

ENEMMÄN
kasviksia,
enemmän tilaa
LUONNOILE

WWF Nuoret - Reseptikilpailu





Miksi tämä on tärkeää?

Ihmisen toiminta on dramaattisesti köyhdyttänyt luonnon monimuotoisuutta kaikkialla maapallolla.

Luonnon monimuotoisuus on uhattuna.

Kasvisruokaa riittää useammalle.

Selkärankaisten villieläinten populaatiot ovat kutistuneet keskimäärin 69% viimeisten vuosikymmenten aikana

Yli kolmasosa maapallon maapinta-alasta on jo maatalouskäytössä.

Kestämätön ruuantuotanto on suurin yksittäinen syy luonnon monimuotoisuuden romahtamiseen.

Yli 90% suomalaisten ruuankulutuksen haitallisista vaikutuksista luonnon monimuotoisuuteen tapahtuu ulkomailla.

WWF toimii maailmalla noin sadassa maassa



Mitä WWF Nuoret tekee?

- Joukko vapaaehtoisia 18-25 -vuotiaita nuoria
- Toimimme yhdessä kestävien ruokavaltintojen edistämiseksi
- Julkaisemme esimerkiksi kasvisruokareseptejä someen
- Missiomme on muuttaa ihmisten asenteita:
 - Kasvisruoka on hyvää, terveellistä ja ympäristöystävällistä!





JOS YKSI LIHARUOKAPÄIVÄ viikossa
vaihdetaan KASVISRUOKAPÄIVÄÄN
kaikissa Suomen kouluissa,
Säästyisi vuodessa yli 3800
JALKAPALLOKENTÄN VERRAN MAA-ALAA.

10 000 SIKAA
1300 NAUTAA
+ 400 000 BROILERIA
= 411 300 ELÄINTÄ

TOTTA VAI TARUA?

1) LIHAKSIA EI VOI KASVATTA
ILMAN LIHAA.

2) VUODESTA 1950 SUOMALAISTEN
LIHANSYÖNTI ON LISÄÄNTYNYT
100%

3) ILMASTON KANNALTA
RUOKAVALINNOILLAMME ON
OLEMATON VAIKUTUS

4) KULJETUS MUODOSTAA
SUURIMMAN OSAN RUUAN
ILMASTO-VAIKUTUKSISTA

5) SOIJASTA SUURIN OSA SYÖDÄÄN
VÄLILLISESTI LIHATUOTTEIDEN
MUODOSSA



TOTTA VAI TARUA?

1) LIHAKSIA EI VOI KASVATTA
ILMAN LIHAA.

TARUA: Oikein koostetuista kasvisannoksista saa riittävästi proteiinia myös aktiivisesti urheilevalle.

2) VUODESTA 1950 SUOMALAISTEN LIHANSYÖNTI ON LISÄÄNTYNYT 100%

TARUA: Suomalaisten lihansyönti on lisääntynyt 300% 70 vuodessa.

3) ILMASTON KANNALTA RUOKAVALINNOILLA ON OLEMATON VAIKUTUS

TARUA: Suomessa ruuan hiilijalanjälki on yhtä suuri kuin liikenteen, eli voin 20%.

4) KULJETUS MUODOSTAA SUURIMMAN OSAN RUUAN ILMASTI-VAIKUTUKSISTA

TARUA: Kuljetuksen osuus ruuan ilmasto-vaikutuksista on vain noin 5%.

5) SOIJASTA SUURIN OSA SYÖDÄÄN VÄLILLISESTI LIHATUOTTEIDEN MUODOSSA

TOTTA: 98% Suomeen tuodusta soijasta käytetään eläinten rehuksi.

1 annos, g

1.	Lihamakaronilaatikko, vihersalaatti	50,25
2.	Broilerikastike, riisi, porkkanaraaste, vihersalaatti	41,13
3.	Soijamakaronilaatikko, vihersalaatti	37,52
4.	Possu-kasviskastike, perunat, vihersalaatti	36,71
5.	Nyhtökaurakeitto, perunarieska	32,45
6.	Lihapullat, perunamuusi, kaaliraaste	30,64
7.	Linssi-kasviskastike, perunat, vihersalaatti	28,11
8.	Soijasuikekastike, riisi, porkkanaraaste, vihersalaatti	23,06
9.	Falafelit, perunamuusi, kaaliraaste	17,61
10.	Nakkikeitto, perunarieska	17,26

+ enemmän



- vähemmän



RESEPTIKILPAILU:

SÄÄNNÖT:

- Reseptikisaan voivat osallistua **helsinkiläisten koulujen yläkoululaiset** eli 7–9-luokkalaiset
- Kilpailuaika: **1.4.-30.4.2023**
- Toteutus **2-4 hengen ryhmissä**
- Reseptit arvioidaan **ekologisuuden, monipuolisuuden ja luovuuden** perusteella
- Kasvisruokareseptin laadinnassa siis saa ja kannattaa käyttää luovuutta!
- **Kolme parasta reseptiä** palkitaan ja julkaistaan WWF Nuorten nettisivuilla
- Palkintona **yksi leffalippu** jokaiselle kolmen parhaan ryhmän jäsenelle

MITEN OSALLISTUA:

- Suunnittele **kotona** oppitunnin jälkeen oma kasvisruokaresepti **2–4 hengen ryhmissä**.
- Reseptit lähetetään WWF Nuorille sähköpostitse (info@wwfnuoret.fi) **30.4.2023 mennessä**.
- **Yksi sähköposti per ryhmä**
- Sähköpostiin tarvitaan:
 - Laita otsikoksi reseptikisa
 - Reseptin kaikkien **tekijöiden nimet** (etu- ja sukunimi), **luokka** sekä **koulun nimi**
 - Reseptin **nimi, ainesosat ja työvaiheet**



**PIDETÄÄN
YHDESSÄ
HUOLTA
LUONNOSTA!**

WWF Nuoret somessa:

IG: @wwfnuoret

TikTok: @wwfnuoret

Twitter: @wwfnuoret

Spotify: Pandapodi

<https://wwfnuoret.fi/>