



OCEAN°LADIES'

# Veneilijän vastuullinen ruokahuolto

Tiira Wahlman

2021 Laurean ammattikorkeakoulu

## Sisällys

Ruoan ympäristövaikutukset .....	4
Ruokahävikki .....	5
Ruokien säilyttäminen .....	6
Kestävät ruokavalinnat .....	8
Pesuaineet .....	11
Keittiön jätteiden lajittelu .....	12

## **Alkuun**

*Ympäristövastuullisuus ja sen tärkeys korostuvat nykypäivänä jatkuvasti. Yhä useampi suomalainen haluaa vaikuttaa positiivisesti ympäristöönsä ja tehdä ympäristön kannalta kestäviä valintoja. Myös Ocean Ladiet haluavat olla mukana tukemassa ympäristön kannalta kestäviä valintoja kaikessa toiminnassaan. Tästä syystä he toivovat, että heille tehtäisiin ohjeistus siihen, miten veneilijä voisi toteuttaa ruokahuoltoa vastuullisesti ja kestävästi. Tämä ohjeistus on tehty heille osana restonomiopintojen opinnäytetyötä.*

*Vastuullisessa ruokahuollossa huomioidaan niin hävikki, tuotteiden oikeaoppinen säilyttäminen, ruokavalinnat kuin myös puhtaanapito jätehuoltoineen. Tähän ohjeistukseen on koottu tiivistetysti tietoa siitä, millaista on kestävä ja vastuullinen ruokahuolto. Mikäli haluat perehtyä aiheeseen hieman tarkemmin, ota aikaa ja tutustu kokonaisuudessaan opinnäytetyöhöni Veneilijän vastuullinen ruokahuolto.*

*Toivottavasti juuri Sinulle on hyötyä tästä oppaasta ja saat siitä innostusta kestäväen ruokahuollon toteuttamiseen.*

## Ruoan ympäristövaikutukset

Ruokailu on asumisen ja liikkumisen ohella yksi eniten ympäristöä kuormittavista toimistamme, sillä jopa kolmannes yksityisen kulutuksen ympäristövaikutuksista aiheutuu ruoasta. Koska ruoka on arkinen osa elämäämme, emme välttämättä tule ajatelleeksi sitä, että jokapäiväiset ruokavalintamme vaikuttavat paitsi terveyteemme, myös ympäristöömme. Jokainen meistä voi vaikuttaa ympäristöön kiinnittämällä huomiota omiin ruokavalintoihinsa sekä siihen, kuinka hankkii, käsittelee ja valmistaa ruokansa. Näillä valinnoilla on vaikutusta vesistöjen, ilman ja maaperän tilaan, eläinten hyvinvointiin sekä työntekijöiden olosuhteisiin maailman toisella puolella.

Maailmanlaajuisesti ruoantuotannolla on merkittävä vaikutus muun muassa maaperän köyhtymisessä, suolaantumisessa ja eroosiossa sekä veden laadussa ja riittävydessä. Pidemmän tuotantoketjun takia eläinperäiset tuotteet kuormittavat ympäristöä huomattavasti enemmän kuin kasvipäiset tuotteet. Eläinperäisten tuotteiden ympäristökuormituksesta valtaosa syntyy maataloustuotannossa. Maataloustuotannosta syntyvä ravinnekuormitus aiheuttaa vesien rehevöitymistä, kattaen yli puolet kaikista vesistöihin päätyvistä typpi- ja fosforipäästöistä. Maataloustuotanto vaikuttaa myös luonnon monimuotoisuuteen ja erityisesti torjunta-aineiden käyttö aiheuttaa haittaa ympäristölle.

Eryteisesti Itämeren alueella suurin yksittäinen haitta ympäristölle kasvukunnan tuotteiden kohdalla on niiden viljelyn aiheuttama typpi- ja fosforikuormitus vesistöihin. Kuormitusta aiheuttavat erityisesti viljan viljely sekä avomaanvihannekset ja juurekset. Kasvihuoneissa kasvatettujen kasvien rehevöittävä vaikutus on selkeästi pienempi kuin avomaalla kasvatetuilla kasviksilla, sillä kasvihuoneissa ylikastelun ravinneliuokset on mahdollista puhdistaa ja kierrättää. Kuitenkin kasvihuoneiden valaisu ja lämmitys kuluttavat pohjoisissa ilmasto-oloissa valtavasti energiaa. Tutkimuksissa, joissa on selvitetty kasvihuonetuotteiden vaikutusta ilmastomuutokseen, on havaittu, että esimerkiksi tomaatit kannattaa jopa ennemmin lennättää Etelä-Amerikasta, kuin kasvattaa Pohjoismaissa.

Suomalaisessa ruoantuotannossa vahvuutena on se, että vastuullisuus lähtee jo maatilalta ja jatkuu läpi koko kotimaisen ruokaketjun kuluttajalle asti. Vastuullinen ruokaketju kattaa monia ulottuvuuksia, kuten ympäristön, eläinten hyvinvoinnin, ravitsemuksen, paikallisuuden, tuoteturvallisuuden, työhyvinvoinnin sekä taloudellisen vastuun. Ympäristövastuullinen ruokajärjestelmä edellyttää paitsi parhaita tuotantomenetelmiä, myös muutosta kulutustottumuksissa. Eryteisesti hukkaan heitetävän ruoan ja punaisen lihan vähentämisessä olisi kuluttajilla vielä paljon kehitettävää. Myös Itämeren rehevöitymiskehitys olisi saatava katkaistua, joka edellyttää sitä, että vahvojen karjatalousalueiden aiheuttamaa kuormitusta olisi saatava vähenemään radikaalisti.

## Ruokahävikki

Kotimaisessa ruokaketjussa heitetään vuosittain hukkaan keskimäärin 330-460 miljoonaa kiloa syömäkelpoista ruokaa. Ruokahävikistä syntyy vuodessa yhtä paljon päästöjä kuin 200 000 henkilöautosta. Rahallisesti hävikille kertyy vuodessa arvoksi noin 400-500 miljoonaa euroa. Kotitalouksien osuus ruoan kokonaishävikistä on lähes 130 miljoonaa kiloa, joka on noin 35 % kokonaishävikistä. Yhtä henkilöä kohden tämä tarkoittaa noin 23 kiloa pois heitettävää ruokaa vuosittain.

Hävikin vähentämisessä merkittävin mahdollisuus on kuluttajatottumuksien ja tapojen muuttamisessa. Kotitalouksien valistaminen hävikin vähentämisessä on yksi konkreettinen tapa vaikuttaa kuluttajiin. Elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä muuttamalla voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa hävikin vähentämiseen, sillä kuluttajat usein sekoittavat ”parasta ennen” -päiväyksen ”viimeinen käyttöpäivä” -päiväykseen ja näin ollen heittävät herkästi pois ruokaa, joka on vielä täysin syötäväksi kelpaavaa. Myös pakkausmateriaaleilla ja pakkausten koolla on merkitystä. Pienemmät pakkauskoot ja pakkausten kierrätettävyys tukevat hävikin vähentämistä.

Hävikin vähentämisessä auttaa myös tuotteiden oikeaoppinen säilyttäminen. Monilla elintarvikkeilla on rajoitettu säilymisaika, joka on merkittynä elintarvikkeen pakkaukseen. Kannattaa kiinnittää huomiota myös siihen, missä tuotetta kuuluu säilyttää. Monet tuotteet säilyvät avaamattomina huoneenlämmössä, mutta avattuna niitä on säilytettävä jääkaapissa. Erilaisilla käsittelytavoilla pystytään parantamaan elintarvikkeiden säilyvyyttä. Esimerkiksi kuumentamalla, kuivaamalla, pakastamalla, pakkaamalla suojakaasuun, säilömällä ilmatiiviisti ja lisäämällä säilyvyyttä parantavia aineita, ruoka saadaan säilymään pidempään, jopa huoneenlämmössä.

