



Elina Teerijoki (teksti)
Kristiina Töyry (valokuvat)

Ylihyvää!

Helppoa ja
herkullista ekoruokaa



Aluksi

RUOKA ON suuri ilon ja nautinnon lähde.

Ruoan laittaminenkin on inspiroivaa, parhaimmillaan lähes taidetta, mutta joka tapauksessa se tuo arkeen kiinnostavaa vaihtelua. On nautinnollista nuuhkia kattiloista ja pannuista leijailuvia herkullisia tuoksuja ja maistella erilaisia maailman makuja. Ja mitä enemmän harjoittelee, sen haastavampia ruokia voi kokeilla.

Ruoasta voi tulla kiinnostava harrastus, vaikka ei hakeutuisikaan mukaan kokkiohjelmaan. Monet tämän kirjan ohjeet sopivat myös aivan aloitteleville ruoanlaittajille.

Hyvään ruoanlaittoon kuuluu paitsi ihana makumatkailu, myös sen ajattelevinen, mistä ruoka tulee ja miten se vaikuttaa ympäristöömme. Ruoka ei ole pikkujuttu eikä yksityisasia, sillä ruoan tuotanto vaikuttaa elinympäristöömme monin tavoin.

Ruoan ympäristövaikutuksilla tarkoitetaan sitä, mitä ruoan tuottaminen aiheuttaa ympäristölleen eri vaiheissa tuotantoketjua eli esimerkiksi tomaatin matkaa siemenestä lautaselle ja siitäkin eteenpäin. Kaikesta ihmisten aiheuttamasta ympäristökuormituksesta reilu kolmannes syntyy ruoasta: ruoantuotannosta, ruoan valmistuksesta, ravintolapalveluista ja kauppamatkoista. Vain asuminen ja liikkuminen kuormittavat enemmän kuin ruoka.

Kun tarkastellaan pelkästään ilmastovaiikutuksia, ruoan osuus on noin neljänneksen suuruinen. Vesistöjen kaikista rehevöittävästä päästöistä ruoantuotannon päästöjen osuus on noin puolet.

Kuulostaako paljolta? Katsotaanpa, miten ja mihin kaikkeen ruoantuotanto vaikuttaa.

RUOAN YMPÄRISTÖVAIKUTUKSIA syntyy eniten siitä, kuinka paljon energiaa, vettä ja raaka-aineita sen tuottamiseen eli eläimen tai kasvin kasvattamiseen tarvitaan. Tämä osuus jää loppukäyttäjältä eli ruoan syöjältä näkymättömiin, mutta sen merkitystä ei saa unohtaa. Esimerkiksi kuljettamisen ja pakkausten osuus kuormituksesta on huomattavasti pienempi kuin tuotannon.

Nykyaikaisessa maataloudessa käytetään paljon energiaa esimerkiksi kasvihuoneiden lämmitykseen, kun halutaan kasvattaa ravintokasveja myös muulloin kuin niiden luonnollisena satokautena. Lannoitteiden liikakäyttö vaikuttaa maaperään ja vesistöjen tilaan; paikallisesti sen voi havaita esimerkiksi vesistöjen sinileväkukintoina. Niissä osissa maailmaa, joissa vesivarat ovat vähissä, voi paljon vettä vaativa maanviljely johtaa pohjavesivarojen hupenemiseen, kuivuuteen ja jopa aavikoitumiseen.

© tekijät ja kustantaja 2014

www.alligaattorikustannus.fi

Kiitos Suomen Tietokirjailijat ry:lle, joka on tukenut tämän teoksen valmistumista.

ISBN 978-952-7011-05-8

Ulkoasu: Jussi Hirvi

Kirjapaino: Tallinna Raamatutrükikoda

Alligaattori Kustannus

Helsinki 2014

Juustot ja pihvit ovat monen herkkuja. Valittavasti näiden suosikkiruokien tuotanto on ympäristölle raskasta, sillä nautakarjan kasvattaminen tuottaa ilmastoa lämmittäviä kasvihuonekaasuja. Sama vaikutus on lampaiden kasvatamisella, joka tosin ei Suomessa ole merkittävä asia. Laajamittainen karjankasvatus kuluttaa myös maaperää; nykyisten teollisten eläintilojen karjalaumat ovat aivan eri kokoluokkaa kuin perheviljelmien muutaman lehmän katras. Fiksu syöjä käyttää siis naudanlihatuotteita ja juustoja vain silloin tällöin, mausteina tai eri-

koisherkkuna. Jokapäiväinen ruoka kannattaa tehdä muista aineksista.

