

Mitä tavallinen suomalainen voi tehdä ilmaston hyväksi?
Paljonkin, sillä kotitaloudet aiheuttavat valtaosan
Suomen kasvihuonekaasupäästöistä.

TEKSTI **ELINA KILPINEN** KUVAT **PIA INBERG** JA ISTOCK



PALLO HALTUUN

Tavallisen ihmisen ilmastoteoilla ei ole merkitystä. Ei ainakaan pienessä Suomessa. Tekisikö mieli ajatella niin? Ei kannata, sillä yksittäisen ihmisen teoilla on merkitystä.

”Suomen kasvihuonekaasupäästöistä 68 prosenttia aiheutuu kotitalouksien kulutuksesta. Ympäristöystävällisiä valintoja tekemällä pystymme vaikuttamaan päästöihin hyvin paljon”, sanoo Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran asiantuntija **Lotta Toivonen**.

Suomessa hiilijalanjälki henkeä kohden on iso: yli tuplatan kiinalaisiin verrattuna ja viisinkertainen intialaisiin nähden.

”Meidän on otettava siitä vastuuta. Se, miten kulutamme, vaikuttaa päästöihin muualla maailmassa. Esimerkiksi Kiinassa lisätään kivihiilen tuotantoa, koska länsimaat tuottavat siellä yhä enemmän tavaroita”.

MITKÄ ARJEN TEOT auttaisivat parhaiten suojelemaan ilmastoa? Sitran 1,5 asteen elämäntavat -selvityksessä on listattu tehokkaimpia keinoja.

Suomalaisten kotitalouksien suurimmat päästöt muodostuvat liha- ja maitotuotteiden kulutuksesta, kodin lämmityksestä, yksityisautoilusta ja lentomatkustuksesta.

Liikkumisen suhteen suurin ilmastoteko on raportin mukaan käyttää vapaa-ajan matkoilla julkista liikennettä.

Tilastojen mukaan suomalaiset kulkevat jo ison osan työmatkoistaan muulla kuin yksityisautolla, kun taas vapaa-ajan matkoista suuri osa tehdään autolla. Siksi vapaa-ajan matkustaminen julkisilla pienentää lasken-

nallisesti eniten hiilidioksidipäästöjä.

Toki eroja on yksilötasolla riippuen siitä, miten on totunut työ- ja vapaa-ajanmatkansa kulkemaan.

Seuraavaksi tehokkainta on vaihtaa bensa-auto sähkö- tai hybridautoon. Myös asuminen lähempänä työpaikkaa ja työmatkojen kulkeminen pyörällä auttavat. Vasta seuraavana tulee lentomatkustuksen vähentäminen.

”Autoa käytetään meillä niin paljon, että ympäristöystävälliseen polttoaineeseen vaihtaminen ja yksityisautoilun vähentäminen ovat merkittäviä tekoja”, Toivonen sanoo.

RUOKAVALIOMUUTOKSISTA tehokkaimmat ovat vegeani- tai kasvisruokavalio, maitotuotteiden vaihtaminen kasvispohjaisiin tuotteisiin ja punaisen lihan korvaaminen kanalla tai kalalla.

Lämmityksen suhteen tärkeintä olisi tuottaa lämpö uusiutuvalla energialla: ostaa fossiilittomasti tuotettua sähköä tai hankkia maa- tai ilmalämpöpumppu tai aurinkopaneelit. Myös lämpimän veden säästäminen ja huonelämpötilan laskeminen auttavat.

Suurin ilmastoteko yksittäisen ihmisen kohdalla riippuu kulutustavoista. Siksi Toivosen mielestä on oleellista tietää, mistä omat päästöt tulevat. Sitä voi tutkia esimerkiksi Sitran nettisivuilta löytyvässä elämäntapatestissä.

Toivonen kuitenkin muistuttaa, että valintojen ei tarvitse olla ehdottomia.

”Ei tarvitse lopettaa autoilua tai lihansyöntiä kokonaan. On hyvä ajatus aloittaa korvaamalla muutama ateria kasvisruualla tai miettimällä, milloin autoilu on fiksu ja milloin ei.”

Seuraavilla sivuilla esittelemme lukijoidemme pienet ja suuret teot, joiden avulla he suojelevat ilmastoa arjessaan.



ETIKKA KÄYTTÖÖN JA VÄHEMMÄN VESSAPAPERIA

1

Siivoan vain etikalla, ja kosmetiikassa käytän pakkauksettomia tuotteita, kuten pallasaippuista.

