

## Ekotekoja – ruoka

- Ø Etenkin pieni perhe tai sinkku voi säästää kypsennettävän ruoan valmistukseen tarvittavaa sähköä huomattavasti valmistamalla ison annoksen ruokaa kerralla



- Ø Oletetaan, että pakastin on käytössä joka tapauksessa
- Ø Pakasta ruoka sopivina annoksina
- Ø Ota ruoka sulamaan jääkaappiin edellisenä päivänä ja lämmitä ruoka mikrossa



- Ø 200°C uuni jäähtyy puolessa tunnissa n. 120 asteiseksi?
  - Ø Hyödynnä uunin jälkilämpö
- Ø Uunin kuumentaminen vie huomattavan osan uuniruokien kypsentämiseen vaaditusta energiasta
- Ø Kypsennä peräkkäin leipomuksesi ja uuniruoka
- Ø Kiertoilmauunissa riittää 20–30°C tavallista uunia alhaisempi paistolämpötila, uunia tarvitse esilämmittää, ja uunissa voi paistaa jopa useita pellillisiä samanaikaisesti



Ø Painekeitin käyttö nopeuttaa ruoan kypsymistä huomattavasti ja säästää siten aikaa ja sähköä

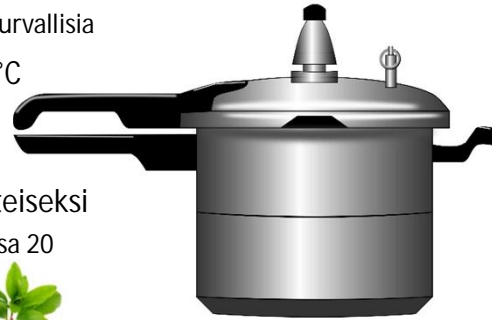
Ø Nykyaikaiset, laadukkaat painekeitin ovat turvallisia

Ø Vesi ei kuumene normaalipaineessa 100°C kuumemmaksi

Ø Kun vesi kiehuu, se ei enää kuumene

Ø Painekeittimessä vesi saadaan jopa 120 asteiseksi

Ø Esimerkiksi hernekeitto kypsyy painekeittimessä 20 minuutissa ja perunat 5 minuutissa



Ø Ilmastonmuutoksen jarruttajan kuumat pisteet ruokakaupassa

Ø Riisi

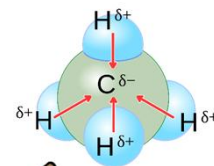
Ø Tulvitetuilla riisiviljelmillä on vähähappiset olosuhteet, minkä seurauksena viljelmiltä vapautuu runsaasti metaania ilmakehään

Ø Märehtijöiden liha ja maito (nauta, lammas)

Ø Ruoansulatusprosessissa muodostuu metaania, ja sitä vapautuu runsaasti ilmakehään

Ø Metaani on n. 25 kertaa voimakkaampi kasvihuonekaasu kuin hiilidioksidi

Ø Metaanin ja hiilidioksidin nettovaikutuksen ero, kun huomioidaan energian absorbointikyky ja pysyvyys ilmakehässä

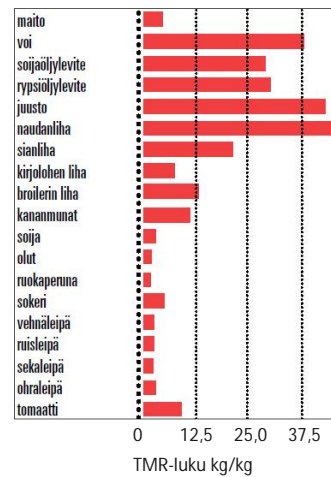


Ø Mitä ympäristöystävälliseksi ruoaksi? Kas siinäpä kysymys, sillä monet tekijät vaikuttavat ruoan ympäristöystävällisyyteen.

- Ø Yhtenä apuna ruokavalinnoissa toimii TMR-luku (total material requirement)
- Ø Mittaa sitä, kuinka paljon materiaalia kuluu yhden kilogramman tuottamiseen

Luvut on laskettu suomalaisesta näkökulmasta. Esimerkiksi soijan kuljetus viljelymaastaan on huomioitu.

Lähde: Suomen luonnonsuojeluliitto, Ilmasto lautasella



Ø Grillattaisko? Joo, mutta mitä kauppalistalle?

Ø Mikä on raaka-aineiden ilmastovaikutus / kg raaka-ainetta?

- Ø Vihannekset, peruna: 0,2 CO<sub>2</sub>-ekv/kg\*
- Ø Kala: 1,5 CO<sub>2</sub>-ekv/kg\*
  - Ø Katso myös vastuullisten kalavalintojen WWF:n kalaopasta
- Ø Broileri 4 CO<sub>2</sub>-ekv/kg\*
- Ø Possun liha 5 CO<sub>2</sub>-ekv/kg\*
- Ø Naudan liha 15 CO<sub>2</sub>-ekv/kg\*



Arvioiden lähde: Ilmasto-opas.fi, Ilmastomyönteinen ruoka

CO<sub>2</sub>-ekv = hiilidioksidiekvivalentti; kasvihuonekaasujen ilmasto lämmittävä vaikutus