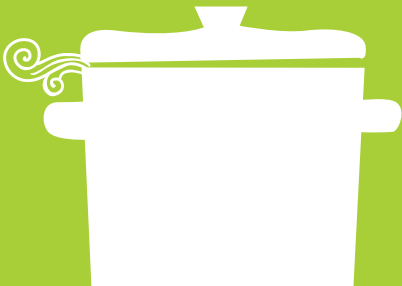




Vastuullisen kuluttajan

OSTO OPAS

*Käytännön
vinkkejä
kauppa-
reissulle*



Vastuullisuus on osa osuustoimintaa

YK on julistanut vuoden 2012 Kansainväliseksi osuustoimintavuodeksi. Vuoden kansainvälinen teema on vapaasti suomennettuna: **Osuuskunnat rakentavat parempaa maailmaa.**

Suomi on yksi maailman osuustoiminnallisimmista maista ja S-ryhmä on yksi Suomen suurimmista osuuskunnista. Meitä asiakasomistajia eli osuuskaupan jäseniä on jo 2 miljoonaa.

Osuustoiminta on ennen kaikkea ihmisten välistä yhteistyötä. Yritystoiminnan taustalla on vahva usko siihen, että parempi maailma rakentuu yhdessä omistamalla ja yhdessä yrittämällä. Pienilläkin arjen valinnoilla on merkitystä, kun meitä on monta. Lue lisää osuustoiminnan juhluvuodesta osoitteesta www.osuustoiminta.coop/2012.



OSUUSTOIMINNAN PERUSARVOT

OMATOIMISUUS
OMAVASTUISUUS
DEMOKRATIA
TASA-ARVO
OIKEUDENMUKAISUUS
SOLIDAARISUUS

Suomi on maailman vahvin osuustoimintamaa

- Osuustoiminta on suomalaista omistajuutta.
- Suomalaisissa osuustoimintayrityksissä on jo yli 7 miljoonaa jäsenyyttä. Lähes yhdeksän kymmenestä aikuisesta on vähintään yhden osuuskunnan jäsen.
- Osuustoiminta on ylivoimaisesti laajimmin omistettu yritysmaailmassamme.
- Osuustoimintayritysten yhteinen laskettu liikevaihto on noin 30 miljardia euroa. Ne työllistävät yli 100 000 suomalaista.

Osuustoimintaa on kaikkialla maailmassa

- Maailman osuuskunnissa on noin miljardi jäsentä. Ne tarjoavat työtä 100 miljoonalle ihmiselle.
- Osuustoiminta on merkittävä keino maailman kehityskysymysten ratkaisussa, jossa tavoitteena on tasa-arvoisempi maailma. Osuustoiminta on reilua työtä ja kaupankäyntiä.

SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat	2
Hedelmät ja vihannekset	4
Jauhot, hiutaleet, riisi ja pasta	6
Kahvi, tee ja kaakao	8
Pavut, herneet ja mausteet	9
Liha, kala ja leikkeleet	10
Maitotuotteet, juustot, levitteet	12
ja kasvipohjaiset vastineet	
Kananmunat	14
Leipä	16
Pakasteet ja säilykkeet	18
Pehmopaperit ja pesuaineet	19
Kosmetiikka ja hygieniatuotteet	20
Pukeutuminen ja tekstiilit	22
Totta vai tarua?	24
Yleisiä merkkejä ja merkintöjä	25
Vinkkejä verkosta	26

Oppaassa käytetyt merkinnät:



Lähituote

Kertoo paikallisten pientuottajien tuotteista S-ryhmän kauppoissa.

Tänderuokavinkki

Käytännön vinkkejä tähteeksi jääneen ruuan hyödyntämiseen ruuanlaitossa.

Ekomatsi

Vertaa kahta tuotetta keskenään ekologisuudessa. Ekomatsit löytyvät osoitteesta [Yhteishyvä.fi](http://Yhteishyva.fi).

TIIESITKÖ?

Tietoa S-ryhmän linjauksista ja käytännöistä.



Lue lisää aiheesta verkossa.

Hedelmät ja vihannekset

Hedelmät, kasvikset, vihannekset ja peruna ovat terveellistä ja ekologista ruokaa jokaisen lautaselle. Kun suosit paikallisia sesonkivihanneksia ja suomalaisia juureksia, saat maistuvan värikkäitä ruokia.

Suosi avomaalla kasvaneita

- Suosi avomaalla kasvaneita tuotteita, sillä kasvihuonetuotanto kuluttaa paljon erikseen tuotettua energiaa.
- Osta vain sen verran kuin todella käytät: näin minimoit biojätteen määrän.
- Kuljetukset ovat pienehkö osa kasvisten ympäristövaikutuksia. Suurissa laiva- ja rekkakuljetuksissa hiilijalanjälki kasvis- tai hedelmäkiloa kohden on hyvin pieni.
- Lähituotteita suosimalla osoitat tukeksi oman alueesi viljelijöitä. Lähituotanto ja sesonkiajattelu kytkeytyvät usein yhteen.

Valitse vuodenvaihtuksen mukaan

- Suosi kausituotteita: esimerkiksi talvella juureksia ja sipulia, syksyllä omenia, kesällä kesäkurpitsaa, tomaattia ja mansikoita.
- Talvella kannattaa hyödyntää myös säilykkeitä, kuten suolasieniä, puolukkasurvosta, etikkakurkkuja, soseutettuja lanttuja tai kuivattuja marjoja.
- Kotikokkaaja: ota tavaksesi testata jotakin uutta kausi- ja kasvisruokareseptiä pari kertaa kuukaudessa. Vinkkejä löydät esimerkiksi Kotimaiset kasvikset ry:n sivuilta www.kasvikset.fi.



Omena päivässä!



- Muista: luomuviljely kuormittaa ympäristöä vähemmän kuin tavallinen viljely. Tavanomainen viljely vaatii enemmän uusiutumattomia luonnonvaroja yhtä tuotettua kiloa kohti.

