



Õeldakse, et oled see, mida sööd, ning toitumine mõjutab nii meie tervist kui ka planeedi heaolu.

Keskkond taldrikul

Toidu tootmine on lisaks hoonestusele ja liiklusele üks kolmest peamisest keskkonnasaaste põhjustajast. Eri toiduainete keskkonnamõju oleneb sellest, kuidas toit on toodetud ja töödeldud, sealhulgas on olulised faktorid kasvatamine, väetamine, saagikoristus ja toiduvalmistamise meetodid.

CO₂-JALAJÄÄG kg CO₂-ekv/kg

Toidu süsinikujalajärg näitab, kui suur on selle toidu tootmisel, transpordil, säilitamisel ja töötlemisel õhku paiskuvate kasvuhoonegaaside kogus. Globaalse soojenemist põhjustavad kasvuhoonegaaside heitkogused esitatakse süsinikdioksiidi ekvivalents (CO₂-ekv).

EUTROFEEKUMINE g PO₄-ekv/kg

Toiduainetööstus on keskkonnategur, mis põhjustab üle 50% veekogude eutrofeerumisest. Sellest on tingitud üle poole lämmastiku ja fosfori vette kandumisest. Eutrofeerumist põhjustavate toidainete heitkogused esitatakse fosfori ekvivalents (PO₄-ekv).

» See brošüür kirjeldab toidu mõju keskkonnale, sealhulgas **süsinikuhaineid ja eutrofeerumist**.

» Need mõjutegurid on kõigi toiduainete (v.a kala) puhul väga sarnased. Loodusest pühitud kala aitab eutrofeerumist vähendada, samas kui kalakasvanduste mõju on vastupidine.

» Toidu keskkonnamõju juures mängib olulist rolli selle **valmistamisviis**. Näiteks pliidi või ahju kasutamine vajab elektrit. Kaerahelbepudru valmistamine pliidi moodustab selle kogu keskkonnamõjust peaaegu kahe kolmandiku, samas kui mikroahneahjus valmistades on mõju oluliselt väiksem. Kui valmistada toitu ahjus, tasub ahju soojendada vaid korra ja kasutada selle kuumust mitme toidu valmistamiseks.

» **Toidu ära viskamine** koormab keskkonda ning raiskab energiat ja raha. Enne toiduvalmistamist tasub täpselt välja arvestada, kui palju sööki on tarvis. Kui midagi üle jääb, võib seda kasutada järgmisel päeval – näiteks tööle kaasa võtta või uue roa valmistamiseks kasutada.

» **Taldirikumudel** õpetab, kuidas toltuda, keskkonnasäästlikult. Keskkonnamõju järgi saab toiduained jagada üldiselt kahte rühma. Talumajapidamises kasvatatud teravilja ja köögivilja süsinikujalajärg ning mõju eutrofeerumisele on kõige väiksemad. Seevastu loomused tooted ja kasvatamiseks palju energiat nõudvad taimed on suure keskkonnamõjuga. Palju energiat nõuab ka toidu pakendamise ja külmutamise. Selleks et toidukordade planeerimisel keskkonnaga arvestada, täida taldirik hooajaliste köögiviljadega ja lisa neile vaid mõõdukas kogus piimatooteid, liha või kala. Loeb see, milline on toidukord tervikuna.

» Või oma toitude koostisained **hooaja järgi**. Suvel eelistata talumajapidamises kasvatatud köögivilju ja talvel või tooted, mida ei pea säilitama külmkapis, näiteks porgandid, peedid ja kaalikad. Lisa oma toitudeselisse veel loodusest pärinevad hooajalised marjad, puuviljad ja kala.

TALDIRIKUMUDEL

» Selles mudelis on pool taldirikust toidetud köögiviljadega, neliandik liha, kaks või kurniviljadega ning ülejäänud neliandik kartuli, morkronide, riisi või teraviljaga. Näidiseine jünde kuulub veel klaas piima või peiti, leib või sai morganing ja mugujoit.

