

Planetaarinen ruoka



Planetaarinen
ruoka

Opetusmateriaalin kuvaus

Tavoite:

Tutustutaan planetaariseen ruokavalioon ja tulevaisuuden ruokajärjestelmään.

Pohditaan ekologisen, sosiaalisen ja taloudellisen kestävyys tavoitteita ja niiden vaikutuksia toisiinsa.

Pohditaan luonnonvarojen rajallisuutta ja kestävä käytön merkitystä kansallisesti ja globaalisti.

Pohditaan keskeisiä toimintatapoja kestävä kehityksen edistämiseen.

Sisältö:

Materiaalissa (ppt) tutustutaan siihen, mitä on planetaarinen ruokavalio, miltä näyttää tulevaisuuden ruokajärjestelmä ja miten ehkäistään ruokahävikkiä.

- Tukena voi käyttää videota Planetaarinen ruokavalio: <https://m3.jyu.fi/jyumv/ohjelmat/science/muut/polku-2.0/mita-huomenna-syotaisiin-verkkototeutuksen-tallenteet/recording-17-07-2023-12.15>

Kohderyhmät:

Toinen aste (tutkintoon valmentava koulutus TUVA)

Lisenssiehdot



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Planetaarinen ruokavalio

Anne Rantanen



JYU.WISDOM

GRADIA

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

poke
POHOISEN KESKI-SUOMEN
AMMATTIOPISTO



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Mitä on planetaarinen ruokavalio?

- Planetaarinen ruokavalio on ensimmäinen tiedeperustainen ehdotus globaaliksi ruokajärjestelmäksi, joka turvaisi terveellisen ruoan kaikille eli lähes **10 miljardille** ihmiselle vuoteen 2050 mennessä. Sen laatineeseen EAT-Lancet-komissioon kuului 37 eri alojen tutkijaa eri puolilta maailmaa.
- Suurin osa ruoan ilmastopäästöistä aiheutuu raaka-aineiden ja ruokatuotteiden tuotantoketjuista (alkutuotanto, jalostaminen tuotteiksi, kuljetukset, tuotantoketjun hävikit)

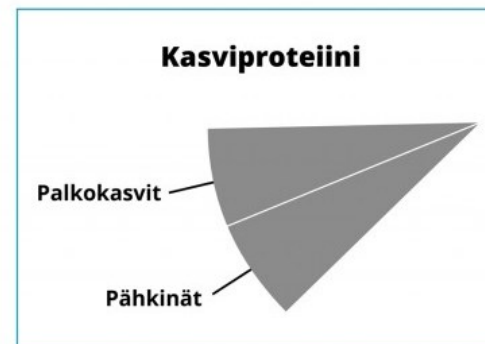
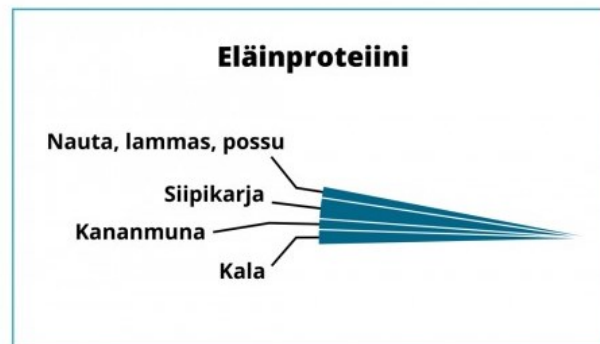
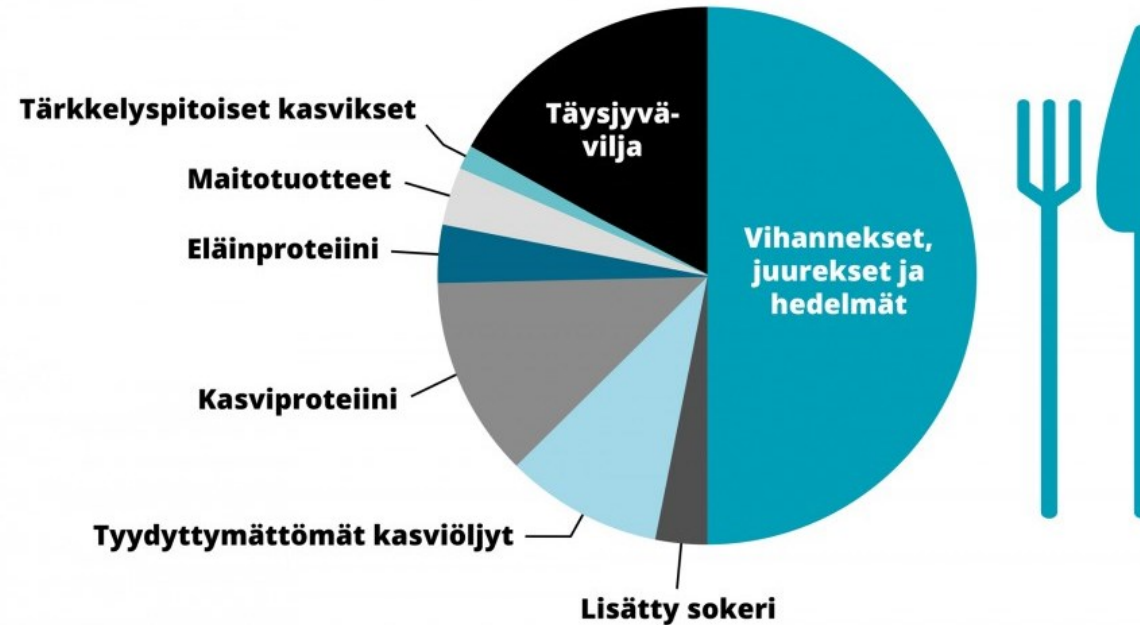
Planetaarinen ruokavalio on myös

