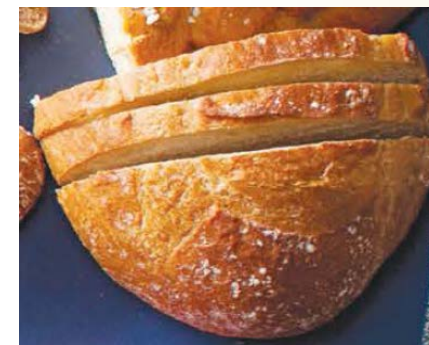


VASTUULLINEN LEIPÄ



Tiesitkö, että leipä on ekologinen valinta?

Varsinkin täysjyväleipä on osa ympäristöystävällistä ruokavaliota.

Suurin osa leivistä valmistetaan käyttämällä vain kasvipohjaisia raaka-aineita.



Ruoan ympäristövaikutukset

- Ruoan tuotanto on yksi suurimmista kasvihuonepäästöjen tuottajista sekä makean veden kuluttajista.
- Ruoan tuotantoa tulee kehittää kestävämmäksi ja ympäristöystävällisemmäksi.
 - **Kuluttajien toiminta vaikuttaa myös!** Kotitalouksien ruokahävikki on Suomessa n. 120-160 miljoona kg / vuosi.



Ekologinen jalanjälki

- Luonnonvaroja kuluttaa vähiten viljavalmisteiden ja kasvisten tuotanto ja eniten punaisen lihan tuotanto.
- Ilmastokuormitusta ja rehevöitymistä voi vähentää lisäämällä ruokavalioon ruokapyramidin alaosissa olevia ruokia (kasvikset ja viljatuotteet).

Suuri



Pieni



Viljan hiilijalanjälki

- Ruokaketjun osuus hiilidioksidipäästöistä on n. 30 %.
 - Vähiten päästöjä aiheuttavat avomaalla kasvatetut viljelykasvit ja vihannekset.
 - Täysjyväviljat ovat ilmastoystävällisiä ja niiden hiilijalanjälki on n. 0,7 kg CO₂ ekv/kg.
 - Viljan hiilijalanjäljen kannalta tärkeää on se, miten se on viljelty, lannoitettu, korjattu ja jalostettu.
 - Vastuullisessa maataloudessa tuetaan kestäviä viljelymenetelmiä ja luonnon monimuotoisuuden säilymistä.

