

Pohjaa kerhon aktiviteeteille; Ruoka ja ruokahävikki kotitaloudessa



Sillä mitä syömme, kuinka se on valmistettu ja kuinka paljon siitä, jonka olisi voinut syödä, heitämme pois (toisin sanoen aiheuttamamme ruokahävikin määrä), on suuri vaikutus ilmastojalanjälkeen.

Tausta

On monia syitä elintarvikejätteen syntyyn kotitalouksissa: aterioiden tähteet, ruoanlaitosta ylijääneet raaka-aineet ja vanhentuneet elintarvikkeet. Kotitalouksien osuus koko ruokaketjun ruokahävikistä on suuri, yli kolmasosa. Suomalaisissa kodeissa muodostuu ruokahävikkiä 137 miljoonaa kiloa vuosittain. (Luonnonvarakeskus 2022).

Faktaa ruoasta ja ruokahävikistä

Syömämme ruoka aiheuttaa noin kolmasosan ilmastovaikutuksestamme. Proteiiniä sisältävä punainen liha vaikuttaa eniten hiilijalanjälkeen. Sen sijaan pohjoismaisilla kaloilla ja kananmunilla sekä palkokasveilla on matala hiilijalanjälki.

Ruokahävikin osuus maailman kasvihuonekaasupäästöistä on 8-10%. Jos ruokahävikki olisi valtio, se olisi maailman kolmanneksi suurin kasvihuonekaasujen aiheuttaja Kiinan ja Yhdysvaltojen jälkeen.

- Ruokahävikin pienentämisellä on merkittävä vaikutus ilmastoon. YK:n Agenda 2030:n tavoitteena on puolittaa globaali ruokahävikki ja pienentää hävikkiä ja elintarvikejätettä koko elintarvikeketjussa.
- Jokainen suomalainen heittää keskimäärin 20–25 kiloa syömäkelpoista ruokaa roskeen vuodessa. Eniten heitetään pois hedelmiä, vihanneksia, perunaa, leipää ja ruoantähteitä. Lisäksi kaadetaan viemäriin kahvia, teetä ja meijerituotteita.
- Suomalaiset heittävät ruokaa roskeen keskimäärin 100–125 euron arvosta henkeä kohti vuodessa.
- Lähes 60 % kotitalouksien biojätteestä päätyy sekajätteeseen, ja sekajätteestä kolmasosa on biojätettä. Biojätteen erilliskeräys ja kotikompostointi vähentää poltettavan jätteen määrää. Tämän lisäksi erilliskeräystä biojätteestä voidaan valmistaa esimerkiksi biokaasua.

(Lähteet: Luonnonvarakeskus ja Kuluttajaliitto)

Naiset ovat usein innovaatioiden etulinjassa perinteisessä ruoan säilönnässä ja jalostuksessa. Tukemalla näitä naisten johtamia yrityksiä (esim. parempi teknologia) voidaan vähentää hävikkiä samalla kun luodaan naisille taloudellisia mahdollisuuksia. (UN Women/YK:n Kehitysohjelma UNDP).

FAO:n raportit korostavat, että naisviljelijöiden on monissa maissa vaikea päästä koulutukseen ja tutustua teknologiaan, mikä aiheuttaa korkeampia sadonkorjuun jälkeisiä hävikkejä. Naisten koulutusmahdollisuuksien parantaminen lisää naisten tuloja ja ruokaturvaa.

Tämän voit tehdä kuluttajana

Yksinkertaisin tapa vähentää ruoan ilmastovaikutusta on vähentää ruokahävikkiä; suunnitella ja valmistaa sopiva määrä ruokaa ja käyttää yli jäävä ruoka seuraavan aterian osana.

Toinen keino on muuttaa vähän ruokatottumuksia, syödä vähemmän punaista lihaa ja sen sijaan syödä enemmän paikallista kalaa, vihanneksia ja palkokasveja. Monet pienet muutokset ruokailutottumuksissamme voivat yhdessä vähentää ruoan ja ruokahävikin kielteisiä ympäristövaikutuksia.

Kuluttajaliiton vinkit:



OTA HÄVIKKI HALTUUN!

- 1 Suunnittele viikon ruokalista etukäteen.
- 2 Tarkista jääkaapin sisältö ennen kauppaan menoa.
- 3 Käytä kauppalistaa ja osta vain tarpeeseen.
- 4 Tarkista tuotteiden päiväysmerkinnät kaupassa.
- 5 Opettele päiväysmerkintöjen erot.
- 6 Arvioi ruoan todellinen menekki ja käytä mittoja.
- 7 Opettele oikeat säilytyslämpötilat.
- 8 Järjestä ruoat siten, että käytät ensin vanhenevat pois ensimmäisenä.
- 9 Pidä kerran viikossa jääkaapin inventaariopäivä.
- 10 Opettele pakastamaan tähteesi jääneet tai vanhenevat ruoat.
- 11 Hyödynnä netistä löytyviä materiaaleja kotitaloustaitojen kerryttämiseen ja luovaan ruoanlaittoon.

HÄVIKKI FOORUMI