» Portsjoni suurus on arvestatud kerge tööd tegevale mõõdukalt sportivale noisale või teismelisele tüdrukule. Üks portsjon kaalub umbes 1/3 pöarvess energiavajadusest (umbes 650 kcal). Algkoolieas laste portsjon sobib, kui võtta näidiseinest maha umbes 100 kcal, ja teismelisele poisile või meesle sobiva portsjoni sobib, kui lisada umbes 200 kcal.

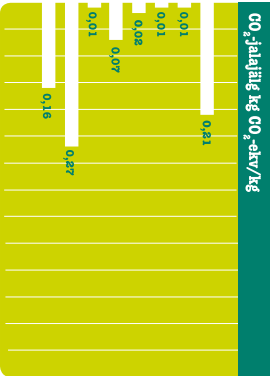
Köögiviljapüreesupp

650 kcal

- Köögiviljapüreesupp (300 g)
- Porgandisalat (50 g)
- Peedi-õunasalat (50 g)
- Salatikaste (5 g)
- Pilm (2 dl)
- Leib (2 x 50 g)
- Margarin (2 x 6 g)
- Kõhuplimakreem marjadega (150 g)



- Köögiviljapüreesupp
- Porgandisalat
- Peedi-õunasalat
- Salatikaste/õli
- Leib
- Margarin
- Pilm
- Kõhuplimakreem marjadega



- Köögiviljapüreesupp
- Porgandisalat
- Peedi-õunasalat
- Salatikaste/õli
- Leib
- Margarin
- Pilm
- Kõhuplimakreem marjadega



PUU- JA KÖÖGI-
VILJAD

» Keskkonnamõju-liku ulatuseks on hooajalised puuviljad, köögiviljad ja marjad. Võrreldes süsinikdioksiidi heitkogus kilogrammi kohta, alla 0,4 kg CO₂-ekv/kg, on köögi- ja puuviljade kasvatamine suhteliselt keskkonnale hea. Puu- ja köögiviljade osakaalu suurendamine menüüs on kasulik nii keskkonnale kui ka tervisele.



Põldoakotletid

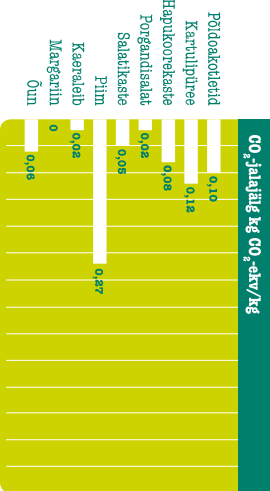
650 kcal

- Põldoakotletid (130 g)
- Kartulipüree (200 g)
- Hapukoorekastet (50 g)
- Porgandisalat (100 g)
- Salatikaste (15 g)
- Piin (2 dl)
- Leib (30 g)
- Margarin (6 g)
- Õun (185 g)



CO₂
0,72

PO₄
1,58



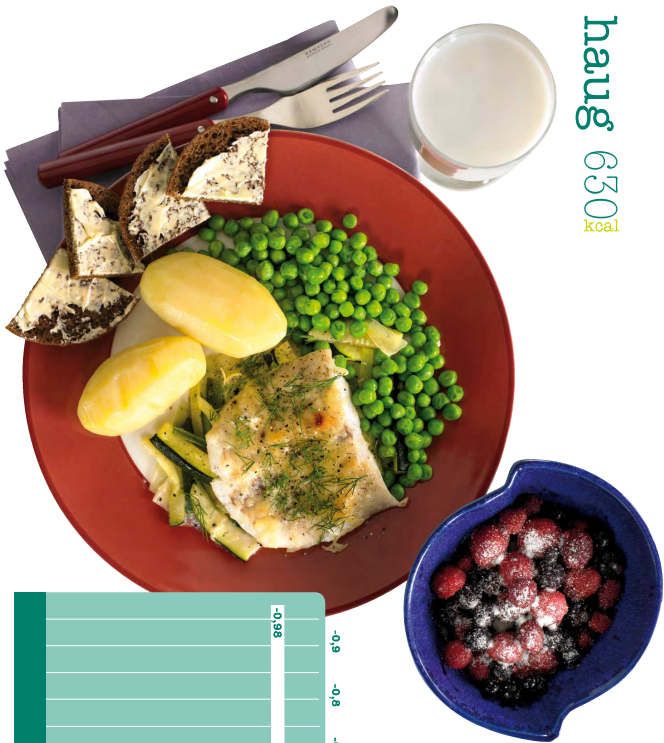
TERAVILJAD

» Teraviljadel on igapäevases toidumises oluline koht. Soomes kasvatatakse inimestele toiduks kõige rohkem nisu.

» Peaaegu kõik teraviljad on keskkonnastõrklit ja nende süsinikjaldajad on alla 1 kg CO₂-ekv/kg. Annuserand on riis, mille süsinikjaldajad on eri uuringute andmetel 2,5 kuni 6 kg CO₂-ekv/kg. Riisi asendamiseks sobivad kohalikud alternatiivid, näiteks oder. Vali võimaluse korral kindlasti täisteratooted.

Küpsetatud haug 630 kcal

- Küpsetatud haug (200 g)
- Keeedetud kartulid (150 g)
- Keeedetud herned (65 g)
- Pilm (2 dl)
- Leib (30 g)
- Margarin (6 g)
- Marjamagustoit (150 g)
- Suhkur (10 g)



Eutrofeerumine g PO₄-eq/kg

KALA

» Kodumaine kala sobib keskkonnamõju vähendamiseks. Süsinikuajaldajad olenevad kala päritolust. Loodusest kala püüdes eemaldame veest toitaineid ja vähendame eutrofeerumist. Looduslike veekogude kalu ei toideta söödaga, mistõttu on nende keskkonnamõju oluliselt väiksem kui kasvatuste kaladel.

» Tõukukohane ja keskkonnamõju vähendav on süüa mõtteks haugi ja räime. Vonnemate ja suuremate isendite toiduks tarvitamist tuleks siiski piirata nende kõrge dioksiini- või elavhõbedasisalduse tõttu.



Küpsetatud vikereforell 630 kcal

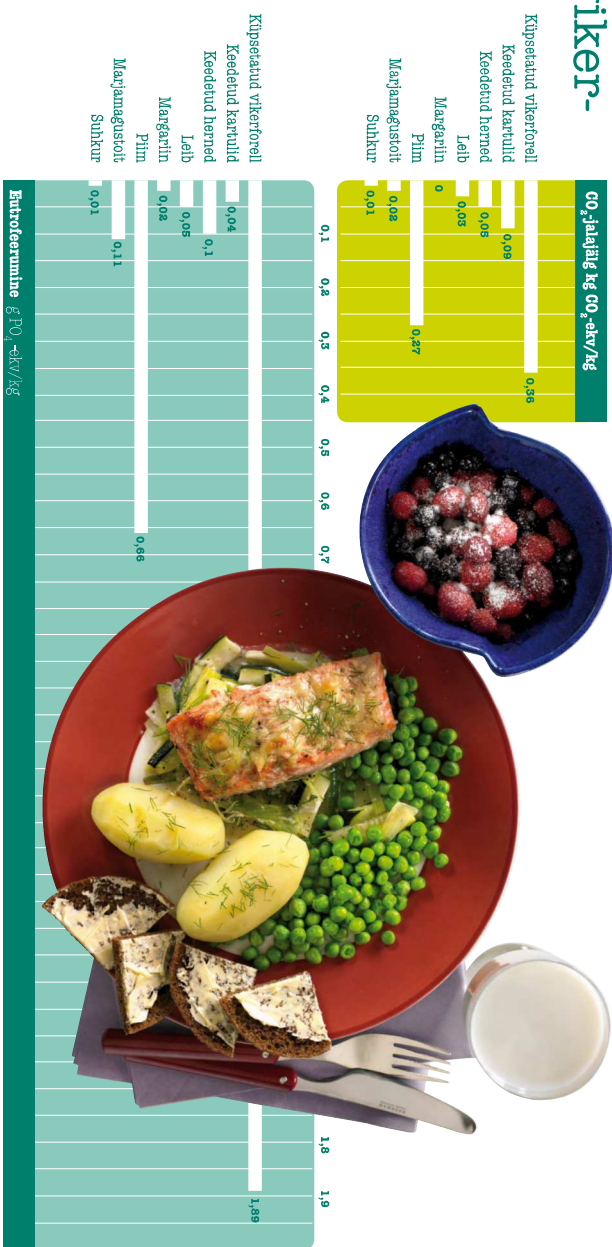
- Küpsetatud vikereforell (150 g)
- Keeedetud kartulid (150 g)
- Keeedetud herned (65 g)
- Pilm (2 dl)
- Leib (30 g)
- Margarin (6 g)
- Marjamagustoit (150 g)
- Suhkur (10 g)