Lajista riippumatta lihaksi käytettävien eläinten kasvattaminen kuluttaa enemmän fossiilisia polttoaineita kuin kasvisruoan tuotanto, ja siihen tarvitaan enemmän peltopinta-alaa kuin tuotamaan sama määrä kasvisruokaa. Eläimet eivät suinkaan saa ravintoaan laiduntamalla, vaan niille kasvatetaan rehukasveja, mihin käytetään lannoitteita ihan vastaavasti kuin ihmisten syömiä kasvien kasvatukseen. Monia yleisiä viljelykasveja, kuten soijaa, voi käyttää myös suoraan ihmisen

Soijatuotteita

TOFU Juuston tyyppinen soijavalmiste, jota myydään sekä pehmeänä että kiinteänä. Kiinteää tofua voi esim. paistaa pannulla viipaleina tai kuutioina, pehmeä sopii jälkiruokiin ja leivontaan. Tofu ei sula kuumennettaessa.

SOIJAMAITO, SOIJAKERMA Kypsennetystä, jauhetusta ja veteen sekoitetusta soijapavusta valmistettuja nestemäisiä tuotteita

SOIJAROUHE Murumaista soijaproteiiniseosta, jota käytetään jauhelihan tyyppisesti vaikkapa makaronilaatikossa. Kannattaa maustaa hyvin!

SOIJASUIKALEET Lihasuikaleiden tyyppinen soijaproteiinivalmiste, joka sopii esim. kastikkeisiin ja esikypsyttynä wokkeihin

SOIJAJUUSTO, SOIJAJOGURTTI Soijasta valmistettuja, vastaavia maitotuotteita muistuttavia tuotteita

SOIJAKASTIKE Tumma suolainen kastike, jota käytetään usein mausteena aasialaisessa ruoassa

MISO Usein sushin kanssa keittona tarjottava soijavalmiste

TEMPEH Homesienen avulla valmistettu soijatuote

EDAMAME Naposteluun tai salaatteihin sojiva kokonainen tuore soijapapu; saatavilla pakasteena

Kausiruokia

TALVI keräkaali, lehtikaali, juurekset (porkkana, punajuuri, lanttu, palsternakka, selleri, maa-artisokka), sipulit, sitrushedelmät (ennen joulua pienet, joulun jälkeen suuret), kotimaiset kalat (esimerkiksi made ja lahna), marja- ja vihannessäilykkeet ja -pakasteet, kuivatut ja hapatetut tuotteet, pavut, linssit ja viljat

KEVÄT idut ja versot, raparperi, nokkonen, parsa loppukevästä alkaen, kasvihuonevihannekset kuten tomaatti, kurkku ja salaattit, kuivatut ja hapatetut tuotteet. Muista myös syödä pakastimesta viime kesän sato!

KESÄ mansikat, mustikat, vadelmat, viinimarjat, karviaiset, ensivihannekset kuten nippusipulit, nippuporkkanat, retiisit, varhaiskaali, uudet perunat ja palkoherneet, salaattit, vihreät pavut, tuoreet yrtit, loppukesällä kantarellit

SYKSY kotimaiset omenat, luumut, useimmat sienet, lähes kaikki vihannekset ja juurekset, puolukka, karpalo, hirvenliha ja moni muu riisitaliha

ravinnoksi, mutta suurin osa niiden viljelyalasta on suunnattu kotieläinten rehun tuottamiseen.

MITÄ IHMETTÄ sitten pitäisi syödä? Tosiasia meidän useimpien tavallinen ruokalista koostuu hyvin harvoista raaka-aineista siihen nähden, miten laaja valikoima pienissäkin kaupoissa nykyisin on tarjolla. Voit tarkkailla, mitä teidän perheenne ostoskärryyn poimitaan. Suomalaisilla ostoslistan tavallisia peruspilareita ovat esimerkiksi maitotuotteet, sian-, naudan- ja broilerinliha, viljoista vehnä, ruis ja kaura, juureksista peruna ja porkkana. Salaatinlehtien sekaan paloitellaan kurkku ja tomaatti. Vaikka hedelmätiskille rahdataan eri puolilta maailmaa

kymmeniä erilaisia hedelmiä, moneen kotiin ostetaan tavallisesti vain paria lajia, ja kun syödään kalaa, valinta on tavallisesti helppokäyttöinen lohi. Kuulostaako tutulta?

