



Tiedote 17.9.2009

Julkaisuvapaa 17.9.2009 klo 10.00

Ruokavalinnoilla ja järkevällä asumisella kevennet ympäristökuormaa

Jos haluat ruokailla ympäristöä huomioiden, lounaslautaselle kannattaa poimia sesonkikasviksia ja -juureksia sekä maltillinen määrä lihaa tai kalaa. Ateriakokonaisuus ratkaisee. Asumisen ympäristövaikutuksiasi pienennät eniten sähkönkulutusta vähentämällä ja varmistamalla, ettet lämmitä harakoille.

Valinnoillasi voit vaikuttaa, sillä esimerkiksi päivän aikana syömäsi ruoka voi vastata puolta koko kulutuksesi vesistöä rehevöittävästä vaikutuksesta. Ruokasi ilmastovaikutus puolestaan on vajaat 20 prosenttia koko päivän kaikesta ilmastovaikutuksestasi. Asumisen ilmastovaikutus taas on noin 30 prosenttia, josta voit helposti pudottaa yli kymmenesosan jokapäiväisiä kodin toimia järkevöittämällä.

Kotitalouksien kulutusvalinnat ja niiden ympäristövaikutukset -hankkeen (ConsEnv) tutkimustuloksia esiteltiin tänään Säätytalolla Helsingissä. MTT:n, Suomen ympäristökeskuksen, Kuluttajatutkimuskeskuksen ja Thule-instituutin tutkimus on päänavaus, joka näyttää suuntaa ruoka- ja asumiskulttuurin laajemmalle muutokselle. Nyt ravitsemusneuvojat, viranomaiset ja kuluttajat voivat kokonaisvaltaisemmin huomioida ympäristöasioita. Energiajärkevän asumisen pitäisi olla jokaisen kansalaisvelvollisuus.

Lautasmallilla parempi kokonaiskuva

Ravitsemuskasvatuksessa käytetty lautasmalli on tasapainoinen annos: puolikas kasviksia, neljännes riisiä, perunaa tai pastaa ja neljännes lihaa. – Malli sopii myös ruokailun ympäristövaikutusten arviointiin, kertoo hanketta koordinoi professori **Sirpa Kurppa** MTT:stä.

– Määrittelimme erilaisten, ravitsemuksellisesti oikeaoppisten lounasannoksien ympäristövaikutuksia ja pyrimme avaamaan ruokavalintojen ja ympäristövaikutusten suhdetta. Pelkkä yksittäisten ruoka-aineiden keskinäinen vertailu ei anna oikeaa kokonaiskuvaa.

Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuspäällikkö **Johanna Mäkelä** pitää ruuan ympäristövaikutusten esittämistä lautasmallin avulla havainnollisena. Lautasen etuna on se, että malli liittyy vahvasti ihmisten arkeen. On selvää, että kuluttajat voivat vaikuttaa ruokavalinnoillaan. – Vastuu ei kuitenkaan voi yksin olla kuluttajien harteilla, vaan tarvitaan koko elintarvikeketjun yhteistyötä, Mäkelä sanoo.

Yleisesti tiedetään, että runsaasti eläinperäisiä tuotteita sisältävät ateriat kuormittavat ympäristöä keskimäärin enemmän kuin kasvikunnan tuotteita sisältävät.

– Kokonaisessa ateriasa ero kuitenkin tasoittuu, koska oikeaoppisella lounaslautasella lihaa on pieni osa perunan, riisin tai kasvien kumppanina. Lihaa voi syödä kohtuudella, sillä kestävässä ja tasapainoisessa maataloustuotannossa on kotieläimiä sekä nurmenviljelyä, Sirpa Kurppa korostaa.



Paluu sesonkiruokavalioon

Lautasmallissa voidaan tehdä ympäristömyötäisiä valintoja lautasen eri osien sisällä, ilman että ravintoarvo ja -tasapaino kärsivät. Sirpa Kurppa suosittelee sesonkeja seurailevaa, avomaalla tuotettuja kasviksia ja juureksia runsaasti hyödyntävää ruokavaliota.

– Talvella meidän pitäisi syödä enemmän porkkanaa, punajuurta, kaalia, lanttua ja naurista. Myös marjat, hedelmät ja luonnonkalat kuuluvat vuodenaikojen mukaan valittaviin tuotteisiin.

Asumisessa iso säästön paikka

Asujan elämäntavoilla on suuri merkitys ympäristövaikutuksille. Suomen ympäristökeskuksen erikoistutkija **Ari Nissisen** mukaan parhaat päästöjen vähennysmahdollisuudet olisivat lämmityksessä, joka kuitenkin on vaikeimmin asujan itsensä mitattavissa ja hallittavissa, erityisesti kerrostaloissa. Tähän tarvitaankin uusia innovatiivisia tuotteita ja palveluita.

– Varmimmin pysyviä vaikutuksia saadaan aikaan energiaremonteilla, eli parantamalla lämmöneristystä ja ilmanvaihtojärjestelmää sekä siirtymällä uusiutuvan energian käyttöön.

Vedenkulutuksen mukana hukattuun energiaan on helpompi vaikuttaa muuttamalla jokapäiväisiä käytäntöjä ja hankkimalla vesipiipejä vesikalusteita. Sähkölaitteita kehitetään energiatehokkaammiksi ja sähkönkulutuksesta puhutaan ja kirjoitetaan paljon. Tässä asiassa avaimet parannuksiin ovatkin jo asukkaan omissa käsissä.

– Jätteillä on päästöjen kannalta pienehkö vaikutus energiankulutukseen verrattuna, kun lajittelu ja kaatopaikat hoidetaan asianmukaisesti. Erityisesti biojätteen lajittelun parantamisesta olisi toki edelleen suurta hyötyä, Nissinen sanoo.

Yrityksiltä lisäpanosta ympäristötyöhön

Tutkimusorganisaatioiden lisäksi ConsEnv-hankkeessa mukana olivat Saarioinen Oy, Fazer Leipomot Oy, HK-ruokatalo Oy, Raisio Oyj ja Ruokakesko Oy.

Saarioinen Oy:n laatujohtaja **Maarit Kyyrö** pohtii teollisuuden ympäristöasioiden painotuksia ja panostamisen paikkoja. – Ympäristökuormituksen kannalta tuotteen koostumuksella on huomattavasti suurempi merkitys kuin tuotteen valmistusmenetelmällä. Ympäristötyö on siis otettava yhä vahvemmin mukaan tuotekehitykseen.

– Vaikeutensa valmisruuan tuotekehitykseen tuo maun, ravitsemussuositusten sekä ympäristökuormituksen sovittaminen tasapainoisesti yhteen. Tästä prosessista ja ympäristökuormittavuudesta viestiminen ymmärrettävästi tuotetasolla kuluttajille on äärimmäisen haasteellista, Kyyrö toteaa.

Ympäristöministeriön koordinoima Ympäristöklusterin tutkimusohjelma sekä tutkimusorganisaatiot ja yritykset rahoittivat hanketta. Se kuuluu MTT:n Vastuullinen elintarviketalous -tutkimusohjelmaan, jonka tavoitteena on arvioida ja edistää elintarvikeketjujen vastuullisuutta sekä tuottaa ja tulkita tietoa vastuullisten ruokavalintojen pohjaksi.

Lisätietoja:

professori Sirpa Kurppa, MTT, puh. 040 548 6968, sirpa.kurppa@mtt.fi
tutkimuspäällikkö Johanna Mäkelä, KTK, puh. 0400 871 614, johanna.makela@ncrc.fi,
erikoistutkija Ari Nissinen, SYKE, puh. 0400 148 813, ari.nissinen@ymparisto.fi
laatujohtaja Maarit Kyyrö, Saarioinen Oy, puh. 0500 337 960, maarit.kyyro@saarioinen.fi

Tilaisuuden materiaalit ovat ladattavissa osoitteessa: www.mtt.fi/consenv