

**PLANETAARINEN RUOKAVALIO
& ELÄMÄNTAPA**



Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa

HANNA HAVERI
SOILI SOISALO
EEVA VOUTILAINEN

KUSTANNUS OY
DUODECIM

1.painos 2023

© Kustannus Oy Duodecim

PL 874, 00101 Helsinki

www.duodecim.fi

ISBN 978-952-360-418-6

Ulkoasu ja kansi: Emmi Kyytsönen Karppi Design

Kirjoittajien kuva: Vilja Harala

Kannen kuva ja muut ruokakuvat: Laura Riihelä

Muut valokuvat: Arttu Syrjänen ja Hanna Haveri, ellei ole muuta mainittu.

Piirroskuvat: Tiina Ripatti-Toledo

Taitto: Harri Tienhaara

Kustannustoimittaja: Ulla Gröhn

Printon

Tallinna, 2023

Sisällysluettelo

Hyvä lukija, 7

Planetaarinen elämäntapa – terveyttä kaikille 9

Operaatio pelastetaan planeetta 10
Viisas, hyvä luonto 15
Luontoäidin aarrekammio 20
Planeetan ruokatorilla on ruuhkaa 24
Kevyempiä askeleita vihreän keskellä 32
Metsäkylpyjen vetovoima 37
Tulevaisuuden kaupunkia rakentamassa 40
Tyytyväinen puutarhuri 45
Yhteistä elämäniloa 47
Kekseliäs kiertotalous 51
Elämänmittainen luontopolku 53
Luontoaskel kohti terveyttä – mistä aloittaa? 58

Planetaarinen ruokavalio – miten ja miksi 61

Planetaarinen ruokavalio turvaa hyvinvointia 62
Ruokaa ihmisen ja planeetan terveydeksi 68
Kestävät ruokavalinnat 93
Luomutuotanto on lempeää ympäristölle 103

Lähiruoka lisää yhteisöllisyyttä 105
Suunnittelulla eroon ruokahävikistä 106
Askeleet kohti planetaarista ruokavaliota 108
Ruokarytmi tahdittaa ruokavalion 110
Hyvää ruokaa, terveyttä ja hyvää mieltä 112

Ruokaohjeita 117

Salaatit 118
Salaatinkastikkeet 124
Keitot 126
Kalakeitto ja -pyörykät 130
Paistetut silakat ja puolukkamajoneesi 132
Nopeat pastat 134
Kasvispihvit ja vokki 136
Kastikkeet ja lisäkkeet 142
Leivän päälle ja salaatin kaveriksi 147
Hauduttaen herkullista 150
Jauhopeukalon lämpimäisiä 162
Sokeria pohjalla 168
Marja- ja hedelmäjälkiruuat 176

Sanasto 182
Kirjallisuutta ja verkkosivuja 185
Hakemisto 189



Eeva Voutilainen, Hanna Haveri, Soili Soisalo

Hanna Haveri

LKT, neurologian erikoislääkäri
Planetaarisen terveyden lääkäri,
Päijät-Sote

Haveri on neurologian erikoislääkäri ja on toiminut syksystä 2021 Suomen ensimmäisenä planetaarisen terveyden lääkärinä Päijät-Sotessa. Hän on tutkinut urallaan muun muassa ruuansulatuskanavan toimintaa, ja on erityisen kiinnostunut luonnon monimuotoisuuden sairauksia ehkäisevästä vaikutuksesta. Luonto on osa hänen arkeaan ja vapaa-aika kuluu muun muassa mehiläishoidon parissa.

Soili Soisalo

MMM, ravitsemustiede
Ruuan ja ravitsemuksen erikoistoimittaja

Soisalon työhön kuuluu terveystieteiden artikkelien sekä tieto- ja oppikirjojen kirjoittaminen. Ruokatoimittajana pitkään työskennellessään hän on kehittänyt ainutlaatuisen tavan yhdistää ravitsemustieto herkullisiin ja maistuviin ruokaohjeisiin. Hänen kiinnostuksensa Pohjolan lähiruokaan on jatkunut jo vuosia, ja sitä tukee kotipuutarhan hoito, luonnonantimien kerääminen sekä luonnossa liikkuminen.

