



Martat



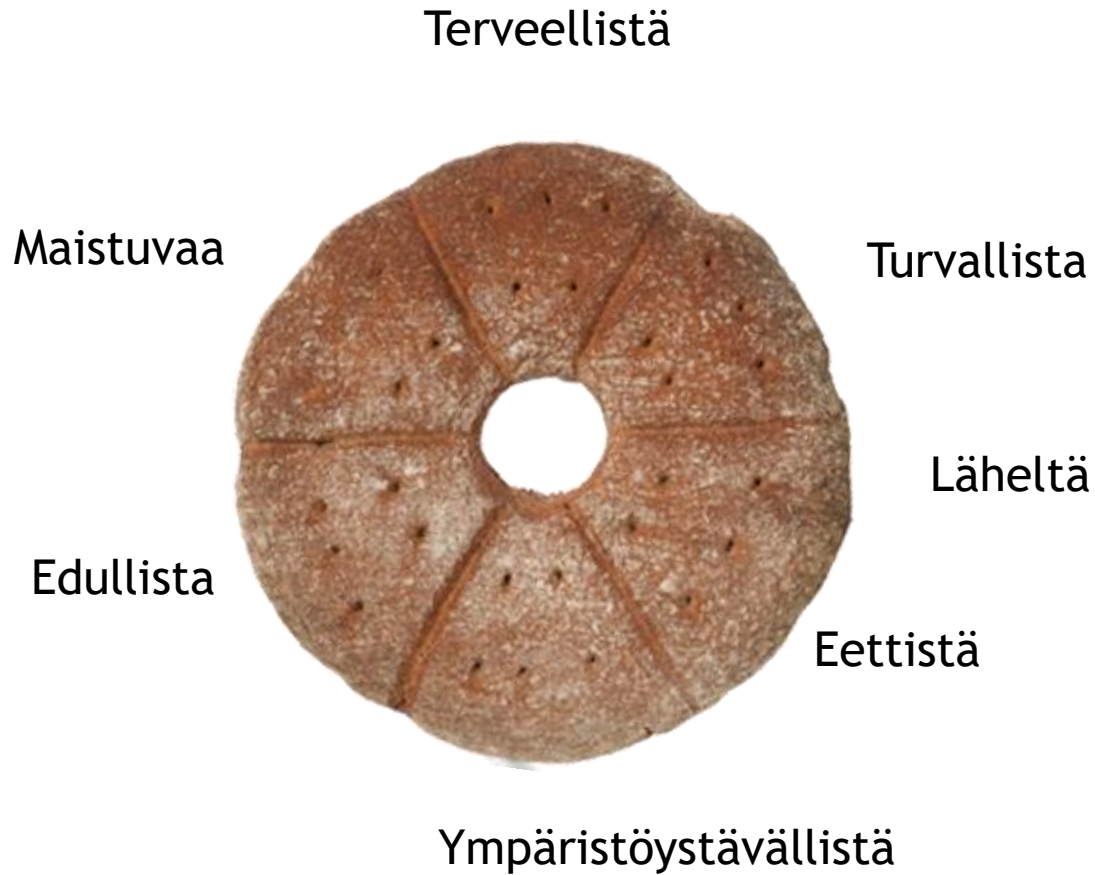
ARKIRUOKA ON JÄRKIRUOKAA

RUOKA JA KESTÄVÄ ARKI

- Martat haluavat edistää kestäväää ruokataloutta ja hillitä ilmastonmuutosta ”keittiön kautta”.
- Martat välittävät tietoa ja taitoa tehdä arjessa kestäviä ruokavalintoja.
- Marttojen mielestä jokaisen tulisi osata tehdä yksinkertaista ja hyvän makuista perusruokaa.



ARKIRUOKA ON JÄRKIRUOKAA



JÄRKIRUOKA ON TERVEELLISTÄ

Hyvät ruokavalinnat edistävät terveyttä.

- Terveelliset ruoanvalmistustavat.
- Paljon kasviksia, marjoja, täysjyväviljaa ja kalaa.
- Vähän suolaa, sokeria, kovia rasvoja, punaista lihaa ja lihavalmisteita.
- Hyvä ateriarytmi, sopivat annokset.
- Riittävä liikunta ja lepo.



JÄRKIRUOKA ON TURVALLISTA

- Ruoan turvallisuus = ruoan syömisestä ei ole haittaa terveydelle.
- Ruoan turvallisuuteen voi vaikuttaa ostamalla viisaasti, valmistamalla ja säilyttämällä ruokaa oikein.
- Pitkä ruokaketju, esimerkiksi kuljetusmatkat voivat lisätä riskejä.
- Uudet ruoka-aineet ja ruokatrendit mm. villiruoka, tuovat uusia turvallisuushaasteita.
- Pakkausmerkintöjen lukutaito on tärkeä taito.



