

POLKUKARTTA



Planetaarinen ruokavalio

Anne Rantanen, POKE



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



JYU.WISDOM

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

GRADIA

poke
Pohjoisen Keski-Suomen
AMMATTIOPISTO

Polkukartta on osa POLKU 2.0 -hanketta, jonka päärahoittaja on Euroopan Unionin Euroopan sosiaalirahasto.
Rahoittavana viranomaisena toimii Keski-Suomen ELY-keskus

Lisenssiehdot



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

Diasettiin liittyvä video

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

Ruoan ympäristövaikutukset

- Kuluttamamme ruoan merkitys ympäristövaikutuksissa on hyvin keskeinen, noin 1/3 osa ympäristövaikutuksista aiheuttaa ruoka.
- Tekemillämme arjen valinnoilla on merkitystä ravitsemuksellisesti mutta myös vastuullisen ruokatuotannon näkökulmasta.
- Ruoantuotanto vaikuttaa osaltaan esim. ilmaston lämpenemiseen, ympäristön rehevöitymiseen ja happamoitumiseen sekä luonnon monimuotoisuuteen. Ruoan tuottaminen kuluttaa esim. ravinteita, maa-alaa, energiaa, vettä.
- Suomessa korostuu erityisesti vesistöjen rehevöityminen, ilmastonmuutos ja monimuotoisuuden heikkeneminen.

Planetaarisesta ruokavalioista globaali ruokajärjestelmä 1/2

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.

- Kestävämpi ruokatuotanto
- Terveellisempi ruokavalio
- Hävikin minimointi

Planetaarisesta ruokavalioista globaali ruokajärjestelmä 2/2

- Terveellisemmän ja ympäristön kannalta kestävämmän ruokajärjestelmän saavuttaminen vaatii siirtymistä nykyistä kasvipainotteisempiin ruokavalioihin.
- Planetaarinen ruokavalio ja pohjoismaiset sekä kansalliset ravitsemissuosituksukset mukailevat hyvin läheisesti toisiaan.
- Uutta nyt kesällä 2023 julkistettavissa suosituksissa on se, että ruokien ympäristövaikutuksia ja kestävyyttä käsitellään entistä laajemmin, esim. miten ympäristövaikutuksia voi pienentää eri ruokavalinnoilla.

Eläinperäiset tuotteet rasittavat ympäristöä

- Eläinperäisten tuotteiden, kuten lihan, lihavalmistusten ja juustojen tuotannosta ympäristö rasittuu eniten.
- Sen sijaan vihannesten, juuresten, perunan, marjojen ja hedelmien sekä viljavalmistusten lisääminen ruokavalioon vähentää ilmastokuormitusta ja rehevöittävästä vaikutuksesta.

Kuinka vähentää ilmastokuormitusta? 1/2

- Kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttösuositus on 500g/pvä, lautasella 50% (miehet 14%, naiset 22%)
- Suositetaan satokauden **kasviksia**, sesongissa olevia **hedelmiä**. Tosin talvisaikaan puolta kiloa monipuolista valikoimaa hedelmiä ja kasviksia voi olla haastavaa koota. Korvaavina tuotteina kaalit, porkkanat, sipulit ja muut juurekset, kotimaiset palkokasvit.
- Kotimaiset pakastemarjat ja kotimaiset kasvihuonekasvikset.
- Ruoanvalmistustavat ja maustaminen (kuivaaminen, säilöminen, fermentointi)

Kuinka vähentää ilmastokuormitusta? 2/2

- **Leipä, puuro, peruna ja pasta** ovat monen suomalaisen ruokailussa tärkeässä osassa.
- Täysjyväviljatuotteet päivittäisestä energiasta 15%,
tärkkelyspitoisista lisäkkeistä 1.5%.
- 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).

Kala 1/2

- Suomalaiseen ravitsemuksellisesti hyvään ja ympäristöystävälliseen ruokavalioon kuuluu **kala**. Planetaarisella lautasella kala lasketaan eläinproteiineihin 4% ja siinä kalan osuus on 25% (käyttösuositus pienempi).
- Merkittävä osa maailman kalakannoista on yli kalastettuja ja osa pyyntimenetelmistä on haitallisia meriympäristölle.
- Suurin osa suomalaisten kaupasta ostamasta kalasta on tuonti kalaa ja erityisesti norjalaista kasvatettua lohta. Kasvatetulla kalalla on ympäristöhaasteena mm. rehujen aiheuttama vesistöjen rehevöityminen, antibioottien käyttö.
- Suomen järviä joudutaan hoitokalastamaan niiden rehevöitymisen takia.

Kala 2/2

- Kestävästi pyydetyt lähivesien kalat kunniaan, Muikku, ahven, hauki, sisävesien kuha, siika, lahna, särki.
- Vähäisempien ilmastovaikutusten lisäksi kotimaisen järvikalan syöminen poistaa ravinteita vesistämme ja vähentää niiden rehevöitymistä.
- Kun ostetaan ulkomailta tuotua kalaa kannattaa suosia MSC- ja ASC-merkittyjä kalatuotteita ja äyriäisiä. MSC-merkki osoittaa, että tuote on peräisin kestävästä kalakannoista ja vastuullisesti toimivilta kalastusyrityksiltä. ASC-merkki taas osoittaa, että kasvatetut kalat ovat peräisin vastuullisesti ja tiukkojen kriteerien mukaan toimivista kalankasvattamoista.
- WWF:n kalaopas auttaa tekemään vastuullisia kalavalintoja.

Maito

- Maitoa juotiin vuonna 2021 henkeä kohti keskimäärin 96 litraa, pari litraa edellisvuotta vähemmän.
- Ravitsemussuosituksissa maidon osuus on vielä ollut n 0.5l maitotuotteita /pvä Planetaarisella lautasella maitotuotteiden osuus on 4% kokonaisenergiasta.
- Maitotuotteille on paljon erilaisia kasvipohjaisia vaihtoehtoja. Kaupassa voi valita monien valmistajien kaura- tai soijapohjaisia valmisteita esimerkiksi maidon, jogurtin, rahkan, kerman tai jäätelön tilalle.
- Juustokilon ympäristövaikutus vastaa esimerkiksi sianlihaa ja suurimmillaan naudanlihaa.
- juustoa kulutettiin vuosituhannen vaihteessa noin 17 kiloa/hlö, vuonna 2019 kulutus oli noin 25 kiloa.
- Mitä kovempi juusto, sen suurempi on ilmastovaikutus kiloa kohti. Tuorejuustoihin ei käytetä yhtä paljon maitoa kuin koviin juustoihin, ja siksi esimerkiksi rae- tai kotijuuston ilmastovaikutus on pienempi kuin emmentalin.

Liha

- Proteiinien päivittäinen tarve 16% kokonaisenergiasta, eläinperäistä 4%, kasvipäistä 12%.
- Tärkein teko ympäristöystävällisissä ruokavalinnoissa on **lihansyönnin** vähentäminen. Mutta myös terveydellisistä syistä olisi hyvä vähentää lihan kulutusta.
- Lihan kulutus 79.1 kg/hlö/vuosi.
- Miehet kuluttaa punaista lihaa noin seitsemän kertaa ja naiset lähes neljä kertaa niin paljon kuin EAT-Lancet suosittelee.
- Ympäristön kannalta sopiva määrä lihaa olisi pari-kolme kertaa viikossa.
- Punaista lihaa noin kerran viikossa (100 g) ja vaaleaa lihaa pari kertaa viikossa (200 g).
- Punaiseksi lihaksi lasketaan nauta, sika, hevonen ja lammas.

Palkokasvit

- **Palkokasvit, kuten herneet, pavut ja linssit,** ovat ympäristön kannalta erinomainen valinta. Niiden viljelyyn tarvitaan vain vähän maapinta-alaa eläintuotteisiin verrattuna. Lisäksi tuotannolla on pienet ilmasto- ja vesistöjä rehevöittävät vaikutukset verrattuna lihaan ja juustoon. Myös ravitsemissuosituksukset suosittelevat palkokasvien käytön lisäämistä.
- Härkäpapu on Suomessa vanha viljelykasvi, joka on nyt elänyt uutta nousuaan ja tullut tutuksi erilaisissa elintarviketuotteissa. Myös herne on monille tuttu ja maistuva tuote. Sekä härkäpapua että hernettä hyödynnetään esimerkiksi kuivattuina rouheina ja monissa kasviproteiinivalmisteissa. Linssit ja kikherneet ovat monikäyttöisiä palkokasveja, joita voi ostaa kuivat tuotteina tai säilykkeinä.

