



Aleksia

Ruoka- ja siivouspalvelut

Vastuullista ruokaa

Minna-Liisa Haapamäki 7.10.2021



Nurmijärvi

Lyhyesti Aleksiaasta

- Tarjoamme ruoka- ja siivouspalveluita n. 100 toimipisteessä
- Perustehtävämme
- Aleksian slogan: Arjen kumppani
- Aleksian visio: Hyvä ruoka, puhtaat tilat, hyvinvoiva työntekijä ja tyytyväinen asiakas



Aleksia

Ruoka- ja siivouspalvelut
Nurmijärven kunta



Tahtotilamme

Biojätteen
vähentäminen

Astiapesuaineiden
käyttömäärän
vähentäminen

Veden käytön
vähentäminen
astianpesussa

Energian
kulutuksen
vähentäminen

Tarjoiluhävikin
vähentäminen

Ylivalmistuksen
vähentäminen

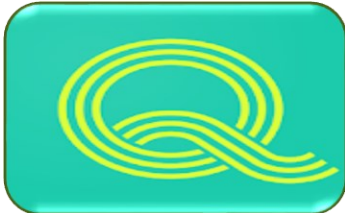
Omaevalvonta

Tuotannonohjaus-
järjestelmän
päivittäminen

Satokauden
mukainen
ruokalista

Ruokalistan
uudistus

Lyhyesti Aleksiasta

- Tukkuormat 2 kertaa viikossa palvelukeittiöille
- ResQ Club-myynti. 
 - Laajenee 2021 syksyllä kaikkiin kouluihin ja päiväkoteihin. Myydään 1 kg annoksia.
- Tarjottimien poiston myötä säästetään 870 000 l/vuosi puhdasta vettä+ pesuaineet + energia.
- Käyttämämme liha ja lihavalmisteet ovat Suomalaisia



Lyhyesti Aleksiasta

- Laitekantaa uudistettu remonttien yhteydessä, jolloin energiankulutus pienenee
- Laitehankinnoissa kiinnitetään huomiota ympäristömerkkeihin
- Siivous- ja puhdistusaineet ympäristöystävällisiä



- Kuljetuspahvilaatikat valmistetaan Nurmijärvellä
- Tulevaisuudessa pahvikeräys keskitetty, jolloin pienissä toimipisteissä vähemmän jätteen tyhjennyskertoja.



*Vastuullista
ruokaa
kotitalouksissa*



Vastuullista ruokaa kotitalouksissa

- *Vastuulliseen ruokaan liittyy 7 aiheita:*
 - *taloudellinen vastuullisuus,
ympäristö, tuoteturvallisuus,
ravitsemus, työhyvinvointi,
eläinten hyvinvointi, paikallisuus*



Vastuullista ruokaa kotitalouksissa

- Vastuullisista ruokavalinnoista käydään nykyaikana paljon keskustelua ja aiheesta on olemassa lukematon määrä erilaisia, usein keskenään ristiriitaiseltakin tuntuvia vinkkilistoja.



Vastuullisuus kotitalouksissa

Valmistetaan
ruokaa vain
tarvittava määrä

FiFo

Biojätteen
vähentäminen

Satokausi

Astian- ja muiden
pesuaineiden
vähentäminen

Energia ja
vesisyöpöt



Taloudellinen vastuullisuus

- Ostetaan vain tarvittavia ruoka-aineita
- **FiFo**= FIFO-periaatteen (First In First Out) mukaisesti tavara lähtee käyttöön samassa järjestyksessä kuin se on sinne tuotu.
- Satokausiajattelu; ”ei mansikkaa maaliskuussa”
- Valmistetaan tarvittava määrä ruokaa
- Energia- ja vesisyöpöt; olisiko jo aika vaihtaa
- Pesuaineiden oikea annostelu



Taloudellinen vastuullisuus

Vaikka tottumus usein ohjaa
kulutuskäyttäytymistämme, ei
ruokakansalainen jämähdä tottumukseen
kiinni.

Ruokakansalainen voi osallistua esim.
ruokapiiritoimintaan, reko-rinkiin tms.



Ympäristö

- Biojätteen vähentäminen
- Satokausi
- Energia- ja vesisyöpöt
- Fifo
- Kierrätys



Kuva: freepik.com/rawpixel S



Ympäristö

- **YMPÄRISTÖN KANNALTA TÄRKEINTÄ OLISI VÄLTÄÄ RUOKAHÄVIKKIÄ**
- Suomalainen heittää syömäkelpoista ruokaa pois yli 25 kg/henkilö vuodessa (Luke) Hävikkilaskuri
<https://www.lessfoodwaste.fi/paulig/Home#!Laskuri=Layer-Laskuri-1>
- Ruokahävikin eli jätteeksi joutuvan ruuan tuotannosta syntyneet ympäristövaikutukset ovat täysin turhia.
 - Elintarviketeollisuus ja kauppa tuottavat kotitalouksia vähemmän ruokahävikkiä, sillä niille hukkaan heitetty ruoka merkitsee menetettyjä tuloja.
- Ruokahävikkiä voi vähentää jokainen.



