

Ilmastovalintatalo



Hiilidioksidipäästöt	CO2e/kg valmista ruokaa

Tofu	1,50
Kana	5,80
Mansikoita	0,80
Maitosuklaa	3,10
Peruna	0,80
Riisi	1,30
Kananmuna	2,90
Juusto	8,30
Soijajuoma	1,10
Lehmänmaito	1,40
Margariini	1,70
Voi	9,50
Silakka	2,10
Katkarapu	9,60
Palkokasvit (kuivattu)	0,50
Sianliha	10,20
Oliiviöljy	3,10
Kerma	5,30

KIIITOS KÄYNNISTÄ,
TERVETULOA UUDELLEEN

FAKTA

MIKÄ CO2E?

CO2e, eli hiilidioksidiekvivalentti on mit-tayksikkö, joka ilmaisee erilaiset kasvihuo-nekaasujen hiilidioksidipäästöt vertailukel-poisesti. Esimerkiksi kilon metaanipäästöllä on sama ilmastovaikutus, kuin 25 kilon hiilidioksidipäästöllä, jolloin 1kg metaania ilmoitetaan 25 kg CO2e.

MITEN VALINNAT VAIKUTTAVAT?

Vaikka tuottajilla on merkittävä vastuu ilmastomuutoksen torjunnassa, niin hei-dän mahdollisuutensa alentaa päästöjä ovat rajallisia. Esimerkiksi puhtaimmillaankin lihantuotanto voi saastuttaa enemmän kuin ravintoarvoiltaan samankaltaisen kasvisvaih-toehdon tuottaminen.

Lähde: J.Poore & T.Nemecek 2018

TAVOITELUKUJA

Ilmaston lämpenemisen rajoittaminen kah-teen asteeseen vaatii päästöjen vähentämistä jopa 80% vuoteen 2050 mennessä. Suomalais-ten pitäisi pienentää päästöjä viidesosaan nykyisestä. Omilla valinnoilla voi jo nyt pienentää hiilijalanjälkeä 37 % muuttamalla esimerkiksi ruokavaliota ympäristöystäväl-lisemmäksi. Esimerkiksi kilolla naudanlihaa saisi 41 kiloa linssejä.

Lähteet: Sitra; SYKE; Haq & Kader 2016tuoteparit

ESIMERKKEJÄ RUOKAVALIOISTA

PANNULLE TOFUA VAI KANAA?

TOFU

Hiilidioksidipäästöt 1,5 CO2e

Tofu on yksi monista soijapavuista valmis-tettavista proteiininlähteistä. Tofu val-mistetaan pavuista puristetusta soijamai-dosta ja kiinteässä muodossaan sitä voidaan käyttää ruoanlaitossa hyvin samalla tavalla kuin kanaa. Elintarvikkeissa käytetty soija on useimmiten kasvatettu Euroopassa, toisin kuin lihantuotannon soijarehu. Soijatuottei-den hiilijalanjälki on pieni ja ne sopivat hyvin osaksi ekologista ruokavaliota.

Lähteet: WWF

KANA

Hiilidioksidipäästöt 5,8 CO2e

Broileri on kaikista lihoista kaikkein vähiten kuormittavaa ympäristölle. Sii-tä huolimatta sen tuotanto tuottaa soijaan verrattuna noin nelinkertaiset päästöt. Broilerintuotanto kuluttaa myös merkittä-västi soijaa, ohraa ja rypsiä. Pelkästään kanoille syötettävä ohra vaatii yli 30 000 hehtaaria viljelyalaa. Lisäksi suurin osa Suomeen tuotavasta soijasta käytetään juuri broilerintuotannossa.

Lähteet: Ruokaminimi-raportti, WWF, HSY

TORJUTAAN ILMASTONMUUTOSTA YHDESSÄ,
LAHJOITA YMPÄRISTÖPANKKIIN!

WWW.YMPARISTOPANKKI.FI

TORJUTAAN ILMASTONMUUTOSTA YHDESSÄ,
LAHJOITA YMPÄRISTÖPANKKIIN!

WWW.YMPARISTOPANKKI.FI

TORJUTAAN ILMASTONMUUTOSTA YHDESSÄ,
LAHJOITA YMPÄRISTÖPANKKIIN!

WWW.YMPARISTOPANKKI.FI

YMPÄRISTÖMME TARVITSEE RAKKAUTTA

Ilmastonmuutoksesta kärsivät eniten maailman köyhimmät, jotka ovat vaikuttaneet vähiten ilmastonmuutoksen syntyyn.



