

työpaja

2.

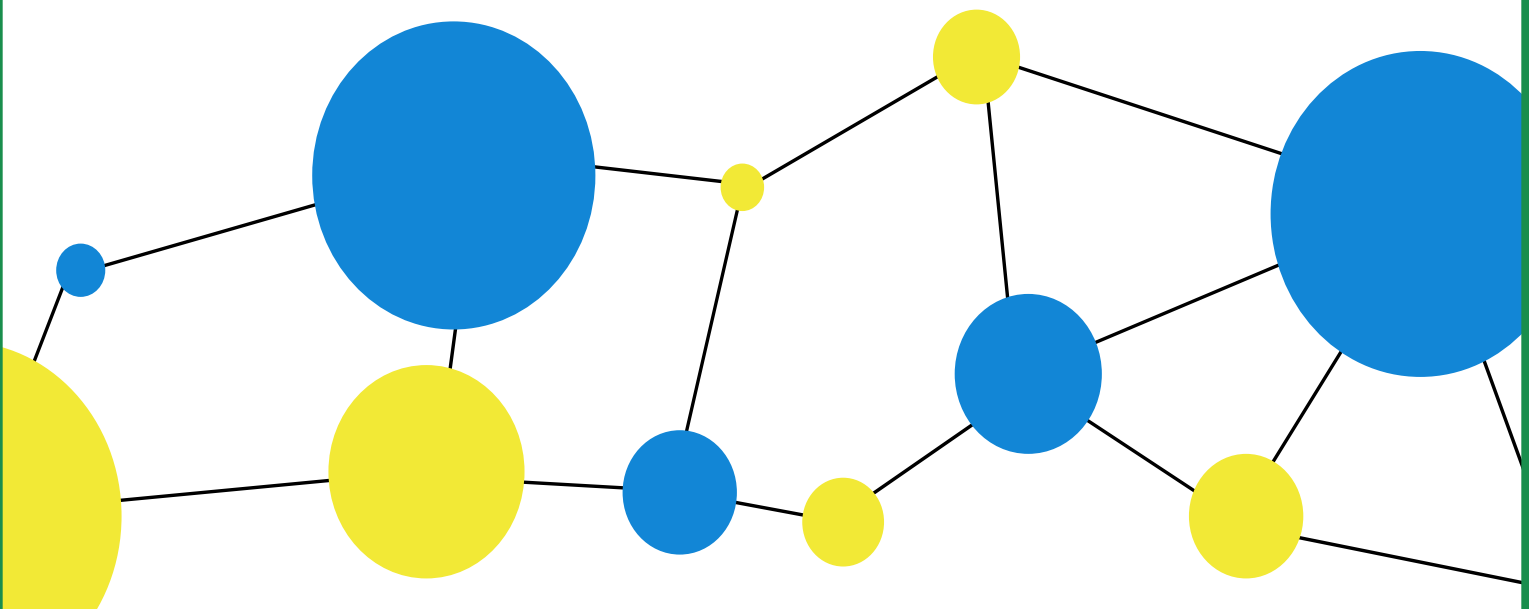


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Euroopan komission tuki tämän julkaisun tuottamiselle ei merkitse sen sisällön hyväksyntää, julkaisun sisältö heijastaa vain tekijöidensä näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuussa julkaisussa olevien tietojen mahdollisesta käytöstä.

joulu ja ruoka

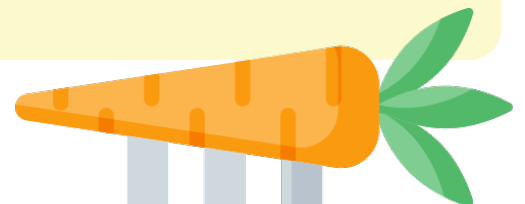


1 mitö haluamme saavuttaa tämän työpajan avulla?

Tiesitkö, että arviolta kolmannes maailman ruoasta päätyy roskiin? Elämme maailmassa, joka pystyisi tuottamaan ruokaa koko ihmiskunnalle, mutta silti joissakin maissa ihmiset näkevät nälkää, kun taas toisissa liikalihavuudesta on tullut pandemia.

Juhlakausina syödään yleensä paljon. Vaikuttaa siltä, että mitä enemmän ruokaa ja mitä erikoisempaa se on, sitä parempi. Yltäkyläisyys ilman vastuullisuutta johtaa valtaviin määriin haaskattua ruokaa.