Lähituote

Porkkanoita, lanttuja ja kausivihanneksia

Paikallisuus ja sesongit näkyvät *Kouvolan Prisman* valikoimissa: Vierulan tila Mäntyharjulta toimittaa mm. kaalia, punajuurta, lanttua ja porkkanaa sekä kesällä kesäkurpitsaa, hernettä ja sipulipoppuja. Multaporkkanaa ja osa perunoista tulee kouvolaalaiselta Sami Salorinteeltä. Lisäksi esimerkiksi perunaa toimittaa Timo Vanonen Valkealasta ja salaatteja sekä tuoreyrtejä Lehtosen puutarha Kuusankoskelta. Valikoimissa on myös paikallisia luomujuureksia.

TIESITKÖ?

S-RYHMÄN KULJETUSTEN PÄÄSTÖT JA ENERGIATEHOKUUS LASKETAAN VUOSITTAIN YHTEISTYÖSSÄ KULJETUSYRITYSTEN KANSSA.

Tähteruokavinkki

Valmista perunamuussin jämät pieniksi rieskoiksi. Tarvitset lisäksi vain ohra jauhoja, kananmunan ja ripauksen suolaa. Muotoile taikina litteiksi rieskoiksi ja paista uunissa (250°, noin 15 min.).

Käytä hedelmäpussi edelleen esimerkiksi jätepusina tai suosi kestopussia hedelmien pakkaamisessa.



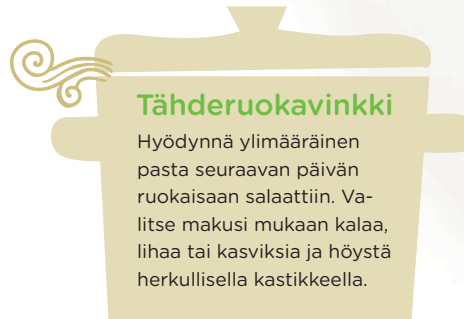


Jauhot, hiutaleet, riisi ja pasta

Aamu alkaa pontevasti puurolla tai marjoista ja hiutaleista tehdyllä smoothiella. Kotimaiset viljatuotteet ovat mainioita raaka-aineita myös leivontaan.

Suosi kotimaista!

- Viljatuotteiden hiilijalanjälki on pieni.
- Yhden syöjän puuro valmistuu ekotehokkaimmin mikrossa. Ko-keile myös kypsentämätöntä tuorepuuroa.
- Riisinviljely tuottaa ilmaston lämpenemistä kiihdyttävää metaania. Vaihda siis ainakin osa riisistä esimerkiksi ohraan tai quinoaan.
- Esimerkiksi kartonkiset hiutale-paketit ja ja jauhojen paperipussit voidaan hyödyntää kodin biojät-teiden pakkaamisessa.
- Pastan lyhyt keittoaika on eduksi, kun tarkkailet sähkönkulutusta.



Tähteruokavinkki

Hyödynnä ylimääräinen pasta seuraavan päivän ruokaisaan salaattiin. Valitse makusi mukaan kalaa, lihaa tai kasviksia ja höystä herkullisella kastikkeella.



Olen oikea jauho-peukalo.





8 | Kahvi, tee ja kaakao

- Kahvi, tee ja kaakao tuotetaan usein kehittyvissä maissa, ja niiden viljely on paikallisille ihmisille ja yhteisöille tärkeä elinkeino. Tuotantoon voi kuitenkin liittyä myös eettisiä ja ekologisia epäkohtia.
- Erilaisten sertifikaattien (*Reilu kauppa*, *UTZ*, *Rainforest Alliance*) avulla varmistetaan tuotannon eettisyys. Sertifikaatit kiinnittävät huomiota myös viljelyn ympäristövaikutuksiin.
- Luomuviljellyssä kahvissa tai teessä ei ole käytetty kemiallisia kasvinsuojeluaineita.

Ekomatsi Tee  vs. kahvi  LUE LISÄÄ yhteishyvä.fi -sivustolta.

Lähituote

Teen, ja miksei kahvinkin, maustaa makeaksi suomalainen hunaja. Jyväskylässä Sokoksen alakerran *Mestarin Herkussa* käyvät kau-paksi Vanamon Hunajan tuotteet. Vanamon Hunaja Uuraisilta toimittaa Jyväskylään sekä normaalia kukkaishunajaa että maustettuja tuotteita. Esimerkiksi inkivääri- ja valkosipulihunajilla on vankka kannattajakuntansa.

Piristystä pienestä pavusta!



Mieluummin suuhun kuin nenään!



Pavut, herneet ja mausteet

Pavut ja herneet ovat riittoisaa, terveellistä ja edullista ruokaa. Monipuoliset valikoimat takaavat, että proteiinipitoista ja ekologista syötävää on helppo kokata.



Tähteruokavinkki

Keititkö papuja ison annoksen? Pistä osa marinoitumaan öljyn, balsamietikan, sokerin, valkosipulin, suolan ja pippurin kanssa. Herkutele seuraavana päivänä sellaisenaan tai lisää salaattiin.

- Kiireinen kokkaaja ostaa tölkkipapuja tai kokeilee vaihteeksi linsejä, joita ei tarvitse liottaa.
- Talvella tuoretta viherravintoa saa idättämällä papuja tai herneensoija.
- Testaa myös soijarouheita ja -suikaleita. Niillä voi korvata lihan, jonka tuotannon ympäristövaikutukset ovat yleensä suuremmat kuin kasvisruoan.
- Kuiva-aineet säilyvät hyvin huoneenlämmössä. Kannattaa valita pieni pakkauskoko, jos epäilet käytön jäävän vähäiseksi.
- Myös mausteista ja yrteistä voi yhä useammin valita luomua.

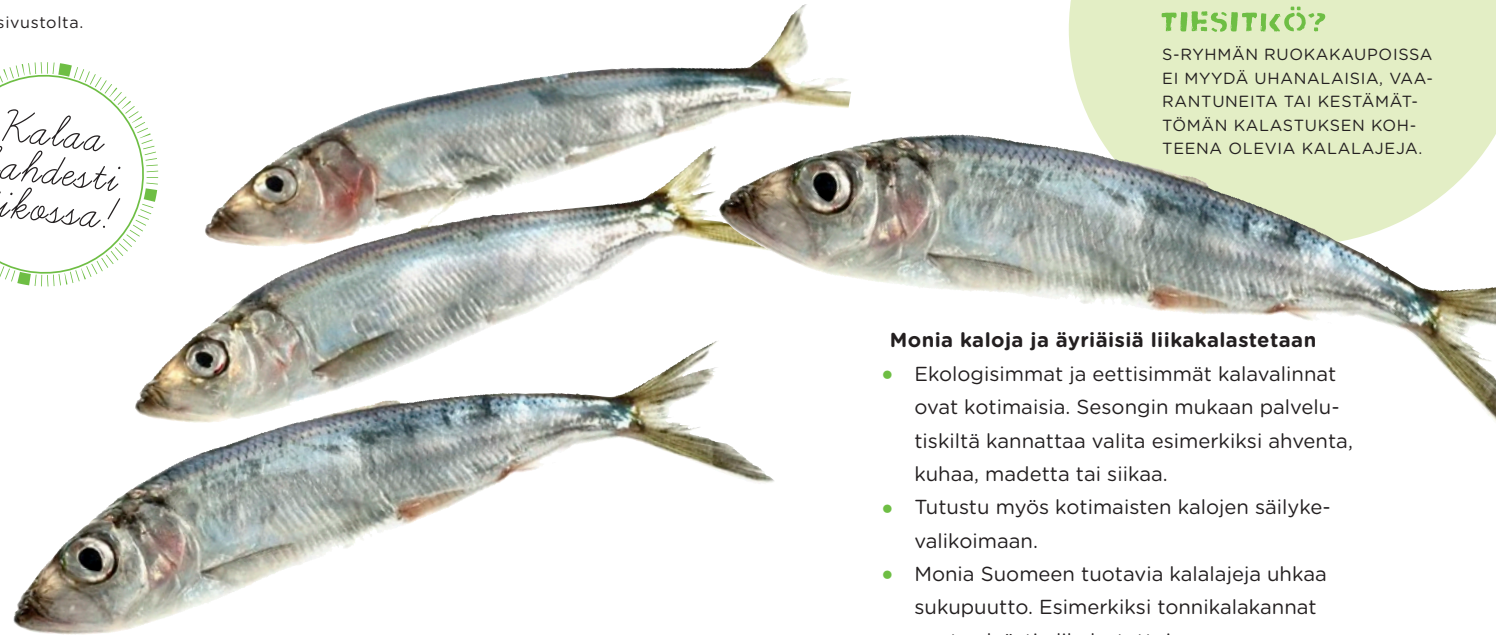


Liha, kala ja leikkeleet

Kana ja possu ovat nautaa ilmastoystävällisempiä lihalaitintoja. Kotimaisten kalojen syöminen on suotavaa niin ekologisista kuin terveydellisistä syistä.

Suosi ilmastoystävällisempää lihaa

- Naudanlihalla on lihoista suurin ilmasto- ja kuormittava vaikutus. Siipikarjan- ja sianlihalla ilmasto- ja kuormittava vaikutus on vain yksi kolmasosa naudanlihan vastaavasta
- Luomutilalla elävä karja syö luonnonmukaisesti tuotettua rehua. Eläimille tarjotaan mahdollisuudet lajilleen tyypilliseen käyttäytymiseen.
- Eläintuotannosta kokonaan luopumista ei pidetä välttämättä ekologisesti perusteltuna. Tietyissä olosuhteissa karja voi elää ja laiduntaa, mutta kasvinviljely ei onnistu samoilla alueilla. Karja voi myös hyödyntää heinää, joka ei sovellu ihmisravinnoksi.
- Tutustu merkintöihin: tuoreesta lihasta on aina ilmoitettava alkuperämaa.
- Viimeinen käyttöpäivä tarkoittaa päivää, jonka jälkeen tuotetta ei saa myydä tai käyttää. Viimeinen käyttöpäivä merkitään tuotteisiin, jotka pilaantuvat helposti. Tällaisia tuotteita ovat esimerkiksi jauheliha ja tuore kala.
- Käytä tuotteet viimeiseen käyttöpäivään mennessä. Huolehdi tuoreen lihan ja kalan kylmäsäilytyksestä, jotteivät tuotteet pilaannu.
- Lihan voi myös pakastaa. Muista kuitenkin, että esimerkiksi jauheliha säilyy pakastimessa hyvänä vain kaksi-kolme kuukautta. Nyrkkisääntö on, että mitä rasvaisempi tuote, sen lyhyempi säilytysaika pakastimessa.
- Palvelutiskit ovat mainio valinta, kun tarvitset esimerkiksi valmispakkausta pienemmän määrän lihatuotetta. Näin vältät turhan ruokajätteen syntymisen.



TIESITKÖ?

S-RYHMÄN RUOKAKAUPOISSA EI MYYDÄ UHANALAISIA, VAARANTUNEITA TAI KESTÄMÄTTÖMÄN KALASTUKSEN KOHTEENA OLEVIA KALALAJEJA.

