

Lausuntopyyntö Kansallisesta ruokastrategiasta 2040

Ilmastolääkärit-verkosto kiittää mahdollisuudesta lausua ja toteaa seuraavaa:

Ruokastrategian visiona kerrotaan olevan onnellisen ruuan maa, joka tekee hyvää ihmisille, eläimille ja ympäristölle. Eläinperäisen ruuan tuotannon haitalliset vaikutukset terveyteen, ympäristöön ja ilmastoon ovat laajalti tiedossa. Kasvipohjaisen suomalaisen ruuan tuotannon vahva tukeminen on vision toteutumiseksi välttämätöntä.

Kannattavuus ja reiluus

Ruuantuottajia tulee kannustaa tuottamaan yhä enemmän ruokaa suoraan ihmisille. Kotimaiset palkokasvit, kuten pavut ja herneet, ovat omiaan tuottamaan lisää arvoa tuottajilleen, kun välistä jää eläintuotantoteollisuus.

Suomella on erinomaiset mahdollisuudet kehittää mm. solumaataloutta tai sienten tuottamista kansainvälisille markkinoille. Näiden edistämistä tulee tukea taloudellisesti.

Esimerkiksi suomalainen Solar foods tuottaa suomalaista soleiinia, proteiinipitoista jauhetta, jota tuotetaan mikrobeilla bioprosessissa. Soleiini sopii moniin elintarvikkeisiin ja sen tuotanto on huomattavasti ympäristöystävällisempää kuin naudanlihan: esimerkiksi hiilidioksidipäästöjä syntyy 200 kertaa vähemmän. Meeat Food Tech Oy puolestaan on suomalainen yritys, joka on siirtynyt lihanjalostuksesta vahvasti kasvipohjaisten tuotteiden valmistukseen ja jopa muuntanut vanhoja lihankäsittelytilojaan tähän tarkoitukseen.

Maailmalla on esimerkiksi sikaloista ja lintujen kasvatushalleista muokattu sienikasvattamoita. Leväkasvattamoita on mahdollista rakentaa myös viileissä olosuhteissa.

Tuotannon muuttuminen kohti kasvipohjaista ruokaa ja uusia teknologisia ruuantuotannon mahdollisuuksia tekee ruoka-alasta houkuttelevan myös nuorille. On myös huomattava, että sekä solumaatalous että sienten kasvattaminen ovat paikasta riippumattomia: niitä on mahdollista tuottaa ihan koko Suomessa.

Neuvontaa ja tukea tulee olla saatavilla asiasta kiinnostuneille maatalousyrittäjille. Tiedotuskampanjoita viljelijöille tulee toteuttaa hallinnon puolelta. Suomalaiset viljelijät suhtautuvat myönteisesti esimerkiksi palkokasvien viljelyn lisäämiseen, mutta yli puolet heistä kokee, että sen mahdollisuuksista ei ole saatavilla riittävästi tietoa (Leg4life 2024).

Nautojen laidunnusmahdollisuuksia tulee lisätä. Sikojen hiilidioksiditainnutuksesta tulee luopua. Ruokapakkauksiin tulee lisätä tiedot ruuan ympäristövaikutuksista.

Huoltovarmuus

Näinä epävarmuuden aikoina huoltovarmuus on äärimmäisen tärkeää. Suomalaisen ruuantuotannon huoltovarmuutta ja omavaraisuutta parannetaan parhaiten lisäämällä kotimaisten kasvien viljelyä merkittävästi. Palkokasvit, kuten pavut ja herne, sitovat typpeä ilmasta, jolloin lannoituksen tarve vähenee: onhan lannoitteesta suurin osa ulkomailta tuotua.

