

Vegaani paistinkääntäjä - tarua vai totta?

Seija Kurunmäki

19.8.2022 @Helsingin Citykapituli



- Maat.metsät.maisteri
- Ruokavaikuttaja
- Aktivistimummo
- 5 lapsenlapsen mummu
- Noin 40 vuotta ruoka-alalla,
2018 saakka Suomalaisen ruokakulttuurin
edistämissäätiön ELO-säätiön tj
- Yrittäjä, Kuule Oy
- 65v. "sekaani"



Esitykseni

- Minä
- Aktivistimummot
- Paistinkääntäjät ruokakulttuurin asialla
- Vegaanit eläinten oikeuksien ja ilmaston asialla
- Ruokarauha kuuluu kaikille
- Maailma muuttuu
- Ruokakulttuuri muuttuu
- Yhteisöllisyys pysyy

ja kysymys oli:

- Vegaani paistinkääntäjä –tarua vai totta?

AKTIVISTI- MUMMOT

#toivo
#kohtuus

Lokakuu 2019



12 mummoa perusti aktivistiryhmän,
koska odottamisen aika on ohi:
”Me näimme, kuinka etuoikeutettu sukupolvi olemme”

VUODEN
ISOVANHEMPI
2021

AKTIVISTI-
MUMMOT.fi





Paistinkääntäjät ruokakulttuurin asialla

"Toimintamme tavoitteena on edistää alan ammattilaisten ja harrastajien yhteistyötä, vaalia ja edistää kansallista ruokakulttuuria sekä kannustaa nuorten ammattilaiskokkien ja viiniammattilaisten kehittymistä."

Tavoitteet:

- yhteisöllisyys
- perinteet
- elämykset & nautinto
- ammattilaisten arvostus

Suomessa noin 2000 Rotissööriä (nimeä Paistinkääntäjät myös käytetty)
noin =0,0004% suomalaisista (2000/5milj)

Pieni suunnannäyttäjär ryhmä?



Vegaanit

Vegaani on henkilö, joka ei syö mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita kuten lihaa, kalaa, munia, maitotuotteita ja niiden johdannaisia. Vegaani ei myöskään osta eläinperäisiä vaatteita, kuten nahkaa ja villaa, eikä tue palveluita, jotka perustuvat eläinten riistoon.

Tavoitteet:

- Eläinten oikeudet
- Ilmastonmuutoksen hillintä
- Vastuullisuus

Suomessa vegaaneja n. 2% väestöstä.

Pieni suunnannäyttäjäröhmä!?

Suuri osa suomalaisista "sekaaneja" eli noudattavat sekaruokavaliota.

Ruoka- rauha kuuluu kaikille

RUOKARAUHA KUULUU KAIKILLE

RUOKARAUHAN JULISTUS

1. Syöminen on perustarve ja yksi elämään kuuluvista nautinnoista.

Ruokailu on mukava hetki yksin tai yhdessä. Ruoasta puhutaan arvostavaan, positiiviseen sävyyn.

2. Jokainen saa syödä syylistymättä.

Jokainen valitsee itse, mitä syö ja miten paljon. Ruokailuhetkeen kuuluu ilo ja läsnäolo – ei syyllistäminen, selittely eikä annoskoon tai aterian ravintoainesisällön arvostelu.

3. Terveellinen syöminen tarkoittaa täysipainoista, riittävää ja joustavaa ruokailua

– riippumatta ruokailijan koosta tai ulkomuodosta.

4. Terveessä ruokasuhteessa ei ole erikseen sallittuja ja kiellettyjä ruokia.

Perusteettomat ruoka-ainerajoitukset ovat merkki epäterveestä ruokasuhteesta, ja kontrollointi lisää hallitsemattoman syömisen riskiä.

5. Syömistä ei tarvitse ansaita liikkumalla tai suorituksilla.

Eihän puhelintakaan käytetä lataamatta, joten miksi ihmiskehon pitäisi toimia ilman energiaa? Syöminen ei myöskään ole palkinto, rangaistus tai miellyttämisen väline.

6. Herkut kuuluvat terveelliseen ruokavalioon.

Herkku ei korvaa täysipainoista ateriaa, mutta se on tarpeellinen ja suositeltu lisä. Jälkiruoka voi olla päivän tärkein ateria.



Syömishäiriöliitto – SYLI

#älälaihduta365

Älä laihduta -päivä 6.5.



Maailma muuttuu

- Jos jatkamme näin käyttäen kolmen maapallon verran luonnonvaroja vuodessa, teemme lapsenlastemme elämän varsin tukalaksi.
- Mitä pitäisi tehdä?
 1. Fossiilisten polttoaineiden käytön lopettaminen
 2. Tuhlauksen lopettaminen – kiertotalous kunniaan
 3. Jokainen meistä voi tehdä parannuksia omassa elämässään

Enemmän kasviksia, vähemmän lihaa!

A red speech bubble with a textured, hand-drawn appearance, containing the title text.

Ruoka- kulttuuri muuttuu

- Ruokakulttuuri muuttuu maailman muuttuessa
- Gastronomia "vatsan sääntelyn taito"
 - haute cuisine
 - cuisine classique
 - nouvelle cuisine
 - cuisine naturelle
- Ruokakulttuuri ajan parhaaseen mahdolliseen osaamiseen, tietoon ja tuntemukseen ensiluokkaisista raaka-aineista valmistetuista ruoista
- Ammattilaisia tarvitaan!

Ensimmäinen lapsenlapseni
syntyi 2017.

Hän on
23-vuotias vuonna 2040.

Meillä aikuisilla on vastuu ja
meidän valinnoistamme
riippuu, millaisessa
maailmassa
nyt syntyvät lapset aloittavat
aikuisuutensa.





UUTINEN 2021

”Lapset kohtaavat isovanhempiaan synkemmän tulevaisuuden”

Viime vuoden aikana syntyneet lapset tulevat elämänsä aikana kokemaan keskimäärin seitsemän kertaa useammin helleaaltoja kuin heidän isovanhempansa.

- **Nyt tarvitaan nopeita toimia hiilidioksidipäästöjen vähentämiseksi koko maailmassa.**
- **Ilmastonmuutoksen hillinnän rinnalla tarvitaan sopeutumistoimia**



Yhteisöllisyys pysyy

- Vaikka moni asia, mm. ruokavalintamme muuttuvat, moni pysyy
- Kasvisperäisestä ruoasta osataan tehdä entistä herkullisempaa, ammattilaisia tarvitaan
- Yhdessä syömisen ilo on pysyvää
- Hyviä perinteitä arvostetaan
- Muistatteko vuoden 2017 teeman?
 - **Syödään yhdessä!**
- Rotissöörit hyvällä asialla!



Ai niin...

- Se otsikon kysymys:
Vegaani paistinkääntäjä – tarua vai totta?

Tottapa hyvinkin!

- Erilaisia ruokavalioita suosivat
arvostavat yhteisöllisyyttä, elämyksiä
ja vastuullisuutta.



Ja vielä se mummon neuvo

- Uskotaan faktaan
- Vaaditaan päättäjiltä toimia!
- Tehdään itse mitä voidaan ja kiitetään heitä, jotka tekevät vielä enemmän!

Ja

- Kohtuus kaikessa!
- Harvoin ja hartaasti



Syödään
yhdessä!

Seija