Soija

- **Soija** on erinomainen kasviproteiini, jota hyödynnetään monin tavoin elintarvikkeisiin. Soijapapuja voi ostaa sellaisenaan, mutta usein soija syödään esimerkiksi tofun tai soijarouheen muodossa.
- Soijan globaalista tuotannosta valtaosa käytetään eläinrehuksi. Keski- ja eteläsuomalainen sekasyöjä kuluttaa soijaa huomattavasti enemmän syömänsä lihan kautta kuin soijaa sellaisenaan syövä kasvissyöjä.
- Soijapohjaisten elintarvikkeiden kohdalla kuluttaja voi usein selvittää soijan alkuperämaan joko pakkauksesta tai valmistajan kautta. Suomessa myytävät elintarvikkeet on usein valmistettu eurooppalaisesta ja/tai vastuullisuussertifioidusta soijasta.

Muut kasviproteiinit 1/2

- **Vehnägluteenia** (vehnäproteiini) voi ostaa jauhemuodossa kaupasta ja tehdä siitä esimerkiksi seitania. Seitania ja muita vehnäproteiinituotteita, kuten makkaroita, myydään myös valmiina.
- **Sieni- eli mykoproteiini** on kehitetty vuosikymmeniä sitten elintarvikekäyttöön, ja siitä valmistettuja tuotteita on ollut pitkään markkinoilla. Miellyttävä rakenne ja mieto maku, vaihtoehto esim broilerille (kauppa nimekkeellä Quorn).
- **Kauraa** käytetään yleisesti erilaisissa kasviproteiinituotteissa ja yleensä yhdessä jonkin palkokasvin kanssa.

Muut kasviproteiinit 2/2

- **Voi, kasvirasvat Voilla** on eläinperäisenä tuotteena moninkertainen ilmastovaikutus verrattuna rypsi- tai oliiviöljystä valmistettuun margariiniin.
- Palmuöljy on maailman käytetyin öljy, ja on tärkeää edistää sen vastuullista tuotantoa. Pelkästään siirtyminen muihin kasviöljyihin ei ratkaise ongelmia, sillä yhtä suurien öljymäärien tuottamiseksi tarvittaisiin moninkertainen maapinta-ala.
- (Kasviperäiset proteiinit palkokasvit 50% ja pähkinät 50%).
- **Pähkinät, mantelit ja siemenet** kuuluvat tuotteisiin, joita suositellaan nautittavaksi pari ruokalusikallista päivässä.

Kahvi

- Suomalaiset ovat tunnetusti kovia juomaan **kahvia**.
(n.10kg/hlö/vuosi)Ympäristön kannalta kahvittelumme on ongelma erityisesti luonnon monimuotoisuudelle. Kahvi on suomalaisten kuluttamista ruokatuotteista merkittävimpiä, kun tarkastellaan monimuotoisuusvaikutuksia maamme rajojen ulkopuolella.
- **Kahvi-, kaakao- ja teeviljelmät** vievät tilaa luonnolta ja kaventavat monien kasvien ja eläinten elintilaa. (suomalaiset kuluttavat n. 7kg/vuosi) Kannattaa suosia kahvi, suklaa, tee vastuullisuussertifioituina tuotteina.
- Keitetystä kahvista iso osa päätyy hävikkiin.

”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.

Ruoan eri ulottuvuudet

- Ruokaan liittyy useita eri ulottuvuuksia. Se mitä syömme vaikuttaa ympäristöön, toisten ihmisten ja eläinten hyvinvointiin. Joudumme tekemään jatkuvasti erilaisia valintoja. Kestävä ruokavalio on sekä terveydelle että ympäristölle hyväksi.
- Syömällä planetaarisen ruokavalion painotettuna suomalaisten ravitsemussuosittelusten mukaisesti, vähennämme samalla omien ruokavalintojemme ympäristökuormaa.
- Terveellinen ja ympäristöystävällinen ruoka on monipuolinen ja joustava ja tekee monella tapaa hyvää. Hyvä ruoka maistuu ja on esteettistä. Ruokailusta tulee nauttia.

Ruokahävikki

- Me kuluttajat heitämme ruokaa hukkaan yli 100 miljoonaa kiloa vuodessa.
- Eli Keski-ikäinen kuluttaja heittää syömäkelpoista ruokaa roskiin n 20-25kg vuosittain.
- Kaikki syömättä jäänyt ruoka merkitsee turhaan syntyneitä ympäristövaikutuksia ja hukattuja resursseja. Rahaa.
- Hävikin minimointi tärkeä osa kestävästä ruokavaliosta.