MIRA, VALKEAKOSKI

2

VÄHENSIN vessapaperin käyttöä. Kuulostaa oudolta, mutta kolmen päällekkäisen paperinpalan sijaan otan vain kaksi ja taitan ne kahtia päällekkäin.

ANNI, JÄRVENPÄÄ

3

Vaatteeni ovat suomalaista designia tai itse ompeliani suomalaisten suunnitelmista kankaista.

SUSANNA, JOENSUU

4

OMPELIN vanhasta trikoosta parikymmentä kestovanulappua. Kolmen käyttäjän perheessä säästyy roskiksesta pari tuhatta lappua vuodessa.

MINNA, JYVÄSKYLÄ

5

Ostan kirpputoreilta käyttötavaraa ja laitan vastaavasti kiertoon. Kierrätyskeskus on meidän tavaratalomme.

EVE, HELSINKI



”TUNTUI KAMALALTA, ETTÄ OMASTA PIIPUSTA TUPRUTTAÄ PÄÄSTÖJÄ”

Tiina Mämmelän kuusihenkinen perhe vaihtoi kotinsa lämmityksen öljystä maalämpöön. Uusi lämmitysmuoto on osoittautunut vaivattomaksi ja edulliseksi.

”**OSTIMME** puolitoistakerroksisen, 50-luvulla rakennetun talon Riihimäeltä vuonna 2011. Ryhdyimme melkein heti miettimään korvaajaa öljylämmitykselle.

En pitänyt ajatuksesta, että kotonamme palaa koko ajan jokin. Mietin, mitä jos öljyn kanssa tulee joku hässäkkä, kun lapset ovat keskenään kotona.

Tuntui myös kamalalta, että oma ta piipusta tupruttaa koko ajan päästöjä ilmakehään. Halusimme tulevaisuuteen katsovan ratkaisun, jossa ei tarvita fossiilisia polttoaineita.

Vaihtoehtoina olivat aurinkopaneelit, maalämpö tai ilmasivilämpöpumppu. Viimeksi mainitusta mieheni vanhemmilla oli huonoja kokemuksia, ja aurinkopaneelit eivät olisi pystyneet lämmittämään kotia ympärivuotisesti. Valitsimme maalämmön, joka asennettiin vuonna 2013.

Vaihto kävi nopeasti. Maalämpökäivon poraaminen tontille kesti yhden työ-

päivän, järjestelmän asentaminen taloon toisen. Suurin urakka oli öljypolttimen ja öljysäiliön hävittäminen. Siinä tarvittiin useampi päivä ja monta työmiestä.

Hintaa maalämmölle tuli vajaat 20 000 euroa. Laskimme, että se maksaa itsensä takaisin noin seitsemässä vuodessa. Ennen öljyyn kului noin 3 500 euroa vuodessa, nyt maalämpö kuluttaa sähköä 1 200 eurolla.

Maalämpö on ollut huoleton valinta. Kodin lämpötila pysyy tasaisena, laitteisto on huomattavasti hiljaisempi kuin öljypoltin, eikä sitä ole tarvinnut huoltaa vielä kertaakaan.

Seuraavaksi harkitsimme aurinkopaneelien asentamista. Niillä voisimme pienentää ostetun sähkön kulutusta. Haa veilemme myös sähköautosta.

Kesällä aurinkopaneelit tuottavat tarpeeseen nähden liikaa sähköä. Sen voisi käyttää auton lataamiseen.”

Kellarissa oli oma huone öljysäiliöille. Öljypolttimen ääni oli kuin liekinheitin. "Siinä oikein kuuli, kuinka eurot lähtivät palamaan". Öljystä luopumisen jälkeen Tiina ja Joonas Mämmelä remontoivat tilasta itselleen makuuhuoneen.



POLKUPYÖRÄ JA JUNA KULKUPELEIKSI

6

Olen jättänyt norjalaisen lohien pois ruokavaliosta-ni ja valinnut tilalle kotimaisia kaloja. Syön myös enemmän kasviksia.

LEENA, HELSINKI

7

Vaihdoin kakkos-auton sähköavusteiseen polkupyörään ja lomailimme Suomessa.

EIJA, ESPOO

8

AION JÄTTÄÄ MAAILMALTA kuskatut keksit ja pullat kaupan hyllyyn. Maitotuotteet vaihdoin saksalaisesta kotimaiseen. Lähiruokat ja reko-ringit ovat pop, jolloin ruoan kускаamisesta ei tule päästöjä, ja rahatkin menevät suoraan tuottajalle. Mieluummin syön lähellä tuotettua kotimaista lihaa kuin ulkomailla kasvatettua kasvis-pohjaista proteiiniinlähdettä, joka kuskataan laivoilla merien yli.

