



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Mikä tekee ruoasta ilmastoviisasta?

Ilmastokahvit 20.2.2024

Mervi Tiermas

ClimateFood-hanke



ProAgria
Oulu



LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences



LULEÅ
UNIVERSITY
OF TECHNOLOGY

Interreg



Co-funded by
the European Union

Aurora

ClimateFood



MAA- JA KOTITALOUSNAISET

Olemme valtakunnallinen ja kansainvälisesti linkittynyt asiantuntijajärjestö, jonka toiminnan keskiössä on

- ruoka- ja ravitsemusosaamisen vahvistaminen
- maiseman- ja luonnonhoidon kehittäminen
- yrittäjyyden tukeminen
- järjestötoiminta ja yhteisöllisyyden vahvistaminen.

Toiminnallamme rakennamme kestävää, osaavaa ja osallistavaa yhteiskuntaa.

Tarkastelemme asioita suomalaisen maaseudun näkökulmasta kaupunkeja unohtamatta.

ClimateFood-hanke

Hankeaika: 1.1.2023-31.12.2025

Toiminta-alue: Pohjois-Suomi ja Pohjois-Ruotsi

Rahoitus: Interreg Aurora

Toteuttajat:

- ProAgria Oulu ry/Oulun Maa- ja kotitalousnaiset
- Kerttu Saalasti Instituutti / Oulun yliopisto
- Lapin ammattikorkeakoulu
- Hushållningssällskapet i Norrbotten-Västerbotten
- Luleå Tekniska Universitet

Lisätiedot: Projektipäällikkö Marja Malmi,
marja.malmi@maajakotitalousnaiset.fi



ClimateFoodissa ”ilmastoviisastetaan” pk-ruoantuottajayrityksiä ja elintarvikeketjua Pohjois-Suomessa ja Pohjois-Ruotsissa ja lisätään samalla rajat ylittävää yhteistyötä.



ProAgria
Oulu



LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences



LULEÅ
UNIVERSITY
OF TECHNOLOGY

Interreg
Aurora
ClimateFood
Co-funded by
the European Union



Hankkeella tulossa

15.2. Together for Climate Smart Food in the North –cross-border webinar

Elokuu 2024 – Yhteistyömatka Öjebyn Agro Parkiin, Ruotsiin

Tulossa työpajoja ja webinaareja

www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/climatefood



ProAgria
Oulu



LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences



LULEÅ
UNIVERSITY
OF TECHNOLOGY

Interreg
Aurora



Co-funded by
the European Union

ClimateFood



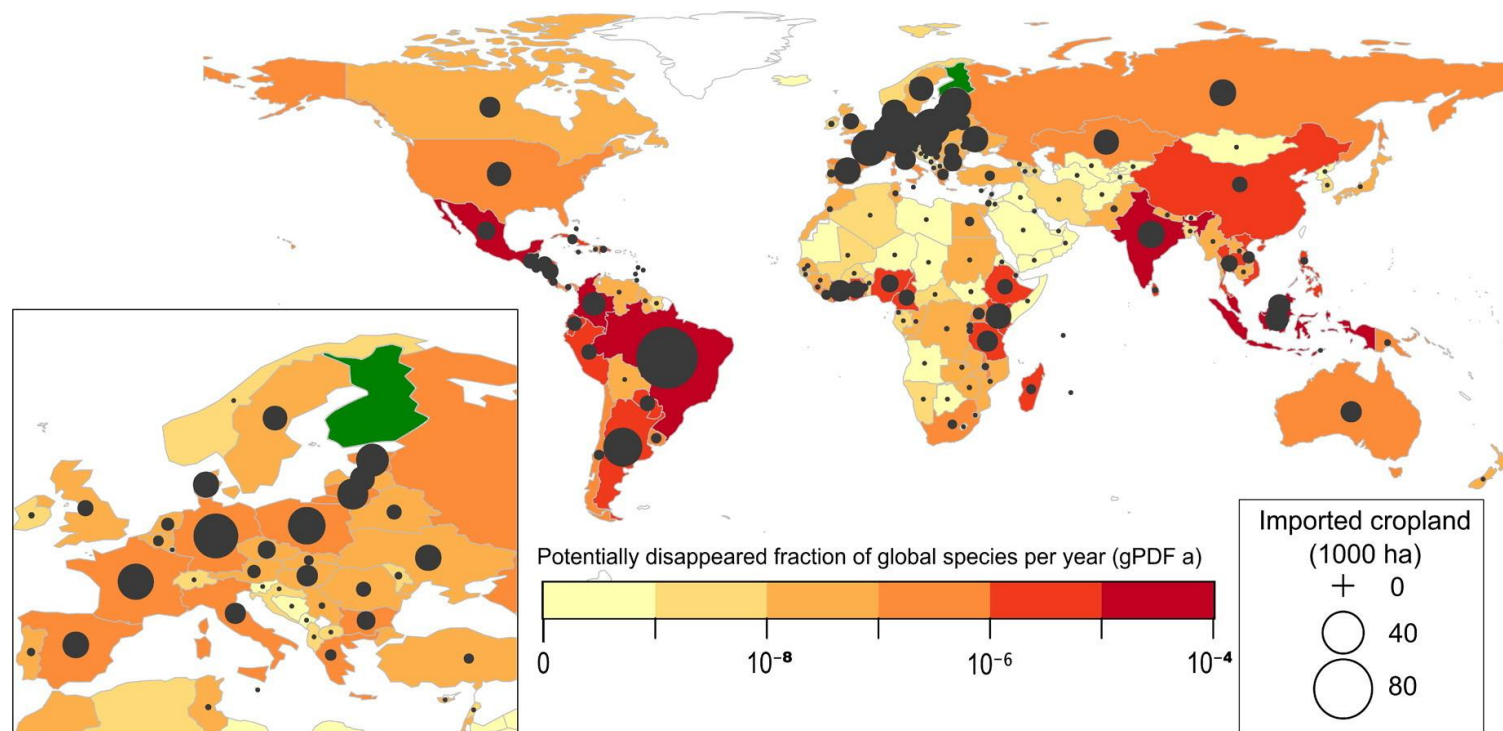
Mikä tekee ruoasta ilmastoviisasta?

- Tietoa ruoan ilmastovaikutuksista
- Uudistuvat ravitsemussuositukset
- Kuinka ruoka maistuu?
- Mistä lisää tietoa ja työkaluja

Ruoka ja ilmasto

- Kotitalouksien osuus kulutusperustaisista tuotteista 66 %, josta ravitsemuksen osuus noin 20 % (SYKE)
- Kuitenkin noin 40 % kuluttamiemme maataloustuotteiden tuottamiseen tarvittavasta viljelymaasta on Suomen ulkopuolella, esim. kahvi, riisi, soija.

