



Minulle on paljastettava ruokani alkuperä

Ruoan lyhyt tie ruokapöytään on ympäristön kannalta hyvä asia ja sitä on helppo seurata. Nopeasti tuottajalta kuluttajalle päätyvä ruoka on varmasti tuoretta ja maistuvaa. Ilmaston kannalta on suuri merkitys on sillä, mitä kuluttaja kaupasta valitsee ja millä hän sen kuljettaa kotiinsa. Tekeekö hän kauppamatkan autolla, pyörällä vai jalan? Asumisen ja liikkumisen ohella syöminen tuottaa eniten kasvihuonepäästöjä Suomessa.

Kuluttaja tukee valinnoillaan työpaikkojen ja elävän maaseutu ympäristön säilymistä kotimaassa ja kauempanakin. Suomessa on hyvä tuottaa ruokaa, kun on tilaa ja puhdasta vettä sekä toimiva valvontaorganisaatio. Ilmaston vuoksi meillä ei kuitenkaan voida tuottaa ihan kaikkea mahdollista.

ALKUPERÄ

Viime aikoina ruoan alkuperä on noussut esiin enemmän ja enemmän. Alkuperämerkintöjä ovat toivoneet niin kuluttajat, tuottajat kuin kansanedustajat. Mitä alkuperällä sitten tarkoitetaan?



Kuva: SRE / MMM

Maataloustuotteiden alkuperämaa on se maa, jossa tuote on alun perin tuotettu. Jos elintarvikkeen valmistuksessa käytetään useita eri raaka-aineita, valmistusmaa on tällöin sen virallinen alkuperämaa.

Kaikkien tuotteiden pakkauksista ei alkuperämerkintää löydy. Alkuperä pitää ilmoittaa vaan siinä tapauksessa, että sen puuttuminen voi johtaa ostajaa harhaan, esim. silloin, kun pakkauksessa on kotimainen tuotemerkki tai kotimaisen markkinoijan tiedot ja

tuote on valmistettu ulkomailla. Näissä tapauksissa valmistusmaa tulee ilmoittaa. Lisäksi alkuperämerkintä on oltava tietyissä elintarvikkeissa, kuten kalassa ja naudanlihassa sekä laatuluokitelluissa tuoreissa kasviksissa ja hedelmissä. Maidossa esimerkiksi riittää, että tölkistä löytyy tieto siitä, missä maito on pakattu.

Ruokapakkauksiin kaavaillaan nyt pakollista merkintää alkuperästä ja ravintosisällöstä. Euroopan parlamentin ympäristökomitea on muokannut asetusluonnoksen, jonka tarkoitus on tehdä pakolliseksi riittävä ja luettavassa muodossa oleva tieto EU:n alueella myytävissä ruokapakkauksissa.

LÄHIRUOKA

Lähiruoka on lähellä tuotettua ja valmistettua ruokaa, jolloin elintarvikkeen kuljetusmatkat ympäristöpäästöineen pienenevät. MTK määrittelee lähiruoan Suomen rajojen sisäpuolella tuotetuksi ruoaksi, mutta usein kuitenkin lähiruoalla käsitetään kotipaikkakunnan lähellä tuotetut elintarvikkeet.

Itse kalastetut kalat tai metsästä poimitut marjat ovat paras esimerkki lähiruoasta. Luonnollisin reitti lähiruoalle kuitenkin on oma lähikauppa. Sieltä voi hyvin löytyä juureksia, kasviksia, viljatuotteita ja vaikka leipää, jotka on tuotettu ja valmistettu lähiseudulla. Maatilamyymälät ja torit ovat myös oiva tilaisuus löytää lähiruokaa.

Lähiruoka on laadukasta ja tuoretta, koska lisä- tai säilöntäaineita ei lyhyiden kuljetusmatkojen ja -aikojen takia tarvitse käyttää. Paikallisten tuottajien taskuun jää hieman enemmän euroja, kun kuluttajat suosivat lähiruokaa.



Kuva: SRE / MMM

Kun raha pyörii paikallisesti, myös hyvinvointi kasvaa. Lähiruoan on valinta ympäristön puolesta. Riippuen toki myös siitä, miten itse ruoan kaupasta tai tuottajalta kotiin kuljettaa. Maatilan jälkeen suurimmat ilmastopäästöt syntyvät silti kotona, kun ruokaa valmistetaan ja säilytetään.

LUOMU

Luomutuotannossa eli luonnonmukaisten elintarvikkeiden tuotannossa periaatteena on valmistaa tuotteita, joiden valmistusmenetelmät eivät ole haitallisia ympäristölle, ihmisten tai eläinten terveydelle taikka hyvinvoinnille. Rikkakasvit ja tuholaiset torjutaan biologisesti ja mekaanisesti, geenimuunneltuja lajikkeita ei käytetä ja kaikkien kemiallisten aineiden sekä antibioottien ja lisäaineiden käyttö on kiellettyä.

Eläintuotannossa korostetaan eläinten terveyttä ja hyvinvointia, lajinmukaista käyttäytymistä ja vapaata liikkumista. Luomutuotanto on viranomaisten valvoma tuotantomuoto, jota säännellään EU:n luomuasetuksessa.

Luomutuotteissa hyväksytyjä lisäaineita on 47 ja useimmat niistä ovat luonnosta peräisin olevia. Esimerkiksi luomujogurteissa väri saadaan yleensä aikaan aidoilla marjoilla. Väriaineet ja keinotekoiset makeutusaineet ovat kiellettyjä. Tavanomaisissa tuotteissa sallittuja lisäaineita on noin 300, kun luomussa sallittuja ovat vain natriumnitraatti ja -nitriitti. Nämä ovat luomussakin sallittuja, sillä ilman niitä esimerkiksi makkarat muuttuisivat harmaiksi, eivätkä säilyisi. Tavanomaisissa tuotteissa mm. erilaisten sallittujen säilöntäaineiden lukumäärä on kymmenkertainen luomuun verrattuna.

Pakolliset pakkausmerkinnät luomutuotteissa viestivät siitä, että toimija on tuottanut tai valmistanut tuotteen tuotantosäännösten mukaisesti ja että toimijaa on valvottu. Merkintöjen avulla luomutuotteet ovat jäljitettävissä kaikissa tuotannon, valmistuksen ja jakelun eri vaiheissa.

Luomutuotannon ja tavanomaisen tuotannon ympäristövaikutuksia on tutkittu toistuvasti. Toisinaan tutkimukset ovat osoittaneet luomun olevan hiukan ympäristöystävällisempää, mutta aika usein tavanomainen tuotanto on julistettu voittajaksi, kun on tarkasteltu perinteisiä mitattavia ympäristöhaittoja kuten ilmastovaikutuksia ja rehevöitymistä. Kyse on kuitenkin arvovalinnoista. Luomu on hyvä ratkaisu, jos esimerkiksi torjunta-, säilöntä- tai lisäaineiden käytön minimointi taikka eläinten hyvinvointi on kuluttajalle tärkeä asia.

Opetuskerta 1: Minulle on paljastettava ruokani alkuperä

Tavoite ja tunnin sisältö

Jokaisella on oikeus syödä hyvin, herkutella ja nautiskella. Onko maku ykkösjuutu, vai ratkaiseeko valinnan myös jokin muu? Hyvinsyöjäksi viidessä viikossa -kampanja johdattaa oppilaat hyvinsyömisen maailmaan: tietoon ja taitoon valita vastuullisesti niin oman terveyden kuin ympäristönkin kannalta.

Ensimmäisen opetuskerran teema on alkuperä, jolloin kerrataan alkuperä- ja pakkausmerkinnät sekä luomu- ja lähiruoan määritelmät. Yhdessä pohditaan, miksi alkuperällä on kuluttajan kannalta väliä.

Tunnista menee iso osa tiedon jakamiseen ja kotitalousluokan toimintatapojen kertaamiseen. Siksi opetuskerran ruokaohje on helppo, yksinkertainen ja välipalatyypinen. Se valmistetaan pareittain tunnin päätteeksi.

Johdanto kampanjaan

- Tunnin alussa opettaja kertoo kampanjasta. Hyvinsyöjäksi viidessä viikossa -kalvon (liite 1) avulla opettaja voi käydä läpi kampanjan idean ja teesit.
 - Hyvään oloon ja mieleen tarvitaan muutakin kuin makua, rakennetta ja ulkonäköä. Oikeat valinnat koituvat niin ihmisen kuin ympäristönkin hyväksi.
 - Ruoka vaikuttaa ympäristöön. Runsas kolmannes ympäristövaikutuksista syntyy ravinnosta. Tämän hetkisillä kulutustottumuksilla kulutamme koko ajan kolmen maapallon verran luonnonvaroja.
 - Kuluttajille on valtaa vaikuttaa omien valintojen kautta!
- Nyhjää tyhjästä -kilpailuun osallistuminen voidaan ottaa esiin tässä vaiheessa, jotta ryhmä voi yhdessä päättää osallistumisestaan. Linkki Hyvinsyöjä-nettisivuilla.

Mitä opitaan? - Alkuperä

- Jos mahdollista näyttää videoita internetistä, niin alustukseksi voi näyttää videon ”Minulle on paljastettava ruokani alkuperä” (www.hyvinsyoja.fi/videot)
- Opettajalle: alkuperään, luomuun ja lähiruokaan sekä pakkausmerkintöihin liittyvää tietoa materiaalipaketin alkuosassa.

- Mitä on luomu ja lähiruoka? (liite 2)
 - Pohtikaa yhdessä ryhmän kanssa mitä merkitystä on alkuperällä?
 - Onko lähi-Siwasta ostettu mehu ja karjalanpiirakka lähiruokaa?
 - Kerratkaa liitteenä 3 olevan kalvopohjan avulla alkuperä- ja pakkausmerkinnät.
 - Opettaja voi myös jakaa neljän oppilaan ryhmille erilaisia pakkauksia, joista voitte etsiä merkinnät. Mitä hyvää ja mitä huonoa merkinnöissä oli? Oliko puutteita?
 - Alkuperä-, tuotanto ja pakkausmerkintöihin liittyy nettitestejä esim. <http://www.dolceta.eu/suomi/Mod5/-Ruoka-ja-juoma-.html>
- Liitteenä 5 oleva alkuperään liittyvä ristikko voidaan antaa kotiläksyksi tai vaihtoehtoisesti tehdä tunnilla.

Mitä kokataan? – Alkuperä

- **Jaskan luomusmoothie** (liite 4).
- Luomusmoothie syntyy kätevästi ja nopeasti tunnin loppuun, ja samalla tulee kerrattua kesän jälkeen keittiötyöskentelyyn liittyvät yhteiset pelisäännöt.
- Vaihtoehtoisesti oppikirjoista
 - Otava: Maistuu Hyvältä. Jogurttijuoma s. 175 (vinkki: käytä esimerkiksi luonnonjogurttia ja omenamehua)
 - Otava: Erityisen Hyvää. Marjasmoothie s. 211 (vinkki: käytä kauden marjoja)
 - WSOY: Taituri 7-9. Marjasmoothie. 199 (vinkki: kts. ed)
 - WSOY: Hyvää Pataa. Mansikkasmoothie s. 269 (vinkki: kts. ed)
 - Tammi: Kotitaloustaito 7-9. Marjajuoma tai Smoothie s. 153 (vinkki: kts. ed)
 - Tammi: Kotitaloustaito 8-9. Smoothie s. 39 (vinkki: käytä kauden marjoja)

Muita vinkkejä ja linkkejä

Vinkki: Ensimmäisellä syksyn tunnilla on usein paljon asiaa.. Valinnaisaineissa aikaa on muutenkin niukasti ja tiskaamiseen kuluu turhan paljon aikaa. Jos luokassa on kaksi astianpesukonetta, niin ensimmäisen kerran ruoanvalmistus astiat voi varmasti myös pistää lasien seuraksi koneisiin. Näin säästyy aikaa tunnilla muihin asioihin ja samalla luonto kiittää.

Linkkejä internetistä

Minulle on paljastettava ruokani alkuperä.

<http://www.hyvinsyoja.fi/videot>

Opettaja.tv:n valikoimasta löytyy aiheeseen liittyvää materiaalia seuraavasti:

Ruoan alkuperä ja tuottaminen

<http://opettajatv.yle.fi/teemat/aine/578/623>

Onko teollisesti valmistettu ruoka terveysriski?

<http://opettajatv.yle.fi/teemat/aine/706/708/m482/Arkielämän+terveys>

Evira: Alkuperämerkinnät

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus_ja_myynti/pakkausmerkinnat/_alkuperamerkinnat/

Dolceta Online Consumer Education: Kuluttajakasvatukseen sopivaa tietoa. Kestävä kehitys -> Ruoka ja juoma sisältää materiaalia opettajalle, oppilaille ja vanhemmille.

<http://www.dolceta.eu/suomi/Mod5/-Ruoka-ja-juoma-.html>

Eviran pakkausmerkintä -kampanja vuodelta 2009

<http://www.tuoreetkasvot.fi>

Luomukoulu

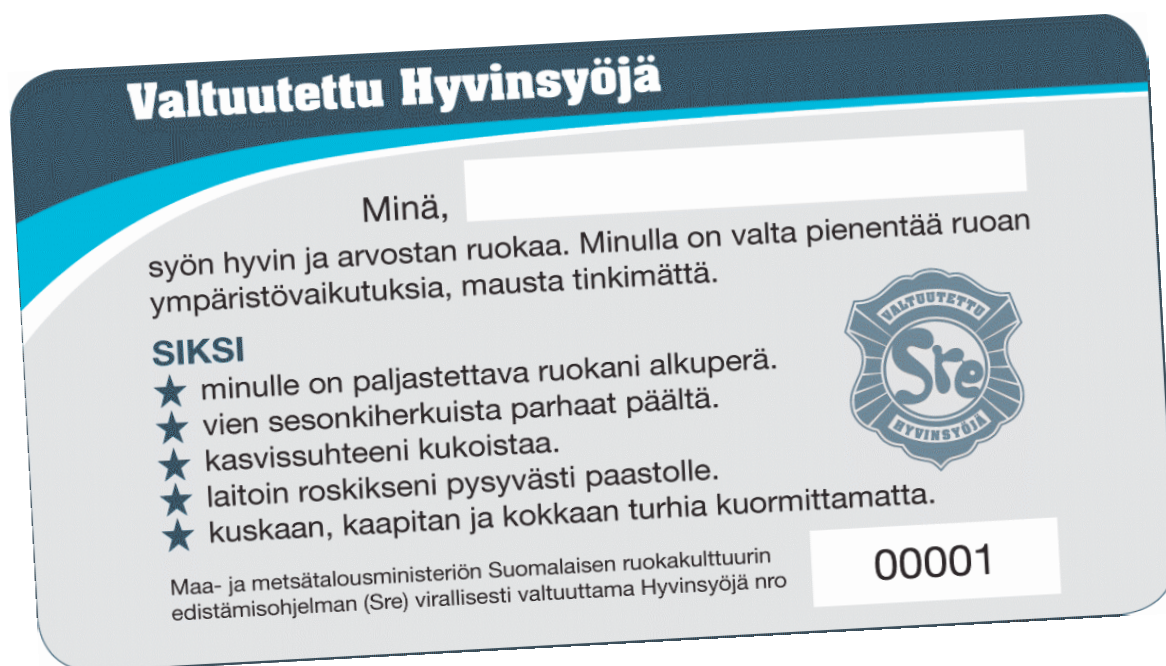
www.luomu.fi

Hyvinsyöjäksi viidessä viikossa

MAKU, MAKU, MAKU – ONKO MUULLA VÄLIÄ?

Hyvinsyöjä

- ❖ syö hyvin ja arvostaa ruokaa
- ❖ ei tingi mausta
- ❖ kantaa vastuuta ihmisistä ja ympäristöstä
- ❖ tiedostaa oikeutensa
- ❖ suosii aitoa, alkuperäistä, puhdasta ruokaa



- ❖ Olisiko sinusta Hyvinsyöjäksi?

LÄHIRUOKA

- on lähellä tuotettua ruokaa
 - kasvikset, vihannekset ja marjat sekä leivät ja muut leivonnaiset ovat tyypillistä lähiruokaa
- hyödyntää ruoan eri sesonkeja vuoden ajan mukaan
- kuormittaa vähän ympäristöä, kun kuljetus- ja säilytysajat ovat lyhyitä eikä lisäaineita käytetä
- tukee kotimaista ruokatuotantoa ja on taloudellista paikkakunnalle

LUOMURUOKA

- tuotetaan luonnonmukaisesti, täyttää EU:n tiukat kriteerit luomutuotannolle
- ympäristön ja luonnonvarat huomioivaa kokonaisvaltaista tuotantoa
 - eläimet saavat kasvaa mahdollisimman luonnollisessa ympäristössä, ulkona.
 - kasvien viljelyssä ei käytetä keinotekoisia lannoitteita eikä ympäristöön pääse kemikaaleja.
- kotimainen tai ulkomainen
- tunnistaa EU:n Aurinkomerkistä tai Eurolehti-merkistä.



ALKUPERÄ- JA YMPÄRISTÖMERKKEJÄ



Hyvää Suomesta -joutsenlippu ja Sirkkalehti-merkki

- ❖ Molemmat kertovat ruoan kotimaisesta alkuperästä.
- ❖ Tuotteen suomalaisuusaste oltava joutsenlipuilla merkityissä tuotteissa 75 %

Aurinko- ja Leppäkerttu-merkki

- ❖ Luomumerkit kertovat tuotteen tuotantotavasta eli siitä, että tuote on valmistettu luonnonmukaisesti.
- ❖ Tuotteen maatalousperäisistä raaka-aineista väh. 95 % on tuotettu luonnonmukaisesti



Eurolehti-merkki

- ❖ On pakollinen kaikissa luomutuotteissa Euroopan unionin alueella.
- ❖ Samassa on ilmoitettava valvontaviranomaisen tunnusnumero sekä tieto missä tuotteen maatalousperäiset ainesosat on tuotettu

Demeter- ja FairTrade-merkki

- ❖ Demeter kertoo bionyönnäisesti viljellystä tuotteesta.
- ❖ Reilun kaupan merkki parantaa kehitysmaiden pienviljelijöiden ja suurtilojen työntekijöiden asemaa.
- ❖ Tarjoaa kuluttajalle mahdollisuuden vaikuttaa positiivisesti kehitysmaissa asuvien ihmisten elämään.



Pohjoismainen ja Eu:n ympäristömerkki

- ❖ Kertovat puolueettomasti tuotteen tai palvelun ympäristöystävällisyydestä ja laadusta
- ❖ Merkkiä käytetään mm. paperituotteissa ja pesuaineissa.

Jaskan luomumustikkasmoothie (2:lle)

3 dl maustamatonta luomujogurttia

2 dl mustikoita

2 rkl luomuhunajaa

4 rkl luomukauraleseitä

Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja jauha sekaisin sauvasekoittimella. Kaada isoon lasiin ja nauti!



Jaakko Nuutila on keittiömestari ja Luomuliiton puheenjohtaja. ”Nautin smoothien hyväksi startiksi päivään tai välipalaksi salitreeneiden jälkeen. Sen salaisuus on luomujogurtissa ja kaurassa sekä metsiemme marjoissa. Käyttämällä luontoystävällisiä luomutuotteita saan hyvän mielen”, Jaska sanoo.