Tässä työpajassa selvitämme, kuinka paljon ruokaa heitämme joulun aikana pois ja kuinka tätä määrää voidaan vähentää, ja otamme ensimmäiset askeleet kohti planeetastamme huolehtimista ja älykästä kuluttamista.



2 tavoitteet: suorittuasi tämän osion, sinulla on seuraavat tiedot ja taidot:

1. Kiertotalous

- Perustietoa siitä, mitä kierrotalous tarkoittaa, sen tarkoitus, käytännöt ja tavoitteet liittyen vastuulliseen ruuan kulutukseen.

2. Ruokahävikki (negatiivinen skenaario)

- Tietoa siitä, kuinka suunnitella joulun ruoat ja vähentää valmisaterioiden käyttöä.
- Syyt sille, miksi on tärkeää toimia ekologisemmin joulun aikaan.
- Tietoa siitä, millainen negatiivinen vaikutus joulunajan ruokahävikillä on ympäristöön.

3. Kestävä kulutus (positiivinen skenaario)

- Tietoa vastuullisen kuluttamisen tavoista ja ruokahävikin pienentämisestä.
- Tietoa tuotteista, joilla on matalampi ympäristövaikutus (esim. paikallinen ja sesonkien mukaan saatava ruoka lihan tai merenelävien sijaan, jne.)
- Tietoa kompostoinnista ja sen positiivisista vaikutuksista ympäristöön.

3

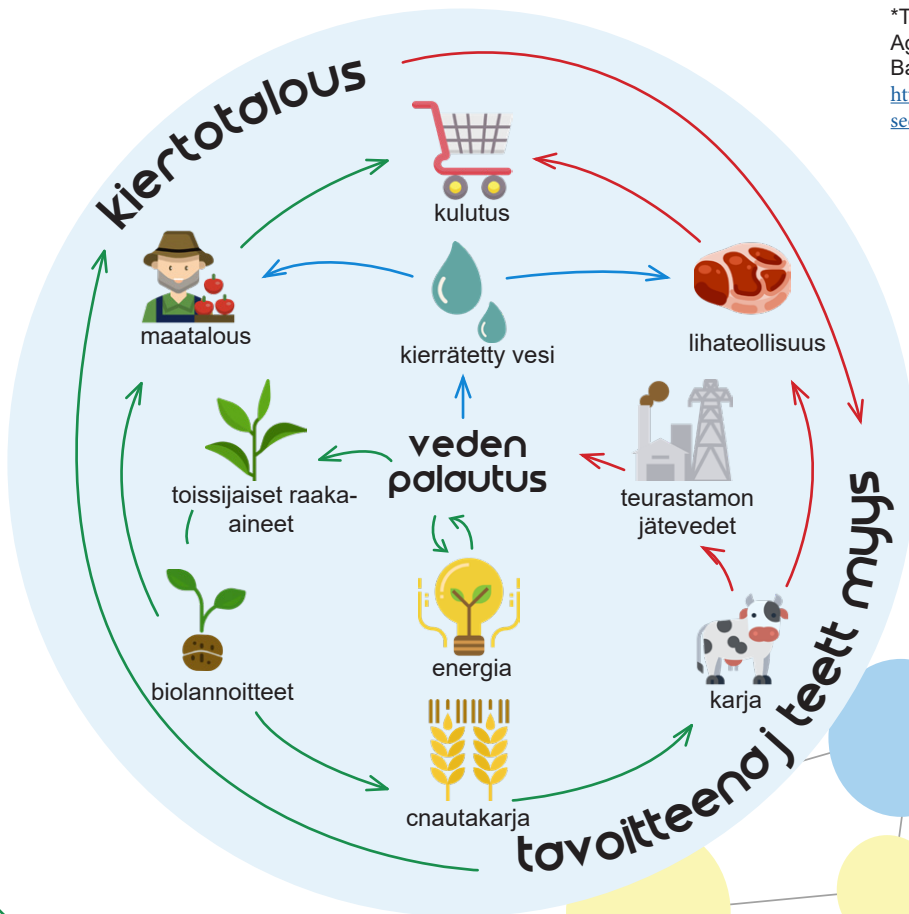
teoreettinen taustatieto: mitä tarkoittaa kiertotalous? kuinka voimme muuttaa kulutustamme kestävömmöksi?

