

Apua, ravinteita hukkuu!

Vain noin 1/5 ruuantuotannossa käytetyistä ravinteista päätyy lautasellemme, jolta vielä heitämme hukkaan merkittävän osan. Hukatut ravinteet väärässä paikassa tietävät ongelmia. Erityisesti tärkeät ravinteet typpi ja fosfori aiheuttavat vesistöissä rehevöitymistä ja ylimääräinen typpi ilmakehässä mm. vauhdittaa ilmastonmuutosta.^[1] Ravinteiden kierrätyksen menetelmiä kehittämällä ja hyödyntämällä pystyisimme vähentämään vesistöjen kuormitusta sekä korvaamaan teollisesti tuotettuja lannoitteita^[2].

Pohditaan omenaesimerkin kautta, kuinka Sinä voisit auttaa:

Ostaminen



Omenan kuten kaikkien muidenkin hyödykkeiden ja palveluiden ostaminen ja ostamatta jättäminen on kannanotto. Kyselemällä tuottajilta ja kaupoilta tuotantotavoista ja ravinteista vahvistat viestiä, että asialla on sinulle merkitystä. Huomaathan, että Suomeen tulee ravinteita myös tuontiomenien muodossa. Tuontiruuan tapauksessa ulkoistamme viljelyyn liittyvät riskit, kuten ravinnevalumat, tuotanto-maahan.

 **Osta vain mitä syöt**

 **Ole kiinnostunut tuotantotavoista**

Jäte



Ravinteita ei kannata hukata heittämällä omenankaraa tai muita ruuantähteitä sekajätteeseen - eikä ainakaan viemäriin! Biojätteestä saa ravinnerikkaan kompostimullan lisäksi energiaa biokaasuna^[4]. On myös tärkeää kehittää ravinteiden talteenottoa jätevedenpuhdistuslaitoksilla, jotta jäteveten kautta päätyneet omenan typpi ja fosfori pystytään palauttamaan entistä paremmin kiertoon.

 **Kierrätä tähteet biojätteen mukana tai kompostoi itse**

Kulutus



Ruokalistaa suunniteltaessa on hyvä tiedostaa, että omenien ja muiden hedelmien ja kasvis-ten ravinnehukka koko ruokaketju huomioiden on keskimäärin pienempi kuin eläinperäisten tuotteiden.^[1] On myös tärkeää oppia hyödyntämään tähteitä, jotta kulhon viimeisimmätkin omenat tulevat syödyiksi.

 **Syö mitä ostat**

 **Suosi kasvispitoista ruokavaliota**

Tiesitkö, että ostaessasi 100g omenia, ostat n. 3,9 mg typpi-yhdisteitä ja 7,8 mg fosforia^[2]?

Lähteet: