

# Lahdessa lyhennetään hiilijalanjälkeä

Lindströminkastike, riistakiusaus ja päärynäjälkiruokajuoma äänestettiin jatkoon, mutta rikottu ohrasuurimo ja riistakiusaus kasviksilla eivät päässeet listoille sellaisenaan. Näin Lahden lyseon lukion ja yläasteen oppilaiden makuraati testasi, miltä ympäristöystävällisesti valmistetut ruoat maistuvat.

**L**ahti on lähtenyt ilmastotalkoisiin tosisaan ja kaupungin tavoitteena on olla Suomessa edelläkävijä ilmasto- ja energiastrategian toteuttamisessa. Tavoitteena on puolittaa kasvihuonekaasujen määrä vuoteen 2025 mennessä.

Kaupungin yksikkönä toimiva Lahden Ateria valmistaa hiilijalanjälki huomioiden päivittäin lähes 20 000 ruoka-annosta yli 80 toimipisteeseen.

Mutta vain syöty ruoka ravitsee, joten terveellisen ja ympäristöystävällisenkin ruoan on oltava hyvää, ja tämä selvitetään testein.

Lahden Ateria järjesti kevään aikana kolme ma-kutestää, joissa eskarilaiset, päiväkotilapset ja koululaiset saivat sanoa mielipiteensä uusista ruoista lippuäänestyksellä. Ja jos jonkin ruoan kohdalla äänestäjät nostivat punaisen mutrusuulapun, tiesi se ruoan hylkäämistä tai jatkokehitystä.

Riistakiusaus maistui Lahden lyseon oppilaille ja se äänestettiin uudelle ruokalistalle.





Julia Pellin mukaan Peloton-hankeessa ehdotetaan siitä, ettei millekään ruoalle sanota "ei koskaan". Ehdottomuuden sijasta määriä ihennetään ja korvaavina tuotteina ovat kaisempaa vähäpäästöisemmät elintarvikkeet.

### Uutta ajattelua

Lahdessa on siirrytty ruoanvalmistuksessa uuteen ajattelutapaan pikavauhtia. Helsingistä Palmian aluepäällikön paikalta viime vuoden syksyllä Lahden Aterian toimitusjohtajaksi siirtynyt **Tuulia Pelli** puhuu intoa ja on saanut koko joukkueensa mukaan lyhentämään hiilijalanjälkeä.

– Viime vuoden ympäristötekomme oli, että saimme vähennettyä yli 100 000 kilon biojättemäärää lähes 12 000 kilolla. Tänä vuonna tavoitteenamme on vähentää ruokatuotannon hiilijalanjälkeä kymmenen prosenttia, Pelli iloitsee.

Biojätteen määrän vähentämisessä tärkeintä on tarkka seuranta jokaisessa 86 keittiössä.

– Ruokatuotannon ohjausjärjestelmällä pyrimme tuottamaan aterioita mahdollisimman tarkkaan määrän, joka myös kulutetaan. Kun vielä pidämme annoskoot oikeina, tulee biojätettä vähemmän. Tämän vuoksi olemme pitäneet kouluissa oppilaille tietoisukuja, jotta lautaselle ei oteta liikaa ruokaa, Pelli sanoo.

– Biojätteen hinnaksi olemme laskeneet kolme euroa kilolta. Näin olemme saaneet käytettäväksi yli 36 000 euroa enemmän lautaselle laitettaviin, ympäristön kannalta parempiin vaihtoehtoihin.

### Pelotonta menoa

Lahdessa lähdettiin viime syksynä etsimään entistä ekologisempaa ruoanvalmistustapaa. Pelli myöntää olleensa ensin hieman epäilevä, kun

Demos Helsingin **Alexi Neuvonen** soitti hänelle, ja kysyi, lähtisikö Lahden Ateria mukaan ilmastotalkoisiin osallistumalla Peloton-hankkeeseen. Se on Suomen itsenäisyyden juhlarahaston (SITRA) rahoittama energiaa säästävä tulevaisuushanke.

– Meiltä lähti täältä ryhmä aluepäälliköitä ja keittiöiden esimiehiä kuulemaan asiasta ja näin hurahdimme ajatukseen. Siitä tuli meidän yhteinen juttumme, Pelli naurahtaa.

Ruokapalvelusuunnittelija **Sirpa Leppä** kertoo, että hanke oli ensin tuntematon, mutta avoimin mielin Peloton-työpajaan osallistuneet lahtelaiset huomasivatkin, että hekin pystyvät vaikuttamaan ilmastotalkoisiin.

– Siellä silmämme avautuivat, hän sanoo.

Työpajakoulutuksessa on mukana asumisen, liikenteen, vapaa-ajan ja muun muassa kaupan ammattilaisia. Ruokapalveluista siihen osallistuu tällä hetkellä Lahden Aterian lisäksi myös Fazer Amica.

Pelli ja Leppä ovat sitä mieltä, että vähähiilisyys on järkevää mennä lyhyin askelin ja kokeilemalla, mitä asian hyväksi voi tehdä.

– Pyrimme vähentämään nautanlihaa ja käyttämään entistä enemmän kauden kasviksia. Kasvihuonetomaatin ja -kurkun käyttöä olemme myös vähentäneet. Lihaa emme vielä ole lähteneet korvaamaan soijalla, mutta sitäkin tulemme kokeilemaan. >



## Raaka-aineet ja päästöt

Raaka-aine	KHK-päästöt (kg CO <sub>2</sub> ekv / 1 kg)
Peruna	0,2
Appelsiini	0,25
Porkkana	0,3
Soijapapu	0,48
Täysmaito	1,12
Kirjolohi	1,28
Broileri	5,45
Riisi	6,4
Sianliha	7,25
Kotimainen talvitomaatti	8,0
Juusto (Emmental)	12,97
Nautanliha	16,85

Taulukko osoittaa, että kasvikset, juurekset ja hedelmät ovat energia- ja materiaalitehokasta ravintoa. Sen sijaan liha- ja maitotuotteista syntyy runsaasti metaani-päästöjä, jotka lämmittävät ilmakehää. (Lähde: Demos Helsinki, ruoan ilmastokuorma)

## LINDSTRÖMINKASTIKE

100 annosta à 150 g  
Vähälaktoosinen, gluteeniton

0,100 l rypsiöljyä  
1,000 kg sipulikuutioita, pakaste  
2,000 kg punajuurisuikeita, pakaste  
7,000 l vettä  
0,500 kg Knorr, Ruskeaa Peruskastiketta  
0,050 kg Knorr Lihaliientä, vähäsuolainen  
5,000 kg jauhelihaa,  
nauta, kypsä, rasva 8 %, suola 0,8 %  
0,010 kg mustapippuria, rouhittu  
0,500 l Becel Ruokaa 15 %, vähälaktoosinen  
0,007 kg timjamia, kuivattu

Saanto 15 kg

Freesaa sipuli ja punajuuret. Lisää veteen sekoitettu Peruskastike ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää kypsä jauheliha ja mausta kastike. Hauduta kypsäksi. Tarjoa keitettyjen perunoiden, riisiin tai pastan kanssa.

## RIISTA-KASVISKIUSAUS

100 annosta à 230 g  
Vähälaktoosinen, gluteeniton

10,000 kg perunaa, suikale  
4,000 kg juuresuikeasekoitusta, pakaste  
1,000 kg sipulikuutioita, pakaste  
2,500 kg riistarouhetta, savustettu

LIEMI

8,000 l Becel Ruokaa 15 %, vähälaktoosinen  
0,300 kg Knorr Lihaliientä, suolaa vähennetty  
0,010 kg mustapippuria, rouhittu

Saanto 23 kg

Yhdistä GN-vuokiin perunasuikeleet, juuresuikeleet, sipulikuutiot ja riistarouhe. (100 annoksen ohjeesta tulee viisi 1/1 65 mm GN-vuokaa)

Sekoita liemen ainekset keskenään ja kaada liemi vuokaan.

Paista kiusausta yhdistelmäunissa höyrypaistolla 150 asteessa 40–50 minuuttia, kiertoilmapaistolla 10 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

## OMENA-PÄÄRYNÄSMOOTHIE

20 annosta à 130 g

1,000 l piimää, vähälaktoosinen  
1,000 l kevytmaitoa  
0,400 kg Carte d'Or Omena-päärynäkeittoa/kiisseliä  
0,200 kg jäämurskaa, jääpaloja

Saanto 2,6 kg

Sekoita kaikki ainekset keskenään tehosekoittimessa. Tarjoa kylmänä.

– Nykynuoret ovat hyvin valvutuneita näissä asioissa ja siksi uskon, että kasvihuonekaasujen vähentäminen menee hyvin läpi, Leppä sanoo.

Yhden naudanlihakilon lasketaan tuottavan lähes 17 kiloa hiilidioksidia, kotimaisen talvitomaatin 8 kiloa, sianlihan 7,3 kiloa ja broilerin 5,45. Pienimmästä päästä ovat peruna 0,2 kiloa, appelsiini 0,25 ja porkkana 0,3 kiloa.

Ruoan aiheuttamat hiilidioksidipäästöt ovat Suomessa noin 20 prosenttia kokonaispäästöistä. Kasvisten ilmastokuorma on lihaa pienempi ja usein vähähiilinen ruokavalio on myös terveellinen. Kasvukauden aikana tuotetut kasvikset tarvitsevat muuna aikana tuotettuja vähemmän lämmitysenergiaa, valaistusta ja lannoitteita.

Kasvihuonekurkkukilon lasketaan tuottavan ilmastopäästönä 6 kiloa hiilidioksidia, mutta kesällä viljellyn päästöt ovat vain kilon luokkaa.

– Peloton-filosofia lähtee kuitenkin siitä, ettei millekään ruoalle sanota "ei koskaan listalle". Ehdottomuus ei ole se juttu, vaan määrän vähentäminen, Pelli tähdentää.

Hän kertoo esimerkin riisistä, jota oli aikaisemmin tarjolla viikoittain, mutta nyt se on listalla riisikauraseoksena yksi–kaksi kertaa kuuden viikon jaksossa.

– Kun teemme noin 20 000 aterialla päivässä ja riisin annoskoko on 100 grammaa, tulee tästä vuositasolla valtava muutos. Riisi on korvattu pääasiassa kotimaisella perunalla tai ohralla. Minulle on ollut yllätys, että ekologisuus voi olla myös taloudellisesti kannattavaa.

## Asiakas tekee valinnan

Sirpa Leppä pitää hyvänä, että oppilas saa tehdä itsenäisen päätöksen tullessaan hakemaan linjastosta aterian.

– Oppilas näkee merkintätavasta, mikä vaihtoehto on vähähiilisempi ja mikä niin sanottu normaali. Eihän tässä niin valtavaa muutosta ole

tapahtunut. Voisi ajatella, että tämä on paluuta sinne jonnekin menneisyyteen, jolloin kaikki oli kotimaista ja lähellä tuotettua, Leppä sanoo.

Lahden Aterian hiilijalanjalan pituuden mitaamiseksi on valmisteilla excel-laskentakaavio eri elintarvikevaihtoehdoille. Sen tekee Lahden ammattikorkeakoulun ympäristöinsinööriinjan oppilas Jenni Saaretmaa opinnäytetyönään. Laskelmat perustuvat olemassaoleviin suuntaa antaviin ohjearvoihin tuotteiden kasvihuonekaasupäästöistä.

– Voimme tämän avulla jo ruokalista suunitellessamme nähdä heti erilaisten vaihtoehtojen aiheuttamat päästöt komponentteja vaihtamalla, Leppä sanoo.

Hänen mukaansa kuntakeittiöissä kestävä kehitys on tuttua asiaa jo vuosien takaa. Lahdessa keittiöhenkilökuntaa on koulutettu myös keittiölaitteiden vähäenergisempään käyttöön ja muun muassa veden kulutuksen vähentämiseen. Kun kaupungin keittiöitä saneerataan, tulee niihin myös veden- ja sähkönkulutuksen seuraamista helpottavat mittarit.

Lahden Ateria on mukana myös kaupungin tuottavuushankkeessa ja tällä hetkellä aterialaikoissa elintarvikekuluissa se on savuttanut neljän prosentin säästön.

– Tämä on aika iso juttu. Vaihdomme esimerkiksi kasvihuonekurkun raasteisiin ja kaalisekoituksiin, Pelli sanoo.

Hän korostaa, ettei Lahden Aterian hiilijalanjalan seuranta ole mikään liikesalaisuus, vaan sen eteen lahtelaiset haluavat tehdä mahdollisimman laajaa yhteistyötä.

– Toivon, että tästä tulisi helppo tapa seurata suurtalouden ympäristövaikutuksia, mikä myös täydentää luomu- ja lähiruokataivoitteita, hän pohtii.

Lisätietoja:

www.peloton.me, www4.lahti.fi/ilmastopeli

