

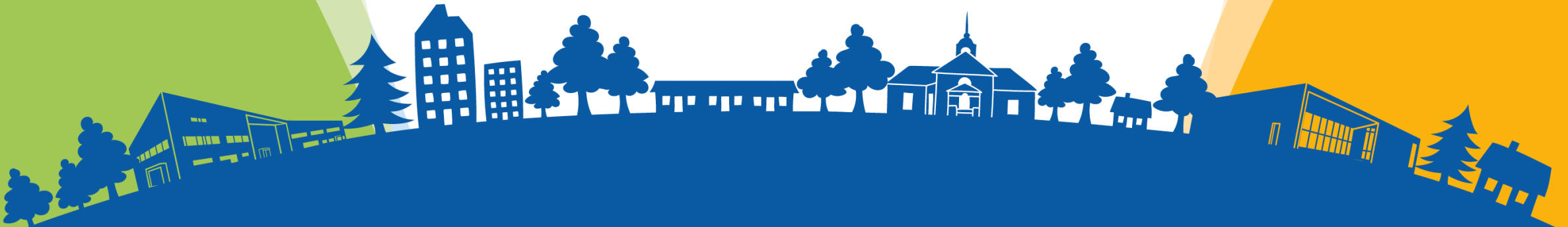
Vähennetään ruokahävikkiä ja ResQ-club

7.9.2023 Nurmijärvi

Minna-Liisa Haapamäki, Restonomi (AMK)



Nurmijärvi
– *paremman arjen ilmiö*



Vastuullista ruokaa kotitalouksissa



Hävikkiruokaviikkoa vietetään tänä vuonna 11.-17.9.

Ruokahävikki= syömäkelpoista ruokaa, joka päättyy jätteeksi.

Opettele päiväysmerkintöjen ero



Vähennetään ruokahävikkiä kotitalouksissa

- Vastuullisista ruokavalinnoista keskusteluja
 - Keskenään hyvinkin ristiriitaisia tietoja

Valmistetaan
ruokaa vain
tarvittava määrä

FiFo

Biojätteen
vähentäminen

Satokausi
käyttöön

Astian- ja
muiden
pesuaineiden
vähentäminen

Energia- ja
vesisyöpöt



Vähennetään ruokahävikkiä kotitalouksissa

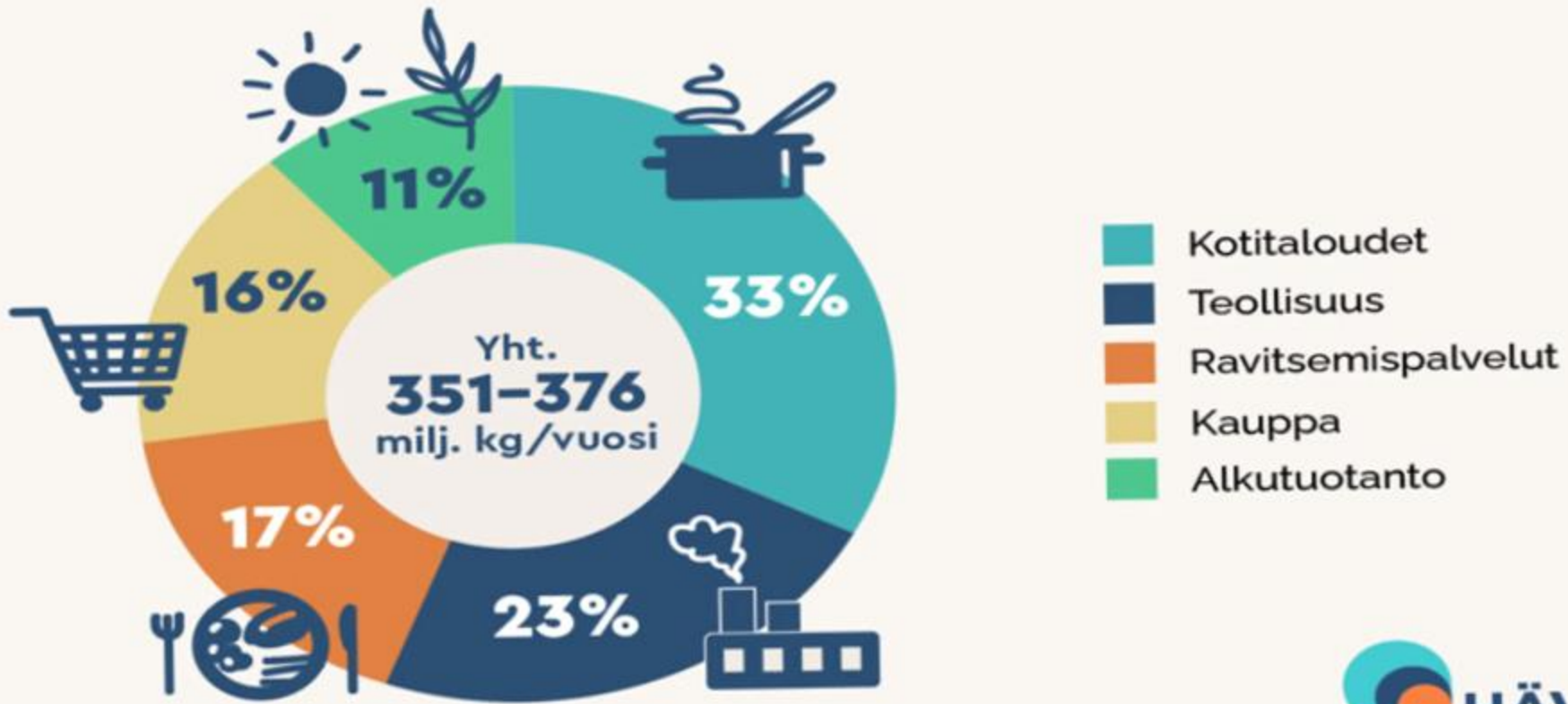
- Vastuulliseen ruokaan liittyy 7 aihetta

