

# Ekologinen keittiövallankumous: (kasvis)ruokailun hienosäätöä

Lähetänyt Päivi Mattila  
23.12.2006

Kasvisruoan popsminen on ekoteko. Ei kuitenkaan ihan automaattisesti: on tärkeää suosia vuodenaikoja mukailevaa ja paikallista luomuvegaaniruokaa.

Arvaa vain, kumpi helmikuinen ateria on ympäristöystävällisempi: ateria a, johon kuuluu riisiä, kasviuonetomaatti-kurkkuparsakaalisalaattia ja avokadoa vai ateria b, joka perustuu itse soudettuun järvikalaan, perunoihin ja porkkanaraasteeseen?

Esimerkki on kärjistetty. Ostoskärryihin päätyy kasviuonetuotteita, kaukaa tuotuja tuorehedelmiä ja riisiä liki kaikissa kotitalouksissa, ruokavaliosta riippumatta. Kasvissyöjiä ei voi syyllistää niiden syömisestä sen enempiä kuin muitakaan. Luonnonvaraisten eläinten kannat eivät toisaalta riittäisi alkuunkaan, jos kaikki suomalaiset kohdistaisivat nykyisen lihankulutuksensa villieläimiin. Vallitsevan ruokakulttuurin yleinen vastuuttomuus ei liioin palaudu vain yksilöiden niskoille. Mutta mikseipä ruokavaliotaan kannattaisi muokata mahdollisimman ekologiseksi? Ympäristövastuullisuus kulkee käsi kädessä yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden edistämisen kanssa. Jos haluat säästää ympäristöä: Ole sesongissa

- Nauti kesäkauden tarjonnasta!

- Välttele talvella kasviuonetuotteita: harkitse, voisitko vähentää tomaatin, kurkun, paprikan ja keräsalaatin käyttöä. Pohjanmaa lakeuksilla tai Hollannissa helmikuussa tuotettu kurkkukilo on todennäköisesti kuluttanut monta kertaa enemmän energiaa kuin mitä kertyy Etelä-Euroopasta rahdatun kurkun kontolle (1).

- Käytä talvella ja keväällä ennakkoluulottomasti juureksia,- ,kaaleja ja kuivatuuotteita- (,esimerkiksi sieniä,- ,nokkosta ja marjajauheita-),.- ,Tutustu punajuureen,- ,palsternakkaan,- ,maa-artisokkaan,- ,lanttuun ja hapankaaliin.- ,Valitse etikkakurkut ja tomaattimurska tai- ,jauhe.

Suosi lähellä tuotettuja raaka-aineita ja jalosteita

- Kuivapapujen, -hedelmien ja pähkinöiden kohdalla tuotantopaikan maantieteellistä etäisyyttä ei välttämättä tarvitse murehtia. T paikallisia proteiinilähteitä hernettä, härkäpapua ja hamppua kannattaa opetella syömään. (2)

- Korvaa lisukeriisi esimerkiksi ohralla, speltillä, kauralla, tattarilla, vehnällä, rukiilla, perunoilla tai pastalla. (3)

- Käytä kauravalmisteita lehmänmaito- ja mieluiten soijatuotteidenkin sijaan (maito, kerma, jäätelö, jogurtti). Kun ostat tofua tai soijamaitoa, kiinnitä huomiota jalostuspaikkaan.

- Kun ostat talviaikaan omenoita, tarkista viljelymaa: Puola ja Saksa sijaitsevat lähempänä kuin Argentiina.

- Aloita aamu marjamehulla appelsiinimehun sijaan. Osta mieluummin tiiviste kuin valmis juoma.

- Valitse pienten paikallisleipomoiden tuotteita tai leivo itse. Jätä paistopisteen leivät hankkimatta. (3)

- Kerää pyöräilyetäisyyksiltä villiruokaa (sieniä, marjoja, yrttejä) tai viljele omaa kasvimaapalstaa/parveketta. Kokeile itujen ja versojen kasvattamista omassa keittiössä.

- Kaikenkaikkiaan lähiruoka on vastaliike maataloustuotannon globalisaatiolle ja tärkeä askel pientuotannon sekä demokratian suuntaan.Ota luomu tavaksi

- Luomuruokaa voi hankkia suoraan tuottajilta ruokapiiriin avulla. Se tulee halvimmaksi ostajalle ja kannattavaksi viljelijälle. Perusta oma tai liity jo olemassa oleviin. Suosi myös pienyrittäjien luomupuoteja.

- Luomu säästää energiaa. Luomuruiskilon tuottaminen kuluttaa karkeasti arvioiden miltei puolet vähemmän energiaa kuin tavanomaisen ruiskilon tuottaminen. (4)

- Luomupelloilla on enemmän elämää: hyvinvoivan maaperän lierot ja kuoriaiset ovat esimerkiksi lintujen ruokaa.

Pellonpientareiden kasvilajisto on rikkaampi ja niillä elää enemmän muun muassa kimalaisia ja perhosia. (5)

- Muista, että luomun hintalisä ei ole todellinen. Tavanomaisten tuotteiden hintoihin ei ole sisällytetty viljelyn aiheuttamaa rehevöittämistä ja eroosion lisääntymistä.Jätä energiantuhlaus möröille

- Valmista ruokaa mieluiten liedellä: kasvispihvit, valkosipuliperunat ja makaroni&rdquo;laatikot&rdquo; eivät välttämättä tarvitse uunitusta vaan ne voi tehdä paistinpannulla tai kattilassa. Ruoan valmistus sähköuunissa kuluttaa yli kaksinkertaisen määrän energiaa verrattuna sähköliedellä kypsentämiseen. (6) Pienet annokset puuroa kannattaa valmistaa mikrossa tai vedenkeittimen avulla (7).

- Kun käytät uunia, suunnittele ruoanlaittoa hieman etukäteen ja valmista kerralla useita eri ruokalajeja tai isompi annos.

- Osta juurekset mieluummin tuoreina kuin pakasteina. Käy kernaasti lounasravintolassa sen sijaan että söisit yksittäispakattuja valmisruokia. Sano ei säilyketölkeille ja keitä papusi itse - puolen kilon pussi tai kilo kerrallaan. (8)

- Ympäristönsuojelullisesti ruoanlaiton energiankulutus ei ole mitätön asia. Useimpien kasvisruokalajien valmistaminen vie enemmän energiaa kuin raaka-aineiden viljely ja jakelu on kuluttanut. Esimerkiksi kaurapuuron keitto sähköliedellä vie noin 3-6 kertaa enemmän energiaa kuin muu tuotantoketju, suhteessa sitä vähemmän mitä useammalle puuroa kerralla valmistetaan. Eläinten kasvatusta sen sijaan kuluttaa enemmän energiaa kuin lihan kypsentäminen. Tästä huolimatta liharuokienlaittajien tulisi tuki yhtä lailla kiinnittää keittiötapoihinsa huomiota! (9).

- Syö kaikki ruoka, jonka hankit. Noin 10 % suomalaisten ostamasta ruoasta päätyy jätteeksi, joten joka 10. ostoskorin tuottamiseksi ympäristöä on kuormitettu aivan turhaan. (10)Kuluttajasta yhteiskunnalliseksi toimijaksiArjen valinnoissa kannattaa tukea kestävästä ruoantuotanto- ja jakelutapaa aina, kun mahdollista. Ellei luomuperunoilla ole menekkiä, ei viljelijä pysty niitä kauaa tuottamaan. Läheskään kaikkea vastuuta ei silti pidä sysätä yksittäisen ihmisen harteille. Hyllyjen valikoimista ja tuotteiden alkuperästä päättävät ensisijassa kaupan alan keskusliikkeet sekä elintarviketeollisuus.

Nykyinen talousjärjestelmä ei suoranaisesti tue ekologista lähiruokaa, vaan maailman toiselta laidalta luoksemme saapuvat

tuotteet ovat keinotekoisien halpoja suhteessa lähivaihtoehtoihin. Miten voikaan olla niin, että kotimainen omena maksaa tuplasti enemmän kuin brasilialainen, vaikka omenavuosi olisi ollut Suomessa hyvä?

Harjoitettu maatalouspolitiikka (maataloustuet), verotuksen kohdistus, lainsäädäntö ja talouskasvupakko ovat nykyisen tuotantojärjestelmän taustalla. Kaiken kaikkiaan kyse on vallasta ja sen keskittyneisyydestä.

Suunta ei käänny pelkästään tiedostavia ostosvalintoja tekemällä tai omaa kasvimaata viljelemällä. Oikeudenmukainen maailma tulee todeksi, kun ymmärrämme itsemme pelkkien kuluttajien sijaan ihmisiksi ja poliittisiksi toimijoiksi, ja osallistumme kamppailuun yhteiskunnan suunnan muuttamiseksi. Järjestä keskustelutilaisuuksia ja kursseja, anna palautetta epäoikeudenmukaisuuksia edistävälle tahoille esimerkiksi mieltä osoittamalla, organisoi vaihtoehtoisia tapoja tuottaa ravintoa ja muita perustarpeita.

Vasta rakenteiltaan kestävässä yhteiskunnassa ekologinen ruokailu on valtavirran automaattinen valinta. Silloin metaanipäästöjä tupruttava ja kaikenlaista kulutusta muutoinkin paljon enemmän aiheuttava lehmänmaitopurkki maksaa ainakin tuplasti enemmän kuin kauramaito - ei päinvastoin, kuten tällä hetkellä. Ja kasvisruoka on koulu- ja työpaikkaruokailussa arkea, liharuoka poikkeus.

Resepti-ideoita ja tietoa keittokirjassa Härkäpapua sarvista &ndash; herkullista kasvisruokaa läheltä. Multikustannus, 2006.

Lähteitä ja tarkennuksia:1. Talvella kasvihuonekurkun viljely kuluttaa tekovalaistuksen ja lämmityksen osalta noin kolminkertaisesti energiaa kesäkauden- ,kasvihuoneviljelyyn nähden.- ,(ehdottomasti energiatehokkainta on kesän avomaaviljely). Espanjasta tuotavien vihannesten energiankulutus on kuljetuksineenkin pienempi kuin kotimaisilla talvikasviksilla. Kumpiakaan ei voi suositella. Kotimaisten talvitomaattien energiankulutus on samaa luokkaa kuin juustolla tai naudanlihalla, olkoonkin että rehevöittävät ja ilmastopäästöt ovat eläinkunnan tuotteilla vielä suuremmat. Anna Mikko ,2006:- ,Kasvihuonekurkun tuotantoketjun ympäristövaatimukset ja niiden vähentämismahdollisuudet,- ,Lahden ammattikorkeakoulu.- ,Ympäristötekniikan koulutusohjelma,- ,Opinnäytetyö.2. On ehdottomasti ekologisempaa syödä tofua tai linssikeittoa kuin sikaa. Useimpiin muihin tuontielintarvikkeisiin verrattuna kuivapapujen - ja muiden vähän prosessoitujen kuivattujen raaka-aineiden - käyttö on melko harmitonta. Olettaen, että kasvien tuotanto-olot ovat oikeudenmukaiset. Sadot ovat Etelässä korkeammat kuin Suomessa eikä tuotteiden kuivatus Etelässä yleensä vie energiaa. Näin ollen laivarahtina saapuvien kuivatuotteiden käyttäminen lienee varsin ekotehokasta, vaikka pelto sijaitsisikin etäällä. (Tulevaisuudessa pitää toki miettiä myös ravinnekierroksen järjestämistä ja veden riittävyttä).

Soijaa tuotetaan pientiloillakin, mutta valtaosa pavuista tulee suurtuottajilta. Jos kaikki siirtyisivät soijapohjaiseen kasvisruokavalioon, voisi olettaa että Amerikan mantereeseen soijaplantaasit olisivat vaikkapa kolmanneksen nykyisestä koostaan. Tämäkin on melko paljon, joten on tärkeää, että vientituotanto ei polje paikallisten asukkaiden ruokaturvaa. Maa- ja metsätalouden tutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan maaoikeuskysymystä ei ole vielä ratkaistu. Esimerkiksi Brasiliassa on miljoonia maattomia , jotka tarvitsevat tällä hetkellä rehuplantaasien käytössä olevia peltoaukeita omaan ruoantuotantonsa. (<http://maattomienliike.wordpress.com/> )

Kiinalaiset luomutuottajat lienevät ostajista yhtä riippuvaisia kuin suomalaiset kollegansa. Heidän vientituotantoaan on perusteltu sillä, että lähimarkkinat ovat luomutuotteille Kiinassa heikot. Vaikka tuotteita ei olisikaan sertifioitu varsinaisiksi reilun kaupan tuotteiksi, niin luomutuotantoonkin liittyy vaatimuksia työntekijöiden kohtelusta. Ainakaan työntekijät ja lähiseudun asukkaat eivät kärsi maatalouskemikaalien haittavaikutuksista Toisaalta kuljetukset aiheuttavat muitakin ympäristöhaittoja kuin kasvihuonekaasupäästöjä ([www.tammilehto.info/tammilehto\\_kuljetusten\\_kurjuus.pdf](http://www.tammilehto.info/tammilehto_kuljetusten_kurjuus.pdf) ). Lisäksi niistä seuraa myös ihmisten pakotusta. Moniko oikeastaan haluaa olla töissä rekkakuskina tai etenkään rekkaan tarvittavien metallien louhoksella? Nykyisen laajuista globaalia kauppaa ei ole mahdollista toteuttaa reilusti, jos tuotanto-olojen lisäksi myös jakelu otetaan huomioon. 3. Kotimaisen viljatuotannon mielekkyyttä on viime aikoina kyseenalaistettu, koska sadot ovat Suomessa suhteellisen pienet ja viljankuivaus vaatii runsaasti energiaa. Kotimainen luomuviljakaani ei välttämättä pärjää ekotehokkuudessa Itämeren takaa tulevalle viljalle. Tavanomaista saksalaisruista ei ehkä kannata ylistää, koska viljatuotannossa käytetään Keski-Euroopassa huomattavasti enemmän kemikaaleja kuin meillä.

On sääli, että paikallisesti tuotteita myyvät pienleipomot ovat Suomessa tällä hetkellä harvinaisuus. Pakkaamisen, leipomorakennuksen vaatiman lämmityksen ja laajojen jakeluverkostojen vuoksi suuren leipomon leivät kuluttavat (useimmiten) enemmän energiaa kuin kodin sähköuunissa leipominen. Esimerkiksi paahtoleipien tuotantoa on keskitetty, joten niitä ajetaan nykyisin Vaasan & Vaasan tehtailta rekalla Kotkasta Lappiin asti. Paistopisteiden vaaleat leivät tulevat pakasteina Ranskasta saakka. Kotonakin kannattaa tietysti leipoa monta leipää kerrallaan.