LUKIJÄ

9

En tilaile ulkomaisista, etenkin kiinalaisista, verkkokaupoista mitään.

ELINA, TURKU

10

Hankin kaasuauton ja ajan kotimaisella biokaasulla.

ANNE-MARIA, JYVÄSKYLÄ

11

OSTAN LÄHES sataprosenttisesti kotimaista. Lähiruokaa suosin. Oman maan antimia. Luonnosta marjat, riista ja kalat. Kaupasta kotimaista. Ei maanääristä rahdattua. Auto käytössä, koska välimatkat kymmeniä kilometrejä. Pieni pahe siihen verrattuna, kun koskaan en ole lentänyt. Autolla hoidetaan kolmen perheen yhteiset menot.

VIIVI, HAAPAJÄRVI

12

Olen siirtynyt kokonaan junan käyttöön kotimaan matkoilla. Matka Oulusta Helsinkiin menee leppoisasti äänikirjaa kuunnellen ja kutoen.

TARJA, OULUNSALO

13

LÄMMINVESIVARAAJAMME koko on tietoisesti valittu alakanttiin, ja lapsetkin tietävät jo, miten paljon sen sisältöä voivat kuluttaa. Meillä ei lorotella turhaan, suihkumme ovat lyhyitä ja suihku laitetaan pois päältä saippuoinnin ajaksi. Olen myös säättänyt vedenpaineen aavistuksen normia alemmaksi. Keittiöhanasta täysi paine vaatii napin painalluksen. Näin olemme saaneet vedenkulutuksen putoamaan viidennekseen entisestä. Pihan kasvit kastellaan kesällä sadevedellä, ja sillä myös pesen auton.

JUHA, ESPOO

”ILMAN AUTOA ON ENEMMÄN AIKAA”

Mikko Kekäläisen nelihenkinen espoolaisperhe luopui reilut kaksi vuotta sitten autosta. Se on tuonut arkeen enemmän perheen yhteisiä hetkiä.

”KOLME VUOTTA SITTEN tein vaimoni kanssa uudenvuodenlupauksen: käytetään enemmän julkisia kulkuvälineitä. Jo silloin haaveilimme autottomasta elämästä, mutta ajatus jäi. Oma auto oli nelihenkinen perheemme pääasiallinen liikkumismuoto.

Seuraavana kesänä muutaman vuoden ikäinen automme hajosi kesken lomamatkan. Hinasimme sen korjaamolle ja myimme pois.

Ensisijaisesti halusimme eroon kustannuksista. Auton omistaminen on järjettömän kallista, vaikka sillä ei ajaisi metriäkään. Esimerkiksi arvon alenemista ei tule arjessa mietittyä.

Autosta luopuminen ei ollut varsinaisesti ilmastopäätös, mutta se on ruokkinut muuta ilmastotietoisuutta. Olen jättänyt punaisen lihan pois ruokavaliosta ja pyrin ostamaan mahdollisimman vähän asioita.

Asumme hyvien julkisten kulkuyhteyksiin äärellä Espoossa. Töihin ja harrastuksiin pääsemme julkisilla tai pyörillä. Tyttären vien päiväkotiin kävelen. Hiljattain ostin minulle ja vaimolleni potkulaudat.

Nykyään aikaa tuntuu olevan enemmän. Autolla kulkemiset olivat pakkosiirtymiä, joiden aikana ei voinut tehdä muuta kuin tuijottaa edellä ajavan puskuria. Nyt kun kускаan lapsia, pyöräilyt ja bussissa istumiset ovat yhteisiä hetkiämme ja tulee juteltua enemmän.

Kaupassa käyn usein rinkan kanssa. Kun lataa selkään parikymmentä kiloa ostoksia ja kävelee kotiin, saa hyvän hien pintaan. Käytämme myös kauppojen kotiinkuljetuspalveluita.

Näiden kahden vuoden aikana olen kaivannut autoa vain muutaman kerran, kun lapset ovat sairastuneet yllättäen. Tarvittaessa käytämme taksia tai vuokraamme auton.”

Mikko Kekäläinen ei ole laskenut, kuinka paljon autosta luopuminen on säästänyt taloudellisesti. Rahaa kuitenkin tuntuu jäävän enemmän käyttöön, vaikka sitä kuluu nyt entistä enemmän esimerkiksi hyviin ulkoiluvarusteisiin. Työmatkat Espoosta Pasilaan sujuvat Kristiina Kekäläisen kanssa bussilla.