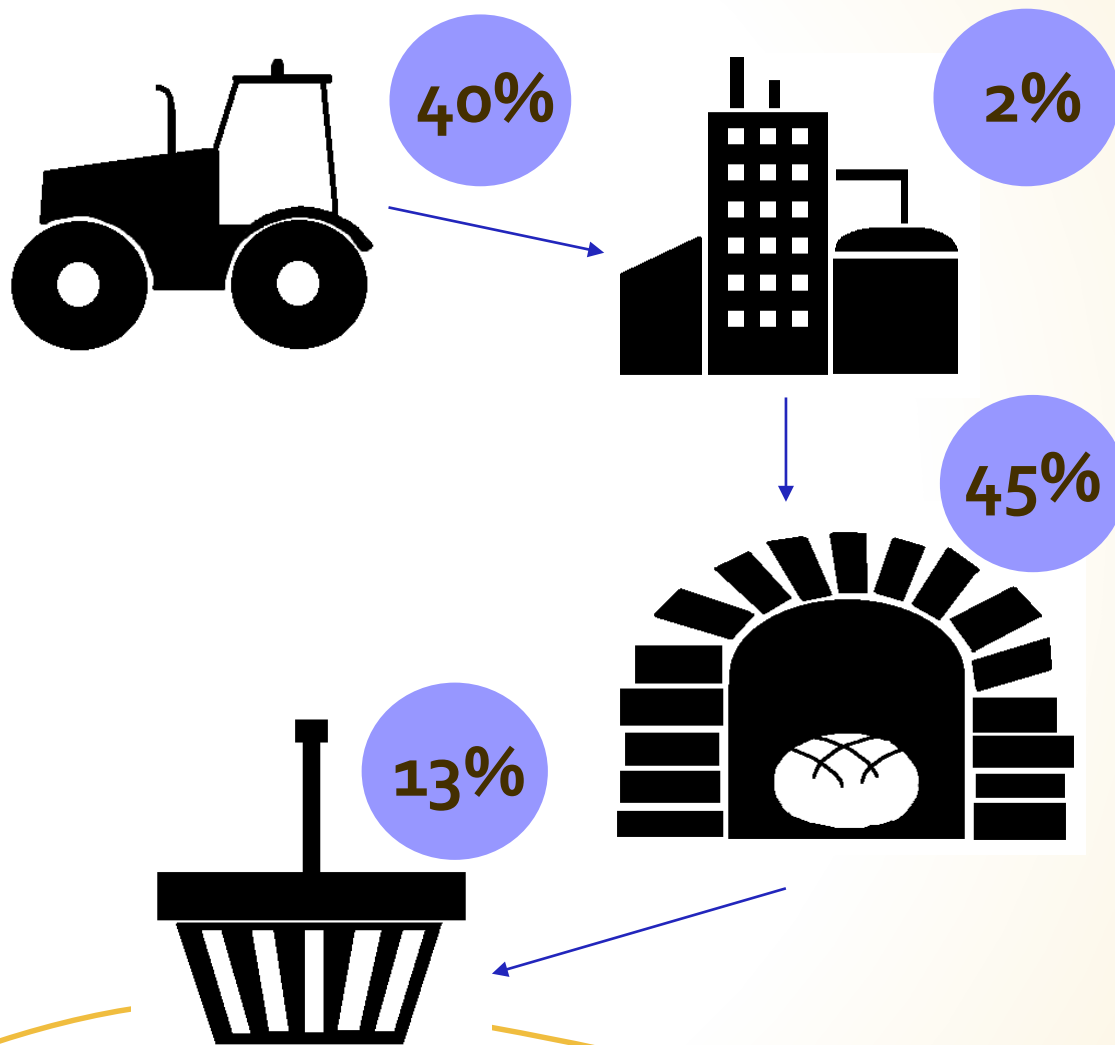


Leivän hiilijalanjälki

Muodostuu :

- viljelyn
- myllyn
- leipomon
- kuluttajan

osuuksista



Leivän hiilijalanjälki



- Leivällä on melko pieni hiilijalanjälki painoon suhteutettuna.
 - Riippuen leivästä, hiilijalanjälki on n. 0,9-1,0 kg CO₂ ekv/kg.
 - Täysjyväleivällä ja ruisleivällä on leivistä pienimmät hiilijalanjäljet!

Hiilijalanjälkeä voidaan pienentää:

- energiatehokkuutta parantamalla
- jätettä ja raaka-ainehävikkiä vähentämällä
- vastuullisella maataloudella



Ruoan hiilijalanjälki



Kuva: Raisio



Vesiasiaa



- **H₂O-merkki** kertoo tuotteen vesijalanjäljen eli kuinka paljon vettä tuotantoketjuun kuluu.
 - Viljan **vesijalanjälki** on n. **500–1500 l/kg**. Se muodostaa n. **8 %** Suomen vesijalanjäljestä.
 - Suomen tuotannon vesijalanjälki on maailman mittakaavassa pienehkö.
- Maatalouteen käytetään noin kaksi kolmasosaa kulutetusta makeasta vedestä, pääasiassa **kasteluun**.
- Viljelyn vesistökuormitus aiheutuu pääosin **hajakuormituksesta**, eli pelloilta ojiin ja vesistöihin kulkevasta ravinnevirrasta.

Kuva: Raisio



Läpinäkyvä viljaketju



- Kuluttajat arvostavat viljatuotteiden läpinäkyvyyttä ja haluavat tietää mistä tuotteen raaka-aineet ovat tulleet.
- Vilja-alan yhteistyöryhmä (VYR) on kehittänyt viljaketjun jäljitettävyyttä parantavan **Viljapassin**.
 - **Viljapassi** sisältää mm. tietoa viljelyerästä, viljelijästä, varastoinnista, tuotannosta, kuljetuksesta sekä ostajasta. Se mahdollistaa viljaerän tietojen siirtämisen tuottajalta kuluttajalle.

Vastuullinen viljely

- Suomen puhdas maaperä ja ilmasto tarjoavat viljelylle hyvän pohjan.
- Kylmä talvi vähentää kasvinsuojeluaineiden käyttötarvetta, jonka vuoksi torjunta-ainejäämien riski pienenee.
 - Käytetyt tehoaineet on arvioitu EU-tasolla.
- Alkutuotanto sekä logistiikkaketju ovat tehokkaita ja niitä valvotaan tarkasti.
 - Tämä takaa kuluttajille turvallisen ja puhtaan ruoan.
- Luomuviljely minimoi ympäristöhaittoja.