- Taloudellinen vastuullisuus
- Ympäristö
- Tuoteturvallisuus
- Ravitsemus
- Työhyvinvointi
- Eläinten hyvinvointi
- Paikallisuus



Taloudellinen vastuu

Ruokahävikin jakautuminen koko ruokaketjussa

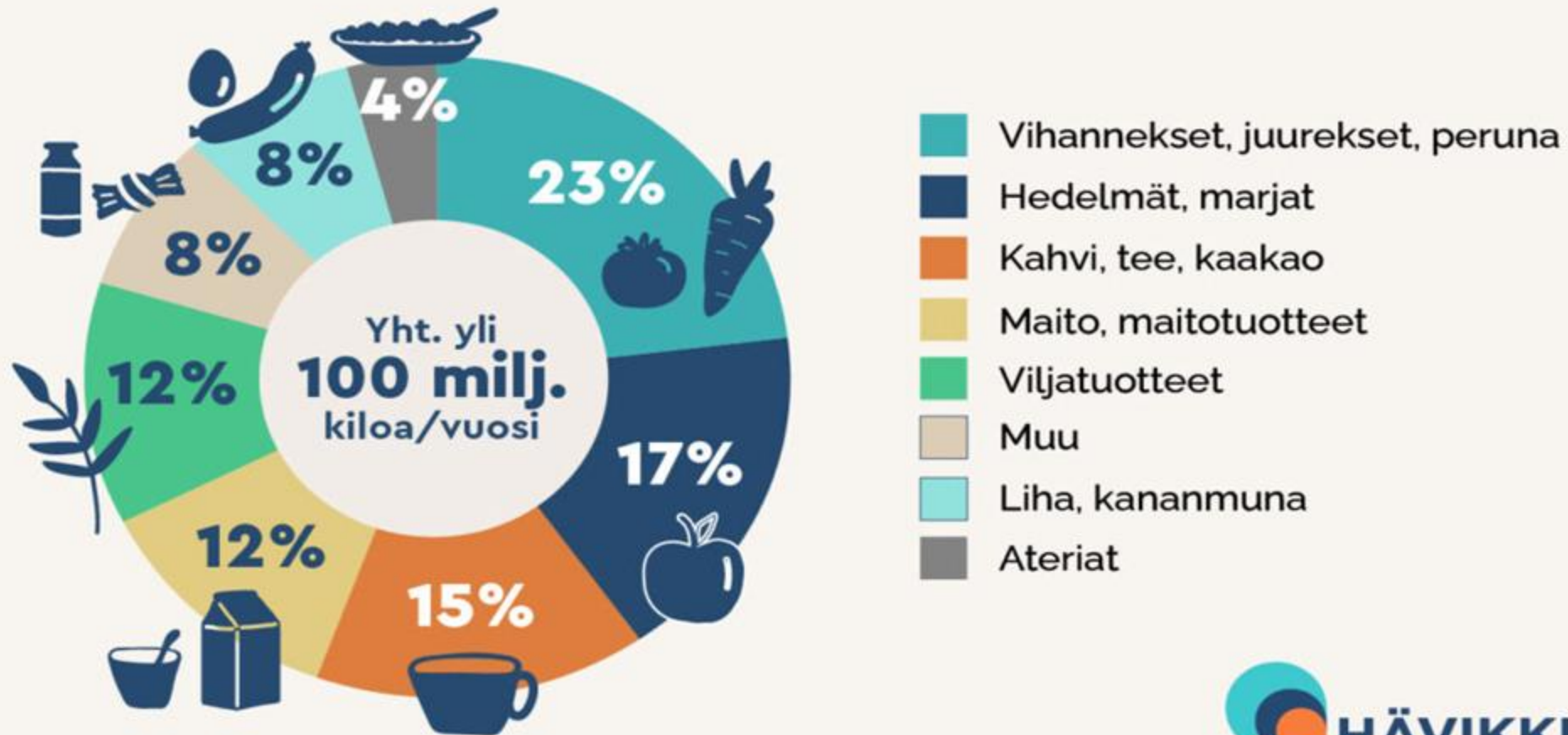


Lähde: Luonnonvarakeskus: Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 49/21

 **HÄVIKKI
FOORUMI**

Taloudellinen vastuu

Kotitalouksien hävikki tuoteryhmittäin



Lähde: Luonnonvarakeskus: Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 49/2021



Taloudellinen vastuu

- 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
- Pesuaineiden oikea annostelu



Taloudellinen vastuu

- Tottumus ohjaa usein kulutuskäyttäytymistämme
- Ruokakansalainen voi osallistua esim. Reko-rinkiin, ruokapiiritoimintaan tms.

REKO NURMIJÄRVI

Parittomat torstait klo 17.30-18.00
Perttulan Keudan parkkiksella
os. Lopentie 20

5.1. | 19.1. | 2.2. | 16.2. | 2.3. | 16.3. | 30.3.
13.4. | 27.4. | 11.5. | 25.5. | 8.6. | 22.6.
6.7. | 20.7. | 3.8. | 17.8. | 31.8. | 14.9.
28.9. | 12.10. | 26.10. | 9.11. | 23.11.
7.12. | 21.12.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!



Taloudellinen vastuu

”Toisen roska on toisen aarre”

Ostamalla, lahjoittamalla tai vaikkapa vaihtamalla naapurin/ sukulaisten kanssa ruokahävikkiä.

ResQ-club on yksi appeista, jonka kautta voit ostaa hävikkiruokaa edullisesti. Nurmijärvellä on ResQ-clubissa Aleksian Padan kaikki koulut ja päiväkodit. Mukana on myös eri ravintoloita ja kauppoja.



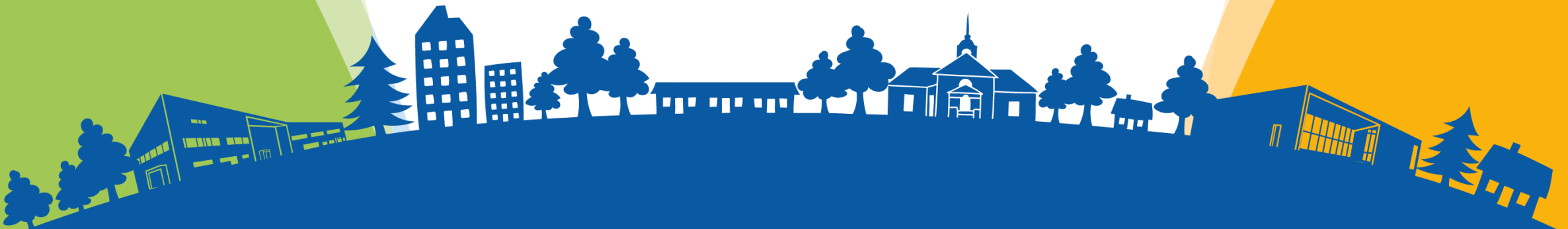
Ympäristö

Suomessa kotitalouksissa hävikkiin heitetty ruoka vastaa n. 100 000 keskiverto henkilöauton vuosittaisia hiilidioksidipäästöjä.

Lihan ja maidon tuotannosta syntyy suurin osa ruoan ilmastovaikutuksista. Naudanliha ja juustot kuormittavat eniten ympäristöä metaanin vuoksi.



