

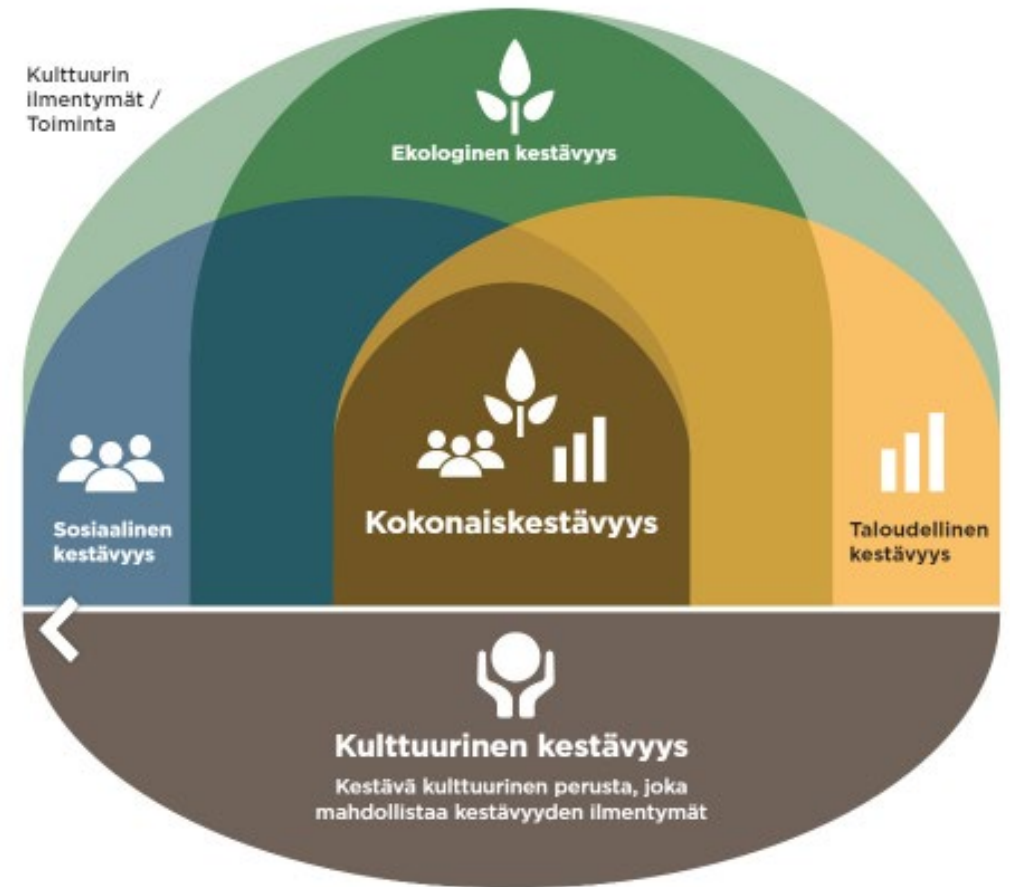
A photograph of a coastal scene. In the background, a tall, dark lighthouse stands on a rocky island. The sky is a pale, overcast blue. In the foreground, several seagulls with white heads and dark wings are perched on a large, moss-covered rock. One seagull is in flight in the upper left. The overall mood is serene and quiet.

Itämeren ruokavalio

Maija Soljanlahti
John Nurmisen Säätiö

Tärkeää löytää keinoja ja sanoituksia, jotka tuovat toivoa

- Yksi kestävän kehityksen ulottuvuus on kulttuurinen kestävyys eli yhteiskunnan kyky säilyttää ja edistää kulttuuriperintöään samalla, kun se mahdollistaa muutoksen ja sopeutumisen nyky maailman haasteisiin.



KUVA 2

Kun kulttuurista kestävyyttä tarkastellaan kestävin kehityksen tukena, sen nähdään mahdollistavan ja yhdistävän kestävin kehityksen muita ulottuvuuksia sekä auttavan kokonaiskestävyyden tavoittelussa. Kestävällä toiminnalla on aina kestävä kulttuurinen perusta (ruskea alue viivan alla). Kun ekologiselle, sosiaaliselle ja taloudelliselle kestävyydelle asetetut kriteerit täyttyvät toiminnan tasolla samanaikaisesti (viivan yläpuolella oleva leikkausalue), tavoiteltu kokonaiskestävyys vahvistuu. Kestävän kehityksen tavoitteena on planetaarisiin rajoihin asettuminen (laajempi vihreä alue).

Planetaariset rajat ja suomalaiset – sekä kaikki itämeriläiset

- Mistä löytyvät muutoksen mahdollistajat?
 - Sallivuus
 - Voima historiasta
 - Yhteenkuuluvuus, yhteinen perintö
 - Taito
 - Lähiympäristön ja oman kulttuurin arvostus
 - Ai niin, ja rohkeus!
- Osuvat viestit valittuun kohderyhmään – joka on?
 - Liikaa lihaa syövä mies?
 - Hänen portinvartijansa?
 - Tulevaisuuden toivo?
 - Hänen kasvattajansa?

Yhteinen ruokakulttuuri jo rautakaudelta

- Itämerellisen ruokavalion juuret ovat siellä, missä asutuksen juuret
 - Kalaa, keräilyä ja viitteitä maataloudesta jo 3500 eaa.
- Muistot riittävät parin sukupolven taakse
 - Niukkuudesta ylivitsemukseen
- Mummojen marjat ja vaarien kalat
 - Yhteiset reseptit – haetaan yhteys kestävään historiaan
 - Lihan- ja muiden juhlaruokien käyttö
 - Arkiruoan/kasvispainotteisuuden arkistaminen
- Tulevaisuuteen katsovat
 - Pohjoismaiset ravitsemussuositukset
 - Planetaarinen ruokavalio v. 2050

Itämeren ruokavalio/kolmio

Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden yhteistyönä v. 2010

- Runsaasti ja monipuolisesti kotimaisia kasvikunnan tuotteita
 - Kotimaiset marjat, juurekset ja vihannekset, peruna
- Kotimaiset täysjyväviljat
 - ruis, ohra, kaura
- Rypsiöljy
- Vähärasvaiset ja rasvattomat maitotuotteet
- Kotimainen kala
- Niukasti lihaa
- Terveysperusteita tutkittu (2015)
 - indeksi kehitetty (Kanerva, Männistö) ja voidaan seurata: Healty Nordic Diet.



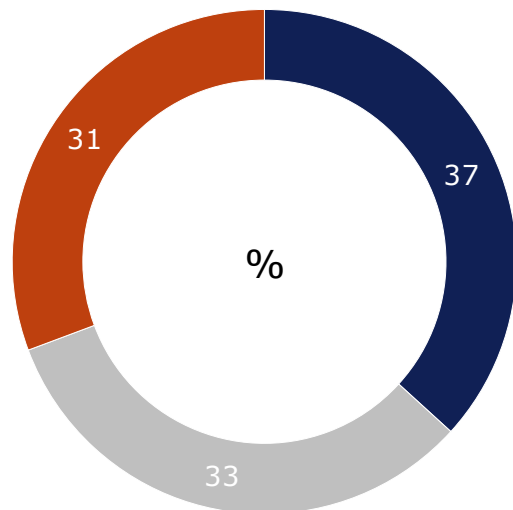
Hyvin linjassa
Pohjoismaisten suositusten
kanssa

Onko Itämeren alueella omaa leimallista kulttuuria?

Kaikki vastaajat (n=1030)

Itämeri ulottuu Tanskan salmista Tornioon ja Pietariin. Onko Itämeren alueella mielestäsi omaa leimallista kulttuuria?

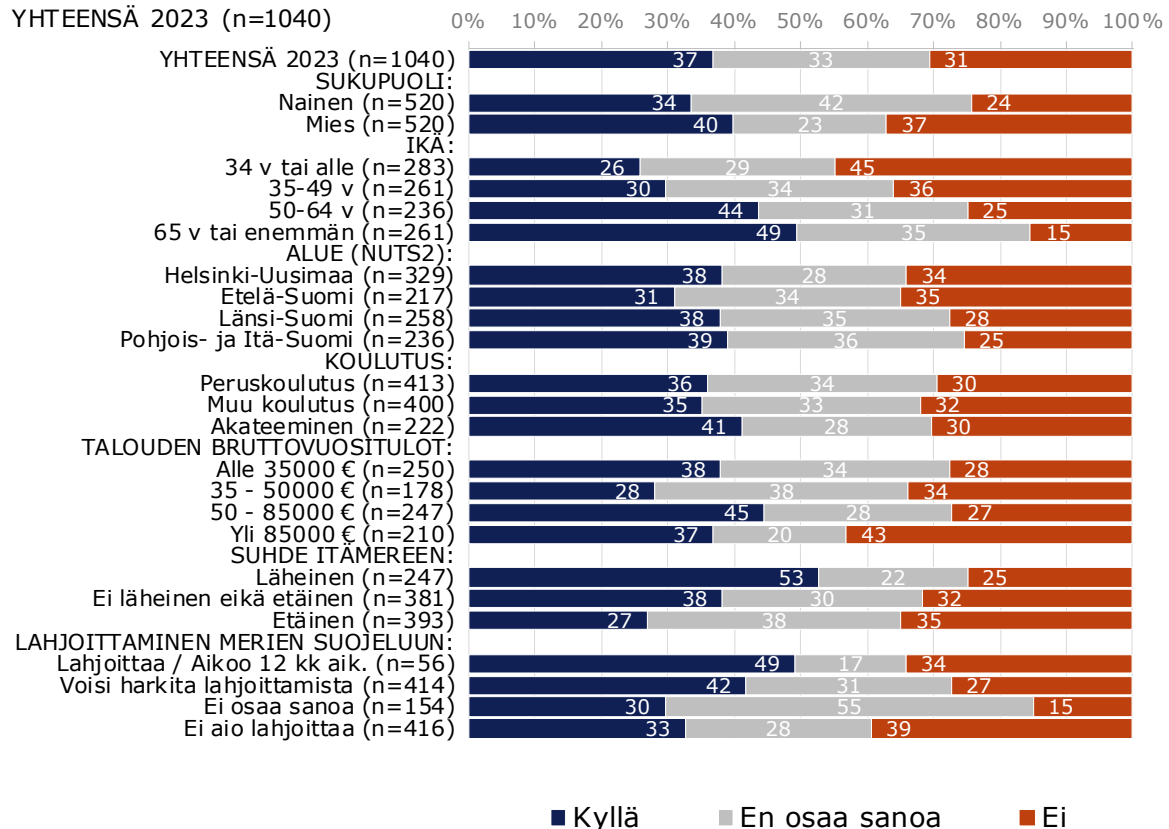
YHTEENSÄ 2023 (n=1040)



- Kyllä
- En osaa sanoa
- Ei

Itämeri ulottuu Tanskan salmista Tornioon ja Pietariin. Onko Itämeren alueella mielestäsi omaa leimallista kulttuuria?

YHTEENSÄ 2023 (n=1040)



Itämeren ruokavalio

- Kulttuuriset perusteet – 37 % suomalaisista tunnistaa itämerellisen omaleimaisen kulttuurin (Kantar 2023)
 - Osaaminen, taidot (ruokavalinnat, valmistus, jopa raaka-aineiden kalastus, marjastus, kasvatus)
 - Muuttuva, kuljetus/kauppa (jopa salakuljetus ja seisovapöytä) – historia
- Lähiruoka/kotimaisuus – puree moneen ympäri Suomen
 - Huoltovarmuus
 - Jopa 90 % suomalaisen kuluttajan ruokavalintojen luontovaikutuksista kohdistuu Suomen ulkopuolelle
- 88 % suomalaisista on huolissaan Itämeren tilasta (Kantar 2023)
 - Suhde Itämereen vaihtelee etäisyyden mukaan (km)
 - Lähes koko Suomi on valuma-alueita
- Ei osoittele (liha-vege)
 - Tarttumapintaa, ei häpeän taakkaa



Kala ja kalastus: kulttuuri ja talous

- Suomalaiset kuluttivat **kotimaista** kalaa lähes **4,5 kg** ja **tuontikalaa** noin **8,5 kg** asukasta kohti v. 2022.
 - kasvatettua kirjolohta (1,6 kg), ahventa ja haukea molempia 0,6 kg, kuhaa 0,4, siikaa 0,3 kg, muikkua 0,26 kg ja silakkaa 0,21 kg.
 - ulkomaisista lajeista kasvatettua lohta (2,9 kg), tonnikalasäilykkeitä ja –valmisteita sekä katkarapuja ja katkaraputuotteita.
- Kotimaisen kalan edistämishjelma (MMM 2021)
- Maapinta-ala – vs. kalastuskiintiöt
- Kulttuurinen kestävyys on (henkistä) voimaa kestää (elämäntapa)muutos, joka on välttämätön planetaaristen rajojen tullessa vastaan.

Haasteet

- Tuontikalat
 - Kasvatettu lohi
 - Ylikalastus
 - Venäjä
- Kotimainen kasvatettu kala
 - eettisyys
- Tuoreen kalan hinta
- Allergiat ja ruokarajoitteet
- Ympäristö – ravitsemus – yhteyden hahmottaminen
(tuotanto – tarjonta – ruoka – ravitsemus)
- Itämeren ja muiden vesistöjen rehevöityminen, lämpeneminen, luontokato: mm. pienevät ja yksipuoliset saaliit

