

Ilmastoterapia 2 – ruoka

Pekka: Anna, millä mielellä tänään liikkeellä?

Anna: Tänään ahdistavat ruokakysymykset. Ahdistaa se, että en pysty olemaan vegaani, vaikka tuntuu, että minulta oletetaan sitä. Olisi helpompaa, jos pystyisin mustavalkoisesti olemaan jotain. Mutta oikeastaan ahdistaa se, että keskustelu ruoasta on niin mustavalkoista. Se että kourallinen ihmisiä noudattaa jotain tiettyä tiukkaa ruokavaliota ei tule ratkaisemaan ilmastokysymyksiä, mutta jotenkin tuntuu, että tässä ajassa kaikki on kärjistynyttä, myös ruokakysymykset. Olet joko vegaani tai sitten syöt lihaa joka päivä.

Olen Anna Sjövall, 37-vuotias helsinkiläinen ja ilmastoterapian tarpeessa.

Ilmastoterapia, ilmastoterapia, ilmastoterapia

Tämä podcast on nimeltään Ilmastoterapia ja tätä julkaisee HSY:n Ilmastoinfo. Ilmastoterapeuttinani sarjassa on Pekka Sauri. Tänään minua ahdistaa se, että ruoka on tosi tärkeä osa elämää ja samalla sen suhteen pitäisi tehdä muutoksia, jotta meidän ilmastopäästöt vähenisivät. Tänään vieraanani on Suvi Auvinen, joka on kirjoittanut kirjan Lihan loppu. Suvi, tieto lisää kokemukseni mukaan usein tuskaa. Helpottiko tämä kirja vai pahensiko sen sinun ilmastoahdistustasi?

Suvi: Sekä että. Minulle tässä liha-kasvissyönti-kysymyksessä on ollut aina tähän mennessä tärkeintä eläinkysymys. Olen ollut eläineettisistä syistä kasvissyöjä ja vegaani, mutta kirjan tekoprosessin aikana ilmastokysymys nousi minulle ihan uudella tavalla merkittäväksi. Totta kai olen tiennyt mitkä ovat eläintuotannon vaikutukset ilmastomuutokseen, mutta olen ajatellut, että se on minulle toissijaisen aihe koko kysymyksessä. Minulle erityisen mullistava hetki kirjan kirjoitusprosessissa oli se, kun kävin Sitralta tekemässä haastattelun Mari Panssarin kanssa, joka kirjassa kertoo Sitran näkökulmia ilmastokriisiin ja siihen, mitä olisi tehtävä ja kuinka nopeasti olisi tehtävä. Kun lähdin Sitralta, itkin Sitran pihalla, koska oli niin kauheaa nähdä kaikki ne graafit ja nähdä, kuinka pitkällä jo ollaan ja kuinka vähän meillä on aikaa. Se yksittäinen haastattelu ja yksittäinen kohtaaminen muutti näkökulmaani tosi paljon.

Anna: Mikä siinä näkökulmassasi muuttui radikaalisti? Miten haluaisit nyt puhua tästä asiasta?

Suvi: Mari Panssari sanoo, että nyt ei ole kyse vuosikymmenistä tai vuosista, vaan jopa kuukausista, jolloin voimme vielä tehdä muutoksia kohti parempaa, jotta kaikki nämä pahimmat skenaariot eivät toteudu. Minusta tuntuu, että minulle se iso mullistus oli se, että ymmärsin kuinka kiireellinen asia tässä oikeasti onkaan kyseessä. Olin aiemmin sanonut osittain leikilläni, että olen vegaani eläinoikeussyistä ja olisin vegaani todennäköisesti, vaikka se olisi pahaksi ilmastolle, koska minulle eläinetiikka on niin tärkeä aihe. Mutta enpä vitsaile moisella enää. Minusta tuntuu, että kun ymmärsin sen, missä vaiheessa me ollaan ja kuinka suuri rooli sillä ruoalla on koko tässä kysymyksessä, niin olen ottanut sen kaiken toimintani ytimeen tällä hetkellä. Olen myös valinnut, että en puhu ilmastomuutoksesta vaan ilmastokriisistä.

