

Papupihvi painaa makaronilaatikkaa vähemmän ympäristöpuntarissa

LV 18.9.2009

Monipuolisuus tasapainottaa eri ruokalajien ympäristökuormaa

STT-LIISA KUJALA

HELSINKI | Ympäristötietoinen valitsee lautaselleen enemmän härkäpapupihvejä kuin lihakaroniilaatikkaa.

Myös broileripasta hakkaa kinkkukutituksen ympäristöarvoilla mitaattuna.

Tuoreen tutkimuksen mukaan päivittäisillä ruokavalinnoilla on merkitystä ympäristön kannalta. Selvityksen mukaan ruuan osuus yksittäisen ihmisen koko päivän ilmastovaikutuksesta on vajaa 20 prosenttia. Vesistöjen rehevöitymisen ruuan valinnalla voidaan vaikuttaa sitäkin enemmän.

Vertailussa valmistruoka päätihvi monesti kotiruuan ympäristöystävällisyydessä. Syy löytyy tehokkaasta valmistusprosessista, jossa käytetään substeessa vähemmän energiaa kuin kotikeittiössä.

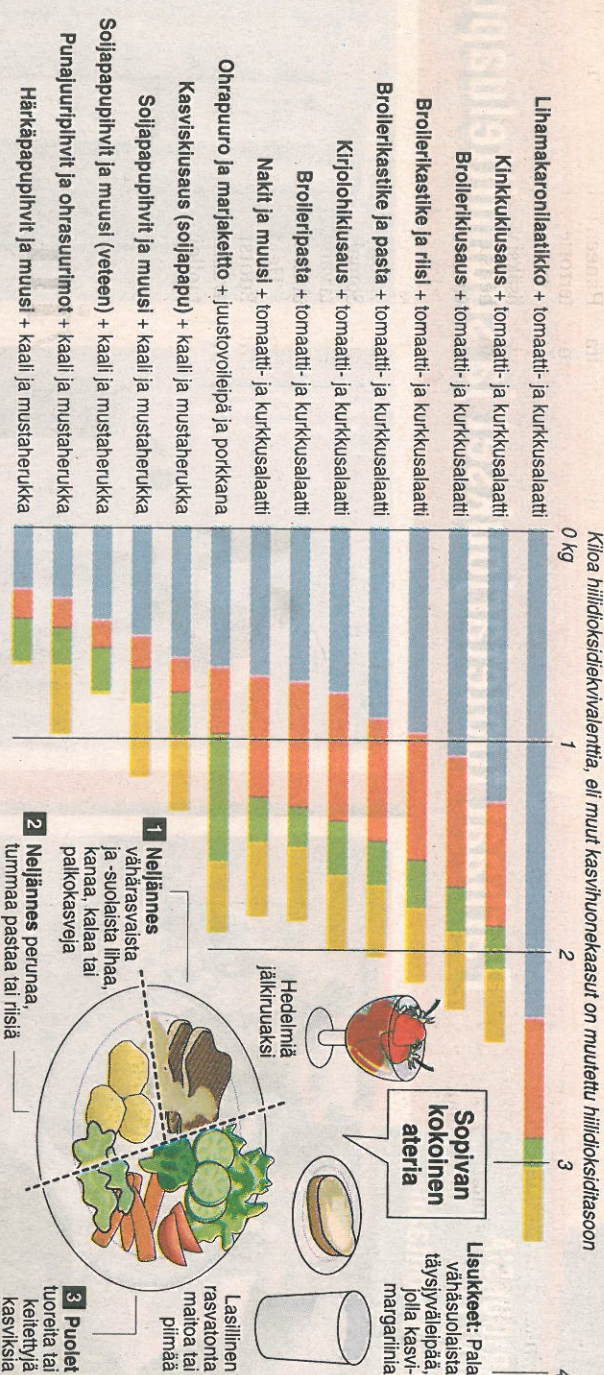
Lähiaruoka ei erotu edukseen muualla tuotetuista.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen MTT:n professori Sirpa Kurppa kertoo, että pitkät kuljetukset hoitetaan nykyisin hyvin tehokkaasti, eivätkä laivat yleensä lähde tyhjinä paluumatkalle. Lähiokuljetuksessa ei vastaavaan energiapilven ole pääsyy.

