

WWF Nuoret reseptikilpailu – alustus oppitunnille

1. **Otsikkodia.** Enemmän kasviksia, enemmän tilaa luonnolle! Tänään puhumme, millainen vaikutus syömällämme ruualla on ympäristölle. Lisäksi kokkaamme yhdessä kasvisruuan! WWF Nuoret haastavat teidät myös luomaan oman kasvisruokareseptin.

(Materiaalit koostettu WWF:n Luonto lautasella –koulukiertueen materiaaleista)

2. **Miksi tämä on tärkeää?** Enemmän kasviksia, enemmän tilaa luonnolle. Mitä se tarkoittaa ja miksi se on tärkeää? (vastaus seuraavassa diassa)

3. **Vastaukset.** Käydään yhdessä vastauksia läpi. Yllättikö niistä joku?

4. **WWF maailmalla.** WWF "World Wide Fund For Nature", eli Maailman Luonnon Säätiö

WWF eli World Wide Fund for Nature perustettiin vuonna 1961 ja Suomen WWF reilut kymmenen vuotta myöhemmin eli vuonna 1972. WWF:n tavoitteena on pysäyttää luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen ja pienentää ihmisten ekologinen jalanjälki yhden maapallon kokoiseksi.

5. **WWF Nuoret.** WWF Nuoret esittely.

Miten sinä voit olla mukana tekemässä ruokavaikuttamista? Vinkkejä:

<https://wwf.fi/ruoka/kouluruoka/>

6. **Jalkapallokenttä.** No mikä merkitys ruualla sitten on? Todella iso. Millainen vaikutus olisi jos kaikki Suomen koulut vaihtaisivat yhden lihapäivän kasvispäiväksi?

Se säästäisi vuodessa:

3878,5 jalkapallokentän verran maa-alaa, joka jäisi villille luonnolle.

10 000 sikaa

1 300 nautaa

400 000 broileria

eli yhteensä 411 300 eläintä.

Pohditaan kuvaa yhdessä, esim:

Kuinka usein koulussasi tarjoillaan kasvisruokaa?

Kuinka usein sinä syöt kasvispainoitteista ruokaa viikossa?

Mikä estää sinua syömästä useammin kasvisruokaa?

7. Totta vai tarua? Kasvisruuan ympärillä on useita myyttejä ja ennakkoluuloja. Murretaan niistä yleisimpiä!
Kirjoittakaa omat vastauksenne ylös ja verratkaa niitä oikeisiin vastauksiin seuraavassa diassa.

8. Totta vai tarua vastaukset. Montako saitte oikein?

Lisätietoa väitteistä:

Väite 1: Lihaksia ei voi kasvattaa ilman lihaa.

Väite on tarua. Sisällyttämällä ruokavalioon kasviproteiinin lähteitä (mm. palkokasvit, pähkinät, niistä tehdyt valmisteet sekä lihankorvikkeet, kuten Härkis, Nyhtis jne.) ja mahdollisesti maitotuotteita ja kalaa, korkeakin proteiinin tarve saadaan katettua.

Väite 2: Vuodesta 1950 suomalaisten lihansyönti on lisääntynyt 100 %.

Väite on tarua. Suomalaisten lihan kulutus on noussut lähes 300% viimeisen 70 vuoden aikana. Suomalaisten keskimääräinen vuotuinen lihan kulutus per henkilö on noussut 1950-luvun 29 kilogrammasta 81 kilograanmaan lihaa vuonna 2017 (Luonnonvarakeskus 2018).

(Tämä luku on luullista lihaa, missä muodossa lihankulutus yleensä ilmoitetaan.)

Näin suuri määrä lihaa on myös terveydelle haitallista.

Väite 3: Ilmaston kannalta ruokavalinnoilla on vain vähäinen merkitys.

Väite on tarua. Ruuan hiilijalanjälki on yhtä suuri kuin liikenteen eli noin 20 %. Tuoreen IPCC:n (hallitusten välinen ilmastopaneeli) raportin mukaan maailman ruuantuotannon on mullistuttava, jos haluamme torjua ilmastokriisin. Maapallon väestön on siirryttävä kasvispainotteiseen ruokavalioon, jotta jatkuva liha- ja maitotuotteiden kulutuksen kasvu saadaan taitettua.

Väite 4: Kuljetukset muodostavat suurimman osan ruuan ilmastovaikutuksista.

Tämä väite on tarua. Kuljetusten osuus ruuan ilmastovaikutuksista on vain noin 5 % - toisin kuin yleensä luullaan. Ilmaston kannalta onkin usein tärkeämpää mitä ruokaa tuotetaan (eli onko se kasviperäistä vai eläinperäistä) kuin missä se tuotetaan (Weber & Matthews 2008).

Väite 5: Soijasta suurin osa syödään välillisesti lihatuotteiden muodossa.

Väite on totta. 98 % Suomeen tuodusta soijasta käytetään rehuksi, lähinnä broilereille ja possuille. Soijan aiheuttama metsäkato johtuu lihantuotannon ja kulutuksen lisääntymisestä – ei kasvissyöjistä. Soija on myös todella tehokas kasvi eli ympäristön kannalta hyvä tapa tuottaa proteiinia (suoraan ihmisille) kunhan tuotanto on vastuullista.

9. Taulukko. Tässä on vertailu eläin- ja kasviproteiineista valmistettujen ruokien proteiinimääristä. Yllättikö joku?

10. Enemmän, vähemmän. Sillä todella on vaikutusta mitä lautasellesi kokoat. Tärkein ohje on tämä: Syö pääasiassa kasviksia.

Syö enemmän:

Kasviksia, juureksia, vihanneksia, hedelmiä, täysjyväviljoja

Palkokasveja: Papuja, linssejä, herneitä, soijaa

Vegetuotteita, esimerkiksi tofua, seitania, tai tempehiä, härkistä tai nyhtistä.

Suosi WWF:n Kalaoppaan vihreällä merkityjä kaloja ja aivan erityisesti silakkaa, ahventa, muikkua, särkeä, lahnaa, haukea.

Metsien herkkuja: Sieniä ja marjoja

Kasvimaitoja, -kermaa ja jogurttia (esim. kaura tai soijapohjaisia)

Syö vähemmän:

Lihaa

Maitotuotteita

Kanamunia

11. Kilpailuohjeet. Reseptikilpailun säännöt sekä osallistumisohjeet. Reseptin suunnittelun voi myös toteuttaa tunnin aikana, mikäli aikaa on tarpeeksi!

12. Pidetään yhdessä huolta luonnosta! Laittakaa WWF Nuorten some seurantaan! Kiitos!

Lähteet:

Kansainvälinen luonnonsuojeluliiton IUCN:n uhanalaisuusarvio

<https://www.iucnredlist.org/resources/brochure>

Ympäristö.fi

https://www.ymparisto.fi/fifi/luonto/lajit/uhanalaiset_lajit/Suomen_lajien_Punainen_lista_2019

Luonnonvarakeskus 2018 <https://www.luke.fi/uutinen/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2018/>

<https://www.grain.org/article/entries/5976-emissions-impossible-how-big-meat-and-dairy-areheating-up-the-planet>)

Weber & Matthews 2008 <https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es702969f>

IPCC:n raportti <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/kuudes-arviointiraportti>

<https://www.ilmatieteenlaitos.fi/tiedote/3vWBBiEr4enwlPeUVUlxp0>