

Jätkusuutlikkus

(allikas: <https://toitumine.ee/kuidas-poes-toitu-valida/jatkusuutlikkus>)

Toidusüsteem, nagu iga tootmis- ja tarbimissüsteem, omab mõju elukeskkonnale, tervisele, sotsiaalsele keskkonnale ja majandusele. Selleks, et hoida keskkonda elamiskõlblikuna kõigile nii praegu kui ka tulevikus, peame pöörama oma toidule tähelepanu ka lähtudes keskkonnaaspektist.

Tänapäeval vastutab toidutööstus (sh tootmine, transport, tarbimine) Euroopas ligi veerandi kasvuhoonegaaside tekke eest. Toidu tarbimise mõju keskkonnale on peamiselt seotud toiduks mõeldud toorme kasvatamise, tootmise ja töötlemisega, aga ka inimeste tarbimiskäitumisega.

Mõju avaldavad kasutatava energia ja vee kogus, transport, maakasutuse viis, väetiste ja taimekaitsevahendite kasutamine, loomakasvatusest pärinevad heitmed ning jäätmete teke. Mõju ulatuse poolest väiksem, kuid samuti oluline on otsene keskkonnamõju. Näiteks poodi toidu järele sõitmine, toidu valmistamiseks ja säilitamiseks kuluv energia ning pakendi- ja biojäätmete (sh toidujäätmete) teke.

Jätkusuutlik toidu tarbimine on teadlik, kaalutletud ja mitmekesine tarbimine, mis võtab arvesse toidutootmise efektiivsust, toidu transportimiseks kuluvate toidukilomeetrite pikkust ja toidukadude hulka.

Kuidas toituda jätkusuutlikult?

- vali toit, mis on bioloogiliselt mitmekesine ehk varieeri toite nii toidugruppide vahel kui ka toidugrupi sees
- vali toite, mis pärinevad võimalikult lähedalt, on võimalusel kohalikud ja hooajalised või ise kasvatatud
- piirdu liha ja piima ja neist valmistatud toodete tarbimisel toidusoovitustes toodud kogustega
- väldi toidu raiskamist ja vähenda toidujäätmete teket
- planeeri, valmista, säilita ja tarbi toitu mõtestatult ning teadvusta endale oma harjumuste laiemat mõju

Lisaks on säästval toidutarbimisel muid eeliseid, nagu mullaviljakuse säilimine, õiglasem palk töötajatele ning jätkusuutliku, mitmekülgse ja kõrge toiteväärtusega toidu tagamine nii praegustele kui ka tulevastele põlvkondadele.

Toidu keskkonnamõju hindamine

Üks võimalus võrrelda toitade mõju keskkonnale on hinnata, kui palju valke toodetakse ühe kilogrammi CO₂ kohta. Näiteks kaunviljade puhul on see ligi 16 korda suurem kui veiseliha puhul.

Bioloogilise mitmekesisuse ja mullaviljakuse säilimiseks on aga olulised hoopis muud faktorid, mille mõju hinnata on keerulisem. Näiteks on teada, et tänapäeval moodustab 80% kogu tarvitatavast taimset päritolu toidust vaid kümme taimeliiki, samas kui söödavaid taimeliike on üle 50 000.

Toidu keskkonna mõju täpne hindamine on keeruline, kuna arvesse tuleb võtta erinevaid mõjusid: kasvuhoonegaasid, bioloogiline mitmekesisus, mullaviljakus, maakasutus, veekasutus, eutrofeerumine, hapestumine, metsade hävimine, taimekaitsevahendite kasutamine.

Toidu sotsiaalmajanduslikud mõjud võivad olla: ebaõiglasel palgal, lapstööjõu kasutamine, tööohutus, taskukohasus, kättesaadavus jm.

Lihtsustatult on eri toitade keskkonnamõju näha järgnevast tabelist:

Kliimamõju esmasest toidutööstusest: madala, keskmise ja kõrge CO₂ heitega toidud kilogrammi söödava toidu kohta.

Madal < 1 kg CO ₂ e/kg	Keskmine 1-4 kg CO ₂ e/kg	Kõrge > 4 kg CO ₂ e/kg
Köögiviljad, sh kaunviljad <ul style="list-style-type: none">• Põllult• Kasvuhoonest, mis on köetud taastuva energiaga	Köögiviljad <ul style="list-style-type: none">• Kasvuhoonest, mis on köetud fossiilkütusega• Kaugelt imporditud köögiviljad	Troopilised puu- ja köögiviljad, mida transporditakse lennukiga
Kartulid	Puuviljad (banaan, melon)	Veiseliha
Teraviljatooted <ul style="list-style-type: none">• Pastatooted (makaronid jms)• Leib ja sai	Riis	Lambaliha
Kohalikud puuviljad	Linnuliha	Sealiha
	Kala	Juust
	Munad	Või
	Piim, jogurt	
	Õli (oliivi, rapsi)	
	Maiustused	
	Näksid	

Tabelist on näha, et suurima mõjuga on peamiselt loomset päritolu tooted. Erinevates Põhjamaade riikides on leitud, et kuni pool toidutööstuse keskkonnamõjust tekib loomset päritolu toodete tarbimise tõttu. Euroopa Liidu loomatööstuses tekib 13% kogu Euroopa kasvuhoonegaasidest, mis tähendab, et loomsete toitude tarbimisel on väga suur mõju keskkonnale.

Kahjuks on tänapäeval levinud ühekülgsed, energiarikkad ja rohkem loomse päritoluga toidud. Euroopa Liidu keskmine loomset päritolu valkude (eelkõige piimatoodete ja liha) tarbimine elaniku kohta on kaks korda suurem maailma keskmisest ning ka Eestis süüakse liha- ja lihatooteid soovitud rohkem.

Samas võib mõningatel juhtudel olla loomade kasvatamine keskkonnale positiivse mõjuga, näiteks kui tegu on mäletsejalistega, kes elavad looduslikel rohumaadel ning kaitsevad sealset bioloogilist mitmekesisust.

Konkreetsete toitude jätkusuutlikust saad kontrollida [Toidufoorist](#).

Järgi toidusoovitusi

Jätkusuutlikuma toidulaua tagab [toidusoovituste](#) järgimine. Eesti toitumis- ja toidusoovitused tuginevad peamiselt Põhjamaade omadele. Mitmetes riikides on leitud, et Põhjamaade toitumissoovitusi järgivate inimeste toitumine on väiksema keskkonnamõjuga. Taanis leiti, et soovitude järgimise kõrval oli veel suurema mõjuga igast toidugrupist madalama keskkonnamõjuga toitude valimine.

Jätkusuutlikuks toitumiseks on oluline toiduvalikute mitmekesisus, mis tähendab valikuid nii erinevatest toidugruppidest kui ka varieerimist ühe toidugrupi sees.

Mahetoit

Tänapäeval kasutatakse toidu tootmises suurel hulgal taimekaitsevahendeid, mis võivad olla kahjulikud ümbritsevale loodusele. Toidutootmist, kus sünteetilisi taimekaitsevahendeid ei kasutata, nimetatakse mahepõllumajanduseks.

Mahepõllumajandus aitab säilitada looduse mitmekesisust ja vältida inimeste toodetud kemikaalide sattumist maapõue. Samas on maheviljeluse puhul vaja taimede kasvatamiseks võrreldes muude põllumajandusvormidega suuremat maa-ala.

Soovi ja võimaluse korral võid eelistada mahetoitu, et vähendada põllumajanduse mõju loodusele. Mahetoidu tunnend ära Euroopa Liidu mahelogo või Eesti riikliku ökomärgi järgi.

Ära lase toitu raisku

Lisaks toiduvalikutele on väga oluline, et toodetud-ostetud toit ei läheks raisku. Toidujäätmed ja ära visatud toit tekitab olulist negatiivset keskkonnamõju ning see on ka otsene majanduslik kulu.

Hinnangu järgi moodustab toidukadu (sh toidujäätmed) maailmas 1/3 aastas toodetavast toidust ehk ligikaudu 1,3 miljardit tonni.

Ka Eestis raisatakse toitu kõige enam just kodumajapidamistes. Umbes kolmandik kodusest majapidamisest ära visatavast toidust on (või oleks olnud õigel ajal tarbides) söödav. See teeb leibkonna kohta 63 kg ja rahas ligikaudu 180–220 eurot aastas.

Kõige rohkem toidukadu tekib puu- ja köögiviljadest ning valmistoidust

Toiduraiskamise vältimiseks on vajalik planeerida nii toitu ostes, valmistades kui ka süües. Selleks:

- planeeri nädalamenüü ning koosta ostunimekiri, et vältida impulssoste
- säilita toitu pakendil toodud juhiste järgi ja arvesta „parim enne“ ja „kõlblik kuni“ märgete erinevusega
- väldi puu- ja köögiviljade säilitamist kilekotis
- planeeri toidu valmistamisel koguseid
- kasuta ülejääke järgmiste toidukordade ajal – nt seisma jäänud köögivilju kasuta supi tegemisel (NB! Arvesta sealjuures ka [toiduohutusega](#))