**Maailman suurin marttailta 2020: Ruokavinkkejä ilmaston ystävälle**

Hyviä uutisia sinulle, joka haluat ottaa huomioon sekä oman että ympäristösi hyvinvoinnin: terveellinen ja ilmastoystävällinen ruoka kulkevat käsi kädessä. Noin viidennes keskivertosuomalaisen hiilijalanjäljestä aiheutuu ruoasta. Kun käytät runsaasti kasviksia joka aterialla ja syöt ravitsemussuositusten mukaan, olet jo pitkällä. Vastuullinen kokkaaja vähentää lihan käyttöä, valitsee kotimaista ja välttää ruokahävikkiä. Marttojen keittiössä ruoka on terveellistä, turvallista, eettistä, ekologista, herkullista, edullista ja lähellä tuotettua.

Nauti värikkäistä satokausikasviksia ainakin puoli kiloa päivässä. Valitse kotoista, ravinteikasta ja hyvää: täysjyväviljatuotteet, palkokasvit, hedelmät, marjat ja vihannekset kuuluvat ympäristön ystävän lautaselle. Pavut, herneet, linssit, pähkinät ja siemenet ovat mainioita kasviproteiinin lähteitä. Perunalla on pieni hiilijalanjälki ja perunaruokien valmistaminen on ympäristöteko. Kaaleista, juureksista ja sipuleista saa maukasta ja värikästä ruokaa ympäri vuoden. Kerää ja säilö luonnon antimia ja muista myös käyttää niitä.

Kotimainen kala kuuluu ympäristöystävän lautaselle. Haukea, silakkaa, särkeä, lahnaa ja muita kotimaisia kestävästi pyydettyjä luonnonkaloja kannattaa syödä niin usein kuin mahdollista. Kestävästi kalastetun kalan syöminen poistaa ravinteita vedestä ja vähentää rehevöitymistä. Jos viikon aikana syöt yhdellä aterialla lahnaa tai ahventa ja toisella silakkaa, vesistöistä poistuva fosforimäärä riittää omien vessapäästöjen nollaamiseen. Ulkomaisen lohen sijaan kannattaa suosia kotimaista kirjolohta.

Ruoan tuotanto kuormittaa ympäristöä ja ilmastoa. Teet hyvää jo sillä, että minimoit ruokahävikin. Hävikkiin päätyvän ruoan tuotannon aikana syntyneet haitalliset ympäristövaikutukset ovat aiheutuneet turhaan. Jokainen suomalainen heittää roskiin vuosittain noin 20 kiloa ruokaa. Se on sama, kuin heittäisit rahaa roskiin. Pois heitetty ruoka kuormittaa ympäristöä enemmän kuin pakkausjäte. Suunnittele ruokaostokset ja ota lautaselle vain sen verran, kuin jaksat syödä. Esimerkiksi kahvia tulee helposti heitettyä pois. Jos kaadat desin kahvia päivässä viemäriin, määrä vuodessa on 36 ja puoli litraa eli kahvijauheeksi muunnettuna 5 paketillista. Keitä vain sen verran, mitä juot.

Pakkausmerkintöjä tutkimalla voi vähentää ruokahävikkiä. Tiedätkö esimerkiksi viimeinen käyttöpäivä ja parasta ennen päiväyksen eron. Viimeinen käyttöpäivä -merkintää käytetään helposti pilaantuvissa elintarvikkeissa, kuten liha- ja kalatuotteissa. Tällaisia tuotteita ei saa myydä eikä käyttää viimeinen käyttöpäivä päiväyksen jälkeen. Parasta ennen -merkintää käytetään taas melko hyvin säilyvissä elintarvikkeissa esimerkiksi leivissä, jauhoissa, sokerissa ja kahvissa. Ruoka voi olla vielä hyvää ja syötävää, vaikka parasta ennen päiväys olisi mennyt umpeen. Ruokaa kannattaakin aina haistaa ja maistaa, ennen kuin sen heittää pois.

Martat ovat edistäneet kestävää arkea jo 120 vuotta. Tänään tarvitsemme entistäkin enemmän tekoja huomista varten.