Leipomojen energiankulutuksesta: K. Andersson ja T. Ohlsson 1999: Life Cycle Assessment of Bread Produced on Different Scales. International Journal of Life Cycle Assessment 4 (1), 25-40. 4. Marko Sinkkonen 2001: Tuotantotavan ja -paikan vaikutukset Helsingissä kulutettavan rukiin energiataseeseen. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Taloustieteen laitos. Luvut myös sivulla [www.luontoliitto.fi/nuukuusviikko/tausta.html](http://www.luontoliitto.fi/nuukuusviikko/tausta.html) Ongelmaksi luomussa ja muussakin lähiruoassa voi energiankulutuksen kannalta tulla huono logistiikka, jos ruokaa kuljetellaan vain pieniä eriä kerrallaan. Ruokakiloa kohden kuljetuksille saattaa kertyä suuremmat päästöt kuin kaukaa tuoduille elintarvikkeille. Ainakaan pieniä määriä

ruokaa ei kannattaisi hakea tilalta omalla henkilöautolla.5. J. Tiainen, M. Kuussaari, I. P. Laurila. & T. Toivonen, T. (toim) 2004: Elämää pellossa &ndash; Suomen maatalousympäristön monimuotoisuus. Edita Publishing Oy.

6. A. Korhonen, H. Pihala, A. Ranne, V. Ahponen ja L. Sillanpää (2002): Kotitalouksien ja toimistotilojen laitesähkön käytön tehostaminen. Työtehoseura, Työtehoseuran julkaisuja 384. <http://www.tts.fi/tts/julkaisut/files/tj384.pdf>7. Kokeile valmistaa puuroa vedenkeittimen avulla! Tulos ei kalpene ainakaan mikropuurolle ja valmistus on yhtä helppoa kuin pikahiutalepuurohetkissä. Kaada kiehuva vesi hiutaleiden päälle kannelliseen rasiaan tai kattilaan, sulje ja peitä pannumyssyllä tai pyyhkeellä. Hauduta 10 &ndash; 45 minuuttia (viisi minuuttiakin voi riittää). Parhaimman makuinen puuro tulee höyryttämättömiä hiutaleista. Jos käytät marjajauhetta, lisää se samaan aikaan kuin vesi.

Vastaavalla tavalla voi haudutuslaatikon avulla valmistaa vaikkapa ohrapuuroa. Illalla laatikkoon nostettu puuro on aamulla syömävalmista ja lämmintä. 8. Erään tutkimuksen mukaan ulkomaisten purkkipapujen tuotanto on kuluttanut noin kolme kertaa enemmän energiaa kuin mitä kotimaisten herneiden keittämisessä kuluu. ,Pakastealtaan tuoreherneiden energiankulutus on noin kaksinkertainen keittämiseen verrattuna.-Annika Carlsson-Kanyama, Pipping Ekström, Marianne ja Shanahan, Helena (2003): Food and life cycle energy inputs: consequences of diet and ways to increase efficiency. Ecological Economics 44, 293-307.Laskelmissa ei ole mukana tuotteiden pakkauksien energiankulutusta, mutta se ei välttämättä ole suhteessa kovin merkittävä, jos pakkaukset kierrätetään tehokkaasti. Säilyketölkkien tuotanto tekee rumaa jälkeä vaadittavien metallien louhosalueella, mutta nykyisin esimerkiksi papuja saa sentään myös nestekartonkipakkauksissa.9. Juha-Matti Katajajuuri, Pasi Voutilainen, Hanna-Riikka Tuhkanen ja Niina Honkasalo (2003): Elovena-kaurahiutaleiden ympäristövaikutukset. MTT. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met33.pdf>10. Isot ruoka-annokset ja etenkin sinkkupalat saattavat helposti johtaa siihen, että valmistettua ruokaa jää syömättä. Osa tehdystä annoksesta ja leivonnaisista kannattaa usein pakastaa heti tuoreeltaan. Jos aterialta jää pieniä määriä puuroa tai kastiketta, eikä uudelleen lämmitys enää maita, voi jämät kierrättää vaikkapa pyttipannuun kasvispihvitaikinaan.

Tuhlausviite tekstissä Juha-Matti Katajajuuri ja Markus Vinnari: Jokapäiväinen leipämme. Teoksessa Kaikesta jää jälki &ndash; puheenvuoroja ympäristöä säästävistä valinnoista. Avain 2008.