Anna: Minua itseäni on välillä ahdistanut tai on ollut syyllinen olo siitä, että en pysty olemaan täysin vegaani. On ollut ajanjaksoja, jolloin olen syönyt lähes vegaanisesti. Minulla on ehkä ollut se

ilmastolähtökohta näissä asioissa ja olen tunnistanut itsessäni semmoisen pienen täydellistäjän, joka asuu sisälläni. Se täydellistäjä ei välttämättä aja asioita lopputuloksen kannalta aina parhaaseen suuntaan. Jos puhutaan yksilövalinnoista ilmastomuutoksessa, niin olen huomannut, että jos yhdessä asiassa yritän täydellistää, niin se on pois jostain muusta. Ilmastomuutokseen ei riitä se, että me kaikki muutamme vegaaneiksi, vaan meidän pitäisi vaikuttaa myös asumisen päästöihin, liikkumiseen, kuluttamiseen ylipäätään. Ja meillä on rajallinen määrä energiaa. Ihailen todella paljon ihmisiä, joka pystyvät veganismiin, mutta tunnistan sen ristiriidan, että samaan aikaan minulla on samanlainen suhtautuminen esimerkiksi autoiluun, kuin lihansyönteihin. Ja jos yritän täydellistää itseäni niin voisin ehkä pystyä siihen, mutta minulla ei jäisi enää yhtään energiaa toimia tämän yhteiskunnan hyväksi. Jotenkin näen, että kiireellisyydessä se on ehkä se tärkein juttu. Mitä sinä olet mieltä siitä?

Suvi: Tosi usein, kun puhuu vaikka kasvissyönnistä, niin jostain löytyy ihminen, joka sanoo, että mitä sitten, kun hän ei vaikka lennä ollenkaan, niin voiko sitten syödä hyvällä omallatunnolla lihaa? Me ollaan valitettavasti nyt siinä pisteessä, että emme voi valita niitä joko tai -vaihtoehtoja, vaan meidän pitää ottaa sekä että. Koska mikä tahansa näistä sektoreista, on se sitten energia, ruoka, tai liikenne, mikä tahansa niistä yksin romuttaa meidän ilmastotavoitteet, jos niihin tavoitteisiin ei niillä päästä. Eli samaan aikaan tässä on tosi iso ristiriita ja ongelma siinä, että minkään ehdottomuuden vaatiminen yleensä saa ihmiset vain kavahtamaan ja asennoitumaan niin, että 'No minä en sitten ainakaan, jos kerran minulta tällaista vaaditaan'. Samaan aikaan pitäisi pystyä olemaan hirveän suostutteleva ja sanoa, että pienillä asioilla on väliä, koska niillä on. Samaan aikaan meidän pitäisi saada läpi se sanoma ja viesti siitä, että nyt ihan kaiken täytyy muuttua ja ihan tosi nopealla aikataululla. Ja siinäpä onkin sitten hankala yhtälö. Sitä varmaan kaikki viestijät tällä hetkellä yrittää ratkaista, että kuinka yhdistää nämä kaksi sanomaa. Kuinka sanoa, että jokainen teko on tärkeä ja jokainen valinta kohti parempaa on hyvä, ja sitten kuitenkin sanoa, ettei ihan riitä, että jollain osa-alueella vähän vähentää. Meillä ei valitettavasti ole enää helppoja ja miellyttäviä ratkaisuja kaikkeen. Olemme nyt vielä siinä tilanteessa, että voimme ainakin näennäisesti valikoida niitä ilmastotekoja, joita olemme halukkaita ja valmiita tekemään.

Mutta pitää ymmärtää, että tämä on luksusta. Tämä on asia, joka on meille mahdollista valita. Me elämme maassa, jossa on puhdasta vettä, meillä on korkea koulutustaso, meillä on kovat resurssit esimerkiksi ruoan hankkimiseen, me voimme valita, minkälaista ruokaa syömme. Mutta meidän ei pitäisi ottaa itsestäänselvyytenä sitä, että meidän tällä hetkellä olemassa olevat etuoikeudet tulevat aina säilymään, koska maailma on valtavassa muutoksessa. Sitten kuitenkin kaiken tämän ei saisi antaa masentaa ja lannistaa niin, että lamautuu eikä tee mitään.

Anna: Ja ehkä siinä ilmastoahdistuksessa pahinta on se, jos siihen jää. Itse koen, että se voi voimauttaa meitä, tai se saa meidät toimimaan riittävällä vakavuudella tai tarttumaan tähän. Jos emme ole valmiita ottamaan sitä ikävää tunnetta, niin me puuhastellemme. Se on jollain tasolla välttämätöntä, mutta se vaikeus on juuri se, että sinne ei saisi jäädä, varsinkaan yksin. Ja sen takia näistä vaikeista tunteista pitäisi voida puhua. Tässä ruokakeskustelussa minun on pakko myöntää, että ennen kuin tulin tänne, olen eilen ja tänään ollut erityisen ahdistunut. Nimenomaan siitä, että minulla on sellainen pelko, että mitä tahansa ruoasta tai kasvissyönnistä lausutaan, siitä nousee hirveä haloo, isot tunteet, vastakkainasettelua. Ja sehän ei vie meitä ainakaan nopeasti eteenpäin. Minun kysymykseni itselleni ja sinulle on se, että miten me pääsisimme näiden valtavien vastakkainasetteluiden yli? Että pystyisimme puhumaan tästä jotenkin vähän neutraalimmin.