Eeva Voutilainen

ETL, ravitsemustiede
Yliopisto-opettaja
Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto

Voutilainen opettaa yliopistossa ravitsemustiedettä, ja on useiden oppikirjojen ja tietokirjojen tekijä. Hän on pitkän uransa aikana perehtynyt erityisesti kasvissyönnin terveysvaikutuksiin, ruokavalioiden koostamiseen ja ravitsemusfysiologiaan. Vapaa-aikanaan hän hoitaa kasviviljelmiään siirtolapuutarhassa.

Hyvä lukija,

”Tosi tärkeä aihe,” on yleisin kommentti, jonka me kirjoittajat olemme saaneet, kun olemme kertoneet ystävillemme ja työtovereillemme uudesta kirjastamme. Ja seuraavaksi: ”En malta odottaa, että pääsen lukemaan sitä!”

Haluamme jakaa sinunkin kanssasi tietoa siitä, miten me kaikki voimme tehdä pieniä ja isoja tekoja planeettamme hyväksi. Voimme syödä enemmän herkullista kasvisruokaa, puhdasta järvikalaa ja kotimaan viljaa, maukkaita juureksia ja ihania metsämarjoja. Voimme kaivaa isoäitien hyvät, säästäväiset ruokaohjeet esiin ja käyttää tähteetkin tarkasti hyödyksi, vaikkapa leipomalla perunarieskoja tähteeksi jääneestä perunamuusista. Jos syömme lihaa, haudutamme viikonlopuksi herkullista pataa, jossa liha höyryttää juurekset ja perunat. Yksinkertaisesta ruuasta rakentuu planetaarinen ruokavalio, joka tukee sinun ja koko planeetan terveyttä.

Meillä suomalaisilla on mahdollisuus ottaa virkistäviä metsäkylpyjä. Jokaisen lähistöltä löytyy vähintään kaupunkimetsää. Metsässä kulkeminen rauhoittaa kiireistä mieltä. Metsässä voi liikkua myös hyödyksi, poimia marjoja tai sienä ja saada tehokasta liikuntaa. Voimme tehdä pihastamme luontokeitaan, kun jätämme osan nurmikosta luonnonkasveille ja pölyttäjille, ja säästämme pihapuun turvapaikaksi linnuille.

Luonto kiittää, kun vaihdamme moottorikulkuneuvot välillä omiin jalkoihin, kävelemme

tai pyöräilemme töihin tai ystävän luo ja teemme lomamatkan lähellä olevaan kohteeseen. Suomen kunnissa on mahdollista osallistua oman asuinalueen kehittämiseen. Voimme esimerkiksi lisätä naapurustojen yhteistä tekemistä, se auttaa meitä kaikkia voimaan paremmin.

Meistä itsestämme saattaa tuntua, että omilla teoillamme on mitättömän vähän merkitystä, mutta pidetään mielessä sananlasku: pienistä puroista kasvaa suuri virta.

Toivotamme sinulle mielenkiintoisia lukuhetkiä planetaarisen elämäntavan ja ruokavalion parissa.

Kiitokset

Kiitokset Suomen tietokirjailijat ry:lle, joka on tukenut kirjoittamista apurahalla.

Suuret kiitokset työtovereille, ystäville ja perheenjäsenille, jotka ovat auttaneet kirjahankkeemme etenemistä arvokkain keskusteluihin ja ideoihin.

Kiitokset myös Laura Riihelälle, joka otti ihanat ruokakuvat, sekä Arttu Syrjäselle ja Timo Peedulle, jotka luovuttivat kuvia käyttöömme.

Lohjalla ja Helsingissä maaliskuussa 2023

Hanna Haveri, Soili Soisalo ja Eeva Voutilainen



Planetaarinen elämäntapa – terveyttä kaikille

Operaatio pelastetaan planeetta

Ihmiskunta asuu avaruuden haaleansinisellä pisteellä. Kaukaisesta näköalapaikasta tarkasteltuna Maa ei näytä mitenkään erityiseltä. Mutta meille se on erilainen. Planeettamme on yksinäinen täplä kosmisessa pimeydessä. Ei ole yhtäkään vihjettä, että muualta tulisi apua pelastamaan meidät itseltämme. – Carl Sagan

Suomalaiset ovat maailman onnellisinta kansaa. Perintötekijät selittävät osan onnellisuudesta, joka on yhdistetty myös ympäristöön ja luonnonläheisyyteen. Suomalaisten mielipaikat ovat yleensä luonnossa, ja niihin liittyy mielihyvän ja onnen tunteita. Lähiluonto koetaan elvyttävänä henkireikänä hektisen elämän tuoksinassa. Ylivoimainen enemmistö suomalaisista pitää luontoa itselleen tärkeänä. Mutta vaikka luonto on lähellämme kaikkialla, olemme tiedostaneet sen olevan yhä pirstaloituneempaa ja yksipuoliseempaa. Yli puolet suomalaisista on huolissaan luontokadosta.

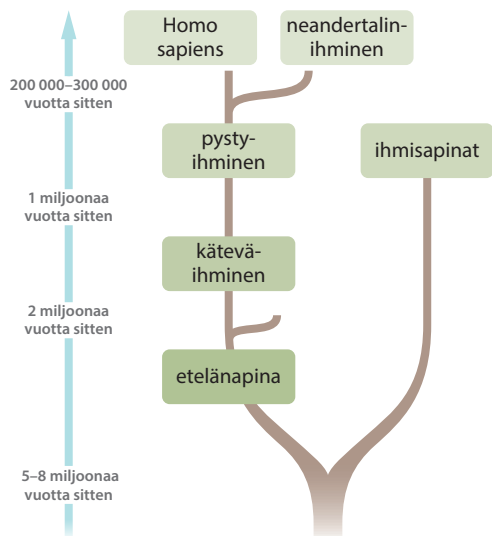
Uudistuva elonkirjo

Luonnon monimuotoisuus, biodiversiteetti, on muokkaantunut maapallon elollisen elämän monisatamiljoonaisen vuoden historian aikana useita kertoja. Ennen nykyistä aikaamme

maapallolla on koettu viisi suurta joukkosukupuuttoa, jotka ovat tuhonneet enimmillään 96 prosenttia kaikista lajeista. Viimeisin joukkosukupuutto 65 miljoonaa vuotta sitten hävitti dinosaurukset. Uuden elämän syntyminen ja leviittäytyminen vei satojatuhansia – ellei miljoonia



Syystunnelmia lähimetsässä



Kuva 1. Ihmisen sukupuu. Vielä 10 miljoonaa vuotta sitten apinaihmisellä ja ihmisapinalla oli yhteinen kädellisten lahkoon kuuluva kantaisä. Sitten lajit erkanivat omiksi kehitysharoiksi, joista on syntynyt nykyihminen ja sen perimältään läheisin ihmisapina, simpanssi.

nia – vuosia. Yhä uudelleen maapallon elonkirjo on näyttänyt elinvoimansa ja puhjennut uuteen kukoistukseen, johon 300 000 vuotta sitten kehittyi myös laji nimeltä *Homo sapiens*, ihminen (kuva 1).

Luontokadon uusi taustatekijä

Ihmisten suku on muutaman miljoonan vuoden kehityshistoriansa aikana osoittanut erinomaista mukautumis- ja selviytymiskykyä moineen muuhun eläinlajiin verrattuna. Laumassa toimiminen ja toinen toistaan nerokkaammat keksinnöt ovat tehneet elämän perustarpeiden – ravinnon ja levon tarpeen – täyttämistä yksinkertaisista ja helppoa. Kehityksen nurjana puolena on luonnon lyhytnäköinen hyötykäyttö.