Monia kaloja ja äyriäisiä liikakalastetaan

- Ekologisimmat ja eettisimmät kalavalmennukset ovat kotimaisia. Sesongin mukaan palvelutiskiltä kannattaa valita esimerkiksi ahventa, kuhaa, madetta tai siikaa.
- Tutustu myös kotimaisten kalojen säilykevalikoimaan.
- Monia Suomeen tuotavia kalalajeja uhkaa sukupuutto. Esimerkiksi tonnikalakannat ovat selvästi ylikalastettuja.
- Kiina on maailman suurin kalantuottaja. Kalojen pidettyneet kylmäkuljetusmatkat lisäävät myös ympäristökuormitusta.
- Pakastekaloista sei on hyvä valinta. Moni muu kala, äyriäinen tai jaloste voi olla peräisin uhanalaisista kannoista. Kaikki S-ryhmän ruokakaupoissa myytävät kalat ovat kuitenkin kestävästä kalakannoista.
- **WWF suosittelee MSC-merkillä** varustettuja kaloja. Sininen, ovaalinmuotoinen merkki takaa, että kala on pyydetty ekologisesti kestävästä kalakannoista.
- Myös kalanviljely kuormittaa ympäristöä. Samalla se kuitenkin työllistää suomalaisia.
- Kaloissa, kuten silakassa ja hauessa, voi olla jäämiä esimerkiksi dioksiinista tai elohopeasta. Kalojen terveyshyödyt kuitenkin ylittävät haitat moninkertaisesti, kun on kyse normaalista aikuisen ruokavaliosta.
- Muista säilyttää tuore kala riittävän kylmässä.

TIESITKÖ?

S-RYHMÄN RUOKAKAUPASSA ON LINJATTU, ETTÄ ALKUPERÄMAA LÖYTYY JATKOSSA TUOREEN LIHAN LISÄKSI MYÖS OMILLA MERKEILLÄ MYYTÄVISTÄ LIHAJALOSTEISTA, KUTEN MAK-KAROISTA JA LEIKKELEISTÄ.

Havki on kala.



www.luomu.fi/
WWF: Meren herkkuja -opas
www.wwf.fi/kalaopas

Maitotuotteet, juustot, levitteet ja kasvispohjaiset vastineet

Maitotuotteiden ympäristövaikutuksia kasvatavat karjatalouden kasvihuonepäästöt. Maitoa, jogurtteja, kermaa tai jäätelöä ostaessa kannattaa tutustua myös kasvispohjaisiin vaihtoehtoihin.

- Yhteen juustokiloon tarvitaan noin kymmenen kiloa maitoa. Päivän emmental-annos (30 g) vastaa ympäristövaikutuksiltaan reilun kuuden kilometrin autoilua.
- Luomutuotteet ovat yleistyneet myös maitohyllyillä. Luomutuotannon mukaisesti lehmien on mm. päästävä laitumelle kesäisin ja lehmä saa itse hoitaa vasikkansa alkuajan.
- Laiduntavaa karjaa pidetään tärkeänä maaseudun luonnon monimuotoisuuden ja maaperän kasvukunnon vuoksi.
- Maitotuotteet vaativat yleensä kylmäsäilytyksen.
- Parasta ennen -päiväys tarkoittaa ajankohtaa, johon saakka elintarvike säilyy varmasti hyvänä ja käyttökelpoisena asianmukaisesti säilytetynä. Tuotetta voi kuitenkin käyttää vielä parasta ennen -päiväyksen jälkeenkin, jos elintarvike näyttää, tuoksu ja maistuu normaalilta. Käytä tuotteet kuitenkin kohtuullisen ajan kuluessa.

Kalsium
vahvistaa
luita!



Lähtuote

Kalevan Prisma Tampereella tarjoo laajan valikoima pien-tuottajien tuotteisiin erikoistuneen Armas-perheen elintarvikkeita. Juustot valmistetaan kyytönmaidosta, joka tulee Pentti Ukkosen Koivulinnan tilalta Jämkipohjasta. Armas-perheeseen kuuluvat myös muun muassa jogurtit, viili, smetana ja rahka.

Tähderuokavinkki

Menikö maidon parasta ennen -päiväys ohi pari päivää sitten? Nesteen voi silti mainiosti käyttää esimerkiksi pannukakkuihin, lettuihin tai vohveleihin.

Kaura- ja soijapohjaiset valmisteet

- Kaura- ja soijavalmisteen valikoima laajenee koko ajan. Ne sopivat myös maitoallergisille ja vegaaneille.
- Näiden tuotteiden ympäristövaikutukset jäävät pienemmäksi kuin vastaavien maitotuotteiden.
- Monet kasvispohjaiset valmisteet säilytetään huoneenlämmössä. Se säästää energiaa kuljetuksissa ja säilytyksessä. Tuotteet myös säilyvät pitkään.
- Jos olet huolissasi riittävästä kalsiumin saannista, valitse tuotteita, joihin on lisätty kalsiumia ja mahdollisesti muita hyödyllisiä tekijöitä, kuten D-vitamiinia.

Olen
aidosti
maito.





Kananmunat

Kananmunia tuotetaan virikehäkki-, lattia- ja luomukanaloissa. Pakkauksesta löydät tiedot kananmunan alkuperästä.

- Perinteiset häkkikanalat lopetettiin vuoden 2012 alusta. Niiden tilalle ovat tulleet virikehäkit, joissa on noin 13 kanaa yhdellä neliometrillä. Kanoilla on pesät ja orret sekä pehkuu kuopimista ja nokkimista varten.
- Avolattiakanalassa kanalan lattias- ta noin kolmasosa on pehkualuetta kuopsuttelua ja nokkimista varten. Kanat voivat munia pesiin, ja lisäksi monissa kanaloissa on orret.
- Luomukanalassa on enintään viisi kanaa neliometrillä.
- Lattiakanaloissa on yleensä noin 7-9 kanaa neliometrillä.
- Luomukanalassa kanat kuopivat, kylpevät, munivat pesiin, nukkuvat orsilla ja ulkoilevat olosuhteiden sallissa. Kanat ruokitaan luomu- rehulla ja lisäksi päivittäin tarjotaan virikerehua, kuten heinää, juureksia ja vihanneksia.
- Leivonnassa ja ruuanlaitossa voit tarvittaessa korvata kananmunat eri tavoin muun muassa erilaisilla jauho-neste -seoksilla.



Lähituote

Suur-Seudun Osuuskauppa SSO:n alueella Salossa perustettiin kesällä 2011 kolmeen myymälään lähiruokahyllyt. Mukana on myös Munatukku Nikulan kananmunia Somerolta. Lisäksi lähiruokahyllystä löytyy esimerkiksi mehuja, hilloja, jauhoja ja spelttivoileipäkorppuja.

VINKKI

Testaa kananmunan tuoreus. Laita raaka muna vesilasiin. Tuore muna painuu lasin pohjalle, vanha nousee pintaan.

Voit tarkistaa kananmunan tuotantotavan munien leiman ensimmäisestä numerosta. Lisäksi pakkauksessa kerrotaan pakkaamon nimi ja osoite.

- 0 = luomu**
- 2 = lattia**
- 3 = virikehäkki**

Leipä

Leipä on
Skatppia
kamaa.



Leivän tuotanto ei kuluta kovin suuria määriä luonnonvaroja. Paikallinen, tuore leipä on monen myymälän tärkeä tuote.

- Ruis-, ohra-, kaura- tai vehnäleivän ympäristövaikutuksissa ei ole suurta eroa. Oleellista on ostaa leipää sopivasti, jotta sitä ei joudu heittämään biojätteeseen.
- Jos heittää pois puoli palaa yhdeksän palan ruisleipäpaketista, aiheuttaa suuremman ympäristökuorman kuin mitä pakkausmateriaalien tuottamisesta on syntynyt.
- **Hyvää Suomesta** -merkinnällä merkityissä leivissä viljan kotimaisuusaste on vähintään 75 prosenttia.
- Kotimainen viljantuotanto ei riitä täyttämään leipomoteollisuuden kysyntää. Siksi Suomessa leivottu leipä voi olla tehty ulkomaalaisista jauhoista.
- Luomuleivän valmistusaineista vähintään 95 prosenttia on tuotettu luonnonmukaisesti.
- Säilytä leipä huoneenlämmössä.
- Pakasta leipä valmiiksi viipaloituna tai annospaloina, koska se helpottaa leivän sulattamista viipale kerrollaan. Leipä säilyy pakastimessa 2-3 kuukautta.
- Paperisen leipäpussin voi hyödyntää biojätteiden keräykseen. Myös osaa ikkunallisista paperipusseista voidaan käyttää biojätepussina, mutta varmista, että pussi on maatuva.
- Näkki- ja varrasleivät, hapankorput ja muut kuivatut tuotteet säilyvät pitkään huoneenlämmössä.
- Erilaiset eskikypsytetetyt tuotteet, raakapakasteet ja myymälöiden paistopisteiden tuotteet ovat suosittuja. Tutustu tuotteen tietoihin: missä tuote on valmistettu ja mistä aineksista se koostuu?
- Muista, että raakapakasteiden säilytys kuluttaa paljon energiaa.



Lähituote

Turkulainen S-market Wiklund-Herkku valittiin vuoden 2011 leipäkaupaksi. Raati arvosti mm. paikallisten leipomoiden tuoretuotteiden valikoimaa. Paikalliset makutottumukset on huomioitu hyvin, ja sesonkituotteet ovat näkyvästi tarjolla.

 www.leipatiedotus.fi

Tähderuokavinkki

Tee hieman kuivahtaneesta leivästä krutonkeja. Ne voit tarjoilla salaatin tai keiton kanssa tai napsia sellaisenaan. Leikkaa leipä sentin kuutioiksi, sekoita öljyn, valkosipulin tai muiden mausteiden kanssa ja paista pannulla tai uunissa (200 astetta, noin 10 min.).

TIESITKÖ?

KANNELLISET KYLMÄALTAAT SÄÄSTÄVÄT ENERGIAA RUOKA-KAUPOISSA. KAIKKI S-RYHMÄN UUDET KYLMÄALTAAT OVAT KANNELLISIA, JA VANHOJAKIN KYLMÄALTAITA KANSITETAAN.

Pakasteet ja säilykkeet

Säilykkeet ovat helppo tapa varmistaa, että kotona on aina jotain ruuanlaittoon sopivaa. Vaikka pakasteet kuluttavat paljon energiaa, niin ne lisäävät esimerkiksi marjojen ja vihannesten käyttömahdollisuuksia.

- Huoneenlämmössä säilyvät säilykkeet ovat vaivaton keino silloin, kun kotona halutaan pitää ruokavaraa. Varastointi ei kuluta ylimääräistä energiaa.
- Esimerkiksi tomaattisäilykkeet ovat talvisaikaan ekologisempi valinta kuin tuoretomaatit.
- Valitse säilykkeissä mieluummin kartonki- kuin metallipakkaus. Metallipakkaus kuluttaa luonnonvaroja selvästi enemmän.
- Pakastus pidentää monien raaka-aineiden ja ruokien käyttöikää. Se kuitenkin kuluttaa paljon energiaa niin kotona, kaupassa kuin kuljetusketjussakin.
- Hyödynnä pakasteita erityisesti talvella, kun tuorevihannesten tarjonta on niukimmillaan.
- Tarkista pakkauksesta tuotteen alkuperämaa. Joskus pakkaus voi johtaa alkuperän suhteen harhaan, eikä suomalaiselta vaikuttava tuote olekaan Suomessa viljelty.
- Harkitse pitkälle jalostettujen, pakastettujen elintarvikkeiden ostamista. Esimerkiksi esikypsenetyn pakastepullan ympäristövaikutus on kymmenkertainen tavalliseen pullaan verrattuna.
- Pakastukseen ei säilytä ruokia ikuisesti. Käy siis pakasteesi välillä läpi ja käytä tuotteet ajoissa.

Pehmopaperit ja pesuaineet

Puhkaus on puoli tvokaa.



Talous- ja wc-papereista, nenäliinoista ja puhdistus- ja pesuaineista on helppo löytää ympäristömerkki.

Pese oikein

- Pyykinpesussa suurin ympäristökuormitus syntyy itse pesutapahetumasta. Älä siis pese vaatteita turhaan, pese täysinä koneellisia ja käytä oikeaa lämpötilaa. 40 asteen pesulämpötila kuluttaa selvästi vähemmän energiaa kuin 60 astetta.
- Annostele pesuaineet oikein, tarkasti ohjeen mukaan.
- Valitse tuotteita, joissa ei ole turhia kemiallisia aineita, kuten väriaineita tai hajusteita.
- Ympäristömerkit ovat vapaaehtoisia ja yrityksille maksullisia.
- Esimerkiksi Joutsenmerkin saaneet tuotteet on arvioitu elinkaareltaan ekologisemmiksi kuin tuoteryhmän vastaavat tuotteet keskimäärin.

Muutama hyvä tuote riittää

- Kodin siivouksessa hyvä yleispuhdistusaine auttaa pitkälle.
- Hyödynnä myös vanhat keinot: etikka toimii esimerkiksi pyykin huuhteluaineena ja vaatteiden hienhajun heikentäjänä. Ruokasoodalla voi poistaa esimerkiksi astioiden tahroja.
- Vältä mikrobien tappajina markkinoituja tehoaineita. Ne ovat haitaksi ympäristölle ja pidemmällä ajankaksolla myös ihmisten terveydelle.



Marttojen sivuilta saa vinkkejä siivoukseen ja tekstiilien puhdistamiseen sekä tietoa kemikaaleista www.martat.fi/

Kosmetiikka ja hygieniatuotteet

Kosmetiikassa ja hygieniatuotteissa kiinnitetään nyt huomiota esimerkiksi kemikaaleihin. Harkituilla ostoilla voit pienentää ympäristörasituksia.

Kosmetiikan valmistusaineluettelo kertoo sisällön

- Kosmetiikan turvallisuuteen vaikutaan lainsäädännöllä. Säädöksillä mm. rajoitetaan tiettyjen ainesosien käyttömääriä.
- Myös käyttö- ja ulkopäällysten merkinnät on määritelty lainsäädännössä. Kosmeettisten tuotteiden INCI-lista kertoo tuotteen sisältämät ainesosat.
- Säilytä tuotteet oikein. Liika kuumuus pilaa monet rasvat ja muut aineet.
- Vältä ylipakattuja tuotteita.
- Luonnonkosmetiikan valmistuksessa suositetaan luonnonmukaisia raaka-aineita, joiden alkuperä on pystyttävä jäljittämään. Luonnonkosmetiikalle ei ole yhtenäistä sertifiointijärjestelmää.
- Luonnonkosmetiikkaan yhdistyy usein eettisten ja ekologisten näkökulmien huomioiminen. Monet luonnonkosmetiikkana markkinoidut tuotteet on valmistettu esimerkiksi luomuraaka-aineista.
- Suomessa Pro Luonnonkosmetiikka-yhdistyksellä on omat luonnonkosmetiikan kriteerit, jotka pohjautuvat yleisimpiin eurooppalaisiin kriteereihin.



Eläinkokeet ja palmuöljy

- Valmiita kosmetiikkatuotteita ei ole vuosien saatua testata eläinkokeilla.
- Kosmetiikan ainesosien testaamiseen liittyvät viimeisimmät eläinkoekiellet astuvat voimaan vuonna 2013.
- Palmuöljy on monien kosmetiikkatuotteiden ja elintarvikkeiden raaka-aine. Öljypalmun kasvatuksesta aiheutuu tuhoja mm. Kaakkois-Aasian sademetsille.
- Palmuöljyä käytetään kosmetiikassa eri nimillä, jonka vuoksi sen tunnistaminen voi olla vaikeaa.
- Palmuöljyä tuotetaan yhä enemmän myös kestävästi. Esimerkiksi RSPO-sertifikaatin saaneiden tuotteiden sisältämän palmuöljyn alkuperä on tiedossa.



Kosmetiikka-allergia -sivustolla on paljon tietoa kosmetiikasta myös niille, joilla ei ole allergioita www.kosmetiikka-allergia.fi/

TIESITKÖ?

WWF:N PALMUÖLJYPISTETYKSESSÄ 2011 S-RYHMÄ SAI HYVÄT PISTEET, 7/9. S-RYHMÄ ON KIINNITTÄNYT HUOMIOTA SEKÄ TUOTTEISSA KÄYTETYN PALMUÖLJYN KORVAAMISEEN MUILLA ÖLJYVAIHTOEHDOLLA ETTÄ VASTUULLISESTI TUOTETUN PALMUÖLJYN HANKINTAAN. SOK ON RSPO:N (ROUNDTABLE FOR SUSTAINABLE PALM OIL) JÄSEN.



We Care Icon

- Sokoksen We care Icon -tuotesarjan värikkömetiikka- ja ihonhoitotuotteet ovat parabeenittomia, eivätkä ne sisällä allergisoiviksi tunnettuja hajustekomponentteja, mineraaliöljyjä tai eläinperäisiä raaka-aineita.
- Sekä vartalon- että kasvojenhoitotuotteissa luonnonraaka-aineita on keskimäärin 96 prosenttia.
- Pakkaukset ovat kevyitä ja niissä hyödynnetään kierrätettyä muovia.

Ympäristöä vähemmän kuormittavia vaippoja

- Vaippojen jätekuormaa vähentäviä kestovaippoja voi ostaa myös Reilun kaupan puuvillasta valmistettuna.
- Kertakäyttöisissä vaipoissa on saatavilla myös biohajoavia tuotteita. Tarkista oman asuinkuntasi ohjeistus eloperäisten tuotteiden laittamisesta biojätteeseen.

Karveus on katsojan silmissä.



Pukeutuminen ja tekstiilit

Opettele tunnistamaan laadukkaat, kestävät tekstiilit, jotta tuotteista on iloa pitkään. Rakenna vaatekaappisi laadukkaalle perusvaatetukselle ja pirstä tyyliäsi halutessasi sesongin uusilla yksityiskohdilla ja asusteilla.

- Tekstiileihin ja vaatteisiin pätee erityisen hyvin sääntö siitä, että hankintoja kannattaa harkita. Käyttämättömiksi jäävät vaatteet kevenävät turhaan kukkaroa ja synnyttävät samalla ympäristörasituksia.
- Vaatteiden tai kenkien taustalla voi olla usein pitkä valmistusketju, josta kokonaisuudessaan voi olla vaikea saada tietoa. Eettiset ja ekologiset kysymykset ovat pukeutumisessa näkyvässä roolissa.
- Luonnonkuitu ei välttämättä ole ekokuitu. Esimerkiksi puuvillan viljely kuluttaa paljon vettä ja aiheuttaa ympäristöongelmia.
- Luomupuuvilla viljellään ilman kemiallisia kasvinsuojeluaineita ja lannoitteita. Viljely perustuu vuoroviljelyyn, mikä takaa maan monipuolisen käytön eikä köyhdytä liikaa maaperää.
- Ennen kuin ostat tekstiilin, kiinnitä huomiota hoito-ohjeeseen. Jos esimerkiksi arkivaate vaatii kemiallisen pesun, harkitse, onko ostos järkevä.
- Hoida tekstiilit, laukut ja jalkineet oikein. Näin ne kestävätkä pidempään.
- Kierrätä hyväkuntoiset, käyttämättömät vaatteet esimerkiksi hyväntekeväisyyteen tai ystävillesi.
- Vältä turhaa pesua. Tuuleta ja harrjaa, niin vaatteesi säilyvät pidempään.

TIESITKÖ?

SOK ON MUKANA EUROOPPALAISessa BUSINESS SOCIAL COMPLIANCE INITIATIVE -AUDITOINTIMALLISSA. BSCI-JÄRJESTELMÄN TAVOITTEENA ON TYÖOLOJEN PARANTAMINEN RISKIMAISSA KANSAINVÄLISTEN SOPIMUSTEN VAATIMALLE TASOLLE. YHTEISTYÖN TAVOITTEENA ON VARMISTAA, ETTÄ KULUTTAJILLE TARJOTTAVAT TUOTTEET ON VALMISTETTU SOSIAALISESTI JA EETTISESTI HYVÄKSYTTÄVISSÄ TUOTANTO-OLosuhteissa.



Puhtaat vaatteet -kampanja
www.puhtaatvaatteet.fi/

TIIESITKÖ?

ABC-KETJUSSA MYYDÄÄN EKOFLEX E85 -POLTTONESTETTÄ, JOKA VÄHENTÄÄ AUTOILUSTA SYNTYVIÄ HIILIDIOKSIDI-PÄÄSTÖJÄ JOPA 80%. SE ON KOTIMAINEN TUOTE, JOKA ON KEHITETTY SUOMALAIISIIN OLOIHIN. EKOFLEX E85 SISÄLTÄÄ 80-85 % BIOETANOLIA, JOTA VALMISTETAAN KOTIMAISESTA ELINTARVIKETEOLLISUUDEN JA RUOKAKAUPAN BIOJÄTTEESTÄ. E85 KÄY FLEXFUEL-MOOTTORILLA VARUSTETUISSA AUTOISSA. EKOFLEX E85:LLE ON MYÖNNETTY AVAINLIPUN KÄYTTÖOIKEUS. KATSO ABC-KETJUN E85-TANKKAUSPAIKAT OSOITTEESTA WWW.ABCASEMAT.FI.

Totta vai tarua? Näkemyksiä valintoihin

Kannattaa ostaa isoja ruokapakkauksia

Ruokapakkauksen valinnassa oleellista on se, että koko tuote tulee käytetyksi. Isompi ruokapakkauksia voi houkutella esimerkiksi halvemmalla kilohinnallaan. Mutta jos osa elintarvikkeesta joudutaan heittämään biojätteeseen, ei hintaan ole edullisempi kuin pienellä pakkauksella, joka käytetään kokonaan. Pakkauksesta jäävä biojäte ylittää itse pakkauksen ympäristövaikutukset. Litran jogurttipurkki ei siis ole ekoteko verrattuna pieniin pikareihin, jos litran jogurtista neljäsosa vanhenee jääkaappiin.

 www.mtt.fi/futupack

Kangaskassi on ympäristön ystävän valinta

Se, millaiseen kassiin ruokaostokset pakkaat, on mitätön tekijä sen rinnalla, mitä kassiin laitetaan. Vaikka kaupakassien ekologisuudessa on eroa, niin huomattavasti suuremmat ekoteot syntyvät ostosvalinnoissa tai siitä, miten kauppataskut kuljetetaan. Laita kassiisi erityisesti kasvispohjaisia tuotteita, yhdistä kauppataskut muuhun kulkemiseen ja liiku mahdollisimman paljon julkisilla kulkuneuvoilla, pyörällä tai jalan.

Valmisruoka on epäekologista

Valmisruuan ekologisuus vaihtelee paljon. Valmisruuat tehdään isoissa erissä, ja ympäristörasitus yhtä annosta kohti voi siksi olla pienempi verrattuna siihen, että sama ateria valmistettaisiin kotona. Esimerkiksi pitkät kypsytysajat kotiuunissa vievät paljon energiaa.

Lähirooka on ilmastoystävällistä

Lähirooka ei välttämättä ole ilmastoystävällistä. Jos tuotteita kuljetetaan pienissä erissä esimerkiksi pakettiautolla, niin niiden hiilijalanjälki voi kasvaa selvästi suuremmaksi kuin tuotteiden, jotka kuljetetaan laiva- ja rekkarahtina kauempaa. Lähirookaa ostamalla tuet paikallisia tuottajia ja tiedät, mistä ruokasi on peräisin.

Lisäaineista on vain haittaa

Monet lisäaineet ovat ns. luontaisia tuotteita eli niitä esiintyy myös luonnossa. Kaikki lisäaineet eivät siis ole keinotekoisia, saati haitallisia. Lisäaineet mm. parantavat tuotteiden säilyvyyttä, joka nostaa elintarvikkeiden ekologisuutta.

 [Mitä lisäaineet ovat?](http://www.yhteishyva.fi/)
www.yhteishyva.fi/

Jos kuljet ostoksille omalla autolla, muista taloudellinen ajotapa. Lue lisää osoitteesta www.motiva.fi



Yleisiä merkkejä ja merkintöjä



Joutsenmerkki

Joutsenmerkin myöntämisen kriteereissä huomioidaan energia- ja materiaalitehokkuus koko elinkaaren ajalta.
www.joutsenmerkki.fi



Luomu-leppäkerttu on Luomuliiton myöntämä luomumerkki kotimaisille virallisesti luomutuotannon ehdot täyttävillä tuotteilla, joiden tuotantoketju on alueellinen.
www.luomuliitto.fi



Hyvää Suomesta

on Finfoodin myöntämä merkki elintarvikkeille, jotka on valmistettu Suomessa ja valtaosin (vähintään 75 %) suomalaisista raaka-aineista.
www.hyva-suomesta.fi



Reilu kauppa

-merkkijärjestelmässä tuottajat saavat tuotteistaan takuuhinnan. Reilu kauppa kieltää lapsityövoiman ja monien kemikaalien käytön. Se tukee siirtymistä luomuun ja asettaa tiukentuvia ympäristösääntönsä.
www.reilukauppa.fi



GreenPalm

on vastuullisesti tuotetun palmuöljyn merkki. Se pyrkii poistamaan palmuöljyn tuotantoon liittyviä eettisiä ja ekologisia ongelmia.
www.greenpalm.org



MSC

MSC-merkki takaa, että tuote noudattaa kestävästä kalastuksesta periaatteita.
www.msc.org



UTZ-merkintä myönnetään mm. kahville, teelle ja kaakaolle. Tiloilta valvotaan maatalouskemikaaleja, työntekijöiden oikeuksista ja elinoloista huolehditaan.
www.utzcertified.org/



Luomun aurinkomerkki

Merkki takaa, että elintarvikkeen maatalousperäisistä raaka-aineista vähintään 95 % on tuotettu luonnonmukaisesti.
www.luomu.fi



Avainlippu on Suomalaisen Työn Liiton myöntämä merkki Suomessa ja pääasiassa suomalaisista raaka-aineista tehdyille tuotteille ja palveluille. Raaka-aineiden kotimaisuusasteen on oltava vähintään 50 %.
www.avainlippu.fi



EU-Kukka

EU-kukan arviointiin kuuluvat mm. energiankulutus, vesien ja ilman pilaantuminen, jätteen syntyminen, kestävä metsätalous, melu ja maaperän pilaantuminen.
www.ymparistomerkki.fi/eu-kukka



EU-kuva tulee pakolliseksi kaikkien EU:ssa pakattuihin luomutuotteisiin vuoden 2012 heinäkuussa.

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/consumer-confidence/logo-labelling_fi



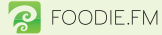
Rainforest Alliance

pyrkii säilyttämään biologisen monimuotoisuuden sekä saamaan aikaan kestävästi kehittyksen mukaiset toimeentulomahdollisuudet tropiikkiin viljelijöille ja heidän työntekijöilleen.
www.rainforestalliance.org



Oeko-tex on tuoteturvallisuusmerkki, jonka kriteereissä korostuu se, ettei tuote saa sisältää syöpää tai allergiaa aiheuttavia väriaineita, se on testattu torjunta-aineiden ja raskasmetallien osalta ja formaldehydimäärät ovat sallituissa rajoissa.
www.oeko-tex.com

Vinkkejä verkosta



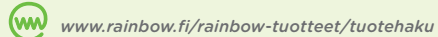
Foodie.fm

Tuntuuko, että arjen ruokien suunnitteleminen vie liikaa aikaa? Foodie.fm -palvelun avulla voit luoda ostoslistan, saat reseptivinkkejä sekä ehdotuksia oman makusi mukaan. Voit valita tuotteet allergioiden tai mieltymystesi, kuten luomun, mukaan. Tietyt reseptin valinta lisää automaattisesti tarvittavat tuotteet ostoslistallesi. Ostoslistan voit tallentaa itsellesi tai lähettää sen kotitalouden toiselle jäsenelle. Foodie.fm vinkkaa myös hyvistä tuotteista ja hinnoista. Foodie.fm toimii netissä, Facebookissa tai älypuhelimien avulla.



Rainbow-tuotehaku

S-ryhmän omien Rainbow-tuotteiden määrä kasvaa jatkuvasti. Tuotehaku tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen tuotteiden kartoittamiseen: tarvitsetko esimerkiksi gluteenittomia tai laktoosittomia tuotteita? Oletko kiinnostunut Rainbow-luomutuotteista? Tiesitkö, että niissä on valinnanvaraa rypsiöljyistä tomaattimurskaan ja kananmunista mustikkajogurttiin? Jos taas valintasi painottuu Hyvää Suomesta -merkin saaneisiin Rainbow-elintarvikkeisiin, niin valikoimissa on tuotteita kaikista tuoteryhmistä.



Yhteishyvä.fi

Miten taittelet sanomalehdestä biojätepussin? Mietityttääkö jätteiden lajittelu? Haluatko jumppaohjeita tai nipun reseptejä juhlaruokiin? Kaipaako opatusta pyöränhuoltoon? Tai vinkkejä kodinkoneiden valintaan? Kiinnostaako, miten ammattilainen kuorii lantun tai kuinka hän valmistaa majoneesin? Kaiken tämän ja paljon muuta löydät tekstin, kuvien ja toisinaan myös videoiden muodossa Yhteishyvä.fi -sivuilla.



Valokuvat: Lauri Mannermaa ja Shutterstock (s. 5 ja 9) | Julkaisija: SOK Maine ja vastuullisuus

Hyvinvointia osuustoiminnalla