Sään ääri-ilmiöt, kuten kuivuuskriisit ja tulvat, ovat lisääntyneet.



Sään ennustamattomuus vaikeuttaa maanviljelyä ja siten ruuan saantia.



Ihmisten työtaakka kasvaa, kun esimerkiksi vettä on haettava yhä kauempaa.

Suomen Lähetysseuran Ympäristöpankista tuetaan ilmastonmuutoksen vastaista työtä opettamalla kestäviä kasvien hoitomenetelmiä ja parantamalla ympäristöolosuhteita.



18 €

Kolmen puuntaimen istutus



32 €

Puhdasta vettä 5 ihmiselle



85 €

Koulutus kestävästä viljelytavoista kylälle

**TORJUTAAN ILMASTONMUUTOSTA YHDESSÄ,
LAHJOITA YMPÄRISTÖPANKKIIN!**

WWW.YMPARISTOPANKKI.FI

LAUTASELLE SILAKKAA VAI KATKARAPUJA?

SILAKKA

Hiilidioksidipäästöt 2,1 C02e

Silakan ja muiden kotimaisten villakalojen lisääminen lautaselle on ilmastoteko. Suomalaiset silakat pyydetään kestävästi pääosin Selkämereltä ja silakan ilmastovaikutukset ovat hyvin pienet. Lisäksi silakoiden ja muiden vastaavien kalojen pyynnillä ei ole juurikaan negatiivisiä vaikutuksia meriympäristöön. Tuontikaloiden kuten norjanlohen tai katkarapujen sijaan kannattaa siis valita enemmän suomalainen villikala.

Lähde WWF

KATKARAPU

Hiilidioksidipäästöt 9,6 C02e

Katkarapujen kalastus ja erityisesti kasvatusta aiheuttaa merkittäviä kasvihuonepäästöjä ja rasitusta meriekosysteemeille. Kuljetus on merkittävä tekijä katkarapujen hiilijalanjälkeä katsoessa. Katkarapujen sijaan lautaselle kannattaa valita kotimaista villikalaa tai esimerkiksi simpukoita. Katkarapuja ostaessa on tärkeää valita vastuullisesta pyydettyjä ja MSC-sertifioituja.

Lähteet: WWF, Hilborn et al. 2018

HERKKUHETKEEN MANSIKOITA VAI SUKLAATA?

MANSIKKA

Hiilidioksidipäästöt 0,8 C02e

Mansikat ja muut avomaalla kasvaneet marjat ovat ympäristöystävällinen valinta erityisesti kesällä niiden satokaudella. Vielä parempi on tietenkin käydä itse keräämässä luonnonmarjoja. Suomalaiset syövät tutkimusten mukaan liian vähän kasviksia ja marjoja, joten mansikat ovat hyvä valinta välipalaksi.

Lähteet: WWF

**TORJUTAAN ILMASTONMUUTOSTA YHDESSÄ,
LAHJOITA YMPÄRISTÖPANKKIIN!**

WWW.YMPARISTOPANKKI.FI

SUKLAA

Hiilidioksidipäästöt 3,1 C02e

Suklaa on yksi suomalaisten lempiherkuista, mutta suklaatuotannon vaikutukset ympäristölle ovat sangen negatiiviset. Erityisesti maitosuklailla on korkea hiilijalanjälki. Kaakaopapujen viljelyyn taas liittyy usein laajoja metsähakkuita, jotka taas vuorostaan edistävät ilmastonmuutosta. Suklaita valitessa kannattaa suosia reilun kaupan tummaa suklaata.

Lähteet: Konstantas et al. 2018

LEIVÄLLE MARGARIINIA VAI VOITA?

MARGARIINI

Hiilidioksidipäästöt 1,7 C02e

VOI

Hiilidioksidipäästöt (Voi) 9,5 C02e

Margariinia kannattaa valita leivän päälle sillä se on rasvoista kaikkein ympäristöystävällisin. Margariini on kaikilla tavoilla voita parempi vaihtoehto ympäristölle: se tuottaa vähemmän hiilidioksidipäästöjä ja sen tuotanto vaatii vain puolet voin tuotannon vaatimasta maapinta-alasta. Tämän lisäksi margariini on tietenkin myös terveyden kannalta parempi vaihtoehto.

Lähteet: Nilsson et al. 2010

**TORJUTAAN ILMASTONMUUTOSTA YHDESSÄ,
LAHJOITA YMPÄRISTÖPANKKIIN!**

WWW.YMPARISTOPANKKI.FI