



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Kala osana terveellistä ruokavaliota

JÄRVIKALAT OSAKSI KOTITALOUDEN PERUSOPETUSTA PÄIJÄT-HÄMEESSÄ

Satu Nokkonen, Etelä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset



Sisä-Suomen
Kalaleader



HÄMEEN KALATALOUSKESKUS



Kala on myös tulevaisuuden ruokaa



- Kalan käytön lisäämisellä olisi monipuoliset myönteiset vaikutukset yhteiskunnassamme. Se lisäisi työpaikkoja ja toimeentuloa, parantaisi ihmisten terveyttä ja pienentäisi ruokavalion ilmastovaikutuksia.
- Tulevaisuuden ruokalautasen ennustetaan sisältävän enemmän kalaa ja kasvikunnan tuotteita ja kohtuullisesti lihaa ja maitotuotteita. Näillä ruokailutottumusten muutoksilla olisi merkittävä vaikutus ruokavalion terveellisyyteen sekä sen ilmasto- ja ympäristövaikutuksiin. Tutkimusten mukaan runsaasti kalaa sisältävä ruokavalio olisi ravitsemuksellisesti optimaalisin ja sen ilmastovaikutukset olisivat lähes kolmanneksen alhaisemmat kuin suomalaisen nykyisen ruokavalion.

Kala on ympäristöystävällistä ruokaa

- Kalan syönnillä on myös myönteisiä ympäristövaikutuksia, koska kalastus poistaa tehokkaasti jo vesistöihin joutuneita ravinteita ja vähentää siten vesistöjen rehevöitymistä.
- Kalankasvatus on puolestaan tehokas tapa tuottaa eläinproteiinia ihmisravinnoksi, sillä kasvatetun kalan rehutehokkuus on huomattavasti parempi kuin maan päällä kasvatettavien eläinten.



Kalansyönnin kasvun yhteiskunnalliset vaikutukset

Talousvaikutukset



Terveyshyödyt



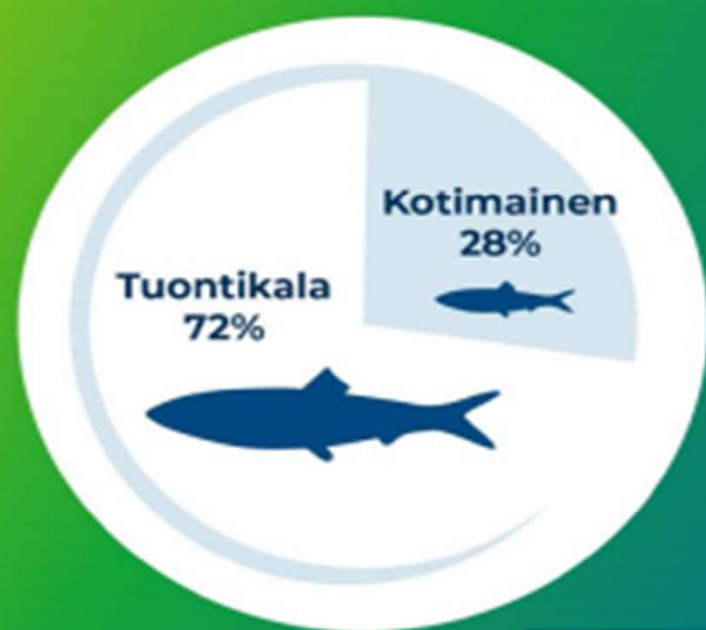
Ilmastovaikutukset



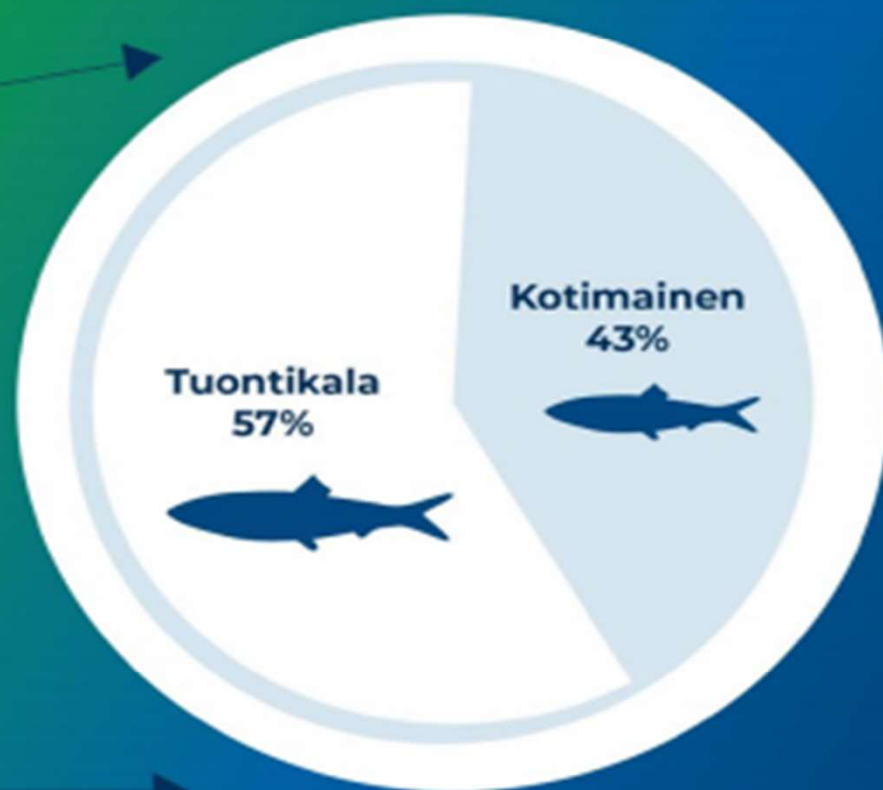
#kotimainenka

VISIO 2035

– TUPLATAAN KOTIMAISEN
KALAN KULUTUS



KALALAUTANEN
TÄNÄÄN



KALALAUTANEN
VUONNA 2035

Kotimainen järvikala osana terveellistä ruokavaliota



- Kala on korvaamaton D-vitamiinin lähde
- Kalassa on runsaasti hyvälaatuisia proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita
- Kala sisältää terveyttä edistävää pehmeää rasvaa
- Tyydyttymättömät omega-3-rasvahapot ovat erityisen tärkeitä mm. aivojen, keskushermoston ja näkökyvyn kehitykselle. Kalan rasvoilla arvellaan olevan myös mielialaa parantava vaikutus.

Kotimainen järvikala osana terveellistä ruokavaliota



- Kalaa tulisi syödä kaksi kertaa viikossa
- Eri kalalajeja tulisi syödä vaihdellen
- Jotkin kalalajit voivat sisältää tavanomaista enemmän terveydelle haitallisia ympäristömyrkkyyä, kuten dioksiineja, PCB-yhdisteitä ja elohopeaa, mutta kalan hyödyt peittoavat ympäristömyrkköjen mahdolliset haitat.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET





Kalaa itse kalastaen

- Kalastus on siitä kiva harrastus, että sen voi hyvin yhdistää vaikkapa matkailuharrastukseen, jolloin siitä voi tulla kiva yhteinen harrastus koko perheelle.
- Pääset nauttimaan luonnosta
- Muista että voit kalastaa lähes ympäri vuoden
- Muistathan kalastuksen säännöt ja maksut (huom! Ikä)
- Olethan varovainen
- Opit käsittelemään kalaa
- Kalastus on melko edullista suhteessa kaupan kalatarjontaan



Kalaa kaupasta tai muualta

- Kauppojen tuorekalavalikoimat ovat melko suppeat ja usein myynnissä on ulkomaista alkuperää olevaa kalaa, mm. lohta
- Pyri hyödyntämään kalatiskin kalatarjontaa, pyydä kauppiaalta kotimaista kalaa tai kokeile esim. kotimaisia kalasäilykeitä (mm. Järkisärki)
- Osta suoraan kalastajalta
- Hyödynnä REKO -rinkejä



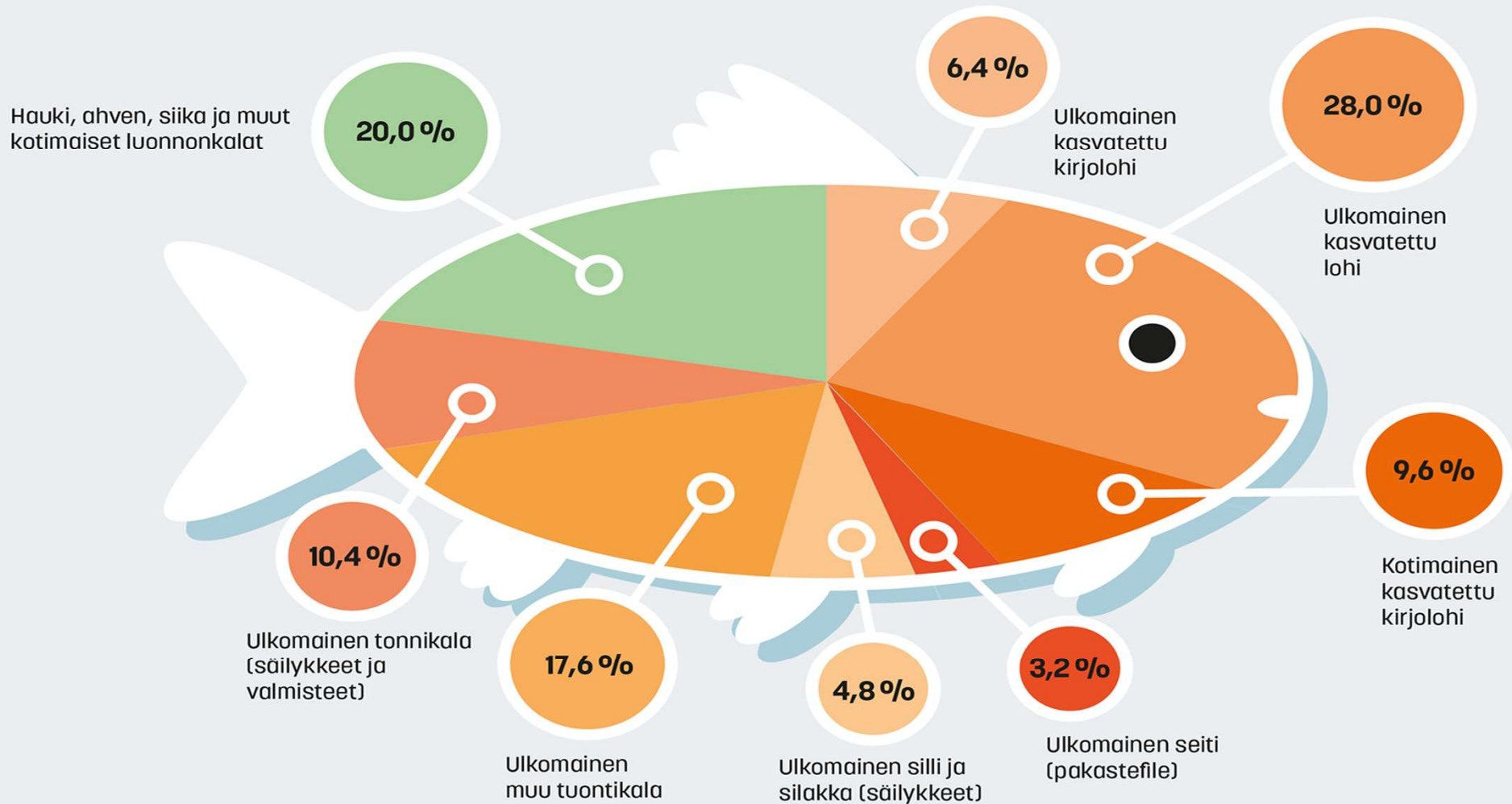
MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Kalaa eri vuodenaikoina

- Kalan saatavuus vaihtelee vuodenaikojen mukaan
- Sesongin kala on edullisinta
- Syksyllä kalaa on parhaiten saatavilla



Suomalaiset syövät pääosin ulkomaista lohta ja purkkitonnikalaa



Kalan kulutus henkilöä kohden vuodessa. Luonnonvarakeskuksen tiedot vuodelta 2018.

Tiesitkö?

- Reilu 20 prosenttia suomalaisten syömästä kalasta on kotimaista.
- Kalan käyttö lisääntyy jatkuvasti, mutta kotimaisen kalan syöminen vähenee
- Ammattimainen kalastus parantaa Itämeren tilaa
- Samaan aikaan, kun meille tuodaan kalaa ulkomailta, järviämme joudutaan hoitokalastamaan, sillä kalakannat ovat liian suuria järven elinvoimaisuuden kannalta. Nämä kalasaaliit päättyvät esimerkiksi turkiseläinten rehuksi tai kompostiin, ei suinkaan ihmisten ravinnoksi

- Suomalaiset syövät vuodessa keskimäärin noin 14 kg kalaa asukasta kohti
- Tutkimuksen mukaan suomalaiset eivät ole kovin kärryillä syömänsä kalan alkuperästä
- Suomalaisen kasvatetun kalan omavaraisuusaste on alle 15 prosenttia
- Kotimaisen luonnonkalan keskimääräinen Itämeri-hiilijalanjälki on miinusmerkkinen
- Silakka on toiseksi myydyin kotimainen kala (eniten lohta)
- Suomessa noin 1,5 miljoonaa ihmistä kalastaa vuosittain (kalastusharrastajia)

Kalan alkuperä — osta merkittyä kalaa

- Ympäristöjärjestö WWF on listannut kestävän kehityksen kannalta suositeltavat ja kartettavat kalat.
- **Syö kotimaista kalaa** lukuun ottamatta ankeriasta ja meritaimenta
- Käytä MSC- tai ASC-sertifikaatin saaneita pakattuja kaloja/-säilykkeitä.
- Kun käytät itse pyytämiä kaloja, tiedät varmasti mitä syöt!



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



Kalataloudesta ammatti tulevaisuudessa?

- Kalatalouden perustutkinto
- Valmistuttuasi voit toimia
 - vesiviljelylaitoksilla
 - kalajalostuksessa
 - kaupan kalatiskailla
 - ammattikalastajana
 - kalavesienhoidon parissa kalatalousneuvonnassa
 - vesienhoitoyhdistyksissä
 - yksityisen sektorin palveluyrityksissä
 - kalastusopastustehtävissä
- <https://www.youtube.com/watch?v=IDVFzCyxeQ8>
- [Koulutuskeskus Salpaus, koulutusalat](#)



Kalataloudesta ammatti tulevaisuudessa?

- Iktyonomi (AMK) on luonnonvara-alan ammattikorkeakoulututkinnon tutkintonimike

Iktyonomi on kalatalous- ja ympäristöalan asiantuntija, joka voi työskennellä mm.

- vesiensuojeluyhdistyksissä
- kalanviljely- ja kalanjalostuslaitoksilla
- kalatalouden neuvontajärjestöissä,
- kalastusalueissa
- ELY-keskuksissa
- tutkimuslaitoksissa, kuten Riista- ja kalatalouden tutkimuslaitoksessa

Koulutus antaa myös valmiudet toimia itsenäisenä yrittäjänä.



Mietitään yhdessä 😊

- Miksi kotimainen kala maksaa usein enemmän kuin ulkolainen vastaava?
- Mitä kolmea kotimaista kalaa suomalaiset haluaisivat tutkimuksen mukaan syödä?
- Mieti, mikä kalaruoka on sinun herkkua?
- Kalaruoka on pikaruokaa. Miten muka?
- Koska olen kalastanut viimeksi? Mitä kalaa sait? Millä kalastit? Mitä teit kalasta?





Lähteet

[Kotimaisen kalan edistämishjelma – Valtioneuvosto 2021](#)

[Kala on hyväksi terveydelle – THL](#)

[Kalastusluvat - Erälupia ja elämyksiä – Eräluvat](#)

[Tiedätkö sinä totuuden ostetusta kalasta – MTV3:n artikkeli 2020](#)

[Luonnonvarakeskus](#)

[Kuluttaja.fi](#)

[Kalatalouden perustutkinto, Livia](#)



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



Maa- ja kotitalousnaiset



@maajakotitalousnaiset



@maajakotitalous

www.maajakotitalousnaiset.fi

Kiitos!

OLLAAN YHTEYKSISSÄ!



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET