

ELOKUU

RAVINTOKETJU

Auringon valo on monelle meistä kuin mielen ravintoa, se virkistää, saa hyvälle tuulelle ja tekee energisen olon. Auringossa on myös kehomme tarvitseman ravinnon alkuperä. Vihreät kasvit muuttavat auringon valon energian ravinnoksi, joka ravintoketjussa lopulta päätyy lautasellemme. Harva meistä kuitenkaan suhtautuu ruokaan ainoastaan energialähteenä ja elimistön rakennusaineena. Ruokaan liittyvät taloudelliset, eettiset, ekologiset, terveydelliset, sosiaaliset ja kulttuuriset kysymykset. Hyvä ruoka hyvässä seurassa on yksi elämän suuria nautintoja!

Nauttimamme ravinnon ympäristövaikutukset vaihtelevat suuresti sen mukaan, mitä lautaselle valitaan. Ympäristönäkökulmasta kasvispainotteinen tai kokonaan kasvisruokavalio on suositeltavin. Myös virallisissa ravitsemussuosituksissa kasvien osuus on merkittävä. Ruoan osuus yksittäisen ihmisen hiilijalanjäljestä on noin kolmannes (WWF:n ruokaopas, Ilmasto-opas). Mitä enemmän ruokavalioon kuuluu eläinperäisiä tuotteita, sitä suuremmaksi hiilijalanjälki kasvaa.

Ruokahävikki on globaalisti yksi pahimmista ruokaan liittyvistä ympäristön kuormittajista. Suomalaiset kotitaloudet heittävät ruokaa roskiin keskimäärin 23 kg/hlö/vuosi (MTT:n Ruokahävikkitutkimus 2013).

YHDESSÄ POHDITTAVAA

- Voisiko nuorisotalon tarjoiluissa/toiminnoissa lisätä kasvisruoan osuutta? Missä tilanteissa?
- Entä luomutuotteet? Löytyykö niitä käyttämästänne kaupasta? Voisitko hyödyntää niitä enemmän?
- Elokuu on hyvää satokautta Suomessa. Kotimaiset vihannekset, marjat ja hedelmät ovat usein parhaimmillaan. Voisiko sesongin mukainen ruoka näkyä jotenkin toiminnassa? Satokausiajattelu on lisääntynyt esim. kauppojen tarjonnassa. Lisää vinkkejä saa satokausikalenterista.
- Helsinki on Reilun kaupan kaupunki ja sitoutunut käyttämään Reilun kaupan tuotteita tarjoiluissaan. Näkyykö tämä toimipaikassanne? Oletteko maistaneet erilaisia Reilun kaupan kahveja? Reilun kaupan viikkoa vietetään vuosittain lokakuun lopulla.
- Jääkö henkilökunnan jääkaappiin usein ruokia pilaantumaan? Jos jää, mitä asialle voisi tehdä?
- Hallitsetteko ekokokkauksen keinoja?
- Oma laaripuutarha on hyvä ympäristökasvatuksen menetelmä ja myös voi tuoda hyvän kasvisiän henkilökunnankin ruokailuun.

LINKIT, LÄHTEET JA TAPAHTUMAT

WWF:n ruokaopas <http://wwf.fi/ruokaopas/>

Ilmasto-opas, ilmastomyönteinen ruoka <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastomyotainen-ruoka.html>

MTT:n Ruokahävikkitutkimus 2013 <http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti41.pdf>

Tietoa ruuan ympäristövaikutusten vähentämisestä <http://www.martat.fi/ruoka/ekokokki/>

Ajankohtaista satotietoa www.satokausikalenteri.fi