

# HEINÄELO



Herkullisimmin ja vähähiilisimmin syöt, jos annat vuodenajan näkyä lautasella.

KUVAT HEINI LEHVÄSLAIHO  
& MARIA MIKLAS / TEOS



## SESONKISYÖMISTÄ

**Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville** on ympäristöystävälliseen syömiseen inspiroiva keittokirja. Syömällä vuodenajan mukaan saamme parhaan makuista ruokaa pienimmällä ilmastorasi-tuksella. Näin kesällähän valinta on helppo: torit ja marketitkin pursuavat kypsiä vihannuksia, marjoja ja sieniä. Ankeammiksi talvikuukausiksi kirja tarjoilee paahdettuja juureksia, päärynä-avokadosalaattia, pähkinöitä, madetta, orientaalisia paputahmoja ja appelsiineja, joiden satokausi etelässä on silloin parhaimmillaan.

Lähes kaikkien 91 reseptin hiilijalanjäljet on jäljitetty ja jopa ruuan ympäristövaikutuksiin perehtyneelle teos tarjoaa uutta.

"Tiesin jo ennestään, että riisi ja naudanliha ovat ilmastolle pahasta, mutta kirjaa tehdessä tuli silti yllätyksiä, esimerkiksi juuston hiilikuorma järkytti", kertoo yksi kirjan tekijöistä **Anna Talasniemi**. Toisaalta iloinen yllätys oli avomaan vihannesten pieni hiilikuorma ja se, että ulkomailta tuotuja kasviksia ja hedelmiä voi popsia hyvällä omallatunnolla. "Oleellista on, että ne on lähitömaassa viljelty kasvukaudella ja auringonvalossa."

Hiilitietoinen syöminen vaatii Talasniemen mukaan syöjän omaa asennemuutosta. Hyviä valintoja helpottaisi, jos kaupoista löytyisi nykyistä enemmän kausituotteita.

Mitä vinkkejä itsekin vuohenjuustoa, manchegoa ja parmesania rakastava Talasniemi antaisi juuston-käyttöön miettivälle herkuttelijalle?

"Kirjassa on esimerkiksi sienimiestrone-keiton kanssa tarjottava kaprissilmä. Se toi niin paljon potkua, etten kaivannut keittoon lainkaan normaalia parmesaaniraastetta."

**TUULI KASKINEN,  
OUTI KUITTINEN,  
SAIJA-RIITTA SADEOJA  
JA ANNA TALASNIEMI:  
KAUSIRUOKAA  
HERKUTTELIOILLE JA  
ILMASTONYSTÄVILLE  
(TEOS 2011)**

"Kirjaa tehdessä tuli vastaan yllätyksiä," kertoo yksi kirjan tekijöistä, Anna Talasniemi (oik).

**KAUSI-  
RUOKAA**

herkuttelijoille ja ilmastonystäville

## ILMASTOMENUN YLLÄTYKSET



### 1 KAUKOMAISTA RAHDATTUJA HEDELMIÄ VOI POPSIA TALVELLA HYVÄLLÄ OMALLATUNNOLLA

Hedelmät ovat kasvaneet auringonvalossa ja laivarahdit kuluttavat maltillisesti energiaa.

### 2 KULJETUKSEN MERKITYS ONKIN SUURIN SIINÄ, MITEN ITSE KULKEE LÄHIKAUPPAAN

Espanjalaisten appelsiinin hiilijalanjälki tuplaantuu, jos hurautat hakemaan ne lähikaupasta autolla (3 km).

### 3 EI OLE PAKKO ALKAA VEGAANIKSI!

Itse ongittujen ahventen, hauen ja silakoiden hillitakaan on nolla. (Ei autoile kala-apajille.) Myös riista ja sisäelimet, esimerkiksi grillatut broilerin-sydämet sopivat vähähiiliselle lautaselle.

Sisäelimiä käytetään nykyään ruuanvalmistuksessa niin vähän, että suuri osa niistä päättyy eläinten rehuksi.



### 4 JOPA YKSITTÄISPAKATTU MUOVIKÄÄRE ON PIENI SYNTI!

Pakkausten ympäristövaikutukset ovat pienet. Ilmastopäästöille on paljon merkittävämpää esimerkiksi se, miten ruokaa kotona säilyttää tai sen valmistaa. Ruuanlaitossa erityisen energiatehokas on mikrouuni.

### 5 PAKASTAMINEN ON PAHASTA

Ruuan säilyttäminen kotona (jääkaappi ja pakastin) tuottaa tuplasti enemmän päästöjä kun ruuan valmistaminen. Kannattaakin suosia vihannessäilykkeitä ja hillitella mansikat kellariin enemmän kuin pakastaa. Yrtit ja sienet kannattaa kuivata.

### 6 ILMASTODIEETTI ON TERVEELLINEN

Keskiverto suomalainen ruokavalio tuottaa vuodessa melkein 1700 kiloa hiilidioksidipäästöjä vuodessa. Nykyisiä ravitsemussuosituksia seuraamalla hiilidioksidikuorma putoaa 1400 kiloon ja vegaaniksi ryhtymällä se lähes puolittuu 900 kiloon.



## MINDAA MITÄ SYÖT

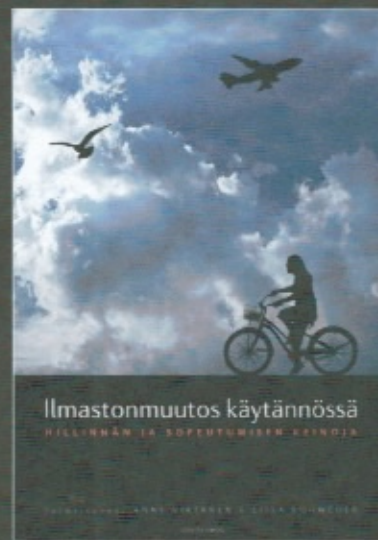
**A**pua ympäristöystävälliseen syömiseen löytyy myös verkosta. Uusi suomalainen sivusto [mindo.fi](http://mindo.fi) auttaa laskemaan ruuan hiilijalanjäljen ja neuvoo, kuinka korvata reseptin epäeettiset tai -ekologiset raaka-aineet paremmilla. Esimerkiksi kananmunista kannustetaan valitsemaan luomuvaihtoehto. Sivulle listattuja reseptejä voi halutessaan selata ekologisuusjärjestyksessä. Omien reseptien lisääminen on helppoa. Lisäksi sivulta löytyy kiva ruokablogi.

Ruuan hiilijalanjäljen laskeminen on erittäin monimutkaista ja tällaiset tiedot tarkentuvat ja muuttuvatkin koko ajan. Mindolle hiilijalanjälkitiedot on tuottanut Natural Interest Oy, suomalainen kestävä talouden asiantuntija.

[WWW.MINDO.FI](http://WWW.MINDO.FI)



SEPPÖ TURUNEN  
**LEMMIKKIELÄMÄÄ**  
 Mitä tekemistä kilpikonnilla on järjestäytyneen rikollisuuden kanssa? Miten rotujen liiallinen jalostus vaikuttaa yksittäisen Mirrin tai Mustin terveyteen? Mitä kuuluu maailman viimeisille indigoarapapukaijoille?



ANNE VIRTANEN & LIISA ROHWEDER (TOIM.)  
**ILMASTONMUUTOS KÄYTÄNNÖSSÄ**  
 Teos tarkastelee ilmastonmuutoksen merkitystä erityisesti Suomen näkökulmasta, ja teoksessa eri kuntien, yritysten ja kansalaisjärjestöjen toimijat kertovat, millaista ilmastotyötä niissä on viime vuosina tehty.

**Tiedon puolella. [www.gaudeamus.fi](http://www.gaudeamus.fi)**

yhteiskunta · historia · filosofia · ympäristö · talous · kulttuuri · tekniikka

*Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystävälle* tarjoaa kulinaarisia elämyksiä, joista niin herkkusuun kuin ilmastonystävänkin sopii nauttia. 91 oivaltavaa reseptiä sekä tuhti tietopaketti ruoan vaikutuksista ilmastoon inspiroivat kohti monipuolisempaa ja kestävämpää keittiötä.

Upeasti kuvitetun kirjan reseptit on jaoteltu neljän vuodenajan mukaan. Se on ensimmäinen keittokirja, jonka resepteille on laskettu hiilijalanjäljet.

Liity Facebook-yhteisöön  
[www.facebook.com/Kausiruokaa](http://www.facebook.com/Kausiruokaa)  
 ja tilaa kirja tarjoushintaan 29,50 €  
 Teoksen verkkokaupasta  
[verkkokauppa.teos.fi](http://verkkokauppa.teos.fi)  
 koodilla FBFANI.



”*Ihan selvää Tieto-Finlandia-ainesta.*”

MARKKU HAAPIO, ILTALEHTI

