

## **MIDA IGAÜKS ISE TEHA SAAB? Kuidas toituda planeediga arvestavalt? (Allikas: WWF)**

Süüa saab nii, et endal on hea ja planeedil ka – vali enda lauale erinevaid jätkusuutlikult toodetud toiduaineid. See tähendab rohkem taimi, rohkem tervislikku ja vähem töödeldud toitu.

### **1. TEE JÄTKUSUUTLIKKE VALIKUID**

- Ei ole selliseid toiduaineid, mis on universaalselt jätkusuutlikud või vastupidi – kõik sõltub sellest, kuidas need on toodetud või kuidas püütud (kala).
- Jätkusuutlikul toidul on minimaalne mõju – see on vastutustundlikult toodetud ja ei ohusta elusloodust.
- Loomaliike ei kütita üle ohtlike normide ja vihmametsade ning rohumaade asemele ei looda suuri istandusi. Samuti ei reosta sellise toidu tootmine vett ega kahjusta mulla seisundit.
- Kõige paremini saab veenduda toidu jätkusuutlikkuses selle kohta otse tootjalt uurides. Kui võimalik, küsi otse talunikult!
- Tarbijana saad otsida sertifikaatide märke ja muid tootmisega seotud kinnitusi (*RSPO Jätkusuutliku palmiõli ümarlaud* või *ASC Aquaculture Stewardship Council Vesiviljeluse hooldenõukogu märgis*), valida kohalikke mahe puu- ja köögivilju, otsida vabapidamisel kanade mune ja karjamaal kasvanud loomade liha.

### **2. SÖÖ ROHKEM TAIMI (KUI LIHA)**

- Üks võimalus oma tervisele ja keskkonnale teene teha, on süüa rohkem taimset toitu. Liha, kala, munad ja piimatooted on kõik olulised toitainete allikad ja paljudes maailma paikades ei ole vajadust nende osakaalu menüüs vähendada. Rikkamates ja linnalistes kogukondades on aga võimalik tervislikumas suunas liikuda suurendades taimse toidu osakaalu.
- Kui liha sööme, peaks see olema jätkusuutlik – vähem intensiivselt ja rohusöödal kasvatatud, ideaalis (pool-) looduslikel karjamaadel. Tuleb vältida sellise loodusliku kala söömist, mida ohustab ülepüük.

### **3. SÖÖ TERVISLIKULT, VÄHENDA TÖÖDELDUD TOIDU OSAKAALU**

- Mida rohkem toitu töödelda, seda suurem on selle keskkonnamõju – tekivad emissioonid, sageli kaob osa toitaineid. Oleme tervemad, kui sööme minimaalselt töödeldud värsket toitu/väheste lisaainetega.
- Aeg-ajalt on mõistetav mugavust nautida ja mõne konservi tarbimine võib vähendada toidujäätmeid. Kuid mugavus peaks olema vaid üks kriteerium toidu valimise juures.

### **4. TASAKAAL JA MITMEKESISUS**

- Ühekülgne toitumine ei pruugi olla kasulik ei sinule ega planeedile. Meie kehad vajavad erinevaid toitaineid. Ka planeedile on kasulik, kui toodame mitmekesisit toitu.
- Muldadele mõjub hästi, kui erinevad kultuurid kasvavad koos ja väetiste kasutust saab vähendada erinevaid kultuure ja loomaliike kombineerides. See mitmekesisus teeb ka toidutootmise vähem vastuvõtlikumaks kahjuritele, haigustele ja ekstreemsetele ilmaoludele.
- Tasakaalustatud toit koosneb paljudest komponentidest, aga kindlasti on selles palju täistera tooteid, puuvilju, köögivilju, vähem suhkrut, õli, rasvu ja liha.
- Tuleks süüa erinevaid teravilju, köögivilju ja loomi, et saavutada võimalikult hea tasakaal.