Luken ”Tiekartta ruuan korkeampaan kasviproteiiniomavaraisuuteen” vuodelta 2024 osoittaa, että kaikki suomalaisten tarvitsema proteiini on mahdollista saada kotimaisista kasvilähteistä. Tuotantomäärää voidaan kasvattaa kattamaan 98 % nykyisestä proteiinikulutuksesta. Tämä kohentaa Suomen huoltovarmuutta. Ilmastonmuutoksen myötä viljelyn epävarmuudet lisääntyvät, jolloin elintarvikekäyttöön sopimaton sato voitaisiin käyttää rehuksi kotieläintuotannossa.

Kotimaisen ruuantuotannon tulee jatkossa perustua muuhun kuin pääasiallisesti lihan tuotantoon (joka mm. lannoitteiden tuonnin vuoksi ei ole omavaraista lainkaan). Solumaatalous, sienten kasvattaminen

samoin kuin proteiinipitoisten kasvien tuottaminen suoraan ihmisten ruuaksi lisäävät riskien hallintaa merkittävästi. Nämä muutokset ovat tärkeitä myös, jotta ala säilyy elinvoimaisena ja nuoria sukupolvia kiinnostavana. Maatalousoppilaitoksissa tulee painotusta siirtää kasvipohjaisen ruuan tuotannon opetukseen.

Ruuantuotannon muutosta kohti kasvipohjaisen proteiinin kasvatusta tulee tukea rahallisesti: maataloustuet, joilla tällä hetkellä tuetaan miljardein euroin lihan kasvatusta, eivät voi säilyä ennallaan.

Uusiutuvan paikallisen energian tuotannon lisääminen on tärkeää.

Luonnon kantokyky

Luonnon kantokykyä lisätään vähentämällä eläintuotantoa ja suuntaamalla maataloustukia kasviperäisen proteiinin tuottamiseksi (suoraan ihmisten ruuaksi).

Eläinperäinen ruuantuotanto tuottaa suurimman osan ruuan ilmastovaikutuksista, sekä selvästi enemmän ravinnepäästöjä kuin kasvituotanto. Huomiota on kiinnitettävä paitsi suoriin maatalouden päästöihin, kuten nautojen tuottamaan metaaniin, myös maatalouden maankäyttösektorin päästöihin sekä maatalouden energiantuotannon päästöihin. Suomen maatalouden päästöt ovat yhteensä noin 16,6 Mt CO₂e, eli 31 % Suomen kokonaispäästöistä (Tilastokeskus 2025).

Suomessa ruuantuotantoon käytettävästä maa-alasta yli 70 % käytetään eläinten rehuntuotantoon (Pohjolainen ym. 2023). Suomen maatalouden kokonaiskasvihuonekaasupäästöistä (mukaan lukien LULUCF- ja energiasektorit) yli puolet tulee turvemailta (Maanavilja ja Regina 2020), ja 64 % turvepelloista on tuotantorakenteeltaan vahvasti naudankasvatukseen suunnattuja (Lehtonen ym. 2024).

Vähentämällä lannoitusta (mm. viljelemällä yhä enemmän palkokasveja) ja vähentämällä lihantuotantoa saadaan paras vaikutus luonnon monimuotoisuuteen. Perinnebiotooppeja on mahdollista lisätä parantamalla eläinten laidunnusta, mutta tämän toimenpiteen mittakaava on paljon pienempi kuin lihantuotannon vähentämisen.

On arvioitu, että muutokset ruuan tuotantotavoissa voisivat vähentää maatalouden kasvihuonekaasupäästöjä globaalisti vuonna 2050 noin 10 %, kun taas kasvipohjaisten ruokavalioiden yleistyminen voisi vähentää päästöjä jopa 80 %. Ruokahävikin puolittaminen voisi mahdollistaa vielä 5 %:n päästövähennyksen. (Willett ym. 2019)

Lähteet: Lehtonen, H., Aro K., Kaustell, K., Leinonen, I., Luostarinen, S., Niskanen, O., Rasi, S. ja Suokannas, A. 2024. Maatalouden vähähiilisyystiekartta. Luettavissa: Maatalouden vähähiilisyystiekartta.

Maanavilja, L. ja Regina, K. 2020. Maatalouden päästöt vähenevät muuttamalla toimintatapoja ja maankäyttöä. Suomen ympäristökeskus. Luettavissa: Maatalouden päästöt vähenevät muuttamalla toimintatapoja ja maankäyttöä.

Pohjolainen, P., Vinnari, M., Roitto, M., Ala-Harja, V., Järviö, N. ja Tuomisto, H. 2023. Kasvipohjaiset ja solumaatalouden tuotteet Suomen ruokajärjestelmän murroksessa. Sitra. Luettavissa: Kasvipohjaiset ja solumaatalouden tuotteet Suomen ruokajärjestelmän murroksessa.

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S. ym. 2019. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, Volume 393, Issue 10170, 447–492.

Ruokakulttuuri ja hyvinvointi

Kun tarjolla on maistuvaa ja monipuolista kasvipohjaista suomalaista ruokaa, tavoite kotimaisten elintarvikkeiden käytön lisääntymisestä ja ruokajärjestelmän ymmärryksen vahvistumisesta toteutuu. Tällä hetkellä kasvipohjaista ruokaa syövät ostavat usein ulkomailla tuotettua kasvisruokaa, kun suomalaista maukasta ja edullista vaihtoehtoa ei ole riittävästi saatavilla.

Kotitaloustunneilla ja varhaiskasvatuksen sekä koulujen ruokailuissa tulee kotimaiset palkokasvit tehdä tutuiksi. Myös selvä enemmistö suomalaisista on sitä mieltä, että julkisten ruokailujen tulee noudattaa uusia ravitsemussuosituksia (WWF 2025).

Kasvipohjainen ruoka on terveellisintä ruokaa. Kasvipohjaista ruokaa tulee tarjota kaikissa julkisissa ruokailuissa ensisijaisesti: kasvisruoka laitetaan linjastoille ensimmäiseksi, ja kasvisruuan maittavuuteen panostetaan koulutuksella. Kasvisruuan tulee olla kaikkien saatavilla, ilman että sitä joutuu erikseen pyytämään tai hakemaan sivupöydästä. Ilmaisia käytännön vinkkejä kasvispohjaisen ruokailun lisäämiseen löytyy mm. KasvisPro-hankkeen nettisivuilta.

Suomalaiset ovat kautta aikain syöneet paljon kasvipohjaista ruokaa, ja lihaa huomattavasti nykyistä vähemmän. 50-luvun alussa suomalainen kulutti lihaa noin 30 kg vuodessa (Pohjolainen ym. 2023). Vuonna 2023 suomalainen kulutti lähes 78 kg luullista lihaa (kypsennettynä 39 kg) (Luke 2024a). Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan kypsennettyä lihaa tulisi käyttää korkeintaan 18,2 kg henkeä kohti vuodessa.

Lähteet: Luke 2024a. Mitä Suomessa syötiin vuonna 2023?

Pohjolainen, P., Vinnari, M., Roitto, M., Ala-Harja, V., Järviö, N. ja Tuomisto, H. 2023. Kasvipohjaiset ja solumaatalouden tuotteet Suomen ruokajärjestelmän murroksessa. Sitra. Luettavissa: Kasvipohjaiset ja solumaatalouden tuotteet Suomen ruokajärjestelmän murroksessa.

WWF. 2025. Suomalaiset uusien ravitsemussuosituksen puolella: enemmistön mukaan julkisten ruokapalveluiden tulisi noudattaa suosituksia.

Kehitettävät valmiudet- osio

Innovaatioiden ja teknologioiden kehittäminen ja hyödyntäminen

Suomella on erinomaiset mahdollisuudet kehittää mm. solumaataloutta tai sienten tuottamista kansainvälisille markkinoille. Näiden edistämistä tulee tukea taloudellisesti.

Osaamiseen, oppimiseen ja muutoshalukkuuteen panostaminen

Kotitaloustunneilla ja varhaiskasvatuksen sekä koulujen ruokailuissa tulee kotimaiset palkokasvit tehdä tutuiksi. Myös selvä enemmistö suomalaisista on sitä mieltä, että julkisten ruokailujen tulee noudattaa uusia ravitsemussuosituksia (WWF 2025).

Joukkoruokailusta tulee tehdä kiinnostavaa, ajassa elävää ja maittavaa. Joukkoruokailuun tulee luoda kannustava ja iloinen ilmapiiri, joka innostaa kokeilemaan uutta.

Neuvontaa ja tukea tulee olla saatavilla asiasta kiinnostuneille maatalousyrittäjille. Tiedotuskampanjoita viljelijöille tulee toteuttaa hallinnon puolelta. Suomalaiset viljelijät suhtautuvat myönteisesti esimerkiksi palkokasvien viljelyn lisäämiseen, mutta yli puolet heistä kokee, että sen mahdollisuuksista ei ole saatavilla riittävästi tietoa (Leg4life 2024).

Lähde: WWF. 2025. Suomalaiset uusien ravitsemussuosittelujen puolella: enemmistön mukaan julkisten ruokapalveluiden tulisi noudattaa suosituksia.

Investointikyvyn vahvistaminen

Tarttumattomien sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon kohdistetut toimet tuottavat suurimman taloudellisen ja sosiaalisen hyödyn juuri ruokavalion osalta. Jokainen terveelliseen ruokavalioon investoitu euro tuo 14-kertaisen tuoton sijoitetulle rahalle. Tämä on enemmän kuin mikään muu yksittäinen terveyden edistämistoimi. Käytännön toimia ovat mm. julkisen ruokailun hankintojen muuttaminen terveellisiksi (kasvipohjainen ruoka), massamediakampanjat ja lasten suojeleminen haitallisen ruuan markkinoinnilta. (WHO 2025)

Kasvipohjaisen ruuan tuotanto tukee parhaiten suomalaisen ruuan omavaraisuutta ja huoltovarmuutta: tämä on näkökohta, jota ei voi ohittaa. Eläinperäisen ruuan tuotantopanokset ovat lähes täysin riippuvaisia ulkomaisesta tuonnista.

Lähde: World Health Organization. 2025. Geneva. Saving lives, spending less: the global investment case for noncommunicable diseases.

Yhteistyön ja ekosysteemien kehittäminen

Polarisaation vähentämiseen on keskityttävä. Myös ne maatilalliset, jotka vastustavat muutosta, halunnevat lapsilleen mahdollisuuden maataloudelliseen elämäntapaan: tänä päivänä se tarkoittaa, että asioita ei voi tehdä, kuten ne on aina ennen tehty. Muutosagenttien löytäminen maataloustuottajista, ja heidän tukemisensa viestinnällisesti ja henkisesti on tärkeää.

Suomella on erinomaiset mahdollisuudet kehittää mm. solumaataloutta tai sienten tuottamista kansainvälisille markkinoille. Näiden edistämistä tulee tukea taloudellisesti.

Hallinnon roolin kehittäminen aktiiviseksi mahdollistajaksi

Tarttumattomien sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon kohdistetut toimet tuottavat suurimman taloudellisen ja sosiaalisen hyödyn juuri ruokavalion osalta. Jokainen terveelliseen ruokavalioon investoitu euro tuo 14-kertaisen tuoton sijoitetulle rahalle. Tämä on enemmän kuin mikään muu yksittäinen terveyden edistämistoimi. Käytännön toimia ovat mm. julkisen ruokailun hankintojen muuttaminen terveellisiksi (kasvipohjainen ruoka), massamediakampanjat ja lasten suojeleminen haitallisen ruuan markkinoinnilta. (WHO 2025)

Miksi edelleen tuetaan miljardeilla euroilla eläinperäistä ruokaa, kun sen tiedetään olevan sekä terveydelle, luonnolle että huoltovarmuudelle haitallista?

Lähde: World Health Organization. 2025. Geneva. Saving lives, spending less: the global investment case for noncommunicable diseases.