Ihminen on käynnistänyt kuudennen joukkosukupuuton, jonka etenemisvauhti on ennen-

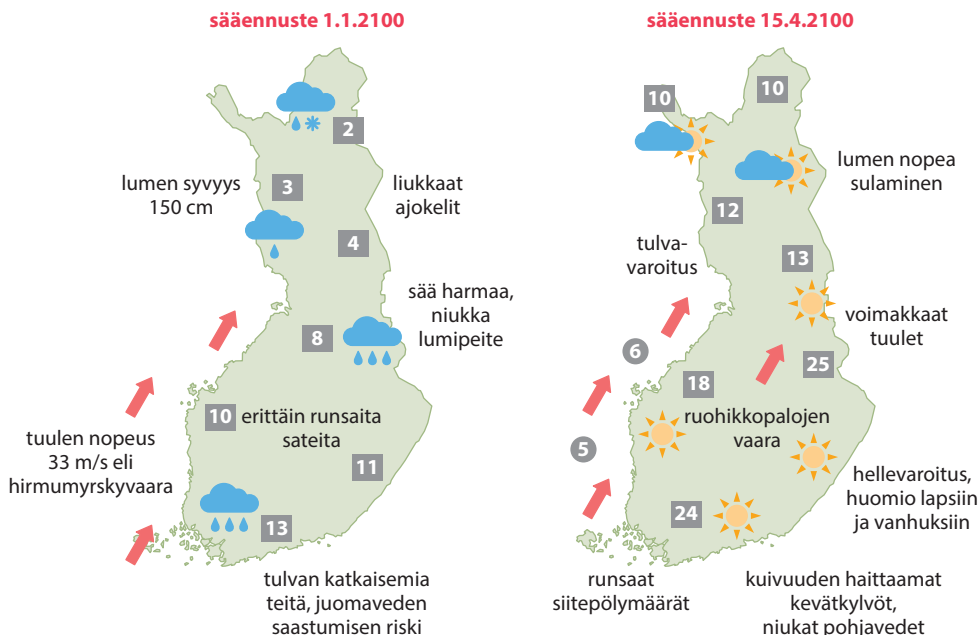
kuulumattoman nopea. Kun tähän mennessä tuhoisimmassa sukupuuttoaallossa 251 miljoonaa vuotta sitten lajikadon eteneminen huippuunsa vei 60 000 vuotta, jo nyt selkärangaiset villieläimet ovat vähentyneet liki 70 prosenttia vain 50 vuodessa! Lajikato ei kosketa pelkästään sademetsiä siellä jossakin tropiikissa, vaan kotimaisista lajeista joka yhdeksäs on sukupuuton partaalla. Yli kolmannes näistä elää metsissä. Lajikadon edetessä ihmisen terveys vaarantuu. Luontokato johtaa muun muassa zoonooseihin eli muista eläimistä ihmisiin siirtyviin tauteihin.

Tuulilasi-indeksillä seurataan ajoneuvojen tuulilasiin törmäneiden hyönteisten määrää. Esimerkiksi Tanskassa on havaittu hyönteisten määrän vähentyneen jopa 80 prosenttia viimeisen 20 vuoden aikana.

Ilmaston lämpeneminen

Kymmenesosa lajikadosta on yhteydessä maapallon ilmaston lämpenemiseen. Kasvuvyöhykkeet siirtyvät pohjoisemmaksi. Kovimmalla kädellä kohdellaan herkimpiä luontoalueita, kuten merten koralleja ja pohjoista tundraa. Näissä äärimmäisen hauraissa ekosysteemeissä luontokato on peruuttamatonta. Tavallista suomalaista nämä eivät eivät kosketa muutoin kuin surumielisissä luontodokumenteissa tai kohteita aiemmin nähneiden satunnaisissa muisteloissa. Sen sijaan arkeemme tunkeutuvat yhä lumettomammat pimeät talvet, järvien ja merten laajenevat sinilevälautat ja näännyttävän kuumat ja kuivat kesäajat (kuva 2).

Maapallon historian aikana lämpötila on vaihdellut ennenkin, mutta nyt ensimmäistä kertaa yksittäinen eläinlaji eli ihminen on muutoksen takana. Tiedemaailma on tästä yksimielinen, ja koko maailma on havahtumassa tilanteeseen, mikä herättää toivon muutoksesta parempaan.



Kuva 2. Suomen sääkartta vuonna 2100. Tämänhetkisten ennusteiden mukaan seuraavan sadan vuoden kuluessa keskimääräinen vuosilämpötila nousee arktisilla leveysasteilla jopa 4 astetta. Lähteet: Facebook Foreca Suomi ja Yle Luonto, 10.12.2022.

Planetaarinen terveys

Planetary health refers to the health of human civilisation and the state of the natural systems on which it depends – Ihmiskunnan terveys on riippuvainen ympäröivien luonnonjärjestelmien tilasta. – Planetaarisen terveyden julistus, Lancet & Rockefeller-säätiö, 2015

Planetaarisen terveyden käsite julkistettiin vuonna 2015. Sen tarkoituksena oli osoittaa luontokadon ja ilmastomuutoksen yhteys ihmisen terveyteen. Ajatuksen siitä, että hengitämme samaa ilmaa, juomme samaa vettä ja elämme samassa elonkehässä koko kasvi- ja muun eläinkunnan kanssa, tulisi ohjata arkeamme. Vaikka planetaarinen terveys kuulostaa korkealentoiselta ideologialta, josta puhutaan enemmän juhlapöydissä kuin aamukahvin ääressä, se on parhaimmillaan ja aidoimmillaan

tavallista arkea ja rutiineja. Se mitä syömme ja juomme, miten liikumme paikasta toiseen, miten pidämme huolta omasta ja läheistemme hyvinvoinnista ja terveydestä, vaikuttaa luontoon ympärillämme. Toisaalta se, miten kunnioitamme luontoa ja sen eliöjärjestelmiä, millaisia ratkaisuja teemme asumisessa, kuluttamisessa, osallistumisessa ja päättäjiä valitsemisessa, vaikuttaa elämäämme ja luo olosuhteet, jotka parhaimmillaan tukevat terveyttä ja hyvinvointia.

Arkielämän pienet ratkaisut saavat yllättävästi painoarvoa. Pienistä asioista kertyy vähitellen suuria kokonaisuuksia. Helpointa on lähteä keräämään palapeliä usealta elämän osa-alueelta, niistä asioista, joissa muutos tapahtuu kuin itsestään, pakottamatta. Hyvä saa ehkä aikaan lisää hyvää. Rennolla otteella into voi tarttua toisiinkin, ja yksinäisen ihmisen puuhastelusta tuleekin koko yhteisön asia.

Vielä pelastettavissa oleva palsasuo



PLANETAARISEN TERVEYDEN RESEPTI NUMERO 1: TÄHTITAIVAALTA SYVEMPÄÄ UNTA

Ihminen tarvitsee vuorokaudessa keskimäärin 7–8 tuntia unta palautuakseen henkisestä ja fyysisestä rasituksesta. Älylaitteiden käyttö myöhään illalla viivästyttää nukahtamista. Ulkoilu muutama tunti ennen nukkumaanmenoa auttaa aivoja laskeutumaan lepoon. Tähtitaivaan katseleminen viilenevässä ilmassa saattaa auttaa rauhoittumisessa. Suomessa jopa suurimmissa

kaupungeissamme on vielä mahdollisuus erottaa tähtiä taivaalta. Maaseutualueilla kaukana valosaasteesta tähtitaivaan vaikutus on huikaiseva: Linnunrata näyttää laskeutuvan aivan taivasta ihailevan katsojan jalkojen juureen. Kokemus omasta pienuudesta maailmankaikkeudessa on lohdullinen ja rauhoittava. Huolet menettävät merkityksensä, ja uni maistuu taas paremmin.