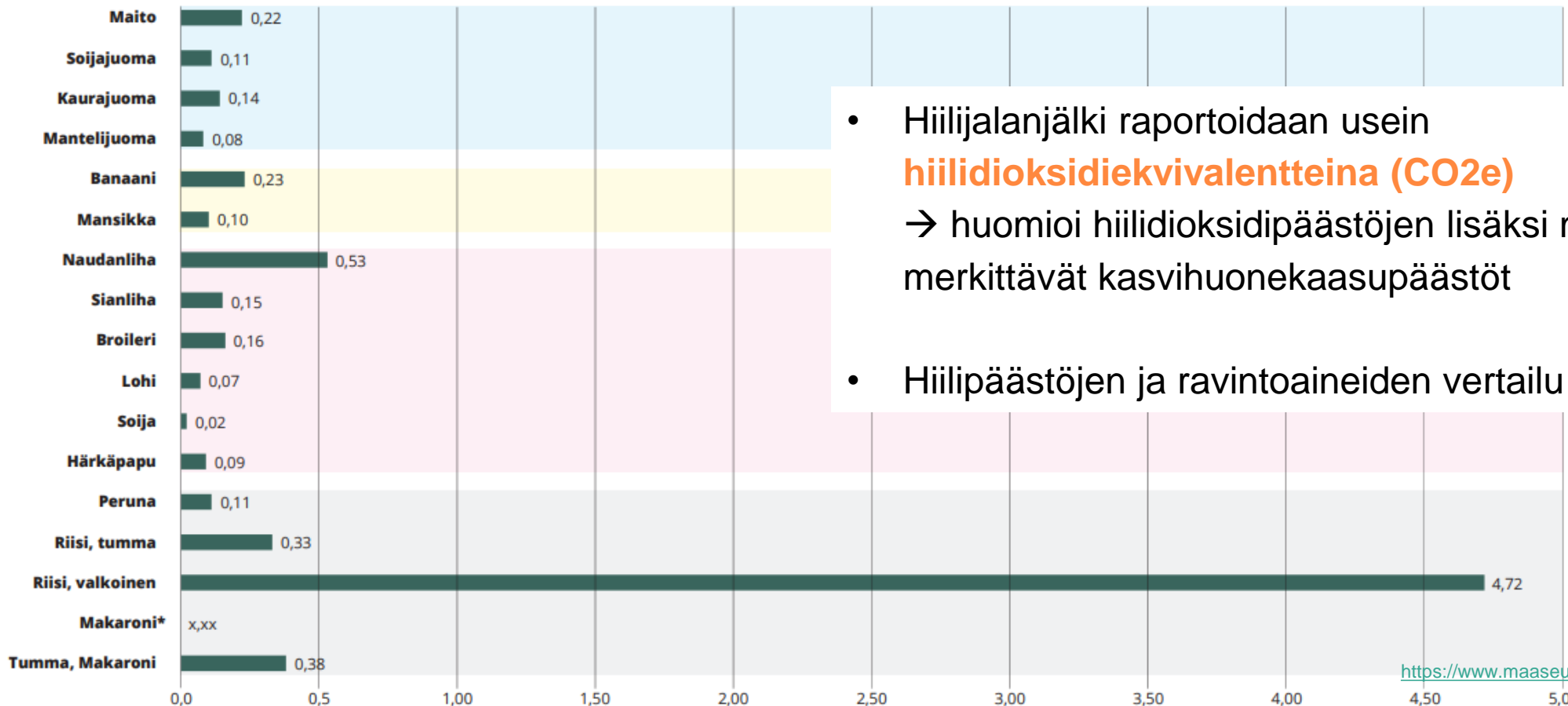
(2017 .ym Sandström).



Ruoka ja ilmasto

TULOKSET
CO₂-ravintoainetiheysindeksi

Mitä pienempi lukema, sen parempi eli sitä enemmän ruoka-aine sisältää ravintoaineita hiilipäästöihinsä nähden.



- Hiilijalanjälki raportoidaan usein **hiilidioksidiekvivalentteina (CO₂e)**
→ huomioi hiilidioksidipäästöjen lisäksi myös muut merkittävät kasvihuonekaasupäästöt
- Hiilipäästöjen ja ravintoaineiden vertailu rinnakkain

Lue lisää:
[sitra.fi](https://www.sitra.fi)

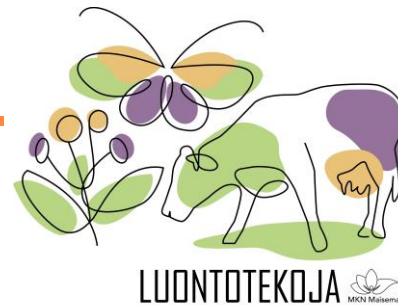
<https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/kantri/artikkeli-1.316937>

<https://www.mtk.fi/-/ilmasto-ravitsemus>

* Ei vertailuarvoa, yhdenkään ravintoaineen määrä ei ylittänyt tarkastelun raja-arvoa

Lähde: Ruuan ilmastovaikutukset suhteessa ravitsemukseen -selvitys. Envitecpolis, 11/2020.

”Laidunnus on luontoteko, se tuottaa monimuotoista ympäristöä. Mitä monimuotoisempi ympäristö on, sen paremmin se sopeutuu myös ilmastonmuutokseen”



[maiseman ja luonnonhoidon kehitysjohtaja
Leena Lahdenvesi-Korhonen, Maa- ja kotitalousnaisten Keskus](#)
[Lue lisää luontotekoja-kampanjasta.](#)

Kuva: Maarit Satomaa

Ruoka ja ilmasto



Uudistuvat ravitsemussuositukset

- Tällä hetkellä Suomessa voimassa on vuonna 2014 julkaistut [suomalaiset ravitsemussuositukset](#)
- Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin. [Uudet pohjoismaiset suositukset](#) julkaistiin kesäkuussa 2023.
- Uudet suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistaan loka-marraskuussa 2024. Tavoitteena planetaarista terveyttä edistävä ruokavaliosiiirtymä.
- **Pohjoismaisten ravitsemussuositusten pääsanoma:** ”Suosi kasvikuntapainotteista ruokavaliota, vähennä lihankulutusta, ja syö enemmän kalaa.”

Mikä ruoka-arjessamme muuttuu?
Olemme tiivistäneet suositukset luennoksi.
Kysy lisää MKN asiantuntijoilta.



Ruoka ja ilmasto

”Ravitsemussuositusten mukainen ruoka toimii hyvänä perustana ilmastoystävälliselle ruoalle.”

- lisää kasvien, palkokasvien, marjojen/hedelmien, pähkinöiden sekä siementen käyttöä
- lisää kotimaista kalaa
- lihaa ja lihatuotteita maltillisesti, suosi kotimaista ja lähellä tuotettua
- riisin tilalle esim. kotimaista ohraa tai vehnänjyviä
- Viljatuotteet sopivat salaattipöytään, lämpimiin ruokiin ja lisäkkeisiin. Hankintahinta on edullinen, ja varsinkin täysviljatuotteet sisältävät kuitua ja proteiinia ja ovat ravintosisällöltään hyviä.

Lisätietoja: Koljonen, Eeva; Ylönen, Merja (2019).

Ympäristöystävällinen ruokalistasuunnittelu

<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020102085789>



Esimerkiksi näin!


Lähi- ja luomutuotteita painottava, kustannuksiltaan samaa hintaluokkaa (vrt. lähtötilanne) oleva viiden viikon ruokalista ammattikeittiöön.

Tuotettu Ruokaa kestävästi ja vastuullisesti –hankeessa (2019-2021), hallinnoija Oulun Maa- ja kotitalousnaiset/ProAgria Oulu.

| VIIKKO | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|--------|---|---|---|---|--|
| 1 | Järvikala-pastapaistos (Kiuruvesi-ohje) punainen kaalisalaatti maito, näkkileipä, margariini | Tomaattinen nakkikeitto nokkossämpylä+ juustoviipale, maito, margariini marjasmoothie | Jauhelihakastike keitetty peruna raitainen raastesalaatti maito, näkkileipä, margariini | Pinaattinen juustopasta Marinoitu lehtikaali-papusalaatti maito, näkkileipä, margariini | Ohrasuurimopuuro marjakiisseli maito ruisleipä+leikkele margariini hedelmä |
| 2 | Perunanuudeli-pata (Italianpata - tyylinen) salaatti kauden vihanneksista paikallisen leipomon leipä margariini maito | Kalakeitto juurespala ruisleipä+juusto margariini maito | Broileri-kasviskastike Kaurajyväsalaatti kauden vihanneksista maito, näkkileipä, margariini | Juustoinen kasvisseikeitto salaatti kauden vihanneksista kaura-omenapaistos, vaniljakastike maito, näkkileipä, margariini | Kasvislasagne (tunturirieska) papu-paprikalisäke maito, näkkileipä, margariini |
| 3 | Härkäpapatempe-käristys perunamuusi salaatti kauden vihanneksista maito, näkkileipä, margariini | Hernekeitto (kasvis) ruisleipä+juusto porkkanapanari ja hillo maito, margariini | Kaalijauhelihalaatikko+ puolukkahillo raastesalaatti maito, näkkileipä, margariini | Siikamurekepihvi+kylmä-kastike perunasose salaatti maito, näkkileipä, margariini | Härkäpapur Curry aterijyväsalaatti (kaura) vihersalaatti maito, näkkileipä, margariini |
| 4 | Perunanuudeli-kalawokki salaatti kauden vihanneksista sämpylä, margariini maito | Lihapyörökät + kastike perunamuusi raastesalaatti maito, näkkileipä, margariini | Pinaatti-nokkoskeitto keitetty kananmuna riisipiirakka hedelmä maito, margariini | Talonpojan kasvisvuoka salaatti kauden vihanneksista hedelmä maito, näkkileipä, margariini | Mannapuuro marjakiisseli nokkossämpylä juusto hedelmä maito, margariini |
| 5 | Chili con härkäpapur perunanuudeli salaatti maito, näkkileipä, margariini | Siskonmakkarakeitto ruisleipä+juusto juurespala maito, margariini | Täysjyväpuuro marjakiisseli sämpylä+leikkele+kurkku maito, näkkileipä, margariini | Jauhelihalaatikko (jyvä) raastesalaatti kauden juureksista maito, näkkileipä, margariini | Porkkanasosekeitto nokkossämpylä leikkele hedelmä maito, margariini |

A close-up photograph of a plant with large, textured leaves. The leaves are primarily green with prominent purple veins and edges. Several leaves show signs of insect damage, with small holes and irregular tears. Numerous small, clear water droplets are scattered across the leaf surfaces, giving them a glistening appearance. The background is dark and out of focus.

Kuinka ruoka maistuu?




”Lapsi syö sitä mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua ja tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein.”

[Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille 2019](#)


Tiivistetysti

- Ilmastoystävällisemmän ruokavalion voi koostaa usealla tavalla
- suosi sesonkeja, kotimaista ja lähellä tuotettua, luomua
- ravitsemussuositusten mukaan
 - mm. kasvien ja kalan käytön lisääminen
 - lihaa ja lihatuotteita maltillisesti
- Tämä matka muutokseen on maraton, ei pikajuoksu 😊

Seuraavaksi katse hävikkiin!



Mikä on
sinun oma arkinen
ilmastoruokatekosi?
Jaa vinkkisi
muille!



Lisätietoa ja työkaluja

- Oulun Maa- ja kotitalousnaisten elintarvikealan uutiskirje pohjoissuomalaisille yrityksille ja toimijoille, [tilaus täältä](#)
- [Ilmastoviisaat](#) podcast (jakso 7):
- [Ilmaston muuttajat, Yle Areena](#)
- [Vastuullinen ruokapalvelu, Savon koulutuskuntayhtymä](#)
- [Aitojamakuja.fi](#)
- [Justfood.fi](#)

- Luonnonlaidunpäivä 15.6.
- Suomalaisen ruoan päivä 4.9.
- Itämeripäivä 29.8.
- Valtakunnallinen lähiruokapäivä 7.-8.9.2024

- Sesonkikalenterit, esim. [ProKala](#)

Reseptejä ammattikeittiöille:

- [Kouluruoka 2030: Ilmastovaikutuksiltaan puolitettu ruokalista](#)
- [Kasvisruoka- ja leivontaohjeita ammattikeittiöille, Veget ja hiilet haltuun -hanke](#)
- [Ilmastoruoka.fi](#)
- [Luomureseptit ammattikeittiöille](#)

Työkaluja:

- [Ravintolat hiilijalanjäljillä Mission Zero Foodprint -työkirja](#)
- [Vastuullisempaa kattausta: työkirja ravitsemisalan toimijoille](#)
- [Biocode: hiilijalanjälkilaskuri ruokabrändeille, tuottajille ja viljelijöille](#)

Oulun Maa- ja kotitalousnaisten ruoka- ja elintarvikeasiantuntijat



Essi Keränen, elintarvike- ja yritysasiantuntija

p. 041 730 9058, essi.keranen@maajakotitalousnaiset.fi



Topi Kumpulainen, ruoka-asiantuntija

p. 050 467 5066, topi.kumpulainen@maajakotitalousnaiset.fi



Kaisa Myllykangas, ruoka-asiantuntija

p. 0400 399 865, kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi



Mervi Tiermas, asiantuntija, luonnontuotteet ja kestävä kehitys

p. 044 431 4606, mervi.tiermas@maajakotitalousnaiset.fi

Järjestämme
ruokakursseja
ja luentoja eri
aiheista.

Ota yhteyttä!



Oulun Maa- ja kotitalousnaiset
Maa- ja kotitalousnaiset



@mknoulu
@maajakotitalousnaiset



@maajakotitalous
@proagriaoulu

www.maajakotitalousnaiset.fi

Kiitos!

OLLAAN YHTEYKSISSÄ!



ProAgria
Oulu



LAPIN AMK¹
Lapland University of Applied Sciences

Interreg
Aurora

