

Vinkkejä vastuullisempaan tapahtumaan

Sisällys

Lapin Partiolaiset ry / yhteiskuntasuhteet luonnos 2024

1 Johdanto.....	3
2 Kasvatus	3
3 Ruoka	4
4 Kierrätys	6

1 Johdanto

Tämän materiaali on vastuullisen tapahtuman ohjeistuksen...

2 Kasvatus

Piirin partiotapahtumissa ja –koulutuksissa voi hyödyntää partio-ohjelman eri ikäkausien ympäristö- ja luontoaiheisia aktiviteetteja ja suorituksia, joiden kautta voi käsitellä kestävän kehityksen ja vastuullisuuden teemoja.

[Partio-ohjelma.fi](#)-sivuilla on käytössä hakukenttä, jonka avulla voi hakea sopivia aktiviteetteja. Hakusanoina voi käyttää esim. kierrätys, kestävä kehitys, vastuullisuus, luonnonsuojelu, kasvisruoka ja ilmasto.

[Kestävästi partiossa | Suomen Partiolaiset](#)

Piirin tapahtumat eri ikäkausille:

sudenpennut	seikkailijat	tarpoajat	samoajat	vaeltajat
partiotahti, kisat piirileiri	partiotahti, kisat piirileiri	Partiotahti, kisat, ToJu, piirileiri	Partiotahti, kisat, ROKK, piirileiri	Partiotahti, kisat, ikäkausitapahtuma, piirileiri, johtajakoulutukset

Ks.kuluvan vuoden toimintasuunnitelma lappi.partio.fi

Somejulkaisut

Kun tapahtumassa toteutetaan vastuullisuusteemaista ohjelmaa, voi piirin somessa tehdä julkaisun käyttämällä seuraavia avainsanoja: **#lappipartio #partioscout #kestävästipartiossa #hiilineutraalipartio**

3 Ruoka

Ruokaan liittyvät kysymykset ovat keskeisiä matkalla kestävään yhteiskuntaan. Ruokakasvatuksella ja miettimällä mitä ruokaa partiotapahtumissa tehdään ja syödään on myös väliä! Retki-/ leiri, tapahtumaruoan on tärkeää olla maukasta, ravitsevaa ja täyttävää – siitä ei tarvitse tinkiä.

Ruokalistan suunnittelu

- Ruokalistan suunnittelussa ja ruokamäärien laskemisessa voi hyödyntää erilaisia ruokanettisivuja, kuten esim. [Annoslaskuri | Saa Syödä! \(saasyoda.fi\)](#) , <https://www.isomitta.fi/> ja [valio.fi](#)
- Yhden kattilan periaate
 - [Yhden kattilan taktiikka | Suomen Partiolaiset](#)
 - Kun tehdään samaa ruokaa tai samankaltaista ruokaa kaikille, myös tiskiä tulee vähemmän.
 - Esinerkiksi allergiat huomioiva kasvis- /vegaaninen ruoka kaikille. Samaa ruokaa voivat syödä sekasyöjät, kasvissyöjät ja eri uskontokuntien edustajat.
- Lisätietoja eri ruokavalioista saa mm. [Ruokavaliot | Valio, keliakialiitto](#),
- Erityisruokavalio vaatii lisäsuunnittelua, jos gluteeni tai palkokasvit eivät käy, mutta vaihtoehtoja jää runsaasti:
 - [Mitä syödä, jos palkokasvit eivät käy? \(vegaanihaaste.fi\)](#) ja
 - [Gluteenitonta vegaaniruokaa \(vegaanihaaste.fi\)](#)
- Ruokahankinnat
 - Ruokalistan suunnittelussa on hyvä huomioida myös satokaudet, mitä on helposti saatavilla. [Sesongissa nyt - Satokausikalenteri](#)
 - Kotimaisuuden ja mahdollisuuksien mukaan lähiruuan ja luomuruuan suosiminen! Ruokahankinnoissa on hyvä suosia mahdollisuuksien mukaan lähiruokaa, luomu-tuotteita sekä reilun kaupan tai muuten sertifioituja tuotteita niissä tuoteryhmissä, joissa niitä on helposti saatavilla. (huom! Tapahtuman budjetti) (Reko-ringit, Hyvää Suomesta, Avainlippu, Joutsenmerkki)
 - Kalatuotteissa hyvä huomioida suosia kotimaisuutta ja huomioida että kalatuotteissa on NSC merkintä.
 - Reilu kauppa: hedelmät, kaakao, tee, kahvi
- Kasvisruokaa
 - Kasvisruoka ei tarkoita vain ruokaa, josta on liha jätetty pois. Voisiko lempiresepteissä vaikkapa jauhelihan korvata jollakin sopivalla kasviproteiinilla? Kurkkaa reseptiehdotuksia [Airtable-sovelluksesta](#). Sovellukseen voit ehdottaa myös omaa kasvisruokareseptiä.
 - Kasvisruokavaihtoehdot ja erityisesti vegaaneille soveltuvat vaihtoehdot tuntuvat aluksi vaikeilta. Mitä vegaani voi syödä, miten hoksaa välttää ei-vegaanisia aineksia? Tältä sivustolta on helppo etsiä vegaanisia tuotteita: <https://www.veganituotteet.net>
 - Lihaa korvaavia kasvisproteiinivaihtoehtoja on nykyään runsaasti: valmiiksi maustettuja, melko hintavia nyhtökauraa, härkistä, tofua, makkaroita jne. sekä edullisia soijarouheita, -suikaleita, erilaisia papuja, kikherneitä, linssejä, hernis-herneproteiinia jne. [Monikäyttöiset ja maukkaat kasviproteiinit](#)
 - Soijarouhe on edullinen ja säilyvä jauhelihan korvike, mutta se täytyy maustaa kunnolla esim. näiden ohjeiden mukaan [Onnistu soijarouheen sekä herne- ja soijasruikaleiden valmistuksessa](#)

- Leivänpäälliset
 - Lihaleikkeleiden tilalla voi olla hummusta, kasviksia tuoreena ja marinoituna, papu/linssi/herne/kikhernetahnoja, kasvisöljyjä. [Mitä laittaisin leivän päälle?](#)
 - Kannattaa kokeilla myös ravintohiivahiutaleita (sisältävät 48g proteiinia / 100g!) niin leivän päällä kuin pastaruokiinkin antamaan juustoista makua.
- Iltanuotioherkut
 - Valitkaa ja kokeilkaa erilaisia makeita ja suolaisia herkkuja esim. perinteiset lätyt, ja tikkupullat, hedelmäherkut, lihattomia vaihtoehtoja. Suolaisissa vaihtoehdoissa vegaanimakkaroita on paljon erilaisia (esim. Muu ja Pirkan nakit), halsterissa lämpimiä juustoleipiä, portobello-sieni hampurilaiset tai kasvisnyytit/vartaat

Hävikin vähentäminen

- Piiritoimiston kuiva-ainekaappia ylläpidetään säännöllisesti käyttämällä ensin ensiksi ostetut tuotteet, seurataan kaappiin kertyviä ruoka-aineita ja siivotaan tarvittaessa vanhenevia tuotteita pois.
- Vähennä ruokahävikkiä. Hyödynnä edellisen ruoan jämiä seuraavassa ruoassa, esim. paistinperunat tai puurot sämpylätaikinana osana.
- Ylimääräiset ruoka-aineet voi joko jakaa tapahtumien osallistujien/tekijöiden kanssa tai kuivat aineet, joissa vielä päiväystä jäljellä, voi viedä piirin varastolle. On hyvä varata mukaan säilytysrasioita, joissa ylimääräisen ruoan voi tarvittaessa viedä kotiin tai piiritoimistolle.

Linkkejä

- [Helpot-kokousevasvinkit.pdf \(partio.fi\)](#)
- [Retkilounaalla: retkiaterian äärellä keskustellaan arvoista | Suomen Partiolaiset](#)
- [Välipalavinkit 31 vegaanista välipalavinkkiä \(vegaanihaaste.fi\)](#)
- [Vegeterki – Kasvisreseptit retkille](#)
- [kasvisruokaresepteja-retkeilijoille.pdf \(wwf.fi\)](#)
- <https://wwfnuoret.fi/category/reseptit/>
- [Reseptit - Ilmastokestävä kasvisruoka \(ilmastoruoka.fi\)](#)
- [WWF. Kasvisruokareseptejä retkeilijöille](#)
- Kasvisreseptit retkille <https://vegeterki.fi/> (Korven Koukkaajat)
- <https://viimeistamuruamyoten.com/> + Atula, Saara 2022. Retkiruokakirja.
- [Reseptipankki \(vegaanihaaste.fi\)](#)
- [Testissä vegaaniruokaa lapsiperheessä: Maistuvaa vegaaniruokaa lapsille \(pikkuleijonatblogi.fi\)](#)
- [30 x vegaanista arkiruokavinkkiä - mitä tänään söis? - Vege it!](#)
- <https://chocochili.net/>

Vinkki: Vegaaniskanneri-äpilla voi skannata viivakoodin ja nähdä, onko tuote vegaaniruokavalioon sopiva.

VIIKONLOPUN RUOKALISTAEHDOTUS

AAMUPALA
<ul style="list-style-type: none">• Puuro tai maissihiutaleita ja mehukeittoa• Jogurttia (kaura / soija / maito) ja myslä• Leipää, levitettä, juustoa, myös vegaaninen ja kasviksia• Tee, kahvi, mehu• Brunssimaiseen aamupalaan paistetut kanamunat tai kikhernemunakas
LOUNAS
<ul style="list-style-type: none">• Pinaattipannari ja lisukkeena esim. salaattia tai raastetta• Itämainen keitto nuudeleilla ja quornilla• Kasvissosekeitto + sämpylä• Yhden kattilan pasta• Minestronekeitto
VÄLIPALA
<ul style="list-style-type: none">• Leipää ja levitettä, kasviksia, hedelmiä, juurespaloja
PÄIVÄLLINEN
<ul style="list-style-type: none">• Makaronilaatikko, vegaaninen: käytä esim. linssejä, hernistä tai soijarouhetta• Jauheliha-keitto, vegaaninen: käytä soijarouhetta• Kanakastike ja riisi, vegaaninen: kanan voi korvata quorn-tuotteella• Perunamuusi ja nakkikastike, vegaaninen: kasvisnakeista (esim. Pirkka, Muu)• Hernekeitto härkiksellä
ILTAPALA
<ul style="list-style-type: none">• Täytetyt pitaleivät<ul style="list-style-type: none">○ Vegaaninen: maissia, ananasta, salaattia, kurkkua, tomaattia, sweet&sour-kastiketta, kaurafraiche ja vegaanisuikaleita.○ Lakto-ovo: Lisänä voi olla juustoraaste ja ranskankerma.• Tortillat, eri täytevaihtoehtoja ks.edellä + salsakastike• Hodarit eri täytteillä• Nachopelti, tuhdimpi iltapala (lihan tilalla esim. Muu-lihapyöryköitä, mustapapuja tai bataattilastuja)• Täytetyt letut, vegaaninen: tsatsikityyppinen suolainen täyte hapan kauravalmisteseen• Nuotioherkut -Halsterilla/nuotiolla voileivät erilaisilla kasvis/vegaanitäytteillä, tortillataskut, makeat herkut

4 Kierrätys

Tapahtumassa syntyvän jätteen lajittelu ja oikeaoppinen hävittäminen on tärkeää, jotta voimme välttää ympäristön saastuttamista omalla tekemisellämme. Kuten sanonta meneekin: partiolainen jättää paikat parempaan kuntoon kuin tullessaan. Tapahtuman aikana on hyvä sitouttaa tekijöiden lisäksi osallistujat

yhteisiin kierrättämiseen. Tämä tarkoittaa että tapahtumissa tulee olla tarpeeksi lajittelupisteitä - sekä ohjeet oikeaoppiseen lajitteluun.

Tapahtumaa suunniteltaessa on hyvä nimetä joku/jotkut Kierrätysvastaaviksi.

Kierrätysvastaavan tehtävä

- Huolehtii että jo tapahtuman suunnitteluvaiheessa kierrätykseen liittyvät asiat toteutetaan.
- Suunnittelee kierrätyksen pisteet (paperi, pahvi/kartonki, lasi, metalli, muovi, biojäte, ongelmajäte) Ottaa huomioon, millaiset jäteastiat löytyy tapahtumapaikalta tai tapahtumapaikkakunnalta sekä huomioi puuttuvat. Huom! Biojätteen kerääminen muovi/biopussiin, vaihtelee kunnittain
- Huolehtii että tapahtuman aikana kierrätystä tehdään ja että jätteet lajitellaan ohjeiden mukaisesti.
- Huolehtii, että tapahtuman jälkeen jätteet hävitetään kierrätysohjeita noudattaen.

Kierrätysohjeet voit tulostaa täältä → <https://rinkiin.fi/kotitalouksille/lajitteluohjeet/>

Suomen kierrätyspisteet löytyvät täältä: <https://kierratys.info/>