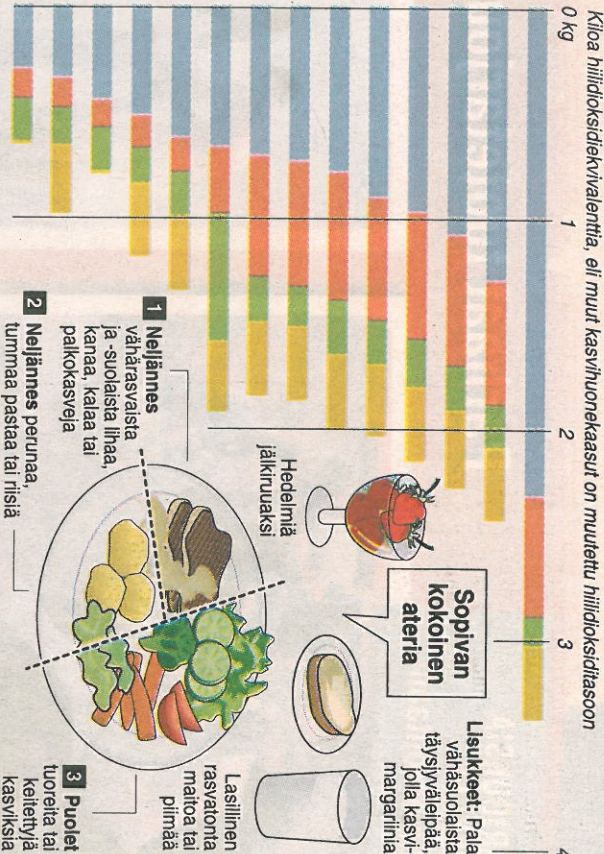
Lähiaruoka on ehkä kysymys siitä, mistä saadaan jälke-

Kotilounassannosten ilmastovaikutus

Järjestys pätiruuan mukaan. Kaikkien annosten energiamäärä on 740 kilokaloria, mikä vastaa kolmannesta miesten päivittäisestä energiatarpeesta. Annokset ovat samanarvoisia myös rasva- ja proteiiniäärän osalta. Soljapapupihvin ja härkäpapupihvin juomana vesi, muissa annoksissa maito.



Kiloa hiilidioksidiekvivalenttia, eli muut kasvihuonekaasut on muutettu hiilidioksiditasoon



STT, lähiesi professori Sirpa Kurppa/MTT, lautasmalli: Sirkka Ilmo

vimmoin tuotteet tuoreena. Kurppa sanoo. Kotitalousten kulutusvalintoja ja niiden ympäristövaikutuksia tutkittiin laajassa hankkeessa, jossa olivat mukana muun muassa MTT, Suomen ympäristökeskus, Kuluttajaturvakeskus ja Oulun yliopiston Thule-instituutti.

Lautasmallin pätee yhä.

Ruokailun ympäristökuormaa keventetään, jos valitsee ruokakauden tuoreita sesonkituotteita.

ta, kuten vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja luonnontalaja. Etenkin tulisi suosia avomalla kasvatettuja vihanneksia kasvihuoneessa kasvatettujen sijaan. Talvisin ostoskorin voi kerätä helposti säilyttäen raaka-ainetta, jollaisia ovat esimerkiksi peruna, juurukset ja kaali.

Ateriatuotteita helpottamaan voi käyttää niin kutsuttua lautasmallia, jossa puolet ateriasta koostuu kasviksisista, neljännes riisistä, perunasta tai pastasta ja neljännes lihasta tai kalasta. Liharuokien tiedetään kuormittavan ympäristöä muita ruoka-ainetta enemmän.

Lautasmallin avulla niiden osuus jää kuitenkin suhteessa pieneksi. Sirpa Kurppan mielestä lihaa voiikin syödä kohtuudella. Kurppa ei halua antaa yksisuuntaisia ohjeita, jottei ruokavalio yksipuolistuisi. Helppo keino ympäristökuorman keventämiseksi on vähentää poishieitetävän ruuan määrää.

– Monipuolinen ruokailu on tärkeää, Kurppa tiivistää. Tutkimushankkeessa tarkasteltiin myös asumista. Sen osuus koko ilmastovaikutuksesta on noin 30 prosenttia. Selvityksen mukaan lämmitys on tärkein ilmastomuutoksen

ahventaja kotona. Samoin sähkön ja vedenkulutus ovat merkittävät. Sen sijaan jäteiden vaikutus on päätösten kannalta pienhkö, jos lajittelee ja kaatopalkat hoidetaan kunnolla.

– Asumisväilyydellä on kyllä suuri merkitys, koska lämmityskulut ovat suuria, kertoo Ympäristökeskuksen erikoistutkija Ari Nissinen. Selvitys ei automaattisesti nostanut kerrostaloasumista omakotitaloasumista ympäristöystävällisemmäksi. Erittäin keuhkoroastaloasumissa lämmityksen säätö ja mittaminen saattaa olla hankalaa.