Kotimaisuus kunniaan!



Hyvää Suomesta

- Suomessa valmistetut ja kotimaisia raaka-aineita käyttävät tuotteet tukevat Suomen ruokatuotantoa.
 - Esimerkiksi **Hyvää Suomesta** –merkki myönnetään tuotteelle, jonka raaka-aineiden kotimaisuusaste on vähintään 75 %.
- Kotimaisten tuotteiden kuljetusmatkat ovat lyhyempiä, mikä vähentää kuljetuksesta aiheutuvia päästöjä.
- Suomessa ei viljellä **geenimuunneltua** viljaa.





Lähileipomosta

- Lähiruoan ympäristövaikutukset ovat yleensä pienemmät, mutta vaihtelevat riippuen vuodenajasta ja tuotteesta.
 - Kotimaiset viljatuotteet ovat parempia ympäristövaikutuksiltaan kuin ulkomaiset.
 - Kasviproteiinit ovat tyypillisesti parempia kuin liha.
- Paikallisten yritysten tukeminen auttaa työllistymistä, lyhentää kuljetusmatkoja ja edistää paikallistaloutta.
 - Lähiruoka myös pienentää kuilua kuluttajien ja tuottajien välillä.

Ekologinen pakkaus



- Pakkauksen osuus mm. leivän ympäristökuormasta on melko pieni, yleensä n. 2-5 %. Oikealla pakkauksella voidaan kuitenkin pienentää tuotteen kokonaisympäristövaikutusta.
 - Kierrätettävät, biohajoavat tai uudelleentäytettävät pakkaukset ovat parempia vaihtoehtoja.
- Sopivan kokoiset pakkaukset vähentävät elintarvikkeen hävikkiä, mikä vaikuttaa positiivisesti kokonaisympäristövaikutukseen.
 - Yhden leipäviipaleen heittäminen pois tuottaa suuremman hiilijalanjäljen leivälle kuin pakkauksen tuottaminen.

Mitä voit tehdä pienentääksesi hiilijalanjälkeäsi?

- Helpointa on ruoan tuhlaamisen välttäminen.
 - Tarvittaessa valitse pienempiä pakkauksia, jotta käytät ruoan kokonaan.
 - Pienennä annoskokoja. Se pienentää myös kustannuksia!
- Suosi vastuullisesti pakattuja tuotteita.
- Syö enemmän viljatuotteita ja kasviksia ja vähennä punaisen lihan kulutusta.
- Syö leipä tuoreena, vältä pakastamista ja paahtamista.
- Kulje kauppamatkat kävellen, pyörällä tai julkisilla liikennevälineillä.
 - Jos kuljet omalla autolla, osta kerralla paljon ruokaa, jotta kauppakäyntikerrat viikossa vähenisivät.



Reilut raaka-aineet

- Leivän valmistuksessa käytetään vieläkin samoja ainesosia ja menetelmiä kuin sata vuotta sitten.
 - Leivän perustan muodostavat **jauhot, vesi, suola, hiiva/raski ja rasva**, joiden lisäksi mm. erilaisia mausteita ja apuaineita (mm. maitohappo ja gluteeni) voidaan haluttaessa lisätä.
- **Lisäaineita** käytetään leivän valmistuksessa hyvin vähän.
- Leivät ja sämpylät leivotaan useimmissa leipomoissa **perinteisesti käsin**.
- Monet leipomot käyttävät vain **kotimaista viljaa**.



Tuoteturvallisuus

- Tuoteturvallisuus on Suomessa tärkeää ja elintarvikehygieniä tarkoin säädeltyä ja valvottua.
 - **Oiva-valvontajärjestelmä** kertoo kuluttajalle yritysten elintarviketurvallisuudesta.
 - **Omavalvonta** takaa jatkuvan palveluiden/tuotteiden seurannan ja kehityksen.
- Leipomoissa on käytössä yleisesti **läpivalaisulaitteita** vierasesineitä varten.
- **Allergeenien hallinta** eri prosesseissa kehittyy koko ajan. Gluteenittomassa leivonnassa on tiukat säännöt kontaminaation ehkäisemiseksi.



Oiva
asteikko