Tuttuihin valintoihin on helppo palata aina uudelleen, vaikka varsinkin kasvisten puolella laajentamisen ja kokeilun varaa olisi paljon. Raaka-aineita ei tarvitse hakea erikoiskaupoista, vaan tavallisessa suuressa ruokakaupassa on erinomainen valikoima monenlaisia hyviä vaihtoehtoja ja pienenkin lähikaupan hyllyiltä voi tehdä mielenkiintoisia ruokalöytöjä. Kannattaa rohkeasti kokeilla uusia ruoka-aineita ja ruokalajeja, jotka paitsi tarjoavat kiinnostavia makuja, myös ovat maapallon kannalta parempia valintoja.

Eettisen ja ekologisen ruoantuotannon yhteydessä puhutaan usein esimerkiksi kausiruosta, luomusta, lähiruosta ja kasvispainotteisesta syömisestä. Tästä kirjasta saat tietoa siitä, mitä ne tarkoittavat, ja ideoita hyödyntää niitä ruoanlaitossa itse.

Kannattaa muistaa, että kaikkea ei tarvitse heti tehdä täysillä, perusteellisesti ja kokonaisvaltaisesti. Pienetkin ruokavalion muutokset ovat askelia parempaan suuntaan. Elämäntapamuutokset, jotka tehdään rauhallisesti harkiten ja vähän kerrallaan, ovat sitä paitsi todennäköisemmin pysyviä kuin isot remontit, joissa kaikesta vanhasta luovutaan kertarysäyksellä ja tuodaan uudet tavat tilalle.

Esimerkiksi lihansyönnin lopettaminen kokonaan ei ole kaikille todellinen vaihtoehto, mutta jo kasvien osuuden lisääminen ja lihan vähentäminen lautasella tai viikoittaisen kasvispäivän tai parin pitäminen ovat hyviä asioita. Voi myös toimia niin, että jättää tietyt ruokalajit juhlaruoiksi ja syö arkena eri tavalla.

Epäonnisista kokeiluistakaan ei kannata lanmistua. Ruoan valmistaminen ja maustaminen on vähitellen kehittyvä taito, ja uudet ruoka-aineet vaativat ehkä erilaista käsittelyä kuin ne, joihin olet aikaisemmin tottunut. Makuihinkin tottuu vähitellen – on arvioitu, että uusi maku vaatii noin 20 maistamiskertaa tullakseen tutuksi, mutta tottumisnopeus vaihtelee ihmisestä toiseen.

Kauden kasvikset maistuvat parhailta

NYKYISIN KAUPASTA saa melkein mitä tahansa vihanneksia ja hedelmiä ympäri vuoden. Mansikkasatoa ei tarvitse odottaa, koska suurista kaupoista saa mansikoita ympäri vuoden. Kasvihuoneessa kasvatetut mansikat eivät kuitenkaan ole yhtä maukkaita kuin kesän pellolla kypsyttämät, ja niiden kasvattamiseen kuluu paljon energiaa. Jotkut vihannekset ja hedelmät taas tuodaan Suomeen jopa toiselta puolelta maailmaa lentokoneella.

Kausiruoka on oikeastaan lentokonemansikoiden vastakohta. Kausiruoka tarkoittaa sitä, että syödään ruokia, joiden satokausi on juuri syömishetkellä parhaimmillaan. Satokautena viljely onnistuu auringon voimalla, ilman ylimääräistä sähkö- tai lämpöenergiaa. Satokauden tuoreet vihannekset myös maistuvat hyvältä, sillä ne eivät ole ”väkisin kasvatettuja”.

Kausiruoan ajatus on parhaimmillaan esillä kesällä perinteisessä suomalaisessa mökkiruossa: uusia perunoita, tuoreita marjoja suoraan pensaasta, salaattia, jota kasvimaata puskee enemmän kuin kukaan ehtii syödä. Kesällä ja syksyllä kausiruokaa onkin tarjolla paljon, talvella ja keväällä vähemmän. Siksi kylmällä kaudella syömisen suunnittelu on tärkeää.

Talvella esimerkiksi salaatti kannattaa tehdä jostain muusta kuin kesällä niin ihanista



tomaatista ja kurkusta. Talvitomaatista näkee usein jo päältä, ettei se ole kesäisen kaverinsa veroinen: väri on valju ja pinta kova. Sen sijaan varastointia hyvin kestävät juurekset ja kaalit sopivat talven tuoretarjonnaksi. Maistuisiko porkkana- tai kaaliraasteen seassa vaikka appelsiini tai chili? Kaudenmukaisuuden merkitys ruokatuotteen hiilijalanjäljelle on

niin suuri, että talvella on selvästi järkevämpää tuoda appelsiineja Espanjasta Suomeen kuin täyttää tuoreen ruoan tarve tšekäläisillä kasvihuonevihanneksilla.