Vakuumiin ja suojakaasuun pakkaaminen lisää tuotteen säilymisaikaa, mutta vain, mikäli kylmäketju ei pääse missään kohtaa katkeamaan. Mikäli kylmäketju katkeaa näillä tuotteilla, voivat ne muuttua terveydelle vaarallisiksi, sillä *C. botulinum* -bakteeri voi saada otolliset olosuhteet kehittyä niissä. Tämä voi aiheuttaa ihmiselle botulismi myrkytyksen.

## Ruokien säilyttäminen

Veneily tuo omat haasteensa niin ruoanlaittoon kuin myös ruokien säilyttämiseen. Harvalla on veneessään ylimääräistä säilytystilaa, etenkin kylmätuotteille. On suunniteltava huolellisesti mitä tuotteita voi missäkin säilyttää, etteivät tuotteet pilaannu. On tärkeää huolehtia, ettei kylmätuotteiden kylmäketju katkea missään vaiheessa matkan aikana, aina ruokakaupasta ruoanlaittoon ja tarjoiluun asti. Elintarvikkeet on hyvä käyttää mahdollisimman pian pakkauksen avaamisen jälkeen, ja käyttää vanhemmat tuotteet pois ennen uusia.

Tuotteita käytettäessä tulee aina varmistaa, että tuotteet ovat käyttökelpoisia. Vähänkin epäilyttävät tuotteet on heitettävä välittömästi pois. Erityisesti lihatuotteiden kohdalla on varmistettava, että tuotteet kuumennetaan kauttaaltaan kypsäksi. On myös huolehdittava hyvästä hygieniasta, erityisesti käsitellessä riskialttiita elintarvikkeita, kuten raakaa kalaa, kanaa ja lihaa. Myös vesitankin puhtaudesta on huolehdittava koko matkan ajan ja sitä täytettäessä on aina varmistettava, että tankki ja sinne laitettava vesi ovat varmasti puhtaita.

Kuivatavarat on hyvä pakata tiiviisiin muovirasioihin tai -pusseihin, jotta ne eivät pääse kostumaan, sillä kostuneet tuotteet ovat pilalla. Loistava apu kuivatavaroiden pakkaamiseen ovat sellaiset kannelliset, läpinäkyvät muovilaatit, joita on helppo pinota päällekkäin. Säilykepurkkien kohdalla on huolehdittava siitä, etteivät ne pääse kolhiintumaan tai ruostumaan. Jos metallisia säilykepurkkeja säilytetään esimerkiksi pilssissä, johon pääsee vettä, saattaa vesi irrottaa purkeista etiketit sekä nopeuttaa purkkien ruostumista. Etiketittömistä purkeista on vaikea päätellä, mikä tuote on kyseessä.

Kaikkia maitotaloustuotteita on säilytettävä alle +8 asteessa. Poikkeuksena ovat iskukuumennetut, eli UHT-maidot, jotka säilyvät avaamattomina huoneenlämmössä. Hapanmaitotuotteet säilyvät muita maitotuotteita paremmin. Maitotaloustuotteita voidaan korvata ruoanlaitossa tuotteilla, jotka säilyvät huoneenlämmössä, kuten esimerkiksi maitojauheella tai kasvipohjaisilla tuotteilla. Juustojen kohdalla kannattaa muistaa, että kovat juustot säilyvät pehmeitä paremmin.

Kananmunille ihanteellinen lämpötila on +12-14 astetta, mutta ne säilyvät hyvin huoneenlämmössä ainakin pari viikkoa, kunhan niitä säilytetään valolta suojattuna. Kananmunia kannattaa säilyttää pahvikennossa, johon munat on pakattu, sillä se suojaaa munia rikkoutumiselta. Munia ei kannata missään tapauksessa pakata muovipussiin, sillä silloin niistä haihtuva kosteus jää pussiin ja munat voivat jopa alkaa homehtumaan.

Raaka kala ja liha on säilytettävä huolellisesti erillään muista elintarvikkeista. Tuoreita äyriäisiä, mätää, raakaa kalaa sekä vakuumi- tai suojakaasupakattua graavi-, kylmä- ja lämminsavulohta tulee säilyttää +0-3 asteessa. Jauhelihan oikea säilytyslämpötila on alle +4 astetta. Graavisuolattu ja savustettu kala, jota ei ole pakattu suojakaasun tai vakuumiin, raaka tai kypsennetty liha ja kana sekä kypsennetty kala tulee säilyttää alle +6 asteessa. Erityisesti äyriäiset, mätä ja raaka kala pilaantuvat nopeasti lämpimässä.

Suosi kestäviä kasviksia, erityisesti pidemmillä matkoilla. Esimerkiksi parsat, maissi, parsat ja kukka-kaali, sienet sekä marjat säilyvät huonosti. Sen sijaan peruna, punajuuri, sipuli, kaali ja kesäkurpitsa säilyvät hyvin. Hedelmät, vihannekset ja juurekset säilyvät parhaiten silloin kun ne ovat ilmastavasti, eivätkä pääse kolhiintumaan. Kasviksia ei kannata säilyttää liian tiiviisti, esimerkiksi muovipussissa, sillä liian tiiviissä pakkauksessa voi syntyä lämpöä ja kosteutta, joka aiheuttaa tuotteiden pilaantumisen. Kasvikset on hyvä suojata suoralta auringonvalolta ja säilyttää viileässä. Lähtökohtaisesti kasvikset tulisi myös säilyttää erillään toisistaan, sillä osa hedelmistä ja vihanneksista tuottaa etyleenikaasua, joka lyhentää muiden tuotteiden käyttöikää.

Runsaasti etyleeniä tuottavat kasvikset		Etyleenille erityisen herkät kasvikset	
aprikoosi	papaija	herkkusieni	pinaatti
avokado	passionhedelmä	kaali	porkkana
banaani	persikka	kesäkurpitsa	purjo
hunajameloni	päärynä	kiivi	salaatti
luumu	tomaatti	kurkku	selleri
mango	ylikypsät ja	nippuvihannekset	sitruhedelmät
nektariini	vioittuneet tuotteet	palkokasvit	vesimeloni
omena		peruna	yrtit

## Kestävät ruokavalinnat

Yleensä puhutaan ruoan yksilöihin kohdistuvista terveysvaikutuksista. On kuitenkin syytä tarkastella ruokaa myös ympäristön ja kestävän kehityksen näkökulmasta. Ruoan kulutuksen tulisi olla terveellistä määrällisesti ja laadullisesti, jotta se olisi kestävä. Ruoantuotannon tulisi tapahtua luonnonvarojen ehdoilla ja ruokajätteen syntymistä tulisi vähentää. Ruokaa tulisi tuottaa ja luonnonvaroja jalostaa mahdollisimman kestävästi ja tehokkaasti.

Yleisesti ottaen kotimaisten ruokatuotteiden valitseminen kaupassa ulkomaisten tuotteiden sijasta on vastuullinen teko, kuten myös luomutuotteiden suosiminen. Suomalaisen ruoan turvallisuus ja laatu ovat maailman huippua. Ruokatuotteiden tekijät tunnetaan ja tuotantoketju on jäljitettävissä. Ruoantuotantoon liittyy aina eettisiä kysymyksiä ja ympäristövaikutuksia, joita ei ole kannattavaa ulkoistaa muille. Omissa käsissä olevaa ruokajärjestelmää voidaan kehittää kestävästi, ja kotimaisessa ruoantuotannossa vastuullisuus otetaan jo monella tuottajalla hyvin huomioon.

