

Kestävä, vastuullinen ja ympäristöystävällinen ruokavalio sisältää paljon kasviksia, suosii kotimaista järvikalaa ja vähentää eläinkunnan tuotteita.

Vastuulliset ruokavalinnat voivat vaikuttaa monimutkaisilta ja isoja muutoksia vaativilta. Omia ruokatottumuksia ei kuitenkaan tarvitse muuttaa kerralla, vaan pienetkin askeleet vievät eteenpäin.

### Lisää kasviksia joka aterialle, syö ruokakolmion mukaan ja ota seuraavat kuusi kevyttä askelta:

1. **Ruokahävikin vähentäminen.** Suomalainen heittää ruokaa hukkaan keskimäärin 20-25 kiloa vuodessa. Ruokaa tulisikin ostaa ja valmistaa harkiten ja suunnitellen. Ruokahävikkiä tulee myös muista ruokaketjun vaiheista, mutta kuluttaja voi vaikuttaa ainakin omaan ruokahävikkiinsä.
2. **Lihankäytön vähentäminen.** Jos puolet tehottomimmasta lihan kulutuksesta jäisi pois, puolet nykyisestä maapinta-alasta riittäisi tuottamaan meille tarvittavan määrän ruokaa. Lihankäyttöä ei siis tarvitse lopettaa kokonaan, vaan lisätä esimerkiksi kaksi kasvisruokapäivää viikkoon, valita kotimaista lihaa ja korvata naudanliha esimerkiksi porsaalla, broilerilla tai riistalla.
3. **Suosi kotimaista.** Vain pieni osa ruoantuotannon ympäristövaikutuksista johtuu kuljetuksesta, mutta kotimaisuudella on muitakin hyötyjä. Suomessa meillä on kestävämmät resurssit (tarpeeksi vettä, tarpeeksi maata) tuottaa ruokaa, kuin monessa muussa maassa. Esimerkiksi suomalaisen perunan käyttö riisin sijaan on vesivarojen kannalta parempi vaihtoehto.
4. **Suosi sesonkia.** Satokauden aikana kasvatettaessa kasvis tai hedelmä kuluttaa vähiten ulkopuolista energiaa. Lisäksi se on maukkaimmillaan ja kuluttajalle edullisimmillaan.
5. **Luonnon marjat, sienet, riistaliha ja kalat.** Luonnossa kasvaneella ruoalla on pienemmät ympäristövaikutukset, kuin kasvatetulla. Marttojen säilöntävinkkejä löydät täältä → [martat.fi/marttakoulu/ruoka/sailonta](https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/sailonta)
6. **Lajittele pakkausjäte.** Osta mahdollisimman vähän pakattua ruokaa ja opettele lajittelemaan jätteet oikein → <https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/lajittelu-ja-kierratys/>

Lähde: Marttojen verkkosivut. (viitattu 16.1.2020).

<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/vastuullinen-ruoka/vinkkejä-vastuulliseen-ruokapöytäan/>