Ympäristö

- Ruoka tuottaa runsaasta 1/3 arkielämän aiheuttamasta ympäristökuormasta.
- Ympäristön kannalta on väliä mitä syöt. Oikea ekoteko on syödä ravitsemussuosituksien mukaan.
- Ympäristön huomioiva panostaa kasvien, hedelmien ja marjojen runsaaseen käyttöön, viljatuotteiden suosimiseen ja lihankäytön kohtuullistamiseen.
- ***MUTTA erityisen tärkeää on, ettei ruokaa heitetä pois.***



Ympäristö

- Käyttämällä raaka-aineita, joiden ympäristövaikutukset ovat vähäiset
- Vähentämällä ruoan hävikkiä varastoinnissa, valmistuksessa ja lautaselta
- Vähentämällä keittiössä energian, veden ja kemikaalien kulutusta sekä jätteiden syntyä ja kuljetuksia



Ympäristö

VALINNAT SESONGIN MUKAAN

- Sesonginmukainen syöminen.
Talvikuukausina kaalit, sipulit, porkkanat ja muut juurekset
 - Kotimaiset pakastemarjat korvaavat ruokavalioista poistettut tuontihedelmät

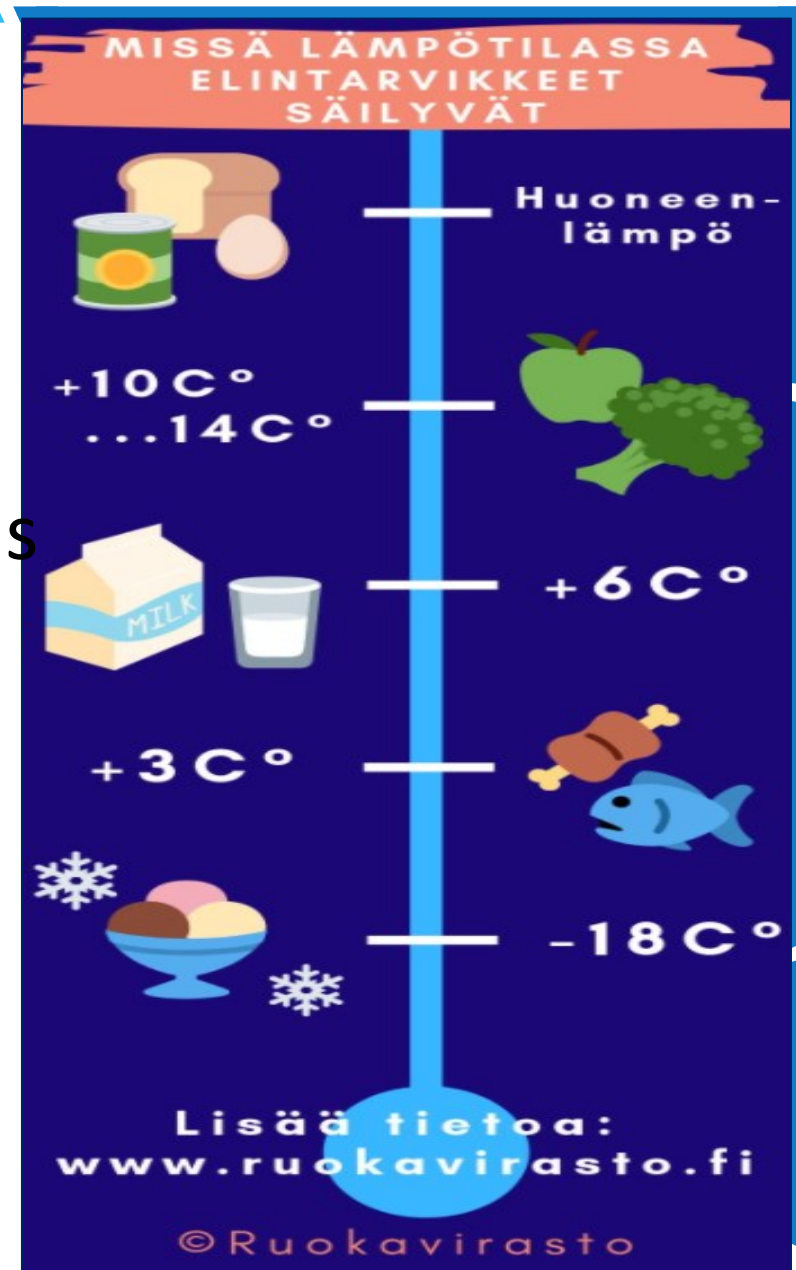
KATSE LIHANKÄYTTÖÖN

- Lihan käytön kohtuullistaminen



Tuoteturvallisuus

- Ruokaketjun viimeinen lenkki ei ole kauppa, vaan kaikki kuluttajat.
 - ruuan säilytys ja kuljetus
 - FiFo
- muista nämä:
 - Säilytä tuotteet niille sopivassa lämpötilassa
 - Tarjoa kuuma kuumana ja kylmä kylmänä.



Ravitsemus

- Terveellisyys, kohtuullinen syöminen, hyvä maku ja kestävä kehitys yhdistyvät vastuullisessa ruokavaliossa.
- ruuan ympäristökuormitus pienenee yli 1/4, jos syö ravitsemussuosituksien mukaisesti
- Suosi lähellä tuotettua ruokaa.



Kokeile ruokahävikkilaskuria

Ruokahävikkilaskurin avulla voit arvioida, paljonko sinun kotonasi syntyy ruokahävikkiä vuositasona. Samalla saat arvion myös syntyvän hävikin rahallisesta arvosta, hävikin aiheuttamasta hiilijalanjäljestä ja voit verrata näitä lukujasi suomalaisten kotitalouksien vastaaviin keskimääräisiin lukuihin.



Työhyvinvointi

- Maataloustuottajien hyvinvointi vaikuttaa suoraan myös eläinten hyvinvointiin ja tuoteturvallisuuteen.
- Elintarviketeollisuus
 - paljon toistotyötä, siirtämistä, nostamista ja staattisia asentoja.
 - rasitusvammoja paljon.
- Vähittäiskaupan alalla suurimmat ongelmat liittyvät osa-aikatyön suureen määrään



Eläinten hyvinvointi

- Maataloustuottajille eläinten hyvinvointi on paitsi sydämen asia myös toimeentulon edellytys.
 - hyvät toimintatavat sekä lakisääteisen tason osin ylittävät tuotantoeläinten terveyttä edistävät järjestelmät tukevat tiloilla tehtävää työtä.
- Suomessa eläimiä ei lääkitä antibiooteilla varmuuden vuoksi tai kasvun edistämiseksi
 - vastuullisten toimintatapojen vuoksi antibioottijäämiä ei päädy kotimaisia tuotteita valitsevien kuluttajien lautasille.
- Eläimiä ei tulisi inhimillistä, siis ajatella niiden olevan samanlaisia kuin ihmiset, vaan pitäisi ottaa huomioon jokaisen lajin, rodun ja jopa yksilön tarpeet.



Paikallisuus

- Lähiruualle ei ole yhtä vakiintunutta määritelmää
 - Yleensä maakunta tai vastaava alue.
 - Myös koko Suomea voidaan pitää lähialueena.
 - Nyrkkisääntö on, että lähiruoka kulutetaan lähialueella.
- Lähiruokaa valitaan, koska:
 - Lähiruoka edistää alueen ruokakulttuuria ja paikallista ammattiosaamista.
 - Ruokaketju ruokapöytään on lyhyt.
 - Lähiruuan tuotanto luo alueelle työpaikkoja ja vahvistaa alueen taloutta.
 - Valitsemalla lähiruokaa voi itse vaikuttaa oman alueen ympäristön tilaan.
 - Lähiruuan kulutus on maailmanlaajuinen trendi.



Paikallisuus

- Ruoka on paikallinen ilmiö. Ruokia, joita on valmistettu tietyillä alueilla pitkään, ovat leimautuneet alueen erityisiksi ruuiksi eli perinneruuiksi.
- Nurmijärvellä pitäjäruoiksi 80-luvulla: paakkelsit rusinasopan kera, palvipaisti, marjakräämi ja imelletty perunalaatikko =sokkeroloora (Wikipedia)
- Valitsemalla omalla alueella tuotettuja sesongin mukaisia raaka-aineita voi tukea alueensa ruokakulttuuria ja ruuantuotantoa



Paikallisuus

- Paikalliset olosuhteet vaikuttavat saatavilla oleviin raaka-aineisiin. Suomen maantieteellinen sijainti ja vuodenajat tuovat siis ruokakulttuuriin vaihtelua, mutta asettavat ruuantuotannolle myös rajoitteita.
- Nurmijärvellä ilmoitettu olevan 4 luomuruuantuottajaa



Paikallisuus

- Lähiympäristö on luonnostaan pullollaan ruokaa – villiruokaa.
- Villiruokaa ovat kaikki vapaina kasvavat kasvit:
 - Marjat (esim. mustikka)
 - Sienet (esim. kantarelli)
 - Villivihannekset (esim. nokkonen)



- Villiyrtilt (esim. käenkaali eli ketunleipä)
- Riista (esim. hirvi, peura)

Lisätietoa ja lähteinä käytetty

- ruokatieto.fi
- kuluttajaliitto.fi
- mmm.fi
- wwff.fi
- **luke.fi** (<https://www.lessfoodwaste.fi> hävikkilaskuri)
- wikipedia.fi
- nurmijarvi.fi
- metsakeskus.fi
- Netflix: Rotten



Kiitos