Mahdollisuudet

- MONIPUOLISUUS (monimuotoisuus)
 - Palkokasvit, kasvikset
 - Totuttelu, osaaminen: ruokakasvatus
 - Typen kierto
 - Saatavuus, hinta
 - Edulliset kalavalmisteet, uudet innovaatiot
 - Kalastus, keräily
 - Mm. ruokapalveluissa hyvän vastaanoton saanut Itämeripäivä.
 - Tärkeä löytää keinoja ja sanoituksia, jotka tuovat toivoa
- Globaali toimijuus (ruokaturva, muut maat, meidän vastuu)
 - Viestin moninaiset **kohderyhmät**
 - Tunteet, tarinat
 - Aistit
 - Henkilökohtaiset kokemukset
 - Osallistavuus

Itämerelle ja itselle voi tehdä helposti hyvää

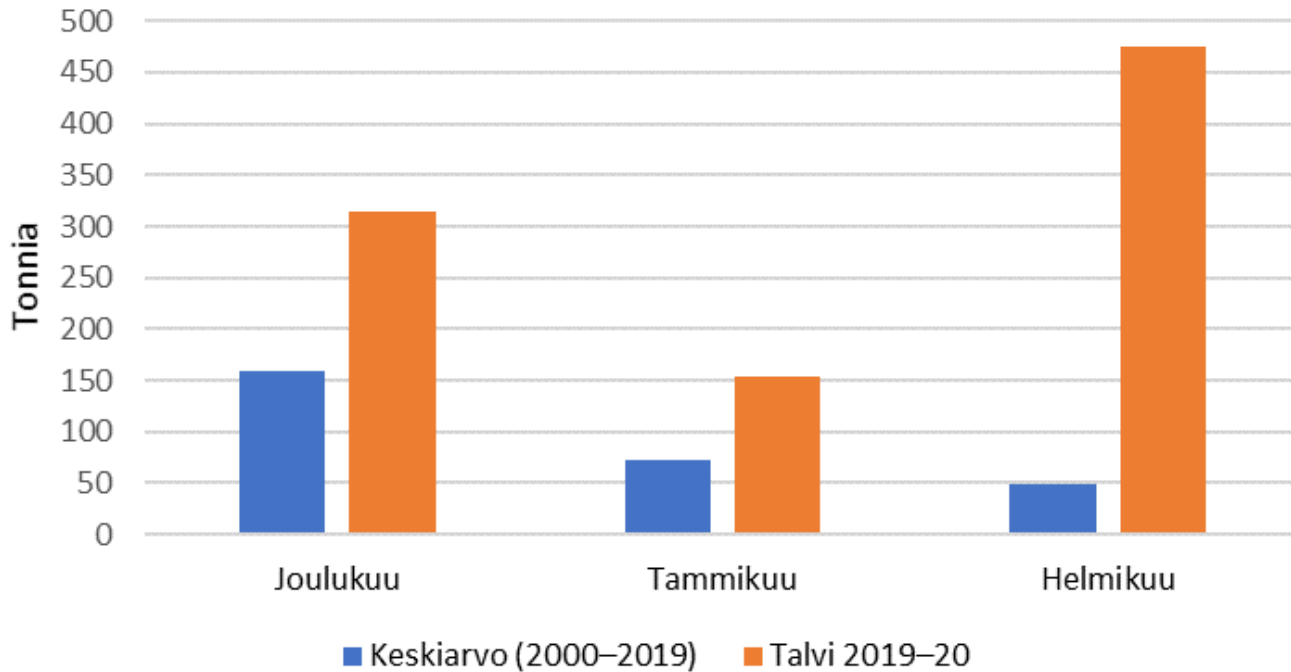


- Myönteinen viesti – on toivoa, tehdään tekoja
- Voi nojata perinteeseen, joka konkretisoituu mummojen resepteihin ja vaarien herkkuruokiin – tai saa uutta tvistiä modernimmasta tai Itämeren muiden maiden keittiöistä/perinteistä.
- Voidaan kertoa muutoksesta ja vahvistaa ajatusta, että ruokavalio sopii kaikille.

Haasteena hajakuormitus

Ilmastonmuutoksen myötä yleistyvät leudot talvet ja sateisuus kasvattavat ravinnevalumia.

Fosforivirtaama Saaristomereen



Pahimmillaan fosforikuormitus voi ennusteiden mukaan kasvaa 34 % (peltoalueilta 50 %) ja typpikuormitus 30 % (peltoalueilta 36 %) vuoteen 2060.

Lähde: [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Vesi/Pintavesien_tila/Pintavesien_ekologinen_tila__VarsinaisSu\(27273\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Vesi/Pintavesien_tila/Pintavesien_ekologinen_tila__VarsinaisSu(27273))

Distribution of P losses from agriculture within the Baltic Sea catchment area kg/km²

