


OPIKKELIJAN

EKO- OPAS

*Helsingin yliopiston
ylioppilaskunnan
ympäristövaliokunta*





Neljäs painos HYYn ympäristövaliokunnan ympäristöoppaasta.


Tämä julkaisu on saatavilla Internetissä osoitteessa:

blogs.helsinki.fi/hyy-ymp

Päivitystyöryhmä 2010: Anssi Hannula, Johanna Kare, Jenni Lehtonen, Saara Pellikka ja Maija Viljamaa

Päivitystyöryhmä 2012: Johanna Kare, Suvi-Anne Kinnunen, Maija Luukkonen ja Lauri Väisänen.

Kiitämme edellisen painoksen työryhmää: Mari Taskinen, Linus Lång, Emma Kari, Elina Turunen, Kristina Sarlin ja Lauri Puska



Sisällys- luettelo

5. Vaikuta syömällä
2. Vaatteet vaakakupissa
3. Ekokoti
4. Puhdasta tulee vähemmälläkin
5. Kierrätä – ja maailma pelastuu
6. Kulutus – juhlaako?
7. Liikutaan kevyesti
8. Luonto alkaa Stadikan takaa
9. Villi vapaa-aika
10. Ympäristö ja opiskelu
11. Järjestöt – toimi nyt!

HYYn Ympäristövaliokunnan tekemää opasta ympäristöystävällisempiin valintoihin on voinut lukea jo vuodesta 1995. Alun perin opas tunnettiin nimellä BoFF, joka kuvasi tekijöiden toiveikkaita odotuksia ympäristöystävällisen käyttäytymisen räjähdysmäisestä leviämisestä yliopistossa. Kehitys on tainnut olla hieman odotettua hitaampaa, sillä tuskin ainakaan yleisesti ottaen voidaan arvioida, että ihmiskunnan vaikutus maapallolla olisi vähentynyt kuluneiden vuosien aikana. Yliopistoltakin löytyy opiskelijoita moneen lähtöön erilaisine kiinnostuksenkohteineen ja ajatusmaailmoineen, eikä kaikilla päällimmäisenä mielessä voi pyöriä ympäristöasiat.

Jos haluat kuitenkin pitää huolta myös ympäristön ja tulevien ihmisten tulevaisuudesta, ei ole mahdotonta löytää tapoja, joilla siihen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Et ehkä

ole tullut ajatelleeksi, että lähelläsi sijaitsee kierrätyskeskus, jossa voisit tehdä kierroksen vaatekaupan sijaan tai että etikka on yhtä tehokas puhdistaja kuin kaupan pesuaineet. Lihan syönnin, kuluttamisen tai lentämisen vähentäminen eivät ehkä ole yhtä pieniä ja helposti lähestyttäviä muutoksia, mutta niillekin on tarvetta.

Huomaat toivottavasti, että monissa tämän oppaan ehdotuksissa ja tietoiskuissa on järkeä, vaikka emme olekaan vakuuttaneet sinua elinkaari-analyysillä tai mittavilla ympäristövaikutusten arvioinneilla, jotka eivät tähän oppaaseen mahtuneet. Haluamme siis edelleen tarjota tätä opasta inspiraation lähteeksi valiokunnan jäseniltä toisille opiskelijoille, jotta voimme jatkaa ympäristöystävällisyyden leviämistä. Yliopisto ja HYY ovat jo saaneet omat ympäristöohjelmansa – nyt on sinun vuoro kehittää omasi!

1. Vaikuta syömällä

Koska useimmat meistä syövät päivittäin, ruoantuotannossa on liikkeellä valtavat voimat. Jokainen pystyy vaikuttamaan ravinnontuotannon seurauksiin katsomalla vähän mitä lautaselleen laittaa. Hinnan, maun ja terveellisyyden lisäksi ruoan valitsemisessa kannattaa kiinnittää huomiota muihinkin asioihin.

Lähiruoka

Mahdollisimman lähellä tuotettuja elintarvikkeita suosimalla vähennät turhien kuljetusten tarvetta. Englannissa tuotetut keksit tai espanjalaiset

omenat voi korvata kotimaisilla (tai vaikka virolaisilla) vaihtoehdoilla. Tiukkojen kriteerien vuoksi kotimaisissa elintarvikkeissa on yleensä vähemmän torjunta-ainejäämiä kuin ulkomaisissa. Lähiruokaa voit suosia ympäri vuoden valitsemalla sesonki-tuotteita.

Eräiden tuontituotteiden, kuten banaanin, kahvin ja tupakan, tuotannolla on tuhoisia vaikutuksia paikalliseen ympäristöön. Banaanien plantaasiviljely on Keski-Amerikassa yksi suurimmista syistä sademetsien tuhoutumiseen. Lähellä tuotettujen elintarvikkeiden elinkaaresta on helppompaa saada tietoa. Kannattaa myös muistaa, että sienestäminen, marjastaminen ja kalastaminen on erittäin ympäristöystävällistä ja lähes ilmaista!

Luomu ja Reilu kauppa

Luomuelintarvikkeet tuotetaan ilman kemiallisia lannoitteita ja torjunta-aineita. Maan kasvukuntoa pidetään yllä vuoroviljelyllä ja eloperäisillä lannoitteilla. Näin luomutuotteissa ei ole torjunta-ainejäämiä, ja esimerkiksi ravinnepäästöt vesistöihin ovat pienempiä kuin tavanomaisessa maanviljelyssä.

Luomutuotannossa eläimiä ruokitaan luomurehulla, huomioidaan lajien erityistarpeita ja tarjotaan eläimille enemmän tilaa kuin tehotuotetuilla eläimillä on. Luonnonmukainen maatalous pyrkii ekologiseen, yhteiskunnalliseen ja taloudelliseen kestävyYTEEN. Luomumaataloudesta onkin toivottu lääkettä esimerkiksi Itämeren rehevöitymiseen ja maaseudun autioitumiseen. Monien mielestä luomutuotteet myös maistuvat paremmalta. Virallinen Luomu-merkki myönnetään tuotteelle, jonka raaka-aineista

vähintään 95 % on valvotuilta luomutiloilta. Viittaus luonnonmukaiseen tuotantotapaan ainesosaluettelossa on sallittua, mikäli jalostetun elintarvikkeen maataloudesta peräisin olevista aineista on tuotettu luonnonmukaisesti vähintään 70 %. Tuote voi olla kotimainen tai ulkomainen. Luomumerkin myöntää Kasvituotannon tarkastuskeskus.

Virallisen luomumerkin rinnalla on olemassa kotimaisten luomutuotteiden **Leppäkerttumerkki**, jonka myöntää alan viljelijöiden muodostama Luomuliitto. Myös biodynaamisesti viljellyille tuotteille myönnettävä **Demeter-merkki** täyttää luomukriteerit.

Kotimaisten merkkin rinnalla käytetään **EU:n luomumerkkiä (lehti-merkki)**, jonka saamisen edellytyksenä on, että elintarvike täyttää jonkun EU-maan luomu-kriteerit.



Reilun kaupan tuotteiden tuotannossa noudatetaan tiukkoja ympäristökriteereitä. Esimerkiksi kiellettyjen kemikaalien lista on pitkä. Suurtiloille ja perheviljelijöille on omat ympäristökriteerinsä. Reilun kaupan tuotannossa pyritään vaikuttamaan myös paikallisiin oloihin.

Ruoka ja ilmasto

Ruoan tuotanto on yksi suurimmista kasvihuonekaasupäästöjen aiheuttajista. Erityisesti lihantuotanto, riisin viljely, sademetsien hakkuut ja jalostaminen kuormittavat ilmastoa. Hyvä vaihtoehto riisille ovat kotimaiset ohrasuurimot.

Kasvissyönti

Kasvissyönti on perusteltua useasta ympäristönäkökulmasta. Yhden lihakilon tuottaminen vaatii moninkertaisen määrän kasvisravintoa, joka voitaisiin käyttää ihmisravinnoksi.

Myös eläinten kasvatusolosuhteissa on paljon parantamisen varaa. Välttämällä eläinkunnan tuotteita voit viestiä tuottajille, ette hyväksy nykyisiä tuotantotapoja. Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi pavut ja siemenet. Proteiinia saa myös täysjyvistä, linseistä ja monista muista lähteistä. Kasvissyöjiä löytyy moneen lähtöön, kaikkia eläinkunnan tuotteita välttävästä vegaaneista myöskin kalaa ruokavalioonsa hyväksyviin. Lisätietoa kasvisruokavaliosta löytyy internetistä, esimerkiksi Vegaaniliiton sivuilta.

Ympäristönsuojelun kannalta esimerkiksi kotimainen järvikala (hauki, ahven, kuha, muikku jne.) on turvallinen valinta. Sen sijaan kirjolohen kasvattaminen aiheuttaa ravinne- ja vesistöihin ja kuluttaa paljon energiaa. Myös tonnikalan pyyntiin liittyy paljon ongelmia. Kantaa ylikastetaan, ja trooleihin joutuu esim.



delfiinejä, kilpikonnia ja rapuja. Vinkkejä kalavalintoihin antaa esimerkiksi **WWF:n kalaopas** ja kestävän kalastuksen **MSC-sertifikaatti (Marine Stewardship Council)**.

Ravintolat & kahvilat

Voit muistaa ympäristönäkökulman myös kun käyt ulkona syömässä tai kahvilla. Luomubuumi on jo saapumassa ravintoloihin, ja luomua ja lähiruokaa kannattaa kysyä vaikkei sitä listalla olisikaan. Kun kysyntä on tarpeeksi suurta, syntyy myös tarjontaa!

Dyykkaus

Ruokakaupoista heitetään pois paljon täysin kelvollista ruokaa. Monet ovatkin huomanneet, että ruoka-kauppojen jäteastioista löytyy paljon hyviä elintarvikkeita täysin ilmaiseksi. Useimmiten kaupat eivät lajittele jätteitään, vaan heittävät elintarvikkeet omissa pakkauksissaan sekajäteasti-

aan. Tämä on tietysti paheksuttavaa, mutta se helpottaa dyykkaajan työtä. Muista kuitenkin varoa helposti pilaantuvia tuotteita, kuten lihaa (varsinkin kananlihaa). “Parasta ennen” -päivämäärä on vain suositus, mutta “viimeinen käyttöpäivä” -merkintää kannattaa kunnioittaa. Ruoan haaskaamisen välttämiseksi kaupoista kannattaa ostaa alennettuja vanhentuvia tuotteita.

Geenimuunnellut elintarvikkeet

Geenitekniikalla muunnettuja elintarvikkeita (GMO) on myös suomalaisilla markkinoilla. Merkittävimmät geenimuunnellut kasvit ovat maissi, soija, peruna ja puuvilla. Geenimuunneltujen lajikkeiden ympäristövaikutuksista ei ole vielä riittävästi tietoa. Geenitekniikan yleistymisen negatiivisia vaikutuksia elintarviketuotannossa ovat mm. viljelykasvien

monimuotoisuuden väheneminen sekä maatalouden siirtyminen yhä intensiivisempään ja teollistuneempaan suuntaan. On myös epäilty, että luontoon päästetty geeni saattaa karata viljelyksiltä ja levitä ympäristöön.

Sinulla on kuluttajana oikeus saada tietoa elintarvikkeista ja halutessasi tehdä tietoisia valintoja. Vaadi kauppiailta ja tuottajilta geenimuunneltujen elintarvikkeiden selvää merkintää, jotta voit välttää niitä kunnes olet vakuuttunut niiden turvallisuudesta.

2. Vaatteet vaakakupissa

Kirpputoreilla ja kierrätyskeskuksissa voi tehdä todellisia löytöjä pikku-rahalla. Vaatteiden uudelleenkäyttö vähentää materiaalin- ja energiankulutusta. Itselle tarpeettomat vaatteet kannattaa viedä kierrätyskeskukseen, Pelastusarmeijalle tai UFF:lle, tai myydä niitä itse kirppareilla. Myös kavereiden kanssa voi vaihdella vaatteita, pidä vaikka vaatteidenvaihtoilta!

Vanhoja vaatteita voi muunnella muodinmukaiseksi, voipa niistä tehdä hauskan räsymaton tai tilkkutäkinkin. Helsingistä löytyy myös kierrätysmateriaaleista uusia tuotteita valmistavia yrityksiä.

Tärkeintä on kuitenkin vähentää tarpeettomia ostoksia. Jokaista muodin oikkuu ei tarvitse noudattaa. Uusia vaatteita ostaessa kannattaa panostaa kestävyteen, korjattavuuteen ja laatuun. Tällainen tuote maksaa yleensä itsensä takaisin pidemmällä käyttöikänsä.

Monikansalliset yritykset ovat siirtäneet tuotantoaan Itä-Eurooppaan ja Aasiaan, joissa tekstiiliteollisuudessa työskentelee lähinnä alipalkattuja naisia ja lapsia. Työolot ovat usein huonot: pöly, kosteus, melu ja päästöt aiheuttavat terveysongelmia. Lisäksi syntyy monia ympäristöongelmia, esim. nahan kemiallisen parkitsemisen päästöt.

Reilun kaupan tekstiilituotannossa työaika on rajattu, lapsityövoimaa ei käytetä, työturvallisuutta noudatetaan ja palkka on keskimääräistä parempi. Myös naisten ja ympäristön asemaan kiinnitetään huomiota. Oikeudenmu-

kaisemmat, ympäristökustannuksia sisältävät hinnat siis kunniaan!

Vaatteiden ekomerkit

Valmistajilla on useita omia ”ympäristömerkkejä”, jotka eivät välttämättä merkitse mitään. Varo näitä ja suosi standardoituja tekstiilien ympäristömerkkejä, joita ovat tällä hetkellä:

Öko-tex Standard 100 on tuoteturvallisuusmerkki. Tekstiilille säädetään raja-arvot mm. torjunta-ainejäämille ja väriaineille.

Bra miljöver - merkin ympäristökriteerit kohdistuvat kuitutuotantoon, valmistukseen ja valmiiseen tekstiilituotteeseen.

Pohjoismainen Joutsenmerkki - huomiota kiinnitetään samoihin asioihin kuin Bra miljöver -merkissä. Merkki kattaa mm. puuvillan, pellavan, villan ja polyesterin. Valmiin tuotteen on



täytettävä mm. pesun- ja värinkestoaa, formaldehydiä sekä nikkelpitoisuutta koskevat laatuvaatimukset.

EU:n ympäristömerkki - huomiota kiinnitetään monien torjunta- ja käsittelyaineiden käyttöön, jäämiin ja päästöihin.

Älä unohda hoitoa

Hoitamalla tekstiilejä ja kenkiä oikein pidennät niiden käyttöikää. Kiinnitä jo vaatteita valitessasi huomiota pestävyyteen. Esimerkiksi vain kemiallista pesua sietävät vaatteet tulevat kalliiksi eivätkä ole ympäristöystävällisiä. Vaatteita ei tarvitse pestä joka käyttökerran jälkeen, tahrattomille vaatteille riittää usein tuuletus pesun sijaan. Konekuivaus vie energiaa ja kuluttaa vaatteita. Kenkien lankkaaminen on yksinkertainen ekoteko. Neulaa, lankaa ja suutaria ei kannata unohtaa. Jos neula ei pysy omassa kädessä, jotkut

korjausompeelijat tekevät mielellään korjaustöitä.

Tekstiilien ympäristövaikutukset

On vaikeaa nimetä ympäristöystävällisintä tekstiiliraaka-ainetta. Kaikilla on omat hyvät ja huonot puolensa. Eri ympäristövaikutukset ovat vaikeasti vertailtavissa. Arvostaako esimerkiksi eläinten oikeuksia enemmän kuin vähäisiä päästöjä. Nyrkkisääntönä kannattaa välttää vahvoilla kemikaaleilla käsiteltyjä tekstiilejä ja suosia luonnonvärisiä tekstiilejä.

Puuvilla on uusiutuvaa raaka-ainetta, jota voidaan viljellä myös luonnonmukaisesti. Se on biohajoavaa ja kierrätyskelpoista, ja uusi tekniikka on vähäpäästöistä. Toisaalta puuvilla vaatii suuren viljelypinta-alan, ja sen viljelyssä käytetään usein tolkuttoman paljon keinokastelua, keinolannoitteita



ta ja torjunta-aineita. Puuvillan miinuspuolia ovat myös huono kestävyys, kloorivalkaisu ja värjäyksestä tulevat päästöt.

Koska puuvillaa on lähes 50% tekstiilien kokonaistuotannosta, se on ollut keskeisellä sijalla keskustelussa tekstiilien ympäristövaikutuksista. Ekopuuvillalla voidaan tarkoittaa useita eri asioita.

Luonnonmukaisesti viljelty puuvilla on maailmalla vielä kallis harvinaisuus. Käsinoimittu puuvilla viljellään vuoristoseuduilla, jonne koneilla ei pääse. Niinpä puuvillan lehtiä ei myrkytetä niiden pudottamiseksi kuten koneellisessa korjuussa. Muuten se on tehoviljelyn kaltaista. Ilman haitallisia kemikaaleja käsiteltyä puuvillaa ei ole valkaistu kloorilla, värjätty eikä viimeistelty hartseilla/formaldehydillä. Markkinoilla on puuvillaa, jossa joko kaikki tai osa käsittelyistä on jätetty pois.

Pellava, hamppu, bambu ja silkki ovat myös uusiutuvaa raaka-ainetta ja biohajoavaa materiaalia. Silkin hiekkapesu kuuluu sen haittapuoliin.

Viskoosi, asetaatti ynnä muut selluloosamuuntokuidut ovat puunjalostuksen sivutuotteena tuotettavaa raaka-ainetta. Niiden tuottaminen vaatii paljon vettä ja energiaa, ja aiheuttaa päästöjä ilmaan ja vesistöihin. Toisaalta uusi tekniikka on vähäpäästöistä.

Villa on uusiutuvaa ja kestäväää raaka-ainetta. Se on myös biohajoavaa ja kierrätyskelpoista. Villan tuotanto voi olla hyvin luonnonmukaista, ja lampaita voi laiduntaa viljelyyn kelpaamattomilla alueilla. Villatuotteita saa myös Alpakasta, Angorakanista ja Laamasta.

Toisaalta joillain alueilla tapahtuu yllä-laiduntamista ja siitä johtuvaa eroosiota. Lampaiden kohtelusta ollaan

eri mieltä: toisten mielestä villa on eläinystävällinen tuote, toiset muistuttavat teuraskuljetuksista ja lampaiden huuhtelemisesta kemikaaleilla tuholaitosten torjumiseksi (esim. Australiasa). Villantuotannosta tulee jätevesiä ja värjäyksestä päästöjä.

Nahka on kiistanalainen materiaali. Se on kestävä, uusiutuvaa ja joidenkin mielestä biohajoavaa. Toisaalta väitetään, että voimakkaat nahanmuokkauksen kemikaalit estävät nahan maatumisen. Karjatalouden ympäristöhaitat voivat olla huomattavia. Myös eläinten kohtelussa on usein toivomisen varaa. Jotkut pitävät nahkaa karjatalouden sivutuotteena, toisten mielestä vuotien myynti nahkateollisuudelle tukee lihabisnestä.

Turkis on vielä nahkaakin kiistellympi vaateollisuuden raaka-aine. Turkistarhojen päästöt ilmaan, maaperään ja vesistöihin (mm. ammoniakkia ja vesistöjä rehevöittävää nitraattia) ovat huomattavia. Tuontirehujen

kuljetukset syövät paljon energiaa, ja nahanmuokkauksessa käytetään voimakkaita kemikaaleja. Suuria epäkohtia ovat myös eläinten häkkikasvatus ja tarhoista karanneet kasvatit jotka sekoittavat ekosysteemiä.

Tekokuidut (polyesteri, polyamidi, akryyli) valmistetaan öljynjalostuksen sivutuotteena, joten ne säästävät peltopinta-alaa moniin uusiutuviin raaka-aineisiin verrattuna. Niiden tuotannossa tarvitaan vähän viimeistelykemikaaleja, eikä niitä tarvitse valkaista. Toisaalta tekokuidut ovat uusiutumaton ja biohajoamaton materiaali, jota on lisäksi vaikea kierrättää. Tekokuitujen haittapuolia ovat myös suuri energian kulutus (kolme kertaa suurempaa kuin puuvillan tuotannossa), haihtuvien orgaanisten yhdisteiden päästöt ja myrkylliset kemikaalit. Unohtaa ei sovi myöskään öljynjalostuksen ympäristöhaittoja, esimerkiksi kasvihuoneilmiön voimistumista.

3. Ekokoti

Huonekalut

Kirpputorit, kierrätyskeskukset, realsointikeskukset, huutokauppakamarit ja muut vastaavat ovat pullollaan hyväkuntoisia ja edullisia huonekaluja. Myös mummon vintiltä löytyviä perintökaluja voi uudistaa omaan makuun sopiviksi esimerkiksi verhoilemalla ja maalaamalla.

Uusien huonekalujen ostaminen on nykyään melko tarpeetonta. Entisöintiä ja kunnostamista oppii kotitarpeisiin kirjoista, ja myös kursseja järjestetään. Muista myös ammattimaiset korjauspalvelut.

Jos kuitenkin halajat upouusia huonekaluja, yritä ottaa selville niiden linkaari alusta loppuun. Tässä sinua auttavat erilaiset sertifiointijärjestelmät kuten vaikka Forest Stewardship

Councilin FSC-merkinä. Onko ne valmistettu trooppisesta puusta, onko ne tehty halvalla epäinhimillisissä olosuhteissa, millaisia pintakäsittelyaineita on käytetty, mitä sitten kun luovut niistä? WWF:n Opas kodin puuostoksiin kertoo, onko tavaran puumateriaali peräisin uhanalaisesta sademetsästä vai kestävilta viljelmiltä.

Osta hyvälaatuista ja korjauskelpoista, vaikka se olisikin hieman kalliimpaa. Paitsi kukkaron ja tyylin, myös ympäristön kannalta on järkevää ostaa tiettyä sarjaa, jota voi täydentää myöhemmin olosuhteiden muuttuessa. Ympäristön kannalta huonekalulistan kärkipäässä ovat kotimaisista puulajeista käsintehdyt, perinteisillä maaleilla, vahoilla ja lakoilla käsitellyt tuotteet. Muistathan myös laittaa omat tarpeettomat tavarasi kiertoon. Esimerkiksi Kierrätyskeskus ja monet kirpputorit noutavat käytettyjä huonekaluja ja elektroniikkaa kotoasi kustannuksetta.

Maalit

Synteettisten maalien vesiliukoisuus on edistysaskel maaliteollisuudessa, mutta ei ratkaise ekologista ongelmaa. Valmistuksessa syntyy yhä edelleen ongelmajätettä. Paras vaihtoehto ympäristön kannalta on perinteiset maalit, joita ovat keittomaalit, öljymaalit, liimamaalit ja kalkkimaalit. Ne on valmistettu luonnon raaka-aineista eivätkä yleensä sisällä terveydelle haitallisia liuottimia. Myös lakkoja valmistetaan kasviöljystä, mutta voit korvata ne vahalla. Luonnonmukaisia pintakäsittelyaineita löytyy jo monista kaupoista.

Energiankulutus

Oletko kuullut täysin ongelmattomasta energiamuodosta? Siis säästä! Yli puolet kotitalouksissa kulutettavasta energiasta kuluu välillisesti. Siksi ostamisessa kannattaa muistaa kotimaisuus, lyhyet kuljetusmatkat, yksinkertaiset pakkaukset, tuotteiden kestävyys

ja kierrätettävyys. Mutta kotonakin voit säästää paljon energiaa.

Laske huoneenlämpöä parilla asteella. Laita villasukat jalkaan! Varmista, että tiivisteet ovat kunnossa eikä lämpöä vuoda harakoille. Käytä verhoja eristeenä sulkemalla ne kylminä öinä. Kun tuuletat kotonasi, tee se nopealla ristivetotuuletuksella.

Käytä sähkölaitteita taloudellisesti ja pidä ne kunnossa. Sammuta valot huoneista, jotka ovat tyhjillään. Sulje laitteet, joita et käytä. Myös stand by -tilassa olevat laitteet kuluttavat sähköä huomattavia määriä. Hanki esimerkiksi kytkimellinen jatkojohto, jolla voit sulkea kaikki siinä kiinni olevat laitteet. Sauno mieluiten taloyhtiön yhteissaunassa. Älä lämmitä omaa saunaa kohtuuttoman usein. Jos ostat uusia sähkölaitteita, kiinnitä huomiota niiden sähkönkulutukseen. Useimmissa kodinkoneissa on direktiivin mukainen energiamerkintä,



jolla voi verrata eri laitteiden energi-ankulutusta. Helsingin Energia jakaa tietoa energiansäästöstä ja lainaa mitarin, joka paljastaa energiasyöppösi.

Jos mikroaaltouuni kuuluu keittiön varustukseen, kannattaa siinä lämmitää ja valmistaa pienet ruokamäärät, koska energiaa kuluu paljon hellaa ja uunia vähemmän. Pidä kansi kattilan päällä keitetessä. Vettä keitetessä virran voi ottaa pois päältä kun kattila alkaa kuplia. Sähköuunia ei kannata lämmittää aivan pikkujuttuja varten. Ruoan voi laittaa uuniin jo sen läm- metesse ja kun uuni on lämmennyt, myös jälkilämmöllä voi valmistaa ruokaa.

Kerran keitetty juoma pysyy pitkään lämpimänä pannumyssyn alla tai termospullossa. Energiaa kuluttavan pakastamisen sijaan monia ruokia (esim. sieniä, nokkosta, yrttejä) voi kuivata huonelämpötilassa.

Vihreä sähkö

Nykyään voit päättää itse, keneltä ostat sähkösi. Sähkökaupan vapautuminen on johtanut paitsi hintakilpailuun myös siihen, että kuluttajan mahdollisuudet vaikuttaa sähköntuotantoon ovat lisääntyneet. Sinulla on siis oiva tilaisuus tehdä ekoteko sähkösopimuksen muodossa! Suomen luonnonsuojeluliitto myöntää Ekoenergiamerkin sähköntuotannolle, joka täyttää tietyt kriteerit. Norppamerkin voi saada, jos sähkö on tuotettu aurinkolla, biopolttoaineilla, tuulella tai vesivoimalla.

Osa HOASin asukkaista voi tehdä itse sähkösopimuksen ja huomioida siinä tuotantotavan. Loput voivat ostaa tuulisähköä HOASilta pientä lisäkorvausta vastaan. Ostamalla vihreää sähköä annat tärkeän viestin sähkömarkkinoille ja ohjaat energiantuotantoa ympäristöystävällisempään suuntaan.

4. Puhdasta tulee vähemmälläkin

Pesuaineiden ostamatta ja käyttämättä jättäminen on todellinen ekoteko, jolle ei voida kuitenkaan myöntää ympäristömerkkiä. Kaikki tarvitsevat joka tapauksessa jonkin verran pesuaineita. Niiden valitsemisessa ja käyttämisessä kannattaa pitää mallisjärki mukana.

Lukuisat erilaiset hypersupererikoispuhdistusaineet ovat vain myynti-miesten tapa keventää kuluttajan kukkaroa. Jokaiseen tarkoitukseen ei tarvitse olla oma aineettansa, vaan yhdellä saippuapohjaisella puhdistusaineella, etikalla ja vedellä selviää melkein mistä vaan. Pesutulos on neljän tekijän summa: mekaanisen työn, pesuun käytetyn ajan, lämpötilan sekä pesuaineen yhteisvaikutus ratkaisee.

Likatahran liottaminen eli aika voi vähentää pesuaineen tarvetta. Suosi pesuaineita, jotka sisältävät mahdollisimman harvoja ja luonnollisia raaka-aineita. Vältä lisäaineita, kuten hajusteita sekä väri- ja säilöntäaineita. Joutsenmerkittyjä, vähäpäästöisiä pesuaineita voi ostaa tavallisista kaupoista.

Vältä ylipakattuja tuotteita ja suosi pesuainetiivistettä. Joillakin yrityksillä on uudelleentäyttöpalvelu. Esimerkiksi Ruohonjuuri myy pesuaineita irtotavarana vaikka asiakkaan omaan astiaan ja Body Shop täyttää pulloja vain sillä aineella, mitä siinä on alunperin myyty. Vältä myös tuotteita ja raaka-aineita, jotka on testattu eläimillä (listan eläimillä testaamattomista tuotteista saa Animaliaista).

Käytä vettä säästeliäästi. Säästämällä vettä säästät myös vesistöjä ja energiaa: vedenpuhdistuskemikaalien käyttö vähenee, puhdistus- ja pumppausenergian kulutus pienenee ja lämpimän veden lämmitysenergiaa säästyy.

Kun peset kotia

Pelkkä vesi riittää mainiosti moniin tarkoituksiin, esimerkiksi pölyn pyyhkimiseen ja kevyesti likaantuneiden lattioiden luuttuamiseen

Etikka räjäyttää lian pois! Väkevinaetikka laimennettuna vedellä (1 osa kymmenprosenttista etikkaa ja 2 osaa kylmää vettä) on mainio yleispuhdistusaine, joka poistaa tehokkaasti myös kalkkia. Sillä voi pestä lattiat, kylpyhuoneen, saunan ja vessanpöntön. Etikka ei sovi hanojen ja emalipintojen puhdistamiseen.

Tummunut lasi ja posliini sekä pinttynyt kattila puhdistuvat etikasta ja suolasta tehdyllä puurolla. Ikkunat kirkastuvat seoksella, jossa on yhtä paljon etikkaa ja vettä sekä vähän astianpesuainetta. Etikka on hyvä vaihtoehto myös luontoa kuormittaville WC-raikastimille, tuoksuspraylle

ja hajusteille. Esimerkiksi tupakanhaju häviää huoneesta, kun sinne asettaa laakean astiallisen etikkavettä.

Mäntysuopa on toinen hyvä yleispuhdistusaine. Se sopii kaikille lattioille, pesualtaalle, kylpyammeelle, saunalle jne. Se hajoaa biologisesti eikä sisällä luonnolle vieraita aineita. Likainen liesi puhdistuu veden ja sokeripalasen avulla.

Vältä viemäripuhdisteita, desinfiointiaineita, klooripitoisia koneastianpesuaineita ja hankausjauheita sekä metallinpuhdistusjauheita. Korjauta tippuvat hanat ja vuotava vessanpönttö.

Kun tiskaat

Tiskaa pesualtaassa tai -vadissa, ei juoksevan veden alla ja käytä säästeliäästi tiskiainetta, tippa tai pari



riittää. Etikalla puhdistat teräsastiat ja -esineet. Kattiloiden pinttyymiin: lisää kuumaan etikkaveteen (2/3 etikkaa ja 1/3 vettä) teelusikallinen suolaa ja anna seistä yön yli. Vaihtopääätiskiharja säästää luonnonvaroja.

Kun peset pyykkiä

Suosi saippuapohjaisia pesuaineita, matonpesuun esimerkiksi mäntysuopaa ja vaatteiden pesuun pesupähkinöitä tai ekopesuaineita. Älä pese mattoja järvässä tai meressä! Osta valkaisuaine ja tahranpoistoaine erikseen, esimerkiksi sappisaippuaa tahranpoistoon. Tahrojen poistossa voi kokeilla myös perinteisiä konsteja, kuten sitruunamehua, piimää tai maitoa. Puhdista tahrat heti niiden synnyttä.

Laimennettua väkiviinietikkaa tai omenaviinietikkaa voi käyttää huuhteluun. Älä annostele liikaa pesuainetta. Pesuainepakkausten ohjeet voivat olla yläkanttiin laskettuja. Ota myös annostelussa huomioon että Suomessa on pehmeä vesi. Opettele säästävät

pesutavat. Pese täysiiä koneellisia, mutta älä ahda konetta liiankaan täyteen. Älä käytä esipesua kuin todella likaisen pyykin pesussa. Käytä mahdollisimman alhaista lämpötilaa. Pesukoneen kalkkijäänteet poistuvat kaatamalla koneeseen neljä litraa etikkavettä (1/3 etikkaa ja 2/3 vettä), ajamalla valkopesuohjelma, ja lopuksi huuhtomalla kerran.

Kun peset itseäsi

Säästä vettä ja käy suihkussa, älä kylvyssä. Kutsu kaverisi saunomaan tai käy kaksin suihkussa. Muista kohtuus! Liika peseytyminen ei ole terveydellekään hyväksi. Älä lotraa vettä muutenkaan turhaan. Käytä hampasmukia, sulje suihku saippuoinnin ajaksi, jne.

Kosmetiikka on usein ylenpalttisesti pakattua. Suosi uudelleentäytettäviä pakkauksia. Mieti, tarvitsetko kaikkia käyttämiäsi tuotteita. Jo pelkällä saippualla, shampooilla ja kosteusvoiteella pääsee pitkälle. Muista sisäinen kauneus.

5. Kierrätä – ja maailma pelastuu

Ennen kuin kierrätät mitään, mieti, olisiko tavaralla vielä jotain käyttöä sinulle tai jollekin muulle. Kirjat, lehdet ja levyt divariin, vaatteet kirpputorille tai kierrätyskeskukseen ja rikkinäiset tavarat korjaajalle! Hyötyjätteiden kierrätys on helppoa, kun lajittelet kaiken jo syntypaikalla. Hommaa keittiön kaappiin jono ämpäreitä tai vaikka paperipusseja.

Paperinkeräykseen kelpaa kaikki vaalea kartonki ja paperi, jossa ei ole runsaasti liimaa, lakkaa tai muita pinnoitteita. Kaikki postiluukusta tullut paperi käy keräykseen. Ruskeat paperikassit, lahjapaperi ja kartonki eivät käy. Turhilta mainoksilta välttyy

liimaamalla oveen ”ei mainoksia” -tarran, sellaisen saa tilattua esimerkiksi HSY:ltä. Kerätystä paperista tehdään uusiopaperituotteita.

Kartonkikeräykseen kelpaa ruskean pahvin lisäksi paperipussit, ruskeat kirjekuoret, vessapaperirullat, kartonkiset elintarvikepakkaukset, kartonkitölkit, munakennot, tarralaput ja yleensä aaltopahvi. Keräyskartongista tehdään kartonkirullia tekstiili- ja paperiteollisuuden käyttöön, esimerkiksi vessapaperirullan tai kassakuittirullan sisälle.

Biojätteeseen voi laittaa kaikki ruuantähteet, myös luut, kaikki kasvien osat, talous- ja wc-paperi, sekä kahvin- ja teenporot suodatinpusseineen (yleensäkin kaikkea mikä on joskus ollut elävää). Biojäte kompostoidaan Ämmäsuolla, mutta toki jokainen voi kompostoida myös kotona pihakompostissa tai pienimuotoisemmin matokompostilla.

Käyttökelpoisia vaatteita ottavat vastaan kirpputorit ja kierrätyskeskukset. Vaatepussit saa helposti kipattua UFF:in tai FIDA:n vaatekeräyslaatikoihin. Kotitalouksista tulevaa lompua ei juuri oteta vastaan tällä hetkellä. Kierrätyskeskus ottaa valmiiksi leikattua matonkudetta ja kangastilkkuja askartelupörssiin. Helsingin eläinsuojeluyhdistyksen kissatalo ottaa vastaan puuvilla- ja villalompua siivousraiteiksi ja kissojen alustoiksi.

Lasit eritellään värillisiin ja värittömiin. Keräykseen ei kelpaa ikkunalasi, autonlasit, kuumuutta kestävä lasi, kristallilasi ja keramiikka tai posliini. Palautuspullot kuuluvat kauppaan, ja Alko ottaa vastaan kaikki myymänsä pullot. Keräyslasista tehdään lasipakkauksia sekä lasivillaa.

Rikkinäisiä sähkölaitteita, esimerkiksi televisioita, ottavat vastaan jotkut alan liikkeet ja HSY:n Sorttiasemat. HSY:n kiertäviin keräysautoihin voi myös

viedä kotitalouksien metalliromun lisäksi sähkö- ja elektroniikkalaitteita. Suurista laitteista, laitteistokokonaisuuksista ja kylmäkoneista veloitetään pieni maksu. Pienmetallikeräys toimii vain osassa Helsinkiä, mutta keräystä ollaan laajentamassa.

Ongelmajätettä ovat nappiparistot, ladattavat paristot, akut, loisteputket, energiansäästölamput, jäteöljyt, maalit, liimat, lakat, muut myrkyt, lääkkeet ja kuumemittarit. Paristot ja akut voi viedä niitä myyviin liikkeisiin tai ongelmajätteen keräykseen. Akkujen kanssa pitää olla tarkkana, sillä ongelmajätettä sisältäviä akkuja voi olla piilossa laitteiden sisällä. Esimerkiksi sähköhammasharjasta akkua ei saa irti laitetta rikkomatta. Tällainen laite on vietävä kokonaan ongelmajätekeräykseen. HSY:n keräysautot ja Sortti-asemat ottavat vastaan myös ongelmajätettä. Apteekit ottavat vastaan vanhat lääkkeet. Ongelmajätteet viedään Riihimäelle Ekokemiin, jossa ne poltetaan vaarattomiksi.

Lisätietoja:
HSY:n jätehuollon ohjeet ja esitteet

6. Kulutus – juhlaako?

Kaikesta kierrätyksestä ja kompostoinnista huolimatta maapallon jättemäärien kasvua ei ole saatu hillittyä. Kulutuksemme lisääntyy jatkuvasti, jolloin myös jätteen määrä kasvaa.

Eikä kierrättäminenкään ihan haitatonta ole - sekin aiheuttaa päästöjä ja kuluttaa energiaa, kun kierrätysmateriaalia kuljetetaan ja uudelleen muokataan. Niinpä painopisteen tulisikin siirtyä kierrätyksestä jätteiden synnyn ehkäisyyn ja kulutuksen vähentämiseen.

Ekologinen jalanjälki havainnollistaa, kuinka paljon pinta-alaa tarvitaan kulltamme tuotteiden tuottamiseen ja jätteiden sekä päästöjen käsittelyyn. Maailmanlaajuisesti ekologista kapa-

siteettia on noin puolet vähemmän kuin mitä helsinkiläinen keskimäärin käyttää.

Kulutuksen vähentäminen olisi siis monesta syystä järkevää ja reilua. Materiaalikulutuksen pienentämisen ei välttämättä tarvitse merkitä elämänlaadun laskemista. On monia keinoja, joilla saat saman hyödyn vähemmällä tuhlaamisella.

Vältä kertakäyttöä

Kaikille kertakäyttötavaroille on olemassa kestävä vaihtoehto, jonka korvaamiseksi ne on alunperin kehitetty. Pidä aina repussa mukana kangaskassi niin et tarvitse muovikassia. Käytä posliiniastioita pahvisten sijaan ja suosi ravintolaa, joka tarjoilee oluesi kestotuopista.

Pehmopaperit voit korvata kankaisilla liinoilla ja tiskiräteillä. Nykyään on saatavilla myös kestovaippoja, kan-

kaisia siteitä ja kuukuppeja. Pidennä kestokulutushyödykkeiden ikää hoitamalla niitä hyvin ja korjaamalla aina kuin mahdollista.

Vältä pakkauksia

Useimmat hedelmät ja kasvikset on luonnostaan pakattu, esimerkiksi banaani. Osta mieluummin suurissa erissä, niin pakkausta on vähemmän yksikköä kohden. Irtomyynnissä saa muutakin kuin hedelmiä ja vihanneksia. Punnitse irtotuotteet esimerkiksi valoverhosta ommeltuun kestopussiin tai säilytysrasiaan. Jäätelön voi syödä irtotötteröstä.

Mieti jo ostotilanteessa pakkauksen hyötykäyttöä ja osta ennemmin paperiin kuin muoviin pakattua, koska muovia ei toistaiseksi kierrätetä. Osta jogurtti litran purkissa muovipikareiden sijaan.

Vuokraa, lainaa, yhteiskäytä

Kolmen hengen solukämpässä tarvitaan vain yksi imuri, yksi leivänpaahdin ja yksi pesukone. Vielä parempi on, jos koko talon käyttöön on yhteisiä kodinkoneita. Ennen suuria hankintoja tarkista, voisitko lainata tai vuokrata ystäviltäsi. Lainaa puolestaan omia hankintojasi kavereillesi. Yhteishankintojakin kannattaa harkita, esimerkiksi kerrostalon asukastoimikunnalla voi olla yhteisiä lainatavaroita.

Vuosijuhliin voit hommata puvun vuokraamosta tai muotoilla uudelleen isosiskon/-veljen vanhan. Kirjoja, lehtiä ja levyjä ei tarvitse ostaa, sillä niitä saa kirjastosta lainaksi. Suosi muutenkin palveluja materiaalisten hankintojen sijaan. Anna joululahjaksi lahjoitus hyvää tarkoitukseen, lahjakortti hierontaan tai lupaa itse hieroa/imuroida/laulaa/leipoa.

Ympäristömerkit

Ympäristömerkit kertovat tuotteen ympäristöystävällisyydestä, mutta ne eivät kerro koko totuutta. Ympäristöjärjestöt ovat kritisoineet ympäristömerkkejä monista syistä. Ympäristömerkit yksinkertaistavat asioita vertaamalla tuotteita, jotka eivät ole yhteismitallisia keskenään. Ympäristömerkin saaminen vaatii yritykseltä suurta rahallista panostusta, joten pienet yritykset jäävät suurten jalkoihin, vaikka niiden tuotteet olisivat yhtä ympäristöystävällisiä. Ympäristölle suotuisin vaihtoehto, kuluttamatta jättäminen, ei voi saada merkintää.

Joutsenmerkki, eli Pohjoismainen ympäristömerkki, myönnetään tuotteen valmistajan hakemuksesta. Kriteerit on laadittu siten, että vain osa kustakin tuoteryhmästä täyttää vaatimukset, joten merkityt tuotteet edustavat tuoteryhmässään myöntämishetkellä vähiten ympäristöä kuor-

mittavia. Kriteereitä on luotu mm. paperituotteille, pesuaineille, joillekin kodinkoneille, valaisimille ja paristoille. Myöntämiskriteereissä huomioidaan merkittävät ympäristövaikutukset kaikissa elinkaaren vaiheissa.

Ekokukka on EU:n ympäristömerkki, jonka kriteerit on laadittu siten, että kussakin maassa ainakin osa ryhmän tuotteista yltää niihin. Niinpä kaikki Suomen markkinoilla olevat pyykinpesuaineet saanevat merkin, jotta edes yksi Italian markkinoiden pesuaine ylittäisi vaatimuksiin. EU:ssa kehitetty energiamerkki kertoo kodinkoneiden energiankulutuksen, sekä onko kulutus keskimääräistä pienempi vai suurempi.

Bra miljöval on Ruotsin luonnonsuojeluyhdistyksen merkki. Se myönnetään tuotteille ja palveluille, jotka täyttävät järjestön määrittämät tiukat ympäristökriteerit.

Näiden ympäristömerkkien lisäksi markkinoilla on kaikkeneköisiä järjestöjen ja yritysten omia merkkejä. WWF:n Panda ei kerro tuotteen ympäristövaikutuksista vaan siitä, että valmistaja on lahjoittanut rahaa suojelutyöhön. Suomen luonnonsuojeluliiton norppa ja Luonto-Liiton siili esiintyvät järjestöjen logoina, eivätkä myöskään kerro tuotteen ympäristövaikutuksista. Ostamalla näitä tuotteita tukee kuitenkin luonnonsuojelutyötä.

Der Grüne Punkt -merkki ei Suomessa merkitse mitään. Saksassa se merkitsee pakkauksen kierrätettävyyttä.

Tanssivat nuolet eli kierrätysmerkki voi tarkoittaa mitä vain tai ei mitään. Tuotteen materiaali voi olla kierrätettyä, kierrätettävää, valmistettu uusiutuvista luonnonvaroista (kuten paperi puusta) tai mihin tuottajan mielikuvitus ikinä venyykin. Muovien

kierrätysmerkit kertovat mistä muovilaadusta on kyse, mutta toistaiseksi Suomessa muoveja ei kierrätetä. Yllä mainittujen lisäksi markkinoilla on lukuisia joukko eko-, bio- ja luonnonystävä-etuliitteitä, joilla ei ole perustetta. Paras keino selvittää merkkiviidakkossa on käyttää tervettä järkeä.

7. Liikutaan kevyesti

Vihreä auto on vihreän värinen auto, puhdas auto on vastapesty ja ympäristöystävällinen auto on paradoksi.

Liikkumisen vapaus vai pakko?

Kuka nyt siirtäisi 1000 kiloa rautaa edestakaisin saadakseen kaupasta kol-



me kaljaa? Kaljaa saa kiskalta, mutta autoistuvassa yhteiskunnassa voi olla pakko kulkea pitkiäkin matkoja esimerkiksi ruoan perässä, kun automarketit imevät palvelut keskustoista ja liikenneväylät valtaavat kaupunkitilan ihmisiltä.

Kun mietitään liikenteen ympäristöhaittoja, järkevää olisi lähteä liikkumistarpeen vähentämisestä. Tiivis ja monipuolinen yhdyskuntarakenne ja palveluiden sijoittuminen asutuksen yhteyteen auttavat.

Sinä voit suunnitella oman elämäsi niin, että arkirutiineihin kuuluu mahdollisimman vähän pitkiä siirtymiä. Kun käytät lähelläsi olevia palveluita, edesautat myös niiden säilymistä automarkettien paineessa.

Pyöräile, rullaluistele, kävele, juokse!

Kun liikut, kevyt liikenne on monella mittarilla paras vaihtoehto. Saastetonta, äänetöntä, terveellistä ja vähän tilaa vaativaa. Yhteen parkkiruutuun mahtuu 10-15 polkupyörää. Pyörä on autoa nopeampi ruuhkaisissa taajamissa jopa seitsemään kilometriin asti.

Pyörätien välityskyky on viisinkertainen autoliikenteen väylään nähden. Joko vakuutuit? Pyöräily Helsingin keskustassa voi olla vähän hurjaa, mutta pyöräteitä tulee koko ajan lisää. Pyöräilyreittien suunnittelussa auttaa HSL:n Kevyen liikenteen Reittiopas ja pääkaupunkiseudun ulkoilukartta jota saa esimerkiksi kirjastoista.

Sporalla vai skodalla?

Jos tarvitset moottorin apua liikkumiseen, käytä joukkoliikennettä. Pitkillä matkoilla juna on energiatalouden ja päästöjen kannalta paras vaihtoehto,

vältä henkilöautoa ja etenkin lentokonetta. Liikenteellä on myös muita ympäristövaikutuksia kuin energiankulutus.

Kaupunkiliikenteessä paikallisjuna, metro, ratikka ja bussi ovat tehokkaita. Kun käytät julkisia kulkuneuvoja, tuet niiden kehittämistä mitä enemmän matkustajia, sitä enemmän palveluita. Jos asut alueella, jossa joukkoliikenne ei pelaa, harkitse kimpakyytejä.

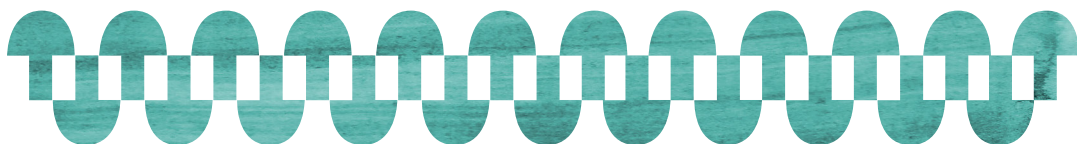
8. Luonto alkaa Stadi- kan takaa

Jos ajattelet, ettei pääkaupunkiseudulla voi retkeillä, olet onneksi väärässä. Niin metsää kuin merenrantaakin on ulottuvillasi enemmän kuin arvaatkaan.

Keskuspuisto on se vihreä kiila, joka tunkeutuu melkein Helsingin keskustaasti. Puistossa on kymmeniä kilometrejä pyöriteitä ja talvisin latuja, jos lunta vain riittää. Keskuspuiston hienoimpia alueita on Haltialan aarnialue puiston pohjoisosissa. Sinne löydät helposti Paloheinän ulkoilumajalta käsin.

Viikki on linturetkikohde vailla vertaa. Peltomaisemaa ja ruovikkoa – suositellaan etenkin kesäkuun alussa iltaisin ja öisin. Arabianrannasta lähtevät luonnonsuojelualueen halki pitkospuut, joita pitkin pääsee Lammassaareen katsomaan Helsinkiä toisenlaisesta näkökulmasta. Saarella on lintutorni, raittiusseura Koiton vanhoja kesäsiirtolarakennuksia sekä satakunta pikkuruista mökkiä. Talvisaikaan jää yli pääsee vieressä olevalle Kuusiluodolle.

Toinen hyvä linturetkipaikka on Laajalahti Espoossa. Luonnonsuojelualue jää meren ja Kehä I:n väliin ja on vain



kivenheiton päässä Otaniemestä. Laajalahdella sijaitsee myös Villa Elfvikin luontotalo, jossa voit viikonloppuisin poiketa retken jälkeen kahvilla.

Itä-Helsingin helmiä ovat Kallahti ja Uutela Vuosaassa. Kallahdenharjulla humisevien honkien vierellä on hiekkaranta, jolla kesäisin voi pistäytyä uimassa retken jälkeen. Uutela puolestaan on varsin monipuolinen alue: merenrantaa, lehtoja, karuja kallioita, niittyjä ja laguuneja. Mustavuoren kallio- ja linnoitusalue sekä näitä ympäröivät lehdot Helsingin ja Vantaan rajalla muodostavat myös tutustumisen arvoisen luontokohteen. Lehto on kauneimmillaan kevätkukien aikaan!

Jos haluat laavu- tai sieniretkelle, on Nuuksion kansallispuisto Espoossa hyvä vaihtoehto. Maasto Nuuksiossa on komeaa: korkeuserot ovat suuria ja järviä on paljon. Nuuksiossa viihtyy

useita uhanalaisia kasvi- ja eläinlajeja, tunnetuin näistä lienee liito-orava. Kansallispuistossa ja muilla läheisillä ulkoilualueilla on kämppiä, keitokatoksia, merkittyjä polkuja jne. Nuuksioon pääsee Helsingistä seutulipulla mm. yhdistelmällä juna Espoon keskukseen ► bussi 85 Nuuksioon.

Harakka on paitsi lintu myös saari Kaivopuiston edustalla. Viiden minuutin venematkan päässä kaupunkimaisemasta alkaa saaristo kallioluotoineen, lintuineen ja rantaniittyineen. Entinen puolustusvoimien saari on myös kulttuurihistorialtaan mielenkiintoinen. Harakkaan pääset yhteyslautalla Ullanlinnan laiturista Cafe Ursulan vierestä kesäaikaan kerran tunnissa.

Myös Seurasaari Meilahden edustalla on mukava ulkoilukohde. Siellä toimii ulkoilmamuseo, jossa esitellään Suomen rakennusperintöä. Seurasaareen pääsee siltaa pitkin ympäri vuoden.

Pihlajasaari sijaitsee Helsingin ulko-
saaristossa. Saarella on hyvät uinti-
mahdollisuudet ja vanhassa huvilassa
toimiva kesäravintola. Sinne kulkee
kesäisin laivoja Ruoholahden kana-
vasta ja Ullanlinnan laiturista.

Näihin kohteisiin ja moniin muihin
järjestävät pääkaupunkiseudun kau-
punktien ympäristökeskukset myös
maksuttomia opastettuja retkiä.

Hyödyllinen apuväline retkeillessä on
pääkaupunkiseudun ulkoilukartta,
johon on mm. merkitty kaikki pyöräi-
lyreitit. Karttaa voi kysellä kirjastoista,
ympäristökeskuksista tai vaikkapa
yliopiston liikuntatoimistosta.

9. Villi vapaa-aika

Ekoharrastuksia

Hyötyliikunta kuten kävely, pyöräily,
siivoaminen, rappujen nouseminen,
naapurin koiran ulkoiluttaminen tai
kaverin ulkoiluttaminen. Ei tarvitse
maksaa kalliita kuntosali/spinning-
lippuja, ei tuota päästöjä ja kunto
kasvaa kohisten. Urheilu- ja vapaa-
ajanvälineitä, esimerkiksi tennismai-
loja ja kanootteja, voi myös lainata tai
vuokrata. Kysy esimerkiksi urheiluhalleista.

Laatuaika kavereiden kanssa. Järjestä-
kää vaikka lukupiiri tai pelkkä oleske-
lakin on nastaa! Hyötyharrastukset,
esimerkiksi marjastus, sienestys,
kalastus, puutarhanhoito tai yrttien
kasvatus ikkunalaudalla, kasvattavat
usein sekä kuntoa että kukkaroa ja
tuottavat hyvää mieltä.

Ekobileet

Huono musiikki pilaa bileet kuin bileet, mutta bileiden järjestäjä voi vaikuttaa muihinkin ympäristöhaittoihin. Tärkeimpiä pointteja on välttää jätettä ja miettiä mitä tarjoilee. Vältä kertakäyttöastioita, bissen voi juoda suoraan pullon suusta ja safskat tarjoilla käteenmenevinä annoksina. Tarjoilussa luomuruoka on hyvä vaihtoehto: pitsaan luomujauhot ja tomaatit. Isoihin juhliin, esimerkiksi valmistujaisiin, voi vuokrata astiastoja, koristeluja tai vaikka juhlateltoja. Kysy esimerkiksi martoilta, kierrätyskeskuksesta tai katso internetistä. Koristeita voi myös tuunata vaikka paperirullien hylsystä tai mainolehtisistä.

Ekoturismi

Liikkumisella on aina ympäristöhaittansa, mutta eläminen voi olla tylsää ilman liikettä! Liikkumisen lajilla on

suuri merkitys. Suhahda siis junalla maisemia katsellen suoraan kaupunkien keskustoihin. Euroopan luotijunat ovat sitäpaitsi monesti nopeampia kuin vaikka lentäminen, jos huomioidaan matkat lentokentälle ja siellä odottelu. Junalla liikkuesssa kannattaa myös muistaa Interrail.

Pyörällä pääsee pitkälle, eikä kerry liikakiloja lomallakaan. Kotiseutukierroksella saa maisemista ja tapahtumista enemmän irti satulan selästä kuin ratin ja lasin takaa. Myös Ahvenenmaan tai Tanskan alavissa maastoissa ja lyhyillä välimatkoilla voi viettää ikimuistoisen pyöräilyloman. Pyörä kulkee kätevästi bussissa ja junassa, jos ei jaksa polkea perille asti. Patikointi on myös vähän saastuttava vaihtoehto ja oivallinen keino rentoutua ja ihastella vaikka Lapin maisemia.

Mielenkiintoisia lomailukohteita ovat myös erilaiset ekokylät, joita Suomestakin löytyy muutama. Myös monilla kansainvälisillä työleireillä voi toimia ympäristön hyväksi loma-aikoinaan.

10. Ympäristö ja opiskelu

A4-saaste – liian tuttua opiskelijalle

Paperinkulutus on yksi opiskelun merkittävimmistä ympäristövaikutuksista. Paperi leimataan usein ympäristöystävälliseksi tuotteeksi - onhan se valmistettu uusiutuvista luonnonvaroista. Paperin valmistus kuluttaa kuitenkin paljon energiaa, aiheuttaa kasvihuonekaasupäästöjä ja kuluttaa runsaasti vettä. Paperiteollisuus on eräs maailman pääomaintensivimmistä teollisuudenaloista. Se siis työllistää erittäin vähän suhteessa sijoitettuun pääomaan ja verrattuna

muunlaiseen puun jalostamiseen. Aina käyttäessäsi paperituotteita mieti, onko tämä todella tarpeellista. Paperissa on kaksi puolta, joista toinen on roskapaperissakin usein puhdas. Hyödynnä se. Yliopiston paperinkeräyspisteitä tonkimalla tyydyttää helposti kirjoituspaperintarpeensa. Monissa yliopiston koneissa kaksipuolinen tulostus on oletusasetuksena, muussa tapauksessa voit yleensä valita sen itse valikosta. Huomauta luennoitsijalle, jos hän tuo valtavan pinon yksipuolisia kopioita jaettaviksi.

Paperinsäästöä voi perustella paitsi ympäristöargumentein, myös sillä, että opiskelijoille kertyy muutenkin valtavat määrät paperia riesaksi, joten tiiviys on suotavaa.

Ympäristöopinnot

Uutta näkökulmaa omiin opintoihin tuovat monipuoliset ympäristöopinnot. Ympäristönsuojelun poikkeitteellisuudesta johtuen kurseja on tar-



jolla monilla eri laitoksilla, ja aiheet vaihtelevat oikeustieteestä fysiikkaan ja kehitysmaatutkimuksesta taloustieteeseen.

Lähes kaikki Helsingin yliopiston tiedekunnat tarjoavat ympäristöaiheista opetusta. HENVIn eli Helsingin yliopiston ympäristötutkimuksen ja -opetuksen yksikkö on koontanut eri laitosten ympäristöaiheisiä kursseja sivuilleen. HENVIn kautta voi suorittaa myös Ympäristöalan monitieteisen sivuaineen.

11. Järjestöt – toimi nyt!

Toimiminen ympäristöjärjestöissä on paitsi hyödyllistä myös hauskaa. Helsingin Yliopiston Ylioppilaskunnassa eli HYYssä toimii ympäristövaliokunta, joka edistää ympäristönsuojelua

ylioppilaskunnassa sekä HYYn vaikutuspiirissä. Valiokunta valmistelee asioita HYYn hallitukselle, tekee esityksiä, järjestää tapahtumia, julkaisee tätä opasta jne. Jokainen HYYn jäsen on lämpimästi tervetullut toimimaan ympäristömme puolesta ja parantamaan maailmaa!

Valiokunnassa opit hyödyllisiä taitoja ja saat kokemusta monenlaisista tehtävistä. Ympäristövaliokunnan kokousajat saat selville mm. HYYn jäsentiedotteesta tai ympäristövaliokunnan nettisivuilta.

HYYn alaisuudessa toimii myös paljon ympäristöjärjestöjä

Dodo ry: putkinäköä laajentavaa keskustelua ja vaikuttamista ympäristömme tilaan ja tulevaisuuteen.

Elävä Maa ry: Vaikuta syömällä! Mieti miten ruokasi on tuotettu ja valitse viisaasti. Elävä Maa on luonnonmukaisesta maa- ja metsätaloudesta kiinnostuneiden järjestö.

Helsingin yliopiston Maan ystävät (HYMY): Monipuolista kansalais-toimintaa ekologisemman maailman puolesta. Tiedottamista, lobbailua, luontoelämyksiä ja räväköitä tempauksia.

Lisäksi HYY:n alla toimivat muitakin järjestöjä, joiden toiminta liittyy myös ympäristöasioihin, esimerkiksi **Animalian opiskelijaryhmä, Faunan opiskelijaryhmä, Helsingin yliopiston vegaanit (HYVE), Hyvät Martat, Helsingin yliopiston partiolaiset ry (HYDE) ja Opiskelijoiden Oikeutta Eläimille -ryhmä.**

HYY:n ulkopuolella toimivia ympäristönsuojelujärjestöjä ovat mm. **Greenpeace, Suomen Luonnonsuojeluliitto, Luonto-Liitto, Natur och miljö ja WWF.**



HELSINGIN YLIOPISTON YLIOPPILASKUNTA
STUDENTKÅREN VID HELSINGFORS UNIVERSITET
STUDENT UNION OF THE UNIVERSITY OF HELSINKI