Tuotteita valitessa kuluttajan kannattaa kiinnittää huomiota pakkauksissa oleviin merkkeihin. Merkkien avulla kuluttaja pystyy helpommin valitsemaan esimerkiksi kotimaisia tuotteita tai luonnonmukaisesti tuotettuja tuotteita. Alla on esitelty muutamia yleisiä merkkejä.

Elintarvikepakkauksessa oleva *Hyvää Suomesta* -merkki kertoo, että tuote on valmistettu Suomessa kotimaisista raaka-aineista. Tuotteessa käytetty liha, kala, muna ja maito ovat sellaisenaan ja ainesosana aina 100 % suomalaista. Jos elintarvikkeessa on vain yhtä raaka-ainetta, on se aina 100 % suomalaista. Monen ainesosan tuotteessa raaka-aineista 75-100 % on suomalaisia.



S-ryhmä käyttää *Kotimaista* -merkkiä pakkauksissa kertomaan, että lopputuotteen valmistus ja pakkaaminen tapahtuu Suomessa. Kotimaista -merkin yhteydessä pakkauksessa on aina *Hyvää Suomesta* -merkki tai *Sirkkalehtilippu*.



*Sirkkalehtilippu* -merkki kertoo, että kasvijalosteissa kasvisraaka-aine on viljelty Suomessa, mutta muille raaka-aineille ei ole kriteerejä. Merkillä varustetut jalosteet on aina valmistettu Suomessa.



*Aurinkomerkki* takaa, että vähintään 95 % elintarvikkeen maatalousperäisistä raaka-aineista on tuotettu luonnonmukaisesti. Merkki ei kuitenkaan tarkoita, että tuote olisi valmistettu Suomessa tai suomalaisista raaka-aineista, vaikka merkki onkin suomalaisten viranomaisten valvonnassa.



EU:n luomutunnus *Lehtimerkki* takaa, että tuotteen maataloudesta peräisin olevista ainesosista 95 % on luonnonmukaisesti tuotettuja. Lehtimerkki yhdessä *Hyvää Suomesta* -merkin kanssa kertoo, että tuote on kotimainen luomutuote.





Suomalaisten kulutustottumukset kalansyönnissä näkyvät maailman merillä. Suurin osa suomalaisten kuluttamasta kalasta on tuotu muualta, vaikka tuontikaloille löytyisi myös hyviä vaihtoehtoja kotimaasta. Kotimaisista luonnonkaloista esimerkiksi ahven, silakka, muikku, särki, lahna ja hauki ovat ympäristön kannalta hyviä vaihtoehtoja tuontikaloille. Luonnonkalan kulutuksen lisäksi suomalaisten pitäisi lisätä kalan kulutusta ruokavaliossaan ja syödä ravitsemussuositusten mukaisesti kalaa 2-3 kertaa viikossa. Kalan kulutuksen kasvu edistäisi kansanterveyttä ja pienentäisi hiilijalanjälkeä.

Kotimaisen kalan käyttöä helpottamaan markkinoille on tuotu erilaisia kotimaisesta luonnonkalasta jalostettuja tuotteita. Esimerkiksi Pielisen Kala on kehittänyt erilaisia kalajalosteita kotimaisista kaloista ja Järki Särki hyödyntää roskakalaksi nimettyä särkeä ekologisesti valmistettujen, maustettujen kalasäilykkeiden muodossa. Särjen hyödyntäminen on sekä terveyden, että vesistöjen hyvinvoinnin kannalta järkevää, jonka lisäksi se tuo myös lisätuloa kalastajille tukien näin ammattikalastuksen säilymistä ja maaseudun elinvoimaisuutta.

Kotimaisten luonnonkalojen lisäksi kannattaa suosia vastuullisesti pyydettyjä mereneläviä. Kalatuotteissa luotettavia ympäristömerkkejä ovat MSC- ja ASC-merkki. MSC-merkki takaa, että kyseisen kalan alkuperä tunnetaan, ja että se on pyydetty kestävästi MSC-sertifikaatin kriteerien mukaisesti. Kasvatettujen kalojen kohdalla ASC-merkki kertoo, että kalankasvatus on toteutettu ympäristö vastuullisesti ASC-sertifikaatin kriteerien mukaisesti.



Ympäristön kannalta kannattaa suosia erityisesti kotimaisia satokauden kasviksia. Muutenkin vihannesten, juuresten, perunan, marjojen ja hedelmien käytön lisääminen ruokavaliossa vähentää ilmastokuormitusta ja rehevöitymistä. Erityisesti punaisen lihan syöntiä tulisi vähentää. Lihan voi korvata ruokavaliossa monella eri kasvikunnan tuotteella taaten silti riittävän proteiinin saannin. Palkokasvit, kuten linssit, kikherneet ja pavut, ovat proteiinipitoisia ja monikäyttöisiä. Niistä voidaan valmistaa esimerkiksi keittoja, pihvejä ja pyöryköitä.

Kvinoa on proteiinipitoinen kasvi, joka sopii lisukkeeksi ja salaatteihin. Hampunsiemenet ovat monikäyttöisiä ja sisältävät runsaasti proteiineja ja omega 3 -sarjan rasvahappoja. Viljoista tattarin proteiini on ravitsemuksellisesti arvokasta, sillä se sisältää välttämätöntä lysiini -aminohappoa. Soijaa saa papujen lisäksi monessa eri muodossa, kuten rouheena, suikaleina, pyöryköinä ja tofuna. Seitan on vehnän proteiinista valmistettu proteiinipitoinen ja lihankaltainen tuote, jota saa esimerkiksi paloina, leikkeleinä ja makkaroina. Markkinoille on tuotu myös entistä enemmän erilaisia kotimaisia kasviproteiinivalmisteita ja lihankorvikkeita, joilla voi helposti korvata lihan ruokavaliossa. Kotimaisista raaka-aineista valmistettuja kasviproteiineja ovat esimerkiksi kaurasta valmistettu Nyhtökaura, härkäpavusta valmistettu Beanit sekä maidosta valmistettu MiFU.

Maidolle on nykyään paljon korvaavia vaihtoehtoja. Maidon korvikkeeksi tarkoitettuja kasviuomia valmistetaan esimerkiksi soijasta, kaurasta, mantelista, riisistä sekä cashew-, hassel- ja kookospähkinöistä. Erityisesti soijasta ja kaurasta valmistetaan vaihtoehtoja myös muille maitotuotteille, kuten kermalle, jogurtille, rahkalle, erilaisille ruoanlaittatuotteille ja jäätelölle. Kotimaista kauraa tällaisissa tuotteissa hyödyntävät esimerkiksi Fazer ja Valio. Fazerilla on kaurapohjainen tuoteperhe Aito, joka pitää sisällään erilaisia kaurapohjaisia juomia, välipalatuotteita sekä ruoanlaittatuotteita maustetuista kermoista vaniljakastikkeisiin. Valion Oddlygood® tuoteperheeseen kuuluvat kotimaisesta kaurasta valmistetut kaurajuomat, jogurtin vastineet gurtit sekä juuston vastine Veggie.

Syödäksemme kestävästi, ei meidän ole pelkästään luovuttava kaikesta. On vain tehtävä parempia, ympäristön kannalta kestävämpiä valintoja. Tiivistetysti ohjeena voisi todeta, että vähentämällä punaisen lihan ja maitotuotteiden kulutusta, ja vastaavasti lisäämällä kasviperäisten tuotteiden ja kotimaisen luonnonkalan kulutusta, saa ruokavalionsa muutettua kestävämpään suuntaan. Tämän lisäksi kannattaa mahdollisuuksien mukaan suosia kotimaista, lähellä tuotettua ruokaa, luomutuotteita ja ympäristömerkeillä varustettuja tuotteita. Omilla ruokavalinnoillamme voimme vaikuttaa ympäristöömme ja ruoantuotannon kestävään tulevaisuuteen.