CO₂

0,84

PO₄

2,89



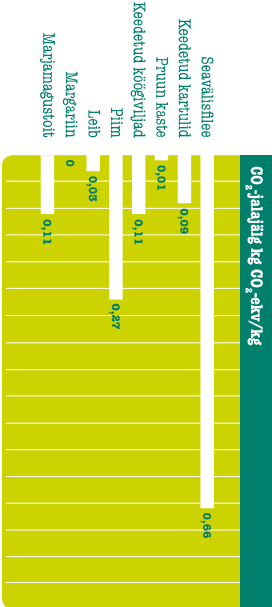
Kasvanduste kolad sisaldavad ohlikke aineid vaid väikeses koguses, kuna nende sööi on kontrollitud.

» Soomes kasvatatud vikereforelli süsinikuajalädi moodustab vaid ühe kuuendiku veiseliha omast, kuid eutrofeerumise osas on olukord vastupidine. Ühe kilo vikereforelli mõju eutrofeerumisele on kolm korda suurem kui ühel kilol veiselinal ja neli korda suurem kui kilol seelihal. Vikereforelli keskkonnamõju on viimase kümne aasta jooksul viiendiku vähenenud. Selle peamine põhjus on efektiivne söödakasutus.

Seaflee

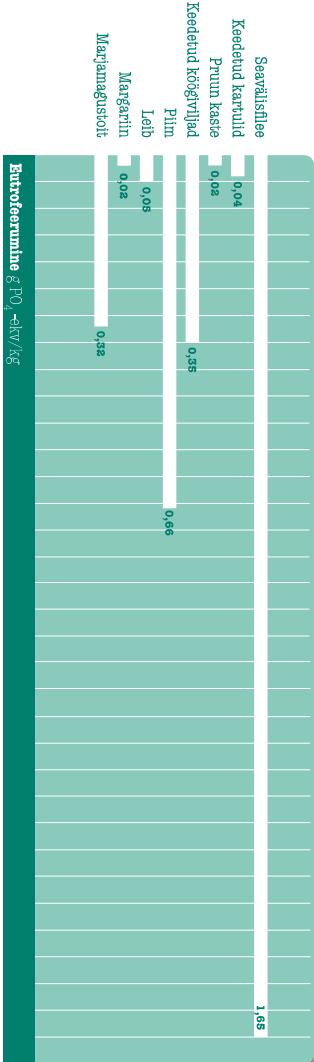
660 kcal

- Seavõltsiflee (140 g)
- Keeedetud kartulid (165 g)
- Pruun kaste (60 g)
- Keeedetud köögiviljad (100 g)
- Pilm (8 dl)
- Leib (50 g)
- Margarin (6 g)
- Marjamagustoit (100 g)



CO₂ 1,28

PO₄ 3,12



Sediline tootmise süsinappegaasi heitkogus on peaaegu 6 CO₂-ekv/kg, samas kui **linnuliha** tootmisel on see kogus 4 kg CO₂-ekv/kg ja **munade** tootmisel 2,7 kg CO₂-ekv/kg.