Nurmijärvi
– *paremman arjen ilmiö*



Ympäristö

- Biojätteen vähentäminen [Jätelaki](#)
– [Ympäristöministeriö](#)
- Satokausi
- FiFo
- Kierrätys



Ympäristö

1. Suomalaiset heittävät syömäkelpoista ruokaa roskeen. Ruokahävikkiä voi vähentää jokainen
 - [On aika laskea ruokahävikkiä \(lessfoodwaste.fi\)](https://www.lessfoodwaste.fi)
2. Ruokahävikiksi eli jätteeksi joutuvan ruuan tuotannosta syntyneet ympäristövaikutukset ovat turhia
3. Elintarviketeollisuus ja kaupat tuottavat vähemmän ruokahävikkiä, kuin kotitaloudet
 - Ruoka tuottaa n. 1/3 arkielämän ympäristökuormasta
4. Oikea ekoteko on syödä ravitsemussuosittelun mukaan
<https://www.youtube.com/watch?v=db0SHtEdRhW>
5. 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
 - Vähentämällä jätteiden syntyä ja niiden kuljetuksia



Ympäristö

Valinnat sesongin mukaan

Talvikuukausina kaalit, sipulit, porkkanat ja muut juurekset

- Korvataan tuontihedelmät kotimaisilla pakastemarjoilla

Katse lihankäyttöön

- Lihan käytön kohtuullistaminen (uuden pohjoismaiset ravitsemussuositukset. Eivät vielä kansallisia)



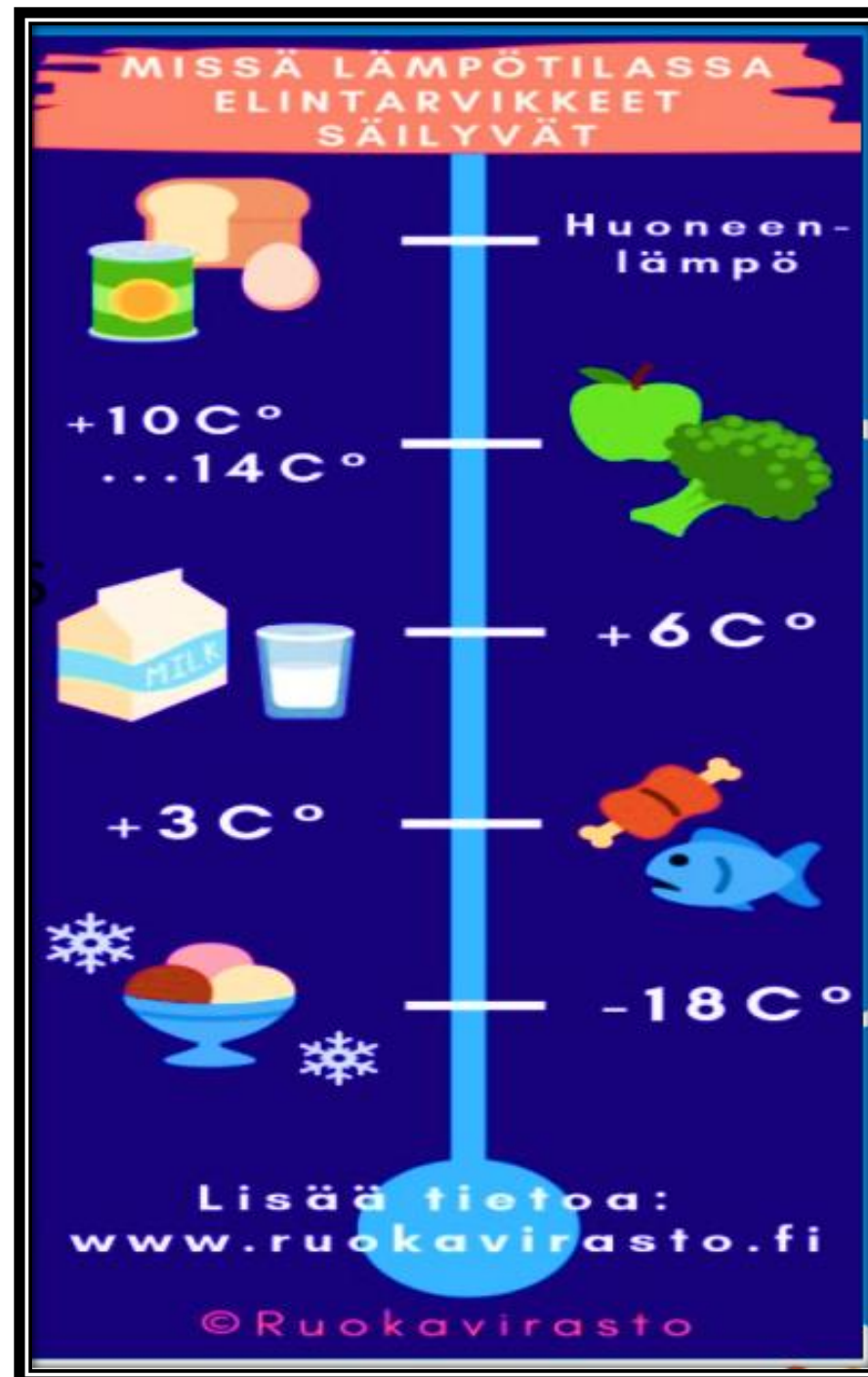
Ravitsemus

- Terveellisyys, kohtuullinen syöminen, hyvä maku ja kestävä kehitys yhdistyvät vastuulliseksi ruokavalioksi
 - Ravitsemussuositukset
- Sydänmerkityt tuotteet
 - Suosi suomalaista
- Ravitsemussitoumus
 - Sitoumus2050
<https://sitoumus2050.fi/kestavatelamantava>



Tuoteturvallisuus

- Ruokaketjun viimeinen lenkki on kaikki kuluttajat
- Oikeat säilytyslämpötilat
- Tarjoa kuuma kuumana ja kylmä kylmänä



Työhyvinvointi

- Maataloustuottajat
- Elintarviketeollisuus
- Vähittäiskaupat

Eläinten hyvinvointi

- Hyvinvointi on sydämenasia, myös toimeentulon edellytys
- Ei käytetä antibiootteja varmuuden vuoksi
- Eläimiä ei tulisi inhimillistä



Paikallisuus

- Lähiruualle ei ole yhtä vakiintunutta määritelmää
- Lähiruokaa valitaan koska:
 - Edistää alueen ruokakulttuuria ja paikallista ammattiosaamista
 - Ruokaketju ruokapöytään on lyhyt
 - Lähiruuan tuotanto luo alueelle työpaikkoja ja vahvistaa alueen taloutta
 - Lähiruualla voi itse vaikuttaa oman alueen ympäristön tilaan
 - Maailmanlaajuinen trendi



Paikallisuus

- Ruoka on paikallinen ilmiö
- Nurmijärven pitäjäruuat
- Valitsemalla omalla alueella tuotettuja sesongin mukaisia raaka-aineita voi tukea alueensa ruokakulttuuria ja ruuantuotantoa
- Paikalliset olosuhteet; voisiko riisin vaihtaa paikallisiin kaurasuurimoihin

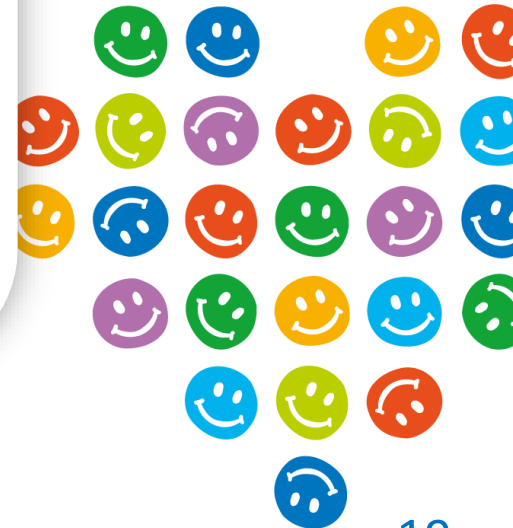


Paikallisuus

- Lähiympäristö on pullollaan ruokaa– villiruokaa
- <https://youtu.be/Zz5BVaFRWzk?t=2>
- <https://youtu.be/s965iBzIHH0>
- Villiyrtilt: ketunleipä eli käenkaali
- Villivihannekset: nokkonen, voikukka



- Sienet
- Riista



Ruokahävikin vähentäminen

Pakasta, myös yrttejä ja kahvia voi pakastaa

Teen yrttiöljyä ennen kuin yrtit nahistuvat

Pikkelöi vihanneksia ja hedelmiä

Keitä hilloa

Leipiä voi käyttää monella tapaa

Smoothiet

Espanjalaiseen munakkaaseen voi upottaa keitetyt
perunat, nahistuneet vihannekset



Lisätietoja ja lähteinä käytetty

- ruokatieto.fi
- kuluttajaliitto.fi
- mmm.fi
- wwfi.fi
- luke.fi
- wikipedia.fi
- nurmijärvi.fi
- metsakeskus.fi
- kehittyvaelintarvike.fi
- Facebook; REKO Nurmijärvi
- saasyoda.fi
- krannintila.fi
- Youtube/villiyrtit ja planetaarinen ruokavalio
- Sitoumus25.fi
- Netflix: Rotten



KIIOTOS

SYÖDÄKÖ



VAI
EIKÖ
SYÖDÄ

Kuva: Veggie man
AbsurdPics