Myös eläintuotteissa on omat kausiruokansa. Kasvatettua lihaa on tarjolla ympäri vuoden, mutta erilaisten riistalihojen saatavuus liittyy metsästyskausiin. Kala taas maistuu yleensä par-

Kylvä itse yrtejä

Pidätkö pestosta? Mainiota, sillä siihen käytettyä **BASILIKAA** on helppo kasvattaa itse ikkunalaudalla. Siemenet kylvetään huhtikuun alussa pieniin purkkeihin, 2–4 siementä purkia kohti. Kun taimiin on tullut pienten sirkalehtien lisäksi yksi lehtipari, on aika siirtää taimet suurempiin purkkeihin eli koulia ne. Basilika pitää lämmöstä ja valosta ja viihtyy hyvin lannoitetussa mullassa, voit käyttää esimerkiksi yrttimullan nimellä myytävää lajia. Kun basilikat kasvavat, on hyvä välillä leika-

ta ylin kasvusto pois, niin kasvista tulee tuuheampi. Basilikaa ei saa päästää kukkimaan, sillä se tekee kasvin mauttomaksi. Varo myös kylmää – basilika paleltuu jo +5 asteessa. Kun korjaat satoa pestoa varten, voit jauhaa tehosekoittimessa myös basilikan varret.

Jos haluat oikaista, istuta kaupasta ostettu yrttiruukku suurempaan astiaan. Tarkista jo kaupassa, että ostoyrtin juuret ovat kunnossa eli valkoiset. Jos juurtuminen onnistuu, yrttiruukun elinikä jatkuu ikkunalaudalla pitkään.

haalta, kun vedet ovat viileitä. Olet onnekas, jos suvussasi tai muussa lähipiirissäsi on metsästäjiä ja kalastajia, ja perheelläsi mahdollisuus saada heidän kauttaan näitä kausiherkkuja ruokapöytään. Kuitenkin ainakin suurissa kauppoissa kausivaihtelu näkyy myös liha- ja kalatiskissä: kun hirvenmetsästys syksyllä alkaa, on lihatiskeillä ainakin hetimitä tarjolla tuoretta hirvenlihaa, ja talvella kalatiskissä köllöttää suuria mateita.

Kausiruokaa ei kannata ajatella rajoituksena, vaan kausiruokaperiaate tuo myös vaihtelua ja monipuolisuutta lautaselle, kun aina ei syö samanlaista ruokaa. Silloin myös satokauden alku tuntuu juhralta. Mikä estää pitämästä vaikka juhlapiknikkiä, kun ensimmäiset kotimaiset mansikat tai omenat kypsyvät?

Jos kasvatat ruokaa itse tai pihalla on vaikkapa omenapuu, voi joskus pitkän kauden aikana tuntua, että yhtä ja samaa ruokaa syö sadon kypsyessä jatkuvasti. Kokeile uudenlaisia reseptejä ja mausta ruoka eri tavalla, niin samoista aineksista saa eri makuista syötävää. Pakastinta kannattaa tietysti myös hyödyntää; jotkut tuotteet kuten ohuet omenaviipaleet ja suppilovahverot voi säilöä myös kuivamalla, mikä on ekologisesti kestävin säilöntätapa.

Tieteellisen tarkkaa tietoa kausiruokamalliin perustuvien ruoka-annosten ilmastovaikutuksista löydät kirjasta *Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville* (Teos 2011).

Luomu on torjunta-aineetonta

LUOMUTUOTTEET OVAT raivanneet tien- ja kauppojen perusvalikoimiin. Pienissäkin kaupoissa on nykyään tarjolla ainakin joitain luomutuotteita, esimerkiksi maitoa, viljatuotteita ja säilykkeitä. Luomu on lyhennys sanasta

luonnonmukainen, ja sillä viitataan ympäristöä säästävään, eläinten elinolosuhteet huomioivaan tuotantotapaan. Luomutuotannolla on suurin merkitys vesistöjen rehevöitymisen ehkäisyssä. Rehevöityminen on Suomessa merkittävä paikallinen ympäristöongelma.

Tehotuotannossa käytetään voimakkaita tyyppilannoitteita, jotka aiheuttavat päästöjä jo tehtaalla valmistusvaiheessaan. Pelloilta vesis-

