



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Ruoka ja ilmasto

Mahdollisuus nykyistä ilmastoystävällisempään syömiseen

- Tutkijoiden mukaan ruoan ilmastovaikutusta voidaan pienentää 30–40 prosenttia. Ravitsemuksellisesti paras ja helpoin ruokavalio toteuttaa on runsaasti kasviksia ja täysjyväviljaa sekä kalaa ja maitotuotteita sisältävä. Myös lihan kulutuksen pienentäminen kolmannekseen olisi hyvä ilmastolle.

RuokaMinimi-hanke



- ”Yksittäisten ruokien vertailussa eläintuotteiden ilmastovaikutukset kiloa kohti ovat yleensä suurempia kuin kasvipöytäisten. Siksi vegaaniruokavalio on pinnalla keskustelussa. Mutta ravitsemuksellisesti sen koostaminen on hankalaa, eikä se ole käytännössäkään kaikille kuluttajille mahdollinen.”

erikoistutkija **Merja Saarinen**

Luonnonvarakeskus



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Maito ravitsemuksellisesti paras



Maitoverailu /100 g

	energiaa kJ (kcal)	rasvaa	proteiinia	D-vitamiini	kalsium
Kevytmaito	191 kJ (46 kcal)	1,5 g	3 g	1 µg	120 mg
Kaurajuoma ka	189 kJ (45 kcal)	1,1 g	1,3 g	0,4 µg	97,1 mg
- vitaminoitu	237 kJ (57 kcal)	1,5 g	1 g	0,5 µg	120 mg
Riisijuoma	213 kJ (51 kcal)	1 g	0,1 g	0 µg	4,2 mg
- vitaminoitu	234 kJ (56 kcal)	1,4 g	1 g	0,5 µg	120 mg
Kookosjuoma					
- vitaminoitu	90 kJ (22 kcal)	1,1 g	0,3 g	0,8 µg	120 mg
Soijajuoma ka	165 kJ (39 kcal)	1,8 g	3,1 g	0,3 µg	92,3 mg
- vitaminoitu	180 kJ (43 kcal)	1,5 g	3,1 g	0 µg	120 mg
Cashewjuoma	85 kJ (20 kcal)	1,5, g	0,7 g	0 µg	4,6 mg
Hasselpähkinä					
- vitaminoitu	118 kJ (28 kcal)	1,5 g	0,4 g	0,8 µg	120 mg
Mantelijuoma	50 kJ (12 kcal)	1 g	0,5 g	0,8 µg	120 mg

Kasviuomien arvot ovat makeuttamattomien keskiarvoja!

Tarkempia ravitsemustietoja: [/fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet/vertaile](https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet/vertaile)



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Lihasta proteiini ja B12-vitamiini helposti!



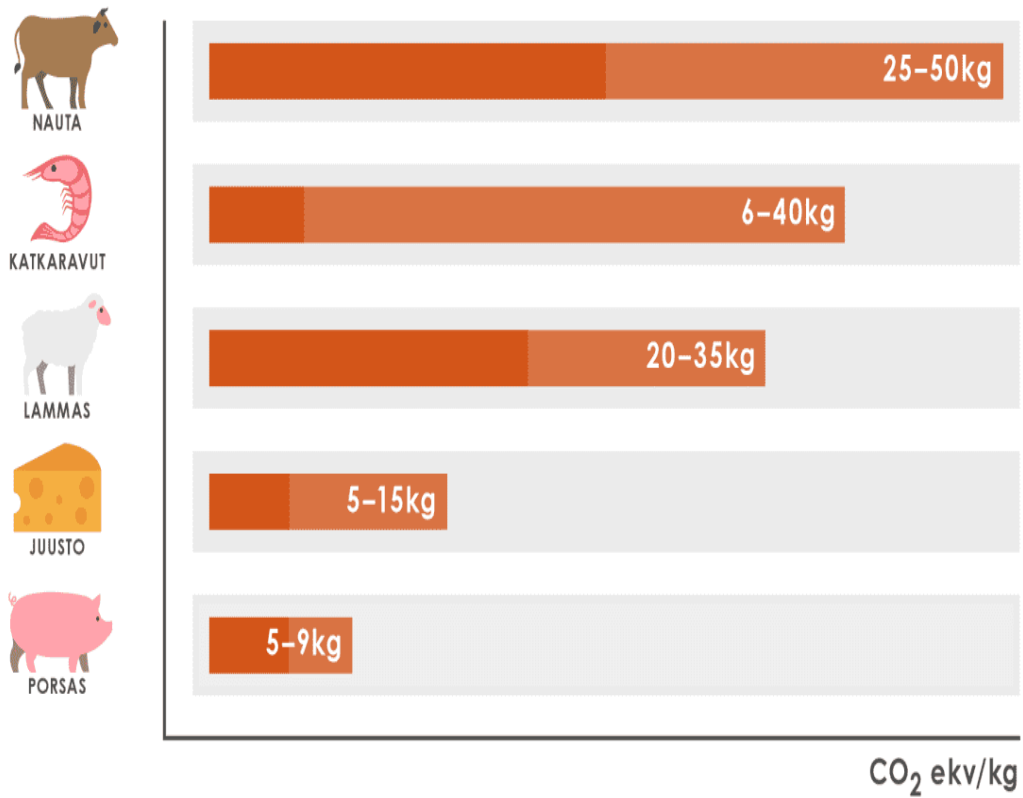
Lihavertailu

	energiaa	rasvaa	proteiinia	kuitua	B12-vitamiinia
Naudanliha (vähärasvainen ka)	507 kJ (121 kcal)	4 g	21,1 g	0 g	1,4 µg
Nyhtökaura	840 kJ (201 kcal)	4,4 g	30 g	3,7 g	0 µg
Beanit (Härkis)	877 kJ (210 kcal)	9 g	17 g	4 g	0 µg
Quorn	465 kJ (111 kcal)	3 g	13,7 g	4,8 g	0,3 µg

Lähde Fineli

Ruokalautasen ”pahiksiksi” mielletyt

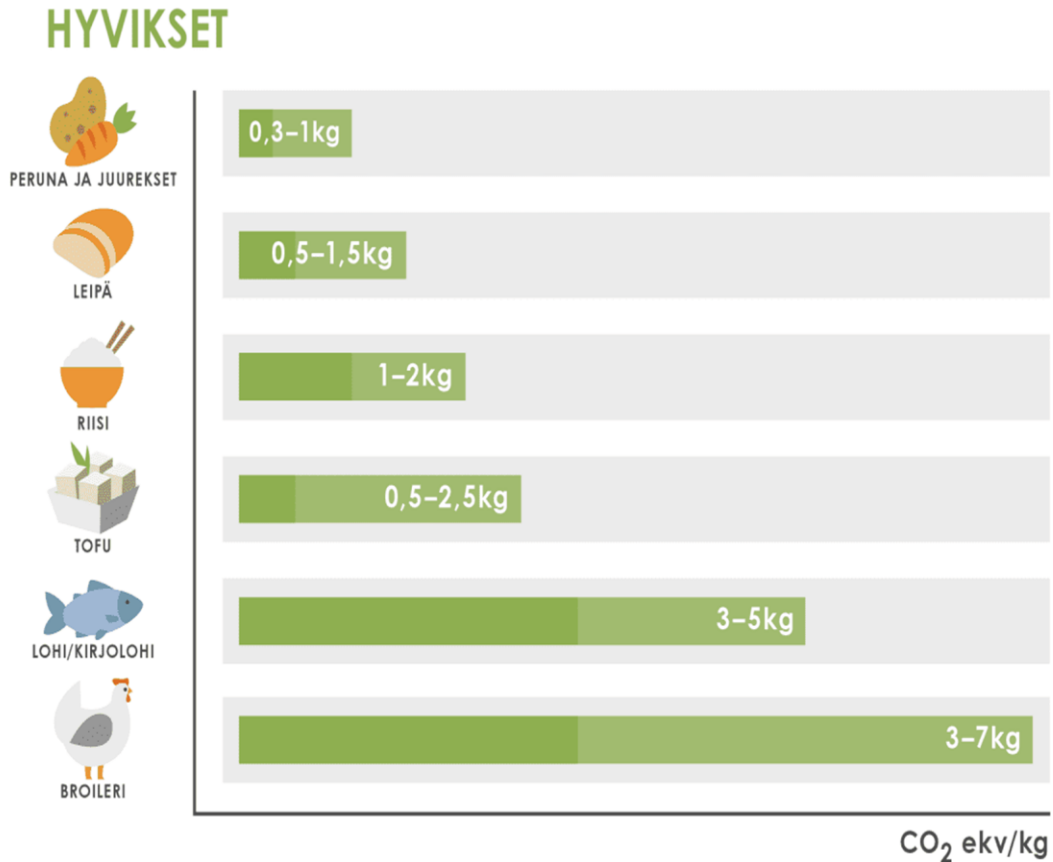
PAHIKSET



- Naudanlihan tuotannossa soijarehulla ruokittaessa hiilijalanjälki on iso. Hiilijalanjälki pienenee nurmilaidunnuksessa ja kun nauta on myös maidontuotannossa!

Lähde: Yle/Luke

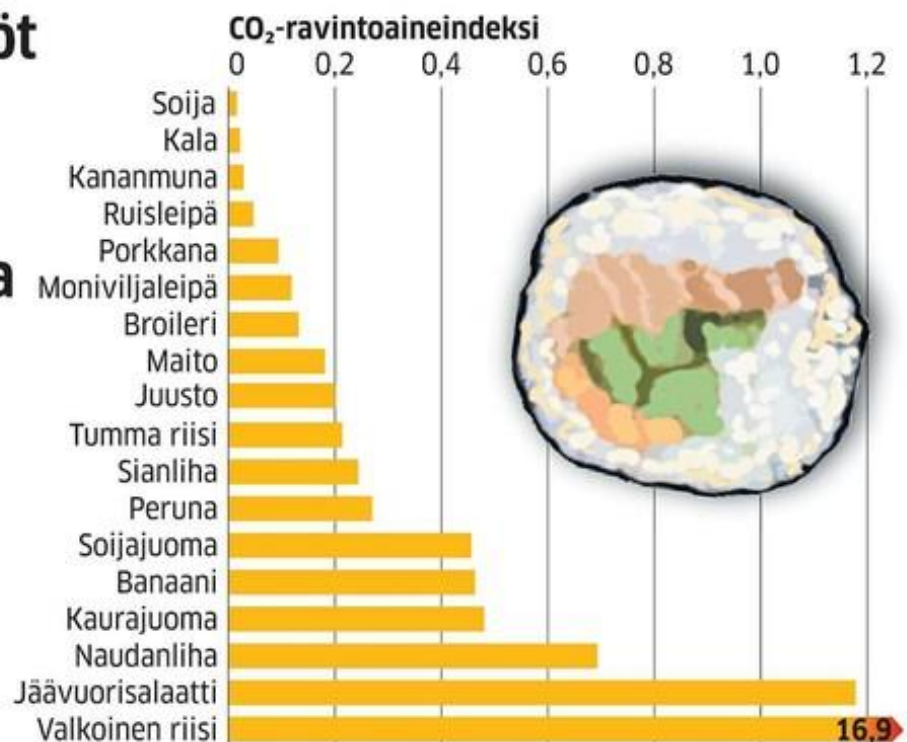
Ruokalautasen ”hyvikset”



- Riisin osalta mukaan ei ole laskettu kuljetuksesta syntyneitä päästöjä
- Soijan käyttäminen suoraan ihmisravinnoksi on parempi kuin eläinten kautta.
- Broilerin sekä kasvatetun lohen ja kirjolohen päästöihin vaikuttaa syötetty rehu.

Lähde: Yle/Luke

CO₂-päästöt ravintoaineiden* saantiin verrattuna



MT Lähde: Envitecpol

* Ravintoaineiden energiamäärät vaihtelevat kuvaajassa.

Hiilidioksidipäästövertailu ravintoaineiden saantiin verrattuna

Vaikka perunan ja riisin hiilijalanjäljessä on vain pieni ero, perunan käyttö kannattaa. Ero perunan eduksi kasvaa, kun mukaan vertailuun otetaan mukaan ravintosisältö.

Riisi olisi suotavampaa korvata kotimaisilla viljoilla. Esimerkiksi ohralla tai kauralla.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Kasvikset ruokalautasella – ilmasto kiittää

- Suosi erityisesti avomaalla kasvavia kasviksia: peruna, juurekset, kaalit, sipulit, pavut, herneet
- Hyödynnä satokauden sesongit, esim. kesällä salaattit, yrtit, talvella varastokasvikset
- Kokeile rohkeasti uusia meillä jopa avomaalla kasvatettavia kasviksia: esim. meloni, uudet kurpitsat, pavut, munakoiso
- Hyödynnä luonnon antimet: yrtit, marjat, sienet
- Hyödynnä kellari säilönnässä, jos se on mahdollista

K-ryhmän ruokatrendejä vuodelle 2020

- Tiedostava kuluttaminen näkyy edelleen voimakkaasti ostoskorissa. Tiedostava kuluttaminen nousi jo viime syksynä K:n Ruokailmiöt 2019 -tutkimuksessa suurimmaksi suomalaisten ruokaostoksiin vaikuttavaksi ilmiöksi.
- Ruokatrendien joukkoon nousevat niin ruoan alkuperän entistä suurempi arvostaminen kuin ilmastotietoisuus. Ruokakaupassa se näkyy lähiruoan ja eettisen ruoan suosimisena sekä ympäristöystävällisinä valintoina. Kuluttajat haluavat lisää tietoa ruokaostosten ilmastovaikutuksista ja tekevät valintoja ilmasto mielessä.
- Ilmastotietoisuuden ohella yhdeksi vuoden 2020 ruokatrendiksi K-ryhmä nostaa uudet kasvisruokavaihtoehdot, jotka syntyvät kasvisruokaboomin jatkumisen myötä.

Kuva: Sami Piskonen

Näin vuosi 2020 mm. näkyy suomalaisten ruokaostoskorissa:

- Arvostus alkuperää kohtaan lisääntyy
- Ilmastotietoisuus näkyy tekoina
- Helpommin lajiteltavia ja vähemmän muovia sisältäviä pakkauksia
- Uusia kasvisruokavaihtoehtoja
- Terveellisyys ja hyvinvointi yhdistyvät tiiviimmin nopeaan ja helppoon ruokailuun
- Entistä pidemmälle räätälöidyt ruokavaliot
- Lajikehifistely nousee: perinteisistä kasviksista valitaan jalostettuja erikoislajikkeita
- Luomu arkipäiväistyy

Lähde: K-Ruokailmiöt 2020

Kuva: Timo Viljakainen



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET