



Tiedote 4.10.2013

## Uudet ravintosuositukset säästävät ympäristöä

Eilen julkistetut uudet pohjoismaiset ravintosuositukset ovat hyväksi myös ympäristölle. Punaisen lihan osuutta pitäisi suositusten mukaan vähentää ja kalan osuutta lisätä. Lihan, ja erityisesti naudanlihan tuotannon, kielteiset ympäristövaikutukset ovat elintarvikkeista suurimpia. Ympäristön kannalta parasta olisi lisätä kestävästi kalastetun kalan, esimerkiksi kotimaisten pikkukalojen, kulutusta. Roskiin heitetyn syömäkelpoisen ruoan osuutta on myös varaa pienentää: jokainen suomalainen heittää roskiin keskimäärin 23 kiloa syömäkelpoista ruokaa vuosittain.

Jatkuvasti kasvava lihan kysyntä lisää sen tuotantoa. Lisääntyvä tuotanto vaatii taas lisää maapinta-alaa sekä karjan kasvatukseen että karjalle syötettävän rehun viljelyyn.

"Etelä-Amerikassa tuotettu naudanliha on kaikista huonoin vaihtoehto, sillä karjalaitumien tieltä tuhotaan arvokkaita sademetsiä ja savanneja", sanoo WWF Suomen pääsihteeri **Liisa Rohweder**.

Ravintosuositusten mukaan kalan lisäksi kasvien, hedelmien, palkokasvien, pähkinöiden, siementen, täysjyväviljan ja marjojen syömistä pitäisi lisätä. Kasvispitoinen ruokavalio hyödyttää terveyden lisäksi myös ympäristöä.

"Syömällä voi muuttaa maailmaa, ja on mahtavaa, että myös nämä uudet suositukset tukevat tätä viestiä. Eläinperäisten raaka-aineiden tuotanto vaatii paljon enemmän maa-alaa kuin viljan ja kasvien tuotanto. Esimerkiksi yhden sianlihakilon tuottamiseen tarvitaan yli neljä kiloa viljaa, jolla taas voitaisiin suoraan ruokkia ihmisiä", Rohweder kertoo.

Tällä hetkellä 70 prosenttia syömästämme kalasta tulee ulkomailta ja osa suosituista kalalajeista on jo nyt uhanalaisia. Suomalainen kala on monilta osin alihyödynnettyä.

Syömiskelpoisia elintarvikkeita joutuu roskiin valtavat määrät. Suomalaiset heittävät joka vuosi keskimäärin yli 20 kiloa ruokaa roskiin henkilöä kohden. Koko Suomen mittakaavassa tämä tarkoittaa, että jätteenä joutuu satojen miljoonien eurojen arvosta ruokaa vuosittain.

"Syömiskelpoisen ruoan heittäminen roskiin on erityisen vahingollista ympäristölle, sillä samalla haaskataan ruoan tuotantoon, kuljetukseen ja varastointiin käytetty energia", Rohweder sanoo.

### Lisätietoa:

WWF:n Maailma lautasella -ruokaopas havainnollistaa ruoan ympäristövaikutuksia meillä ja muualla maailmassa:

<http://wwf.fi/maapallomme/vastuullinen-elamantapa/ruoka/>

WWF:n Kuluttajan kalaopas: [www.wwf.fi/kalaopas](http://www.wwf.fi/kalaopas)

Pääsihteeri Liisa Rohweder, WWF Suomi, 040 8407461