

Kirjoittaja toimii Ruokahävikki kuriin Kaakkois-Suomen maaseudun pk-ruokapalveluyrityksissä -hankkeen projektipäällikkönä. Hanke toteutetaan 1.1.2020–31.12.2021. Rahoittajina on Kaakkois-Suomen ELY-keskus, Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto 100 %:n osuudella. Toteutuksesta vastaavat XAMK sekä Aikuiskoulutus Taitaja.

Satokausiajattelu ja lähiruoka

VALINTOJA OHJAAMASSA

TEKSTI JA KUVAT: Jouni Alén, projektipäällikkö, Aikuiskoulutus Taitaja

Kotimaisten raaka-aineiden arvostus ja kestävät valinnat ovat nousseet huomion kohteiksi viime vuosina. **Raaka-aineiden jäljitettävyys, puhtaus ja ekologisuus ohjaavat yhä enemmän valintojamme sekä kotona että ruokapalveluyrityksissä.** Kuluttajalle suuntautuneessa viestinnässä ruoan terveellisyys näkyy myös selkeämmin. Ruokaohjeissa raaka-aineiden valinnat ja ravintosisällöt ovat tärkeässä roolissa. Ruoka voi olla sekä hyvää että ravitsevaa ja terveellistä.

Puhtaus, ekologisuus ja lähiruoka

Nelisen vuotta sitten tein JAMK:n Kestävän gastronomian opintoihin liittyvän kyselyn ravintola-alan megatrendeistä ja trendeistä tulevaisuudessa. Ravintola Olon ravintoloitsija Pekka Terävä totesi vastauksessaan minulle osuvasti: ”Ravintola-alalla tulevaisuudessa toimintaa ohjaa edelleen puhtaus, ekologisuus ja lähiruoka. Ruokapuolella kasvisten käyttö lisääntyy edelleen ja leipominen ja leipä jatkavat nousuaan.” Nämä kestävän kehityksen trendit ovat tulleet enemmän esille sekä entisestään korostuneet. Kulunut vuosi on näyttänyt, että näin muidenkin haasteiden keskellä raaka-aineiden puhtaus, jäljitettävyys ja ekologisuus ovat olleet useiden ruokapalveluyritysten toiminnan perusta.

Lähiruoan tärkeimpiä ominaisuuksia ovat sen alkuperä sekä tuoreus. Näiden ominaisuuksien lisäksi siinä korostuvat myös ruoan puhtaus sekä pienempi ekologinen jalanjälki. Lyhyempi jakeluketju helpottaa ruoan jäljitettävyttä tuottajille asti, mikä lisää ruoan turvallisuutta. Kun valitsee lähiruokaa, tietää mitä syö. Hinta on valintaperusteena usein lähiruokaa vastaan, koska suuremmilla volyymeilla ja resursseilla pystytään helpommin tuottamaan edullisempaa ruokaa. Usein lähituottajien pientuotannossa yksikkökustannukset ovat suuremmat.

Ruokakulttuuria ja alueellista yhteistyötä voimistamassa

Lähiruokatrendi on edistänyt alueiden omaa ruokakulttuuria ja samalla myös yhteistoimintaa alalla. Alueella tapahtuva yhteistoiminta lisää työpaikkoja ja on alueen elinvoimaisuuden kannalta tärkeää. Alueelle ominaiset raaka-aineet, valmistustavat ja paikallinen ammattitaito sekä osaaminen ovat tulleet paremmin esille. Koska lähiruoka tulee läheltä, on sen ruokaketju lyhyt. Lyhyt jakeluketju ja hyvä jäljitettävyys lisäävät myös ruoan turvallisuutta. Ruoka on helppo jäljittää aina raaka-aineen tuottajalle asti. Lähiruoka on puhdasta, tuoretta ruokaa, jossa kuljetusketju on lyhyt. Lähiruoka tukee kestävää liiketoimintaa. Siinä toteutuvat kestävän kehityksen ekologinen, sosiaalinen, taloudellinen ja kulttuurinen kestävyys.

Satokausiajattelu on ympäristötietoisen ihmisen valinta

Kun lähiruoka-ajattelua ohjaa paikkapainotteisuus, esimerkiksi satokauden kasviksien käyttöä ja satokausiajattelua ohjaa ajankohta. Olemme tottuneet siihen, että kauppojen hedelmä- ja vihannesosastot ovat täynnä erilaisia vaihtoehtoja läpi vuoden.

Satokausiajattelun mukaan kasviksia on parasta hyödyntää silloin, kun niiden kasvukausi on parhaimmillaan. Kasvikset ovat tuolloin maukkaimmillaan, ravintoainesisältö parhaimmillaan ja hinta edullisimmillaan. Satokauden tuotteiden valinta kannattaa. Satokauden vihannekset ja hedelmät saadaan myyntiin tuoreeltaan, eikä varastointiaika ole pitkä. Kasvikset ovat terveellisiä ja trendikkäitä.

Varmasti myös keskustelu ilmastonmuutoksesta, vesi- ja hiilijalanjäljestä, ruokahävikistä ja kestävästä arvoista ohjaavat kuluttajakäyttäytymistä kestävimpiin valintoihin. Sesonkiajattelu on taloudellista ja säästää luonnonvaroja. Ruokapöytään pysyy valitsemaan parhaat ruoka-aineet: kesällä avomaan kasviksia ja talvella enemmän varasto- ja kasvihuonevihanneksia. Myös marjat ja hedelmät kannattaa valita sesonkien mukaan. Satokausiajattelua ja lähiruokaa voidaan pitää ympäristötietoisien kuluttajan valintana.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan ravitsemussuosituksen 500 g kasviksia/päivä täytti noin 20 % suomalaisista. Terveellisempi ruoka sekä keskustelu ilmastonmuutoksesta, hiilijalanjäljestä ja kestävästä arvoista ohjaavat varmasti kuluttajakäyttäytymistä. Näiden tavoitteiden saavuttamiseen satokausiajattelu ja lähiruoka sopivat kuin kotimaiset kasvikset meidän lautaselle. ■



Läheltä puhdasta luomutyryniä



Kotimaiset kasvikset sopivat ruokapöytään: Maukasta minikukkakaalia

Lähteet:

Luonnonvarakeskus: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/lahiruoka/>

Katajajuuri, J.-M. & Vinnari, M. (2008). Oppia esivanhemmistamme? Teoksessa **A. Portin** (toim.), Kaikesta jää jälki – puheenvuoroja ympäristöä säästävästä valinnoista. **Helsinki:** Avain.

Maa- ja metsätalousministeriö: <https://mmm.fi/lahiruoka>

Martat: <https://www.martat.fi/marttakoulu/sesongin-ruoka-aineet/ruokatieto.fi>