JÄRKIRUOKA ON YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISTÄ

- Ruoantuotanto kuormittaa ympäristöä kolmanneksi eniten asumisen ja liikenteen jälkeen.
- Ruokavalinoilla voidaan vähentää ruoantuotannon ilmasto- ja rehevöittämisvaikutuksia.
- Kasvisten käyttöä lisätään.
- Ruokahävikkiä vähennetään.
- Punaisen lihan osuutta ruokavaliossa vähennetään.
- Suositaan ravitsemussuosituksia, sillä suositusten mukainen syöminen vähentää ympäristön kuormitusta.



Se, mitä syömme, vaikuttaa omaan hyvinvointiimme ja myös maailman hyvinvointiin.

Ympäristö lautasella

Ruoka on yksi kolmesta suurimmasta ympäristökuormittajasta nauttimisen ja autotien lisäksi. Ruoan ympäristövaikutusten kannalta keskeinen tekijä on se, miten ruoka on tuotettu: viljelty, lannoitettu, korjattu ja jalostettu.

YMPÄRISTÖN YSTÄVÄN MUISTILISTA

- » Älä heitä ruokaa roskiin
- » Suosi kerronnarajua ja seniä
- » Suosi öhi- ja kasiruokaa
- » Suosi avoimella kasvatuksella viljeltyä
- » Syö kohtuudella lihaa, erityisesti naudanlihaa
- » Käytä kotona kerronnalaa
- » Pidä siinäkin yksi kasvinsuojainvälikäsi
- » Suosi papun, herneitä, linssiä
- » Käytä työssäsi
- » Valitse kotona siivoukseen ja perusteluja
- » Vähennä riisin syöntiä
- » Suorista kaappirakenteita tarkkaan, jos käytät outoa

FOODWEB
www.foodweb.fi

MTT
www.mtt.fi

SYKE
www.syke.fi

Martat
www.martat.fi

Ruokavali Teema-lehti /
Ableer Juhlilied
Taitto Martat / no 2013

EUROPEAN COMMISSION
INVESTING IN YOUR FUTURE

EUROPEAN UNION
EUROPEAN COMMISSION
EUROPEAN PARLIAM

This report reflects the author's view and the Programme's managing Authority cannot be held liable for the information published by the project partner.

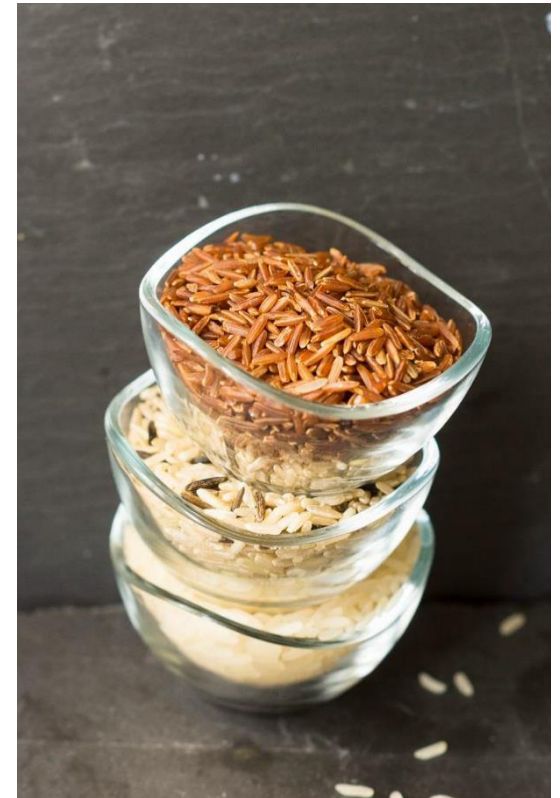
JÄRKIRUOKA ON EETTISTÄ

- Jotta kuluttaja tietää mitä syö, tulee tuotantoketjun olla jäljitettävä.
- Elintarvikkeiden tuotetietojen tulisi kertoa raaka-aineiden alkuperän ja tuotanto-olosuhteet.
- Vastuullisuusmerkinnät auttavat valitsemaan eettistä ruokaa.