Mikäli kaipaatte enemmän vinkkejä kestävämmän ruokavalion koostamiseen, kannattaa tutustua esimerkiksi suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Suomalaisia ravitsemussuosituksia on muutettu edistämään paitsi terveyttä, myös ympäristön kestävyttä. Siksi jo pelkästään niiden noudattaminen auttaa vähentämään ruoan aiheuttamaa ympäristökuormitusta. Myös Välimeren ruokavalion pohjoismaiseksi korvikkeeksi kehitetty Itämeren ruokavalio tukee ympäristön kannalta parempia valintoja, sillä siinä suositaan suomalaisen ruokakulttuuriin kuuluvaa, lähellä tuotettua ruokaa. Mikäli haluat jättää eläinperäiset tuotteet kokonaan pois, tutustu vegaaniseen ruokavalioon. Muista kuitenkin, että ennen vegaaniksi ryhtymistä on perehdyttävä ruokavalion koostamiseen liittyviin ohjeistuksiin, jotta saat tietoa siitä, miten turvata kaikkien tarvittavien ravintoaineiden saanti ruoasta.

## Pesuaineet

Pesuaineet koostuvat monista eri kemikaaleista, joista osa on ympäristölle haitallisia. Astianpesuaineissa vaikuttavana aineena toimivat tensidit ovat yleensä luonnossa nopeasti hajoavia, mutta vesieliöille myrkyllisiä. Monet pesuaineet sisältävät myös fosfaatteja, joilla on vesistöjä rehevöittävä vaikutus. Veneen siivouksessa, astioiden pesussa ja henkilökohtaisissa pesuaineissa on syytä kiinnittää huomiota aineiden mahdollisiin ympäristövaikutuksiin ja valita ympäristöystävällisiä pesuaineita. Mikäli mahdollista, astiat kannattaa pestä maissa, jotta ravinteet suodattuvat maahan, eivätkä suoraan veteen. On myös hyvä välttää saippuan tai shampoon kanssa peseytymistä meressä ja järvissä.

Aina pesu- ja puhdistusaineiden käyttö ei edes ole tarpeellista. Monen lian voi poistaa pelkästään vedellä ja hankaamalla esimerkiksi mikrokuituliinalla tai hankaavalla sienellä. Ympäristön kannalta parempia vaihtoehtoja pesuaineille löytyy myös ruokakaapista. Etikan ja veden sekoituksella voi puhdistaa niin lattiat, pöytäpinnat kuin myös ikkunat. Myös suola, ruokasooda ja palasokeri ovat ympäristöystävällisiä apuja siivouksessa, sillä niitä voi käyttää hankaavina aineina. Suolan ja etikan seoksella voi tehokkaasti poistaa kalkkisaostumia, ja yhdessä sitruunanmehun kanssa suola toimii ruostetahroja vastaan. Sitruunan avulla saa myös hanat ja muut teräspinnat kiiltämään. Veneen puuosien kiillotukseen voi kokeilla seosta, jossa on 3 osaa oliiviöljyä ja 1 osa viinietikkaa.

Pesu- ja puhdistusaineita valitessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että valitsee ympäristöystävällisiä tuotteita, joissa on esimerkiksi Pohjoismainen Ympäristömerkki eli Joutsenmerkki. Joutsenmerkki kertoo tuotteen ja palvelun ympäristöystävällisyydestä, sen laadukkuutta ja turvallisuutta unohtamatta. Merkki ohjaa kuluttajia tekemään vastuullisia, ympäristön paremmin huomioivia valintoja.



## Keittiön jätteiden lajittelu

Veneen keittiössä ruoanvalmistuksesta syntyy monenlaista jätettä elintarvikkeista ja niiden pakkauksista. Monessa satamassa on jätteiden lajittelumahdollisuus, jota kannattaa hyödyntää mahdollisimman tarkasti. Satamissa olevissa Pidä Saaristo Siistinä ry:n Roope-jätepisteissä lajitellaan yleensä ainakin lasi-, metalli- ja paperijäte. Jätteiden huolellisella lajittelulla kierrätettyjä pakkausia pystytään hyödyntämään tehokkaasti, eikä raaka-aineita mene hukkaan.

Biojätettä pystytään hyödyntämään tekemällä siitä biokaasua sekä ravinteikasta kompostimultaa. Lajitellusta muovista voidaan tehdä uusien muovituotteiden raaka-ainetta. Lasia pystytään kierrättämään rajattomasti uusien pakkausten valmistamisessa ilman, että sen laatu tai puhtaus heikkenee ja keräyslasista voidaankin valmistaa uusia lasipakkauksia. Myös metallia pystytään kierrättämään lähes loputtomiin. Kierrätettyä metallia hyödynnetään raaka-aineena uusien metallituotteiden valmistuksessa. Lajitellusta kartongista valmistetaan esimerkiksi aaltopahvin ja uusien kartonkipakkausten raaka-ainetta, kirjekuoria, laminaattipapereita sekä paperi- ja kangasrullien hylsyjä.

Jätteiden vähentämisen voi aloittaa jo kaupassa valitsemalla tuotteita, joissa on mahdollisimman vähän pakkausmateriaaleja. Elintarvikkeet kannattaa pakata jo kotona valmiiksi kestäviin ja pestäviin rasioihin, jottei veneeseen tule kuljettaneeksi turhaan jätteitä. Veneessä lajittelun voi järjestää helposti ja yksinkertaisesti ilman erikoisasennuksia. Esimerkiksi istuinkaukalon penkin alle tai ankkurilaatikoon jäävän tilan voi hyödyntää jättepussien tai keräysastioiden säilytyksessä.

BIOJÄTE	MUOVI	LASI	METALLI	KARTONKI/PAHVI
Ruoantähteet Hedelmien ja vihannesten kuoret Kahvin ja teen porot Jähmettyneet rasvat Kalanruodot, luut Pehmopaperit Kananmunakennot	Muovipussit, -kassit ja -kääreet Elintarvikkeiden pakkaukset (huhdeltuna), esim. jogurttipurkit, leikkelepakkaukset, voirasiat Muovipullot	Lasipurkit ja lasipullot, huolimatta siitä, ovatko ne värillistä vai väritöntä lasia *	Pakkausten metalliset kannet ja korkit Säilyke- ja juomatölkit ** Alumiinivuoat Folio Tuikkukynttilöiden metallikuoret	Elintarvikkeiden kartonkiset pakkaukset, kuten maitotölkit ja keksipakkaukset Paperikassit ja -pussit, kuten leipä- ja jauhopussit

\* Mikäli lasipulloissa on pantti, kannattaa se palauttaa kauppaan tai Alkoon. Lasinkeräykseen ei saa laittaa esimerkiksi rikkoutuneita juomalaseja tai kuumuutta kestävästä lasista, kuten kahvipannua, vaan ne tulee lajitella sekajätteeseen, sillä ne eivät sovellu samaan hyödyntämisprosessiin lasisten pullojen ja purkkien kanssa.

\*\* Mikäli juomatölkissä on pantti, kannattaa se palauttaa kauppaan tai Alkoon.

## **Lopuksi**

*Kiitos Sinulle, että tutustuit Veneilijän vastuulliseen ruokahuoltoon. Toivottavasti opit tästä ohjeistuksesta uutta ja sait kipinän kehittää omaa toimintaasi ruokahuollon suhteen kestävämpään suuntaan, niin maalla kuin merellä ollessasi. Kannetaan yhdessä kortemme kekoon ruoan kestävän tulevaisuuden puolesta.*

*Kireitä skuutteja ja suotuisia tuulia!*