisuuksien mukaan suosi kauppojen punaisella -30 % -lapuilla merkityjä tuotteita tai pelasta ravintoloiden ruoka-annoksia siihen tarkoitettujen appien tai palveluiden avulla.

Vaikuta ja toimi hävikin vähentämisen puolesta

- Ole esimerkkinä muille hävikin vähentämisessä.
- Pyydä omaa lähikauppaa tai -ravintolaa myymään alennetulla hinnalla muuten hävikiksi meneviä ruokia.
- Pyri vaikuttamaan esimerkiksi kunnassa hävikin vähentämisen eteen.

Lähteet

- [Hel.fi, Kokkien keinoilla voimme helposti hillitä omaa ruokahävikkiämme](#)
- [Helsingin seudun ympäristöpalvelut, Toinen kattaus on avain pienempään ruokahävikkiin](#)
- [Helsingin seudun ympäristöpalvelut, Huippuravintoloiden kikat kotikeittiöön – Toinen Kattaus minimoi ruokahävikin](#)
- [Open ruokaopas, Toiminnallista ruokaoppimista -koulutuksen antia](#)
- [Kuluttajaliitto, Ruokahävikistä eroon arkisella suunnittelulla](#)

Vaihtoehtoisia tapoja ostaa ja tuottaa ruokaa

Kiinnostus ruuan alkuperää ja ruuan tuottajia kohtaan näkyy myös vaihtoehtoisten ruuan ostamisen tapojen sekä pienviljelyn kasvuna. Suomessa ruoka on lähivuosikymmeninä ostettu pääosin ruokakaupoista sen sijaan, että ruokaa ostettaisiin suoraan lähimaatiloilta tai sitä viljeltäisiin itse.

Myös Suomessa on kuitenkin lähivuosina noussut enemmän vaihtoehtoisia tapoja ostaa ruokaa tai jopa tuottaa osan ruuasta oman pienviljelyn avulla. Nämä tavat ovat nostaneet suosiotaan myös Suomessa. Ruuan ostamisen paikat voivat alkaa muodostaa myös uudenlaisia ruokajärjestelmiä. Vaihtoehtoisissa ruuan ostamisen tavoissa kuluttaja ja tuottaja voivat kommunikoida suoremmin keskenään. Keskusteluyhteys voi auttaa kuluttajia ymmärtämään paremmin sitä, miten ruokaa tuotetaan ja millaisia sosiaalisia ja ympäristövaikutuksia sillä on.

Esimerkkejä vaihtoehtoisista ruuan ostamisen paikoista:

REKO-ringit

REKO-ringeissä tuottajat ja kuluttajat ovat suoraan yhteydessä Facebook-ryhmissä. Ilmoittautuneet tuottajat ilmoittavat suoraan saatavilla olevista tuotteista hintoineen, ja kuluttajat voivat tehdä tilauksia. Kuluttajat hakevat yleensä tilaamansa ostokset REKO-toreilta suoraan tuottajilta.

Ruokapiirit

Ruokapiirissä ryhmä ihmisiä tilaa vastuullisia tai eettisiä tuotteita, kuten luomutuotteita, suoraan maanviljelijöiltä tai jalostajilta. Tuotteita jaetaan esimerkiksi kerran kuukaudessa ruokapiirin jäsenille tilausten mukaisesti.

Maatilapuodit

Maatilapuoteja on joidenkin maatilojen yhteydessä. Osa maatilapuodeista on auki vain satokaudella, ja osassa asiakas voi maksaa itse ostoksensa kassalippaaseen.

Maatilatorit

Paikalliset tuottajat kokoontuvat maatilatoreille myymään tuotteita. Suomessa erillisiä maatilatoreja ei yleensä ole, mutta paikalliset ruuantuottajat ovat mukana tavallisilla toreilla myymässä.

Pohdintakysymyksiä:

- Tiedätkö, onko paikkakunnallasi mahdollista ostaa ruokaa jostain näistä paikoista?
- Voivatko nämä vaihtoehtoiset keinot mielestäsi edistää jollain tavoin kestäväää tulevaisuutta vai eivät? Miksi kyllä? Miksi eivät?

Lähteet

[Maa ja metsätalousministeriö, lähiruoka](#)

[Improbatur, Kyllä! Lukioissa voidaan hillitä ilmastonmuutosta](#)

[Open ruokaopas, Vastuulliset ruokavalinnat vaativat tietoa ja osaamista](#)