JÄRKIRUOKA ON EDULLISTA

- Jokaisella Suomessa pitää olla mahdollisuus ostaa ja syödä ravitsemuksellisesti tasapainoista ruokaa.
- Kaikilla tulisi olla riittävä taito suunnitella ruokaostokset tulojensa mukaan sekä valmistaa edullista ja terveellistä arkiruokaa.
- Keskimäärin kotitalouksilla kului v. 2012 elintarvikkeisiin ja alkoholittomiin juomiin 380 e/kk, 13 % kulutusmenoista. (Tilastokeskus)
- Toimeentulotuki ei riitä kohtuullisiin ruokamenoihin muilla kuin yksinasuvalla yli 65-vuotiaalla (Kuluttajatutkimuskeskus).
- Kestävän kehityksen toimikunnan tavoitteissa ”Veropoliittisilla ratkaisuilla tuettava kaikkien mahdollisuutta hankkia terveellistä ja ravitsevaa ruokaa.”



JÄRKIRUOKA ON EDULLISTA

	Toimeentulotuen määrä €/kk 2016	Ravinto-menojen osuus €/kk	Kohtuullisen minimin budjetti, ravintomenojen osuus €/kk
Yksinasuva	485,50	237,90	202-310
Pariskunta	825,36	404,43	524
Lapsiperhe, lapset 10 v ja 4 v	1446,80	708,93	836

<http://www.julkari.fi/handle/10024/135194>

JÄRKIRUOKA TULEE LÄHELTÄ

- Tavoitteena on että suomessa käytetään mahdollisimman paljon lähiruokaa.
- Lähiruoka on lähellä tuotettua suomalaista ruokaa, jonka alkuperä, tuottaja ja valmistaja tiedetään.
- Lähiruoan alkuperä on mahdollista jäljittää tilalle tai yrittäjälle saakka.
- Kuluttajalle lyhyt ja läpinäkyvä ketju merkitsee turvallisuutta.
- Paikallisia tuotteita ostamalla tuetaan seudun elinvoimaisuutta.
- Lähiruoka edistää ruokakulttuuria ja lisää tuottajien ja kuluttajien yhteisöllisyyttä.



JÄRKIRUOKA MAAILMASSA

- Ruokaturva = kaikilla ihmisillä on riittävästi terveellistä ja turvallista ruokaa nyt ja tulevaisuudessa.
- Maailman väkimäärä kasvaa, joten ruokaa on tuotettava huomattavasti nykyistä enemmän ellei ruokahävikkiä saada vähenemään.
- Käyttämäämme ruokaa viljellään globaalisti ja kuljetetaan pitkiä matkoja. Tämä tuo myös ongelmia tuottajamaissa, kun ruoantuotanto yksipuolistuu.
- Ruoantuotannon kestävyydelle asetetaan yhä tiukempia tavoitteita.
- Kaupungistumisen myötä olemme riippuvaisia toimivasta ruokajärjestelmästä, joten yksilöiden oma varautuminen poikkeustilanteisiin on tärkeää (kotivara, hyötyviljely).



JÄRKIRUOKA ON MAISTUVAA

- Suomessa arvostetaan ruokaa ja suomalaista ruokakulttuuria.
- Ruoka ei ole pelkkää ravintoa, ruoantuotantoa tai terveysvaikutuksia, vaan myös sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä ja arvoja.
- Rikas suomalainen ruokakulttuuri perustuu alueellisesti erilaisille ruoka-aineille ja perinteille ja sesongeille.
- Perinteinen suomalaisiin raaka-aineisiin perustuva ruoka on maukasta, terveellistä ja edullista.
- Ruokakulttuuri kehittyy jatkuvasti.



VASTUULLINEN LAUTASMALLI

Lautasmalli auttaa syömään vastuullisesti:

- Puolet kasviksia, sesongin mukaan, läheltä.
- Neljäsosa proteiinipitoista, kasvipohjaista tai eettisesti ja ekologisesti kestävää kalaa tai lihaa - läheltä.
- Neljäsosa hiilihydraattipitoista, perunaa tai viljalisäkettä - läheltä.
- Täysjyväleipää - läheltä.
- Margariinia - kotimaista.
- Juomaksi vähärasvaista maitoa, piimää, kaurajuomaa - kotimaista.
- Jälkiruoaksi marjoja - kotimaista.

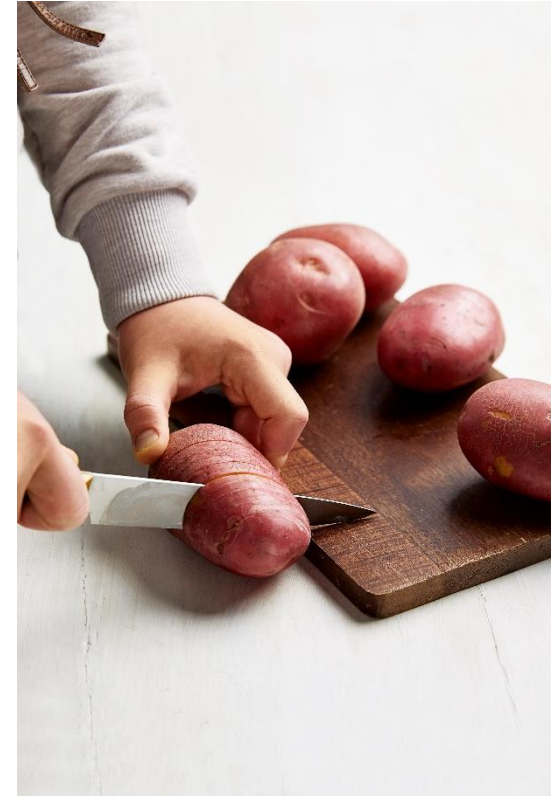


SUUNNITELLEN KESTÄVÄÄ

- Suunnittele etukäteen mitä laitat ruoaksi ja tee kauppalista.
- Käytä tähteet hyödyksi, pakasta tarvittaessa tulevaa käyttöä varten.
- Älä osta enemmän kuin kulutat.

Tarkastele viikko - pari ruokahävikkiä:
Punnitse, paljonko ruokaa heität
roskiin!

Yllätytkö?



PIENENNÄ KEMIKAALIKUORMAA KEITTIÖSSÄ

Kokeile:

Etikka

- Kalkki pois kahvinkeittimestä.
- Ruostumaton teräs kirkkaaksi.
- Pinttynyt kattila puhtaaksi.

Ruokasooda

- Allas ja kattilat kirkkaaksi.
- Kahvisuodatin, termoskannu ja palanut kattila puhtaaksi.

Sokeri

- Pinttynyt lieden levyn reuna ja emalipinta puhtaaksi.

Sitruuna

- Leikkuulauta, puiset kauhat puhtaaksi.
- Kupari ja messinki kirkkaaksi.
- Keraamisen lieden kalkkitahrat pois.

Suola

- Hopeat kirkkaaksi.
- Tuore punaviinitahra pois.



SÄÄSTÄ ENERGIAA

- Valitse kattila ruoan määrän mukaan. Käytä kantta.
- Valitse keittolevyn kokoinen kattila.
- Pienennä levyn tehoa, kun ruoka alkaa kiehua.
- Paksupohjainen kattila kuluttaa vähemmän sähköä kuin ohutpohjainen.
- Käytä uunia harkiten.
 - Hyödynnä kiertoilmaominaisuus sekä esi- ja jälkilämpö.
 - Kypsennä pienet ruokamäärät mieluummin liedellä kuin uunissa.
 - Valmista kerralla isompi annos ruokaa.
- Hyödynnä mikroaaltouunia pienten annosten valmistuksessa ja lämmityksessä.
 - Puuron ilmastovaikutus pienenee 70 %, kun valmistat sen lieden sijaan mikrossa!
- Jäähdytä ruoka ennen kuin laitat sen jääkaappiin.



ENERGIATEHOKAS VAI SÄHKÖSYÖPPÖ?

- Valitse käyttötarpeitasi vastaava, oikeantyyppinen ja sopivan kokoinen laite.
- Vertaile ja valitse energiatehokkaista vaihtoehtoja.
- Jos säilöt ja valmistat ruokia paljon varastoon, kannattaa hankkia erillinen suuri pakastin.
- Jos pakastin on vain valmisruokien lyhytaikainen säilytystila, riittäisikö jääkaappi-pakastin yhdistelmä tai suuri pakastinlokero?
- Yksi laite kuluttaa vähemmän kuin kaksi suurta laitetta.
- Selvitä laitteen energiatehokkuusluokka, sähkönkulutus sekä suorituskyky.
- A-luokan laitteet ovat yksinkertainen tapa säästää energiaa ja pienentää kotitalouden sähkölaskua.
- Käytä eko-ohjelmia ja virranhallinta-asetuksia.
- Älä sijoita kylmälaitteita lämmön lähteen viereen.
- Muista ilmankierto.
- Oikea säilytyslämpötila: +2 - +6 ja -18.



EKOKOKIN ASTIAT JA VÄLINEET

Äidiltä pojalle.

- Panosta laatuun ja kestävyYTEEN, kun hankit astioita, työvälineitä ja laitteita.

Kupit ja kapustat kiertoon ja lainaan.

- Kaikkea ei tarvitse omistaa tai ostaa uutena.

Tylsällä veitsellä on huono kokata.

- Pidä huolta tavaroistasi.





KIITOS

Martat 

www.martat.fi