”ILMASTOAHDISTUS MUUTTI RUOKAVALION”

Helsinkiläisen **Maija Kovasen** perhe jätti punaisen lihan pois ruokavaliosta. Hedelmätiskillä he katsovat tarkkaan, ettei ostoskoriin päädy mitään alueilta, joilla poltetaan sademetsiä.

”**VIIMEINEN HERÄTYS** oli IPCC:n ilmasto-raportti syksyllä 2018. Tajusimme mieheni kanssa, että nyt pitää tehdä arkeen muutoksia.

Päätimme yhteistuumin, että perheemme jättää punaisen lihan pois ruokavaliosta. Edelleen ostan joskus luomujauhelihaa, jos se on punalappuisena alessa, ettei se mene roskiin.

Olemme myös siirtyneet juomaan enemmän kauramaitoa lehmänmaidon sijaan. Se ei oikein maistu 6- ja 8-vuotiaille lapsillemme, joten he juovat edelleen tavallista maitoa.

Teimme muutokset ruokavaliioon pikkuhiljaa. Ennenkin söimme kasvisruokaa kerran-pari viikossa, mutta nyt kasvisruokapäiviä on noin viisi. Lisäksi syömme kalaa ja kanaa.

Elämme hektistä arkea, ja aluksi tuntui vaikealta kokeilla uutta, kun olin tottunut tekemään tiettyjä ruokia. Kasvisruokien valmistaminen vaatii vielä tässä vaiheessa itseltä enemmän, kun pitää etsiä ja kokeilla uusia reseptejä. Keräilen niitä netistä ja lehdistä.

Vaikeinta on ollut lasten ruokapaletin ja maun muuttaminen. Joillekin lasten suosikkiruokille on ollut hankalaa keksiä korviketta. Yksi tällainen ruoka on jauhelihakastike. Olen tehnyt sen sijasta linsibolognesea. Me aikuiset pidämme siitä, mutta lapset nyripistävät sille nenäänsä vieläkin.

Lasten suosikki ovat pinaattiletut. Niitä syömme melkein joka viikko. Lisään taikinaan kikhernejauhoja, jotta ateriaan tulee enemmän proteiinia.

Olen ryhtynyt myös varmistamaan, ettemme osta ruokaa alueilta, joilla poltetaan sademetsiä. Etenkin hedelmäosastolla saa olla tarkkana, ja soijan olemme jättäneet kokonaan pois.” *

PALJONKO ERI RUOKAVALIOT SÄÄSTÄVÄT VUODESSA HIILIDIOKSIDIPÄÄSTÖJÄ?

(henkeä kohden keskimäärin)

Vegaaniruokavalio

1100 kiloa

Pelkkien maitotuotteiden korvaaminen kasvipörsäillä vaihtoehdoilla

450 kiloa

Kasvisruokavalio

900 kiloa

Punaisen lihan korvaaminen kanalla tai kalalla

360 kiloa

Pssst. Vertailun vuoksi: Espoon Nihtisillan kierrätyskeskuksen mukaan esimerkiksi luistinten ostaminen käytettynä säästää 24 kiloa hiilidioksidipäästöjä.





Kasvispainotteisen ruokavalion lisäksi Maija Kovasen perhe on vaihtanut bio-kaasuautoon, harkitsee tarkoin ostoksiaan ja suunnittelee interrail-matkaa lentämisen sijaan. Aiemmin he ovat jo vaihtaneet vihreään sähköön.

KOTIMAISIA VALINTOJA JA HÄVIKKI MINIMIIN

14

Syön ainoastaan kotimaista lihaa. Yritän myös syödä vaan kotimaassa valmistettuja kasviksia.

MIIA, LIEKSA

15

Luovuin vuosi sitten punaisesta lihasta. Se oli yllättävän helppoa, ja oman muutoksen imussa punaisen lihan syöminen on karsiutunut minimiin koko perheessä.

HANNA, KUOPIO

16

SYÖMME LÄHIRUOKAA, kuten itse pyydettyä kalaa tai riistaa ja itse kerättyjä marjoja. Alkusyksyllä maistuvat myös perunat, porkkanat ja muut kasvikset omalta pieneltä kasvimaalta niin kauan kuin niitä riittää. Kasvisten osuus syömästämme ruoasta on lisääntynyt. Pysin myös kierrättämään roskat tehokkaasti. Poltettavaksi menee vain pari pussillista jätettä kuukaudessa meidän perheeltämme.

SATU, RANUA

17

Olen vähentänyt ruokahävikin ihan minimiin ja viljelen osan ruuasta itse, säilön ja pakastan.

TUIJA, PORI