LIIHA

» Kõigist toiduainetest on liha tootmine kõige suurema keskkonnamõjuga. See tähendab, et kõige lihtsam viis tootmise keskkonnamõju vähendamiseks on piirata liha tarvitamist.

» Kõige suurem süsinappegaasi heitkogus on veiselihha tootmisel. Soomes on see kuni 20 kg CO₂-ekv/kg. Samas söövad karloomad selliseid rohutaimi, mis inimesele toiduks ei sobi ning mis hoiavad toidained mulas kinni ja takistavad nende kandumist veekogudesse. Karjakasvatust alib ka traditsioonilisi praastikke söilitada.



Lihapallid

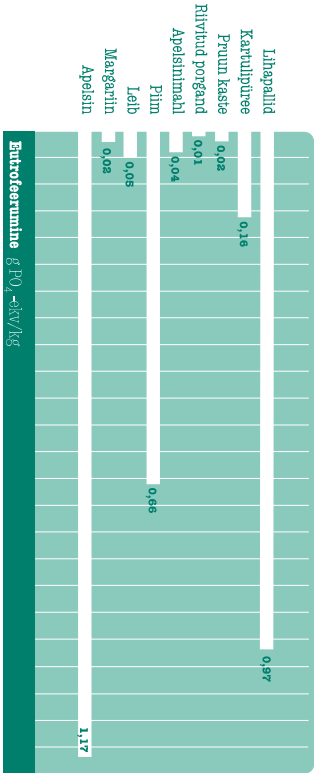
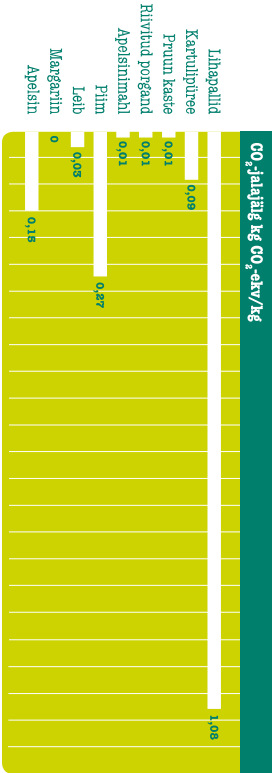
640 kcal

- Lihapallid (100 g)
- Kartulipüree (150 g)
- Pruun kastie (50 g)
- Riivitud porgand (60 g)
- Apeelsinimahl (15 g)
- Pilm (2 dl)
- Leib (30 g)
- Margarin (6 g)
- Apeelsin (300 g)

CO₂ 1,66

PO₄ 3,12

Keskonnasõbralik valik on **ulukiita**. Loomset valku on võimalik asendada seente ning kiudainerikaste kaunviljadega, nagu oad ja herned.



PIIMATOOTED

» Piimatootmise süsinikuajaleht on alla 2 kg CO₂-ekv/kg.

Kilo juustu valmistamiseks oga kuluub umbes 10 liitrit piima, mis tõstab juustu süsinikuajalehte üle 10 kg CO₂-ekv/kg. See tähendab, et piimatootedest tasuks igga päev tarvitada vaid piima, peiti, jogurtit ja muid sarnast. Juust võiks jääda erilismoteks puhkudeks.



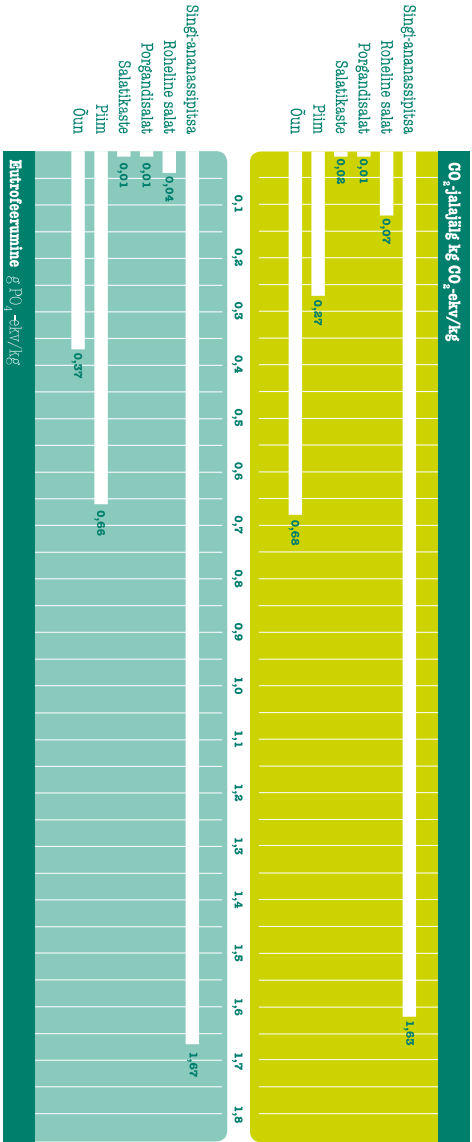
Singipitsa

650 kcal

- Singi-ananassipitsa (260 g)
- Roheline salat (50 g)
- Porgandisalat (50 g)
- Salatikaste (5 g)
- Pilm (2 dl)
- Õun (185 g)



Parimad tervislike
küllastumata rasvade
allikad on rapsiõli ja kala.



RASVAD, VÕI, RAP-
SIÕLI JA OLIVIÕILI

» Rasvades on väikse-
ma keskkonnamõjuga
margariin ja rapsiõli.

Nende süsinikudlg on
umbes 1 kg CO₂-ekv/kg.

Olivioili keskkonnamõju
jääb veidi alla võt omo-
le, mis on umbes 4,8 kg
CO₂-ekv/kg.

» Kuna küllastumata ras-
vad on tervisliku toitum-
se asendamatu osa, siis
pea mees neid igal toi-
dukorral tarvitada. Ras-
vadallikad ei ole ainult
ääd ja või, vaid ka liha
ja kala.



Hamburger

- Hakklihakotlet (100 g)
- Nisukukkel (70 g)
- Hamburgerikasste (10 g)
- Jäasalat (30 g)
- Ketšup (10 g)
- Sibul (10 g)
- Roheline salat (80 g)
- Marineeritud kurk (10 g)
- Frikartulid (ahjus küpsetatud) (50 g)
- Karastusjook (2 dl)

650 kcal



VÖRDLE

	CO ₂	PO ₄
Kartullipüree 150 g	0,09	0,16
Keedetud kartulid 165 g	0,09	0,04
Keedetud riis 70 g	1,4	2,27
Põldoakotlet 130 g	0,1	0,21
Hakklihakotlet 100g	1,08	0,97

	CO ₂	PO ₄
Rukkileib 30 g	0,03	0,05
Nisukukkel 70 g	0,04	0,11
Piim 2 dl	0,27	0,66
Karastusjook 2 dl	0,22	0,02

KESKKONNASÕBRA MEELESPEA

- » Ära raiska toitu
- » Korja marjad ja seemed metsast
- » Vali kohalikult toodetud ja hooajaline toit
- » Vali talumajapidamises kasvatatud köögiviljad
- » Söö liha (eriti veiseliha) mõõdukalt
- » Söö loodusest püütud kodumaist kala
- » Tee vähemalt korra nädalas lihavaba päev
- » Söö ube, herneid ja läätsi
- » Kasuta rapsiõli
- » Vali kodumaine teravili ja kartul
- » Vähenda riisi tarvitamist
- » Kui käid toidupoes autoga, planeeri oma ostud hoolikalt



www.foodweb.ut.ee

FOODWEB



www.mtt.fi

MTT



S Y K E

www.syke.fi

Martat

www.martat.fi

Ruokakuivat Teppo Johansson /
Ateljee Unlimited
Taitto Marttaliitto ry 2013



CENTRAL BALTIC
INTERREG IV A
PROGRAMME
2007-2013



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL DEVELOPMENT FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE