

# Kotitalouksien ruokahävikki

Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, mutta kaikkein eniten kotitalouksissa.

*Suomessa kotitaloudet heittävät vuosittain roskeen yli 100 miljoonaa kiloa ruokaa. Henkilöä kohden heitämme ruokaa pois keskimäärin 20–25 kiloa vuodessa, noin sadan euron arvosta.*

Talouden tyyppi vaikuttaa ruokahävikin muodostumiseen. Yksin asuva nainen heittää selkeästi eniten ruokaa pois, mutta myös lapsiperheet tuottavat paljon hävikkiä. Niissä kotitalouksissa, joissa eniten ostetaan ja käytetään rahaa ruokaan, syntyy myös ruokahävikkiä kaikkein eniten. Nelihenkinen perhe heittää ruokaa roskeen useamman sadan euron edestä vuosittain.

Pauligin ja Luonnonvarakeskuksen kehittämän **ruokahävikkilaskurin** avulla voit arvioida, paljonko sinun kotonasi syntyy hävikkiä. Samalla saat arvion hävikin rahallisesta arvosta ja sen aiheuttamasta hiilijalanjäljestä.

Kotitalouksissa heitetään usein pois:

- **vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja**
- **kotiruokaa ja valmisruokia**
- **maitotuotteita**
- **leipää**
- **liha- ja kalatuotteita**
- **kahvia**

Kotitalouksien ruokahävikki johtuu useimmiten suunnittelemattomuudesta, tilanteiden muuttumisesta, keittiötaitojen heikkoudesta ja viitseliäisyyden puutteesta. Tähteitä ei osata tai haluta hyödyntää ja parasta ennen -merkintää ei osata erottaa viimeinen käyttöpäivä -merkinnästä. Suunnittelemattomuuden seurauksena kaupasta ostetaan liikaa ruokaa, jolloin kaikkea ei ehditä hyödyntää ennen ruoan pilaantumista.

Selkeästi yleisin syy ruuan poisheittämiseen on ruuan pilaantuminen. Myös ruuan jääminen lautastähteeksi, ruuan liiallinen valmistaminen ja haluttomuus syödä samaa ruokaa uudelleen ovat yleisiä syitä. Ruokaa heitetään pois myös varmuuden vuoksi, vaikka se vaikuttaisikin syömäkelpoiselta. Kuluttajien toiveet ja korkeat vaatimukset heijastuvat myös teollisuuden, kaupan ja ravintoloiden hävikkiin.

Kotitalouksien ruokahävikkiä voi ehkäistä esimerkiksi suunnittelemalla ruokaostokset paremmin, muistamalla päiväysmerkintöjen erot, käyttämällä luovuutta kokkaamisessa ja kokeilemalla rohkeasti uusia reseptejä sen pohjalta, mitä ruoka-aineita kaapissa on jo

## Koko ruokaketjun hävikki

Kun otetaan huomioon koko ruokaketju, eli alkutuotanto, teollisuus, kauppa, ravintolat ja kotitaloudet, hävikin määrä Suomessa on tutkimusten mukaan noin 360 miljoonaa kiloa vuodessa. Suurin yksittäinen hävikin lähde ovat kotitaloudet, mutta ruokahävikkiä syntyy myös ravitsemuspalveluissa, kaupoissa, teollisuudessa ja alkutuotannossa.

Ruokahävikki jakautuu ruokaketjussa seuraavasti:

- **kotitaloudet 107–137 miljoonaa kiloa eli 33 %**
- **elintarviketeollisuus 84 miljoonaa kiloa eli 23 %**
- **ravitsemispalvelut 61 miljoonaa kiloa eli 17 %**
- **kauppa 57 miljoonaa kiloa eli 16 %**
- **alkutuotanto 42 miljoonaa kiloa eli 11 %**

Luvut eivät sisällä peltoon jäävää satoa.

Maailmanlaajuisesti noin kolmannes tuotetusta ruuasta eli 1,3 miljardia tonnia heitetään vuosittain pois. Arvioiden mukaan tällä määrällä voitaisiin ruokkia jopa kaksi miljardia ihmistä.

*Kolmannes maailman viljelyskelpoisesta maasta käytetään sellaisen ruuan tuotantoon, joka lopulta jää käyttämättä.*

Globaalisti tuotetusta ruuasta jää vuosittain käyttämättä:

- **30 % viljasta eli 763 miljardia pastapakkausta**
- **20 % maitotuotteista ja munista eli 574 miljardia kananmunaa**
- **35 % kalasta ja merenelävistä eli 3 miljardia Atlantin lohta**
- **45 % hedelmistä ja vihanneksista eli 3,7 biljoonaa omenaa**
- **20 % lihasta eli 75 miljoonaa lehmää**
- **20 % öljy- ja palkokasveista eli sellainen määrä oliiveja, joka tarvitaan 11 000:n olympiamittaiseen uima-altaaseen mahtuvan oliiviöljyn tuottamiseen**
- **45 % juuri- ja mukulakasveista eli 1 miljardia pussillista perunaa**

### **Ruokahävikin ilmastovaikutukset**

- Ruoantuotannolla ja kulutuksella on merkittävä vaikutus ympäristön tilaan ja luonnonvarojen käyttöön. Tutkimusten mukaan kaikesta kulutuksen aiheuttamasta ympäristökuormasta noin kolmannes syntyy ruuasta. Samaan aikaan merkittävä määrä syömäkelpoista ruokaa jää hyödyntämättä. Ruokahävikin vähentäminen on helppo tapa alentaa ruuan ympäristövaikutuksia.
- Turhaan tuotettu ruoka kuormittaa ympäristöä, sillä ruoantuotannossa tarvitaan paljon maata, vettä ja muita resursseja. Samalla syntyy kasvihuonekaasupäästöjä sekä vesistöjä ja maaperää rehevöittäviä päästöjä. Myös ruuan kuljettaminen ja valmistaminen aiheuttavat paljon päästöjä. Jos ruoka päätyy hävikkiin, tuotantoketjussa syntyneet päästöt ovat syntyneet turhaan.

- Turhaan tuotetusta ruoasta aiheutuvat päästöt ovat paljon suuremmat kuin saman ruokamäärän pakkausten valmistuksen ja hyötykäytön ympäristövaikutukset. Jos yksi kinkkusiivu pakkauksesta päättyy hävikkiin, on kyseisen siivun ilmastovaikutus yhtä suuri kuin koko muovipakkauksen valmistamisen ja hyötykäytön aiheuttama ilmastokuormitus. Muovipakkaus suojaa ruokaa bakteereilta, hapelta, kolhuilta, kosteudelta ja kuivumiselta ja lisää merkittävästi tuotteen säilyvyyttä. Siten pakkaukset ennaltaehkäisevät ruokahävikin syntymistä.

**Ruokahävikkiä on vähennettävä koko ruokaketjussa. Eniten hävikkiä syntyy kotitalouksissa, joten myös kuluttajien tietoisuuden, taitojen ja asenteiden on muututtava.**

**Kymmenen vinkkiä kuluttajalle ruokahävikin vähentämiseen:**

1. Mieti jo ennakoon, mitä vanhentuvia ruoka-aineita sinulla on kotona, ja suunnittele ostokset sen mukaan.
2. Ota valokuva jääkaappisi sisällöstä ennen lähtöäsi ruokaostoksille. Näin näet kaupassa mitä tuotteita jääkaapissasi jo on, ja vältät turhilta ostoksilta.
3. Pakkauskoon valinnassa on oleellista se, että kaikki pakkauksessa oleva ruoka tulee käytettyä. Pakkausten ympäristövaikutukset ovat pienemmät kuin hukkaan menevän ruoan. Edullinen kilohinta ei merkitse säästöä, jos osa pakkauksesta jää lopulta käyttämättä.
4. Muista, että *parasta ennen* -merkinnällä tarkoitetaan vähimmäissäilyvyysaikaa, johon saakka elintarvike ainakin säilyttää sille tyypilliset ominaisuudet. *Viimeinen käyttöpäivä* -merkintä sen sijaan on nimensä mukaisesti päivä, jolloin valmistaja on tarkoittanut tuotteen viimeistään käytettäväksi.
5. Muista aistinvarainen arviointi. Katso ja nuuhki. Jos ruoka ei näytä tai tuoksu pilaantuneelta, eikä viimeinen käyttöpäivä ole mennyt, kokeile maistaa pieni pala. Uskalla luottaa aisteihisi!
6. Jos ruokaa jäi pieni määrä, hyödynnä se osana seuraavan päivän ateriaa. Jos ruokaa jäi isompi satsi, pakasta se ja käytä myöhemmin.
7. Kaikkein nopeimmin pilaantuvat tuoretuotteet kannattaa asetella jääkaapissa samalle hyllylle silmiesi korkeudelle, jotta ne eivät unohdu kaapin perukoille.
8. Ota ruokaa lautasellesi nälän, älä tottumuksen mukaan.
9. Pidä pää kylmänä kaupassa: Osta vain ne tuotteet, jotka tiedät ehtiväsi käyttää ennen niiden pilaantumista.
10. Ruokaostoksille ei kannata mennä nälkäisenä, sillä nälkäisenä on helppo sortua tarpeettomiin heräteostoksiin.