

Ilmaston ystävän vinkit 1/5: Ruoka

1. Suosi ekologisesti tuotettua, kasviksia, kausi- ja lähiruokaa.

- Opettele valmistamaan lähituotetuista sesongin raaka-aineista puhdasta, maukasta, terveellistä ja edullista ruokaa!
- Vähennä lihansyöntipäiviä.
- Suosi kotimaista kestävästi pyydettyä kalaa.
- Vähennä myös maitotuotteiden, erityisesti juuston, käyttöä ja kokeile kotimaisia kasvismaitotuotteita.
- Suosi luomu-, ympäristö- ja reilun kaupan sertifioituja tuotteita. Tutustu Salon seudun ruokarengas Rekoon.

2. Vähennä ruokahävikkiä, kauppamatkoja ja turhia kaloreita.

- Suunnittele tarvittavat ja kohtuulliset ostokset. Vältä pakkausmateriaalia.
- Jos käytät elintarvikkeen heti, älä osta pisimmän käyttöajan tuotetta.
- Syö aina lautanen puhtaaksi!
- Tyhjennä jääkaappi säännöllisesti ja tee kaikesta ruokaa, ettei hävikkiä synny.

3. Kompostoi, kerää ja kasvata itse.

- Muista kompostoida kaikki biojätteet!
- Opettele sienestämään ja marjastamaan tai käyttämään villivihanneksia.
- Viljele ensi keväänä parvekkeella tai ikkunalla omia yrttejä.
- Rohkaistu perustamaan ystäväsi kanssa pihallesi perunamaa tai kokeilemaan palstaviljelyä!

Salon kaupunki kannustaa kansalaisia tekemään arjen ilmastotekoja!

Vuoden 2018 kaupunkitiedotteissa esitetään vinkkejä ja tietoa siitä, miten ihmiset Salon kaupungissa voivat osallistua ilmastonmuutoksen hillitsemiseen. Myönteisellä arjen muutostyöllä jokainen voi kehittää elämäntapaansa ekologisesti ja sosiaalisesti kestäväan suuntaan. Sarjassa on viisi osaa, joista ensimmäisen aiheena on ruoka.

Lisätietoa

Ruoan keskimääräinen osuus ihmisen aiheuttamista hiilidioksidipäästöistä on 20%, joka on yhtä suuri kuin liikenteen osuus. Ilmastoviisailta ruokavalinnoilla voi lisäksi edistää omaa terveyttä, luonnon monimuotoisuutta, ihmisoikeuksien toteutumista ja lähiseudun elinvoimaisuutta.

Vinkit voi leikata talteen. Kaikkea ei voi muuttaa heti, mutta askel askeleelta voimme yhdessä rakentaa kestävämpää tulevaisuutta! Vastuu ilmastonmuutoksen hillitsemisestä on meillä kaikilla, myös yrityksillä ja julkisilla palveluilla. Tekstin on koonnut Salon TasausKohtuusPaja. Lisätiedot ja tietolähteet löytyvät verkkosivuilta.

www.tasauskohtuuspaja.net

Lähteet

[https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastomyo-
tainen-ruoka.html](https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastomyo-
tainen-ruoka.html)

<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ekokokki/ymparisto-lautasella/>

<https://www.sitra.fi/hankkeet/100-fiksua-arjen-tekoa/>

<https://wwf.fi/ruokaopas/>

1.

"Kun ostat viisi kertaa viikossa lähiruokaa, pienenee hiilijalanjälkeäsi seitsemän prosenttia vuodessa. Päästöjä säästyy kuljetusten lyhentymisestä ja pienemmän polttoainekulutuksen ansiosta.", Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

"Kolme viikottaista kasvisruokapäivää pitämällä voit pienentää hiilijalanjälkeäsi kuusi prosenttia vuodessa. Säästö vastaa 2800 autoilukilometriä.", Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

"Vaihtamalla punaisen lihan kalaan tai kanaan viisi kertaa viikossa voit pienentää hiilijalanjälkeäsi kolme prosenttia vuodessa. Päästöjä syntyy märehittäjien aiheuttamien kasvihuonepäästöjen vähentyessä.", Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

"Ostamalla kaiken luomuna viisi kertaa viikossa voit pienentää hiilijalanjälkeäsi kaksi prosenttia vuodessa. Säästö vastaa esimerkiksi 900 autoilukilometriä.", Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

"Korvaamalla kasvatetun kalan järvikalalla kaksi kertaa viikossa voit pienentää hiilijalanjälkeäsi noin puoli prosenttia vuodessa. Säästö vastaa esimerkiksi 200 autoilukilometriä. Säästöjä muodostuu kuljetusmatkojen lyhentyessä sekä rehu- ja lannoitustarpeen pienentyessä.", Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

"Juuston ilmastovaikutus on lähes yhtä suuri kuin naudanlihan (13 kg CO₂/lihakilo).", Ilmasto-opas.fi

"Vähiten päästöjä aiheuttavat avomaalla kasvatetut viljelykasvit ja vihannekset. Suuria päästöjä synnyttävät eläinperäiset tuotteet ja sellaiset kasvikset, joiden kasvatukseen kuluttaa paljon energiaa.", Martat: Ympäristö lautasella

2.

"Kuusi prosenttia ruoastamme päätyy suoraan roskiin, mikä olisi voitu välttää säilyttämällä tai valmistamalla ruoka toisin.", Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

"Kaatopaikalle päätyvä ruoka on pois kaikesta tuotetusta ruuasta, ja lisäksi se aiheuttaa metaanipäästöjä, jotka kiihdyttävät ilmastonmuutosta paljon voimakkaammin kuin hiilidioksidi.", WWF Ruokaopas

"Ravitsemuksen kannalta turhien elintarvikkeiden kuten makeisten, virvoitusjuomien, alkoholin ja perunalastujen käyttö tuo oman lisänsä ilmastopäästöihin.", Ilmasto-opas.fi

3.

"Korvaamalla kasvukaudella neljäsosan ruuantarpeestasi itse kasvatetulla ja kerätyllä ruualla voit vähentää kasvihuonekaasupäästöjäsi noin 150 CO₂-ekv. vuodessa." WWF Ruokaopas

Lisätietoa:

"Ruoan osuus kulutuksen ilmastovaikutuksista on suunnilleen yhtä suuri kuin liikenteen tai asumisen, joten ilmastomyönteisen ruoan suosiminen on tärkeää ilmastonmuutoksen hillinnän kannalta.", Ilmasto-opas.fi

"Ruoka muodostaa noin 20 % ihmisen aiheuttamista hiilidioksidipäästöistä, saman verran kuin liikenne.", WWF Ruokaopas