



Kasvihuonepäästöt	kg CO2e
Ohra 1kg	0,57
Riisi 1kg	2,11
Kahvi 1kg	3,00
Naudanliha 1kg	15,00
Laivamatka	70,00
Lentomatka	70,00-100,00
Kananmuna 1kg	2,50
Juusto 1kg	13,00
Kauramaito 1l	0,30
Soijamaito 1l	1,00
Maito 1l	1,00

Vesijalanjälki	Litraa
Ohra 1kg	838
Riisi 1kg	1166
Kahvi 1l	1120
Naudanliha 1kg	15000
Kananmuna 1kg	1000
Juusto	5000

KIIITOS KÄYNNISTÄ,
TERVETULOA UUELLEEN

FAKTA

MIKÄ CO2E?

CO2e, eli hiilidioksidiekvivalentti on mittayksikkö, joka ilmaisee erilaiset kasvihuonekaasujen hiilidioksidipäästöt vertailukelpoisesti. Esimerkiksi kilon metaanipäästöllä on sama ilmastovaikutus, kuin 25 kilon hiilidioksidipäästöllä, jolloin 1kg metaania ilmoitetaan 25 kg CO2e.

VESIJALANJÄLKI

Vesijalanjälki mittaa tuotteiden koko elinkaaren vedenkulutusta. Jos tuote on lähtöisin alueelta, jossa ei ole pulaa vedestä ja jossa vesivarojen käyttö on hyvin hallittua, ei korkea veden kulutus ole haitallista. Onkin hyvä selvittää, tuleeko tuote sellaiselta alueelta, jossa veden kulutus ylittää paikallisten vesivarojen uusiutumiskyvyn ja aiheuttavatko tuotteen viljelyssä tai valmistuksessa käytetyt kemikaalit paikallisen veden laadun heikentämistä.

MITEN VALINNAT VAIKUTTAVAT?

Vaikka tuottajilla on merkittävä vastuu ilmastomuutoksen torjunnassa, niin heidän mahdollisuutensa alentaa päästöjä ovat rajallisia. Esimerkiksi puhtaimmillaankin lihan tuotanto voi saastuttaa enemmän kuin ravintoarvoiltaan samankaltaisen kasvisvaihtoehdon tuottaminen.

Lähde: J.Poore & T.Nemecek 2018

TAVOITELUKUJA

Ilmaston lämpenemisen rajoittaminen kahteen asteeseen vaatii päästöjen vähentämistä jopa 80% vuoteen 2050 mennessä. Suomalaisten pitäisi pienentää 10 000 kg CO2e päästöjä 2 000 kg CO2e. Omilla valinnoilla voi jo nyt pienentää hiilijalanjälkeä 37 % muuttamalla esimerkiksi ruokavaliota ympäristöystävällisemmäksi. Esimerkiksi kilolla naudanlihaa saisi 41 kiloa linssejä.

Lähteet: Sitra; SYKE; Haq & Kader 2016

TUOTEPARIT

NAUDANLIHA VAI KAHVI?

Naudanliha on sekasyöjän ruokavalion suurin päästöjen aiheuttaja. Se johtuu lehmän ruoansulatuksen tuottamista metaanipäästöistä ja suuresta rehunkulutuksesta. Suomalainen syö keskimäärin naudanlihaa 19 kg vuodessa, ja lihakiloa kohden päästöjä syntyy 15-40 kg. Vuodessa naudanlihan syönti siis aiheuttaa 280-500 kg CO2e verran päästöjä. Samanlaisen määrän saa aikaiseksi ajamalla 3700 kilometriä autolla. Hiilijalanjälki pienenee jättämällä ruokavaliosta pois naudanlihan ja korvaamalla se esimerkiksi palkokasveilla tai suomalaisella nyhtökauralla.

Lähteet: SYKE; RööS 2014: Mat-klimat-listan; Luonnonvarakeskus

Kahvia juodaan Suomessa eniten koko maailmassa, eli noin 10 kiloa henkeä kohden. Vuodessa päästöt kiloa kohden ovat keskimäärin 3 kg CO2e, johon lisätään vielä valmistuksesta syntyvät päästöt. Kaksi kuppia päivässä aiheuttaa vuoden aikana yli 300 kg CO2e eli 1 300 km autolla. Kannattaa siis keittää vain sen verran kuin juo, unohtaa take away kupit ja sammuttaa keitin kun kahvi on valmista.

Lähteet: RööS 2014: Mat-klimat-listan; BBC

OHRA VAI RIISI?

On arvioitu, että noin 10% maatalouden kasvihuonepäästöistä syntyy riisin viljelystä. Riisi on kuitenkin tärkeä raaka-aine köyhillä alueilla, joten sen viljelystä ei ole syytä luopua. Ilmaston kannalta meidän Suomessa asuvien kannattaa kuitenkin suosia riisin sijasta kotimaisia viljoja, kuten ohraa, jonka ilmastovaikutukset ovat lähes neljä kertaa riisiä pienemmät. Ohraa kannattaa suosia myös sen ravintosisällön puolesta, sillä siinä on runsaasti kuitua ja proteiinia.

Lähteet: Xu, Zhang, Liu, Xue, Di 2013; Rajaniemi, Mikkola, Ahokas 2011

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

TUOTEPARIT

LEHMÄN MAITO, KAURAMAITO VAI SOIJAMAITO?

Lehmän maitoa kulutetaan Suomessa keskimäärin noin 120 kg vuodessa. Erilaisista maitojuomista lehmänmaidon tuotannossa syntyy eniten kasvihuonekaasuja. Märehtijöiden ruoansulatuksessa syntyy metaania, joka on hiilidioksidia 23 kertaa voimakkaampi kasvihuonekaasu. Kaksi kolmasosaa metaanipäästöistä on ihmiskunnan aiheuttamia maito- ja lihantuotannosta johtuen.

Kasvimaitojen päästöt ovat huomattavasti lehmänmaitoa pienemmät. Riisimaidon ja mantelimaidon tuotanto kuluttavat kasvimaidoista eniten vettä, minkä takia ilmaston ja vedenkulutuksen kannalta parhaita vaihtoehtoja ovat soiija ja kauramaito. Suomessa kaura on yleensä kasvatettu lähellä. Arviot kasvimaitojen kasvihuonekaasupäästöistä vaihtelevat, sillä päästöt riippuvat laskentatavan lisäksi mm. viljelyalueen sijainnista, viljelymenetelmistä ja tuotantotavasta.

Lähteet: LUKE, Ilmasto-opas.fi, BBC

KANANMUNA VAI JUUSTO?

Kananmunien kuljetuspäästöt ovat Suomessa pieniä, sillä täällä myydään vain kotimaisia muna. Kananmunan ilmastovaikutukseen vaikuttaa kuitenkin kanoille syötetyn rehun määrä, joka usein sisältää soijaa. Soiijan vastuullinen viljely ehkäisee esimerkiksi luonnon yksipuolistumista ja metsäkatoa. Valitsemalla vastuullisesti kasvatetulla soijalla ruokittujen kanojen muna kuluttaja kannustaa myös tuottajia vastuullisuuteen!

Lähteet: WWF

**TORJUTAAN ILMASTONMUUTOSTA YHDESSÄ,
LAHJOITA YMPÄRISTÖPANKKIIN!**

WWW.YMPARISTOPANKKI.FI

Juustojen ilmastovaikutukset riippuvat juustosta. Pehmeisiin juustoihin tarvitaan vähemmän maitoa kuin koviin, joten niiden tuotannosta aiheutuneet päästöt ovat kovia juustoja pienemmät. Juuston tuotannossa on otettu askelia kohti kehittynyttä raaka-aineden hyötykäyttöä, ja esimerkiksi nykyään tuotannon yhteydessä syntynyt hera voidaan hyötykäyttää muihin tuotteisiin! Tällöin myös itse juuston ilmastovaikutukset pienenevät.

Lähteet: WWF

LENTOKONEELLA RIIKAAN VAI LAIVALLA TALLINNAAN?

Lentoliikenteen päästöt ovat puhuttaneet jo pitkään, mutta viime aikoina myös laivaliikenteen päästöt ovat herättäneet keskustelua. Erityisesti on puhuttanut se, että yleistä näkemystä vasten laivaliikenteen päästöt voivat tietyillä reiteillä jopa ylittää lentoliikenteen päästöt. Esimerkkinä voi nostaa matkailun Helsingistä Tukholmaan; lennolla matkustaessa hiilijalanjälki on noin 70-100 kg CO₂e, ja laivalla noin 70. Vaikka lentämällä matkustaminen onkin yleisesti vaihtoehdoista saastuttavampi, on säännöstä huomattava poikkeus: Helsingin ja Bromman (pienlentokenttä Tukholmassa) välissä matkustaessa lennon hiilijalanjälki nimittäin laskee noin puoleen, 35 kg CO₂e.

Kohtuullisista tavoista matkustaa Tukholmaan ympäristöystävällisin on kuitenkin juna-laiva yhdistelmä, missä otetaan ensin täysin uusiutuvalla energialla kulkeva juna Turkuun ja sieltä laiva Tukholmaan. Juna-laiva-yhdistelmällä matkustaen päästöt ovat noin 30 kg CO₂e luokkaa, mikä matkustajamäärien noustessa ja laivojen täytyessä puolestaan voisi jopa puolittua.

Lähteet: LIPASTO, Atmosfair.de, Spark sustainability, Helsingin Sanomat

**TORJUTAAN ILMASTONMUUTOSTA YHDESSÄ,
LAHJOITA YMPÄRISTÖPANKKIIN!**

WWW.YMPARISTOPANKKI.FI