Ottaen huomioon maailman väestönkasvun ympäristössä, jossa resurssien niukkuus on vallitseva ominaisuus, on erittäin tärkeää, että kaikki maatalous- ja elintarvikeketjun lenkit pyrkivät parantamaan prosessiensa tehokkuutta, vähentämään resurssien ja energian kulutusta ja lieventämään ympäristövaikutuksia.

Elintarviketeollisuus on hyvin herkkä ilmastomuutoksen vaikutuksille, sillä se vaikuttaa maatalouden raaka-aineiden määrään ja laatuun. Siksi sen on panostettava kestäviin käytäntöihin, joilla pyritään varmistamaan toimitusvarmuus ja vaalimaan luonnonympäristöä ja sen biologista monimuotoisuutta sekä parantamaan paikallisyhteisöjen sosioekonomisia olosuhteita

Tällä hetkellä väestö kasvaa jatkuvasti. Elintarvikkeiden saatavuuden turvaamiseksi kaikille raaka-aineiden ollessa rajalliset, on työskenneltävä seuraavien asioiden eteen:

- Kerrotaan maataloustuottajille heidän vastuustaan ja resurssien tehokkaasta käytöstä.
- Kehitetään raaka-ainehuoltoa niin, että se kunnioittaa resursseja ja luonnon monimuotoisuutta.
- Lisätään tietoisuutta elintarviketeollisuuden ympäristöjalanjäljestä ja siitä, että tehokkuutta on parannettava..
- Toimitaan yhdessä koko maatalous- ja elintarviketuotantoketjun läpi, jotta ruuan hävikkiä voitaisiin vähentää.
- Edistetään hyviä ympäristökäytäntöjä läpi koko elintarvikeketjun: koskee niin tuottajia, myyjiä kuin kuluttajakin.
- Edistetään ympäristötietoisuutta koko elintarvikeketjussa kouluttamalla, viestimällä ja levittämällä aiheesta tietoa työnantajille, työntekijöille ja kuluttajille.



*Tietolähde: "La Economía Circular en el Sector Agroalimentario", ADICAE: Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas y Seguros.
<https://ecologing.es/publicacion-la-economia-circular-en-el-sector-agroalimentario-%c2%b7-adicae/>

Esimerkki kiertotalouden integroimisesta elintarviketuotantoon. Pidä tämä taulukko mielessä myös työpajassa 3.

Lisätietolinkit:



- [JUST FOOD -hanke: Reilu kestävä ja ilmastoviisas ruokajärjestelmä](#)
- [Tavoitteena kestävät valinnat \(Ruokatieto\)](#)
- [Kiertotalous mahdollistaa luonnonvarojen kulutuksen merkittävän vähentämisen \(Suomen luonnonvarakeskus\)](#)



ruokahävikki: negatiivinen skenaario

Joulu on se aika vuodesta, joka saa meidät pohtimaan kulutustottumuksiamme ja ryhtymään toimiin vähentääksemme syntyvää jätettä kyseisinä päivinä ja koko vuoden ajan. Monet ruoka-aineet menevät hukkaan läpi koko ruokaketjun, aina maataloustuotannosta kotitalouksien loppukulutukseen saakka, ja ruokahävikin syyt vaihtelevat eri puolilla maailmaa.



Ruokahävikki



Liiallinen jouluruoka



Yli tuotanto

Paljonko ruokaa menee nykyisin hukkaan?

Maailmanlaajuisesti noin kolmasosa ihmisravinnoksi tuotettujen elintarvikkeiden syötävistä osista menee hukkaan, mikä tarkoittaa noin 1,3 miljardia tonnia vuodessa: tähän sisältyy vilja, hedelmät, vihannekset, öljy, siemenet, liha, maitotuotteet ja kala, ja ruokahävikki lisääntyy pääasiassa juhla-kausina.



Ruokaa tuhlaaan

88 MILJOONAA TONNIA

eli **173** KG/ henkilö vuodessa



Arvioidut kustannukset ovat **143 miljardia euroa.**

* Tietolähde: <https://www.rferl.org/a/global-food-waste/29602025.html>

Ruokahävikin aiheuttamia ympäristöongelmia:

- kolmasosa maailmassa tuotetusta ruuasta menee pilalle
- ruokahävikki tuhlaa lähes neljänneksen vesivarannostamme syömättömän ruoan muodossa
- jätteen päätyvän ruoan kasvattaminen ja kuljettaminen aiheuttaa yhtä paljon hiilidioksidipäästöjä kuin 39 miljoonaa henkilöautoa



mitö tehdö?

Yksilötasolla, kuluttajina, meidän on parannettava kulutustottumuksiamme ja oltava tietoisempia valitessamme, ostaessamme ja käyttäessämme elintarvikkeita.

Esimerkiksi supermarkettien asettamia "esteettisiä normeja" ei tulisi noudattaa, vaan meidän tulee valita ja ostaa myös sellaisia hedelmiä ja vihanneksia, joissa on "kauneusvirheitä" ja vielä parempi, jos ne ostetaan suoraan pieniltä tuottajilta. Tällöin ruoka, joka ei täytä painoon, kokoon ja ulkonäköön liittyviä vaatimuksia, ei joutuisi hukkaan (on tärkeää huomata, että "epätäydellisyydet" eivät muuta ruuan makua tai ravintoarvoa).



Kieltäydytään siitä, mitä emme tarvitse, ja muutetaan tuotantotapoja ja kulutusta muuttamalla liiketoimintamalleja, tuotteita ja pakkauksia resurssien käytön ja tuhlauksen vähentämiseksi.

Minimoidaan kulutuksen määrää, myrkyllisyyttä ja ekologista jalanjälkeä. Käytä tuotteita tai niiden osia siihen tarkoitukseen, johon ne on suunniteltu, tai tuunaa niistä jotakin uutta. Upcycling eli tuunaaminen/käyttötarkoituksen muuttaminen on prosessi, jossa jättemateriaalit tai ei enää haluttavat tuotteet muunnetaan uusiksi ympäristöarvoisiksi tuotteiksi.

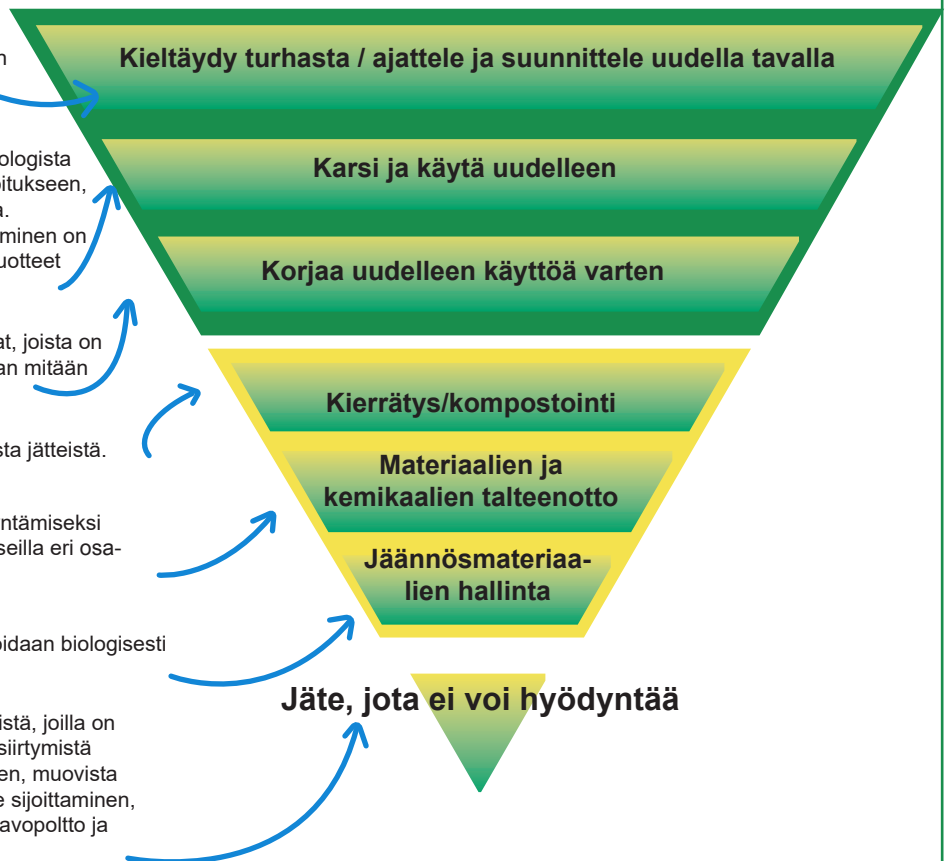
Tarkista, puhdista tai korjaa tuotteet tai tuotteiden osat, joista on tullut jätettä, jotta niitä voidaan käyttää uudelleen ilman mitään muuta esikäsittelyä.

Korkealaatuisten materiaalien erotteluun lajitelluista jätteistä.

Teknologiat lajittelemattomien jättemateriaalien hyödyntämiseksi kierrätystä ja myöhempiä uudelleenkäyttöä varten useilla eri osa-alueilla, kuten rakentamisessa.

Se osa, jota ei voida hyödyntää sekajätteestä, stabiloidaan biologisesti ennen kaatopaikalle sijoittamista.

Vaihtoehdot, jotka eivät salli materiaalien hyödyntämistä, joilla on suuret ympäristövaikutukset ja jotka muuten estävät siirtymistä jätteenkäsittelyyn: poltettava jäte, rinnakkaispolttaminen, muovista polttoaineeksi, stabiloimattoman jätteen kaatopaikalle sijoittaminen, kaasuntuuminen, kuivatuslaus, laittomat kaatopaikat, avopolto ja roskaaminen



Lisätietolinkit:



- [Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous \(LUKE\)](#)
- [Vältä ruokahävikkiä \(Ruokatieto\)](#)
- [Hävikkiwiki: tietoa ruokahävikistä](#)
- [Hävikkiforumi-hanke \(Kuluttajaliitto\)](#)

* Zero Waste Europen pyramidi-info

<https://zerowasteurope.eu/2019/05/a-zero-waste-hierarchy-for-europe/>



kestävä kulutus: positiivinen skenaario



Maailmassa on miljoonia nälkäisiä ihmisiä, jotka kuitenkin käsittelevät paljon luonnonvaroja liittyen ruuan tuotantoon ja jakeluun, ja näin ollen ruuan poisheittämistä

voidaan pitää jopa loukkaavana planeetan sosiaalinen ja ympäristöllinen todellisuus huomioiden. Ympäristönsuojelun avainasioiden joukossa onkin myös kestävä ruokavalio ja ruuan kompostointi poisheittämisen sijaan. Oletpa sitten sekasyöjä, vegaani, tai noudatat jotakin muuta ruokavaliota, voit joka tapauksessa osallistua ympäristöstä huolehtimiseen monin tavoin.



- Sekasyöjä on nimensä mukaisesti kaikkiruokainen. Tämä on kenties yleisin ruokavalio ja monet muutkin eläimet kuin ihmiset ovat sekasyöjiä. Tasapainoisesti rakennettu ruokavalio on tärkeää sekasyöjillä kuten muillakin. Ympäristön kannalta parasta olisi syödä mahdollisimman vähän etenkin punaista lihaa.



- Kasvisyöjät keskittyvät ruokavaliossaan tietenkin kasviperäisiin tuotteisiin. Kasvisruokavaliota on monenlaisia, esimerkiksi:
Vegaaniruokavalio, johon ei kuulu mitään eläinkunnan tuotteita.
Laktovegetaristinen ruokavalio, jossa käytetään kasviperäisten tuotteiden lisäksi maitotuotteita.
Lakto-ovo-vegetaristit käyttävät maitotuotteiden lisäksi kananmunaa.



Kompostointi

Komposti on paras tapa syöttää ravinteita takaisin maaperään, mikä taas vaikuttaa ratkaisevasti kasvien ja puutarhojen terveeseen kasvuun. Kompostoitava materiaali saadaan orgaanisista materiaaleista, eli vaikkapa ruuan tähteistä, ja se yhdistetään maaperän kanssa. Kompostin tekemiseen voit käyttää vaikkapa jouluruokasi jäämiä, jotka normaalisti heitetään roskakoriin, joten se on myös hyvä tapa vähentää jättemäärää.

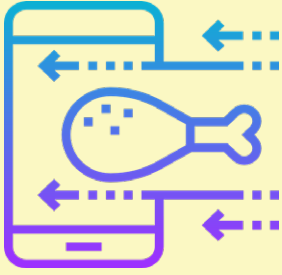
Jos sinulla on mahdollisuus perustaa pieni puutarha tai piha, jossa on ruohoa tai kasveja, kompostointi on sinulle yksi parhaista vaihtoehdoista.

Kompostoinnin hyödyt:

- Maanhoitoaine: kompostilla luot runsaasti humusta nurmikollesi ja puutarhaasi. Tämä lisää ravinteita kasveihisi ja auttaa säilyttämään maaperän kosteuden. Sitä ei kutsuta "mustaksi kullaksi" turhaan.
- Keittiö- ja pihajätteiden kierrätys: kompostointi voi johtaa jopa 30% vähennykseen kotitalousjätteen osuudesta roskakorissa. Se on tärkeää, sillä kun orgaaninen aines päättyy kaatopaikalle, siitä puuttuu nopeaan hajoamiseen tarvittava ilma. Sen sijaan se kehittää hajoamisen aikana haitallista metaanikaasua, mikä taas lisää ilmaston lämpenemisen ja ilmastonmuutoksen vauhtia.
- Lisää hyödyllisiä organismeja maaperään: kompostissa olevat mikroskooppiset organismit auttavat ilmaamaan maaperää, hajottamaan orgaanisia materiaaleja kasvien käyttöön ja torjumaan kasvitauteja.
- Hyvä ympäristölle: kompostointi tarjoaa luonnollisen vaihtoehdon kemiallisille lannoitteille, kun kompostoitua ainesta levitetään nurmikoille ja istutuksille.
- Vähentää kaatopaikkajätettä: useimmat kaatopaikat täyttyvät nopeasti, ja monet ovat jo lopettaneet toimintansa. Kolmasosa kaatopaikkajätteestä koostuu materiaaleista, jotka voitaisiin kompostoida. Tämän jätteen poistuminen kaatopaikoilta tarkoittaa, että kaatopaikkamme kestävät kauemmin (ja niin myös luonnontilaiset alueet).



Vinkkejä kestäväälle jouluaterialle:



1) Suunnittele ruokalista: menun tekeminen ja lista tarvitsemistasi tuotteista auttaa sinua paitsi ruuanlaitossa myös ostosten tekemisessä.



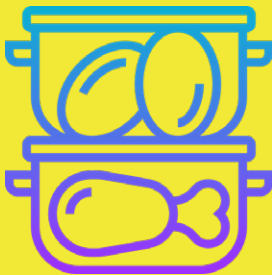
2) Säilytä ruoka oikein: laita viimeisimmäksi ostetut tuotteet kaapin takaosaan, ja vanhemmat tuotteet eteen, jotta ne tulee käytettyä ensin.



3) Käytä kaikki hyödyksi: monet kokkaamiseen käytetyistä tuotteista ovat hyvinkin monipuolisia, kuten vaikkapa kala, liha tai vihannekset – näistä aineksista voi valmistaa monin tavoin hyvin erilaisia ruokia.



4) Kokkaa tietoisesti: aikakaudella, jolloin puhutaan usein tietoisesta läsnäolosta ja tarkkaavaisuudesta sen suhteen, mitä syömme, on tärkeää, että olemme tarkkana myös valmistaessamme aterioita.

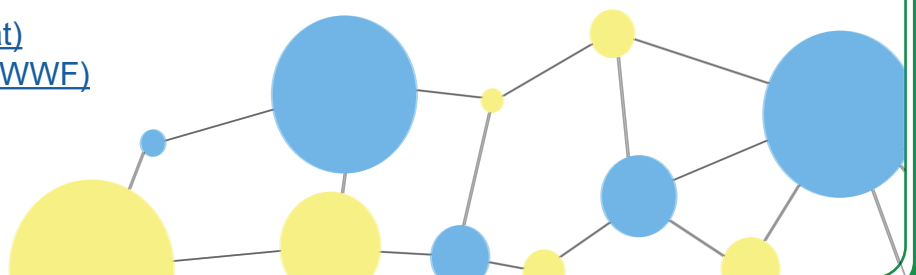


5) Älä heitä ruokaa pois: jos sinulle jää tähteitä, miksipä et säilöisi niitä rasioihin? Tee rasialle tilaa jääkaapissa, tai jos huomaat ettet aio syödä tätä ruokaa lähiaikoina, pakasta se myöhempää käyttöä varten.

Lisätietolinkit:



- [Ympäristöystävällinen joulu \(Martat\)](#)
- [Ympäristöystävällinen joulupöytä \(WWF\)](#)
- [Ekologinen joulu – uhka vai mahdollisuus \(Ihme ituhippi -blogi\)](#)
- [Kompostointiopas](#)



4 vinkit ruokahövikki

6-10-vuotiaat. Ympyröi niiden jätteiden kuvat, jotka voidaan käyttää uudelleen.



11-15-vuotiaat. Anna esimerkkejä...

1) Luonto voi hajottaa biojätettä.

Anna esimerkkejä biojätteestä: _____.

2) Luonto ei voi hajottaa kaikkea jätettä.

Anna esimerkkejä jätteestä, jota luonto ei voi hajottaa: _____.

16-20-vuotiaat. Keskustelu

- 1) Milloin viimeksi heitit ruokaa pois? Mitä se oli, ja miksi heitit sen pois?
- 2) Millä tavoin me kaikki joskus haaskaamme ruokaa jouluna? Entä muina aikoina?
- 3) Miksi on tärkeää, ettei ruokaa haaskattaisi? Ota huomioon esimerkiksi eettisyys, ympäristö, talous, jne.

4 vinkit

kestävä kuluttaminen

6-10-vuotiaat. Yhdistä annetut tuotteet siihen roskikseen, johon ne kuuluvat.



KOMPOSTOINTI

KIERRÄTYS

10-15-vuotiaat. Suunnittele lista ruokaostoksista, ja käytä myös jääkaapista löytyviä tähteitä luovasti valmistaaksesi kestävä jouluaterian.



Ostoslista

16-20-vuotiaat. Anna 5 esimerkkiä ruokahävikin syistä, ja mahdollisia ratkaisuja kuhunkin syyhyn

syyt	ratkaisut

5 roolileikki

Roolileikkiaktiviteetti.

Keräännytte perheenne ja sukulaistenne kanssa isoäidin luokse jouluna. Teitä on yhteensä 25 henkilöä ja isoäitisi valmistaa aina paljon ruokaa kaikille, ja päivällisen jälkeen jää aina tähteitä, jotka pääosin päätyvät roskakoriin. Sinun tulisi keksiä ja valmistaa roolileikki, jossa teette menestyksekkään kestävän joulupäivällisen. Esittele kestävin tapa ostaa ruokaa, mitä aiot tuoda päivälliselle, miten aiot saavuttaa ympäristölle hyödyllisen jätteenkäytön ja myös tapoja, joilla isoäitisi ruuanlaittourakka vähenisi tehokkaasti.



IKuvakkeiden lähde: "Flaticon", www.flaticon.com

6 lisöaktiviteetteja

Jos haluat jatkaa kiertotaloudesta, tehokkuudesta, kestävyydestä ja vastuullisesta kulutuksesta oppimista, tutustu seuraaviin projektin tuotoksiin liittyviin linkkeihin:

6-10 vuotiaat: Sarjakuvat

11-15 vuotiaat: Digitaaliset pakohuoneet

16-20 vuotiaat: Webquestit

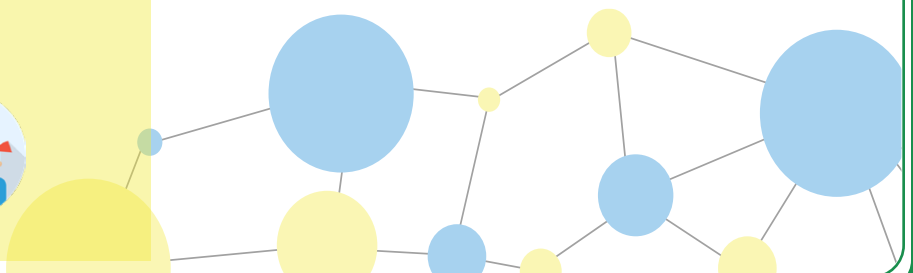
7 yhteenveto

Tämän työpajan päätteeksi pyydämme sinua vielä pohtimaan ja keskustelemaan kaikesta oppimastamme.

Mitä olet oppinut?

Muuttaisitko mitään jokapäiväiseen kulutukseesi liittyvää?

Haluaisitko jakaa oppimasi perheesi kanssa, jotta teillä olisi ympäristön kannalta kestävämpi jouluni ensi vuonna?





2019-1-UK01-KA204-06144
ICE-CAP Waste not Want not



CREATIVE EXCHANGE



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



S V E B ■ Schweizerischer Verband für Weiterbildung
F S E A ■ Fédération suisse pour la formation continue
Federazione svizzera per la formazione continua
Swiss Federation for Adult Learning



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Euroopan komission tuki tämän julkaisun tuottamiselle ei merkitse sen sisällön hyväksyntää, julkaisun sisältö heijastaa vain tekijöidensä näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuussa julkaisussa olevien tietojen mahdollisesta käytöstä.