- Kestävämpi ruokatuotanto
- Terveellisempi ruokavalio
- Hävikin minimointia

Tulevaisuuden ruokajärjestelmä



Planetaarinen ruokavalio lautasella



Kasvikset, marjat, hedelmät

- Suositus 500g/pvä (miehet 14%, naiset 22%)
- Kasvisten monipuolisuus
- Kasvisten sesonki/satokausi
- Suositetaan avomaalla kasvatettuja kasviksia
- Ruoanvalmistustavat ja maustaminen

Kala ja äyriäiset

- Kestävästi pyydetyt lähivesien kalat kunniaan
- MSC- ja ASC-merkittyjä kalaa ja äyriäisiä.
- Muikku, ahven, hauki, sisävesien kuha, siika
- Perämeren silakka
- WWF:n kalaopas
- Kasvatettu Norjan lohi Z kasvatettu Suomen kirjolohi

Juusto, maito, kanamuna

- Juustokilon ympäristövaikutus vastaa esimerkiksi sianlihaa ja suurimmillaan naudanlihaa.
- Maitotuotteita maltillisesti
- Maitotuotteille on paljon erilaisia kasvipohjaisia vaihtoehtoja.

Liha

- Lihan kulutus 79.1 kg/hlö/vuosi
- Ympäristön kannalta sopiva määrä lihaa olisi pari-kolme kertaa viikossa.
- Ympäristön kannalta kestävä määrä punaista lihaa olisi noin kerran viikossa (100 g) ja vaaleaa lihaa pari kertaa viikossa (200 g).

Palkokasvit ja muut kasviproteiinit

| TUOTE | PROTEIINIPITOISUUS / 100G |
|---|---------------------------|
| Soijasuikale | 70g |
| Mifu (lehmän maito) | 14g |
| Hummus (kikherne) | 21g |
| Härkis | 17g |
| Nyhtökaura | 28-30g |
| Oumph (soija) | 17g |
| Quorn (punahomeesta käymismenetelmällä) | 13.7g |
| Seitan (vehnägluteeni) | 20-30g |
| Tempeh (soija) | 13-24 |
| Tofu | 12-18g |
| Herne, kuivattu | 20g |

Viljat, peruna ja muut lisukkeet

- Leipä, puuro, peruna ja pasta ovat monen suomalaisen ruokailussa tärkeässä osassa.
- Viljan kulutus 84kg/vuosi, peruna 50kg
- Lisukkeena voi käyttää myös pastaa, kvinoa, kuskusia, ohraa, riisiä tai muita tuotteita.
- Hyvä vai paha riisi? (kulutus 7kg/vuosi)

Rasvat

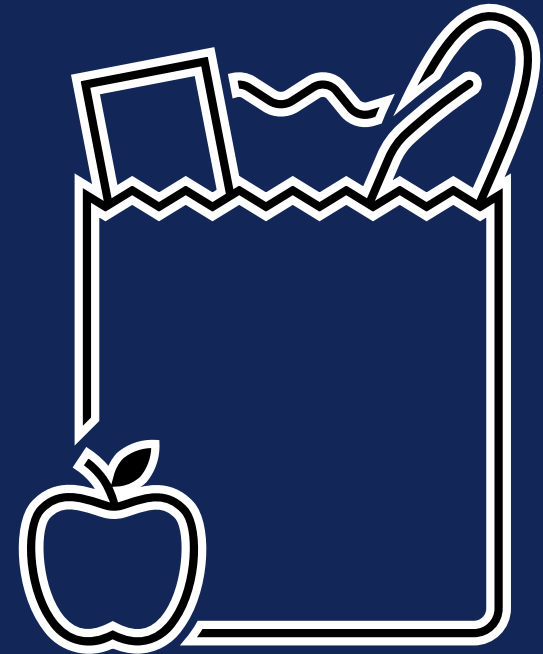
- Voilla on eläinperäisenä tuotteena moninkertainen ilmastovaikutus verrattuna rypsi- tai oliiviöljystä valmistettuun margariiniin.
- Palmuöljy?
- Kookosöljy?
- Pähkinät, mantelit ja siemenet kuuluvat tuotteisiin, joita suositellaan nautittavaksi pari ruokalusikallista päivässä.

Ruoan kuljetus ja pakkaus

- **Ruoan kuljetus** (5-7 % elintarvikkeen ilmastovaikutuksista syntyy kuljetuksesta)
- **Pakkaukset** (kokonaisvaikutus n 0.5-2%)
- Pakkauksen tärkein tehtävä on suojata tuotetta, jolloin hyvä pakkaus muun muassa vähentää ruokahävikkiä.
- Pakkausten asianmukainen kierrättäminen

Tehtävä 1. Oman ruokavalion muuttaminen

- Pohdi omaa nykyistä ruokavaliotasi
- Mitä muutoksia olisit valmis tekemään kohti planetaarista ruokavaliota?



”10 vuoden kuluttua iso osa ruoasta kasvatetaan tankeissa, arvioi tutkija Anneli Raita” (Yhteishyvä 1/2023)

- Solumaataloudessa: kasvi- ja eläinsoluja, hiivoja, sieniä tai muita mikrobeja kasvatetaan tankeissa (käymisastioissa)
- Tulevaisuudessa ruokaa tuotetaan monella tavalla

3D-printattu liha

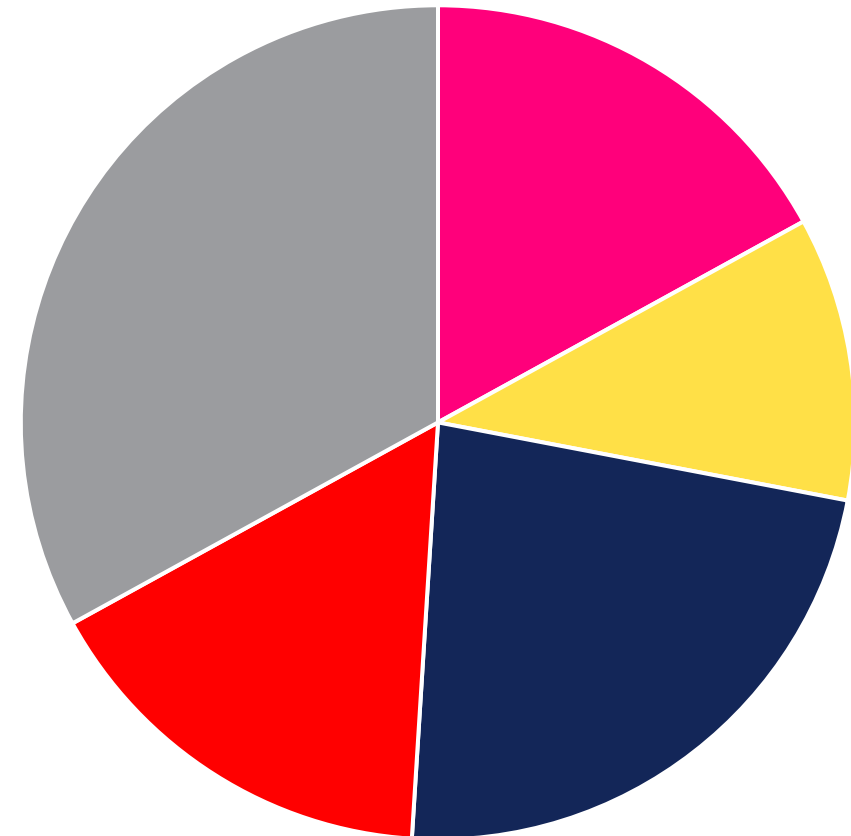
- New-Meat-tuotteet valmistetaan kasviperäisistä proteiineista, kasvirasvoista ja luonnollisista väreistä ja aromeista.



Ruokahävikki (LUKE)

- **Kotitaloudet 33%, 107-137kg**
- Elintarviketeollisuus 23%
- Ravitsemispalvelut 17%
- Kauppa 16 %
- Alkutuotanto 11%

Ruokaketjun eri osien osuus ruokahävikistä



■ Ravitsemispalvelut ■ Alkutuotanto ■ Elintarviketeollisuus
■ Kauppa ■ Kotitaloudet

Ruokahävikkitiekartta

Luonnonvarakeskus (Luke) <https://ruokahavikkitiekartta.fi/>

Suomi on sitoutunut puolittamaan ruokahävikin 2030 mennessä.

Alkutuotanto, teollisuus, kauppa, ravitsemispalvelut, kotitaloudet



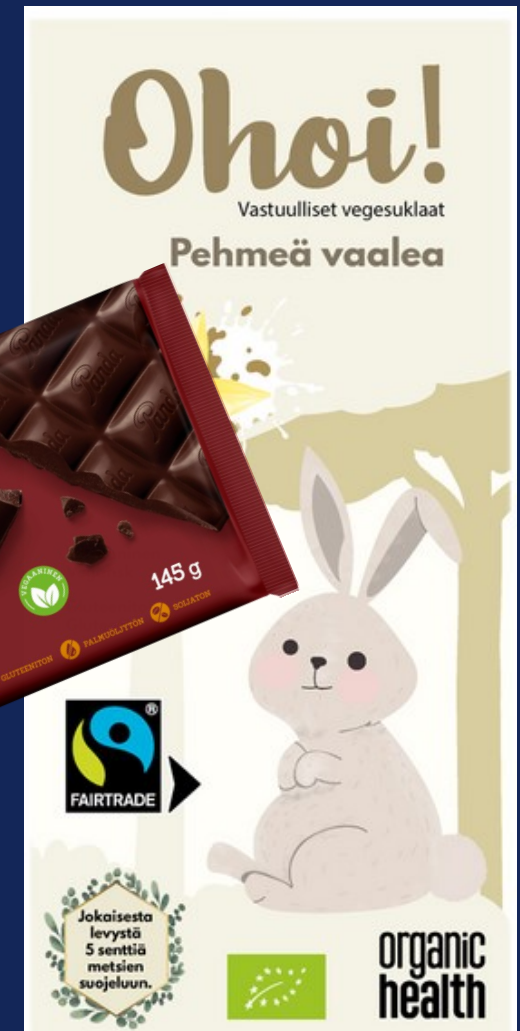
Tehtävä 2. Ruokahävikin pienentäminen

- Pohdi, miten voisit vähentää ruokahävikkiä
 - Omalla kohdallasi
 - Koulussa
 - Valtakunnallisesti
 - Globaalisti



Tehtävä 3. Suklaiden pakkausmerkinnät

- Jakaantukaa 2-3 hengen ryhmään
- Valitkaa suklaiden joukosta yksi suklaa
- Tutkikaa tuotteen pakkausmerkintöjä
- Vaikuttavatko erilaiset pakkausmerkinnät ostopäätökseesi?





Fazer

- Kestävä kaakaontuotanto on elintärkeää suklaanvalmistuksen tulevaisuudelle. Koska kaakao on tärkein raaka-aineemme, teemme parhaamme varmistaaksemme saatavuuden ja vastuullisen tuotannon sekä kaakaonviljelijöiden toimeentulon.
- 100 % kaakaostamme on kestävästi hankittua ja kolmannen osapuolen vahvistamaa. Kaakaomme jäljitettävyyden parantaminen on meille keskeinen painopistealue.
- Meille suklaan tulevaisuus tarkoittaa vauraita maanviljelijöitä, hyvinvointia kaakaoyhteisöjä ja planeettamme kunnioittamista.
- Teemme yhteistyötä kansainvälisten kaakao- ja suklaateollisuuden toimijoiden kanssa parantaaksemme kaakaotilojen ja -yhteisöjen oloja.
- <https://www.fazergroup.com/sustainability/sustainable-sourcing/cocoa/>



Panda

- Tumman suklaan intensiivinen aromi on peräisin tropiikista kasvaneista sertifioiduista kaakaopavuista. Runsas suutuntuma saa suklaan ystävän suun hymyyn. Panda tumma suklaa sopii erinomaisesti leivontaan.



- Rainforest Alliance -sertifiointi takaa, että tuote on valmistettu työntekijöille oikeudenmukaisissa oloissa, ympäristöystävällisesti ja kestävän kehityksen mukaisesti. Lisätietoja sertifikaateista löydät Rainforest Alliancen ja UTZ:n englanninkielisiltä sivuilta.

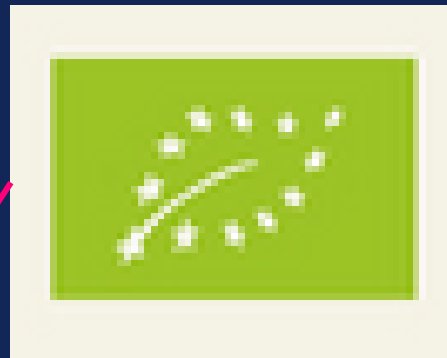


Ohoi!

- Halusimme tuoda markkinoille suklaasarjan, joka on sekä vastuullisesti tuotettua, että maukasta!



- Reilun kaupan merkki (Fair trade -merkki) tarkoittaa, että tuote tai raaka-aine täyttää kansainvälisesti sovitut Reilun kaupan sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristöön liittyvät kriteerit. Reilun kaupan merkistä on erilaisia versioita, jotka kertovat tuotteen sisältävän joko kokonaan tai sovittujen sääntöjen mukaisesti osittain Reilun kaupan sertifioimia vastuullisia raaka-aineita. Reilun kaupan järjestelmä on luotu parantamaan kehitysmaiden pienviljelijöiden ja suurtilojen työntekijöiden asemaa kansainvälisessä kaupankäynnissä.



- Luomumerkki pakkauksessa kertoo, että elintarvike on tuotettu EU:n luomuehtojen mukaisesti. Eikä kyseessä ole mikä tahansa järjestelmä, vaan luomu on osa EU:n lainsäädäntöä. Samat säädökset ovat voimassa kaikissa EU-maissa. Myös EU:n ulkopuolelta tuotavien luomutuotteiden on täytettävä samat vaatimukset.



Muita pakkausmerkintöjä



Kiitos !



Lähteet

Ilmastoystävällinen ruoka. <https://www.hsy.fi/ilmanlaatu-ja-ilmasto/ilmastoystavallinen-ruoka/>

Planetaarinen ruokavalio on suosituksia tiukempi. Terveys ja hyvinvointi. Ympäristö ja luonnonvarat. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/planetaarinen-ruokavalio-on-suosituksia-tiukempi>

Ruoan ympäristövaikutukset. <https://wwf.fi/ruoka/ruuan-ymparistovaikutukset/>

Ruokajärjestelmän yhteinen tulevaisuuskuva 2030 vahvistettu. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410837/ruokajarjestelman-yhteinen-tulevaisuuskuva-2030-vahvistettu>

Ruokahävikin jakautuminen Suomessa
<https://www.uusiouutiset.fi/ruokahavikki-haaskaa-suomessa-satoja-miljoonia-euroja/>

Tietoa ruokahävikistä. 2022. <https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>

Tulevaisuuden ruokajärjestelmä. Ruokahävikin torjuntaa tehostetaan, Suomen malli esillä komissiossa. 2019.
<https://kestavakehitys.fi/-/1410837/ruokahavikin-torjuntaa-tehostetaan-suomen-malli-esilla-komissiossa>