Suvi: Ruokaan liittyy hirvittävä määrä tunteita. Me koemme, että ruoka on hirveän henkilökohtainen asia. Sitä kuuleekin usein sanottavan, että millä oikeudella kukaan tulee sanomaan mitä saa tai ei saa syödä, koska sehän on henkilökohtainen valinta. Tämä on ajatus, jota olen lähtenyt opponomaan

hyvin vahvasti. Niin kauan kun elämme planeetalla, jossa ruoka tuotetaan yhteisessä ilmastossa ja yhteisistä resursseista, niin se, mitä kukin meistä syö, ei ole henkilökohtainen vaan globaali asia. Minun näkökulmastani meillä ei ole oikeutta tuottaa ruokaa niin, että se tuhoaa vaikka muiden ihmisten tai muiden eläinten elinolosuhteita. Meillä ei ole oikeutta tuottaa ruokaa niin, että se tuhoaa planeetan elinolosuhteita. Ja sitten koko tässä tunnekeskustelussa pitäisi myös muistaa se, että mikään tunne itsessän ei ole väärä ja ihmisillä on oikeus kaikkiin niihin tunteisiin, joita ruokaan liittyy. Meillä yleensä liittyy ruokaan hirvittävä määrä muistoja lapsuudesta asti. Jos arvostellaan vaikka ylenpalttista lihansyöntiä, niin moni helposti kokee, että siinä tullaan puuttumaan lämpimiin lapsuusmuistoihin niistä mummon lihapullista. Totta kai sellainen ärsyttää: millä oikeudella tuo ihminen tulee moralisoimaan rakkaita muistoja? Meidän pitäisi vain päästä yli siitä. Meidän pitäisi kohdata kaikki ne tunteet, antaa niiden tulla, mutta myös olla valmiita päästämään niistä irti ja sanoa, että tämä tunne tai ajatus ei enää nykyisessä maailmantilanteessa palvele minua eikä tätä tilannetta. Minun täytyy siis päästä siitä irti, päästä itse siitä eteenpäin ja ymmärtää, että kun puhutaan lihan tuotannosta, niin emme puhu lapsuusmuistoista vaan puhumme siitä, että onko meillä elinkelpoinen planeetta tulevaisuudessa.

Anna: Jotta pääsisimme eteenpäin tässä kasvissyönti-lihanvähentämiskeskustelussa, niin pitäisikö meidän jotenkin aina yrittää määritellä, että mistä me oikein puhumme? Puhummeko eläinten oikeuksista, jotka ovat minulle myös valtavan tärkeä asia, vai ilmastonäkökulmasta?

Suvi: Vähintään nämä kaksi asiaa. Tähän sotkeutuvat tietenkin myös politiikka, terveys ja bisnes. Minun kirjani lähtee siitä lähtökohdasta, että lihan loppu ei ole mitään utopiaa tai haihattelua, vaan se on vääjäämätön tulevaisuus. Jos ajatellaan, että vuoteen 2050 mennessä maailmassa arvioidaan olevan 10 miljardia ihmistä ja oikeudenmukainen ja hyvä tavoite olisi pystyä ruokkimaan kaikki nämä 10 miljardia ihmistä, niin on yksiselitteistä, että tällaisella ruoantuotantomallilla, joka meillä on nyt maailmassa vallallaan, emme pysty siihen. Meillä loppuu peltopinta-ala kesken, joten jotain on pakko muuttua. Kirjan tarkoitus on yrittää perustella se, minkä takia lihan loppu ei ole pelkästään joku kauhukuva tulevaisuudesta, vaan minkä takia se on vääjäämätön tulos ja minkä takia se voi olla myös hyvä tosi monilla tavoilla.

Anna: Vasta-argumenttina kasvissyöntiin on monesti se, etteivät ne avokadot tai pähkinäkään ole hyviä. Missä vaiheessa meillä on unohtunut keskustelusta suomalaiset juurekset ja palkokasvit? Missä kohtaa on unohtettu, että jos puhutaan lihan vähentämisestä, emme voi verrata siihen salaatin hiilijalanjälkeä, vaan jonkun muun proteiinilähteen?

Suvi: Kun puhutaan ruoasta pitää muistaa, että ruoan alkutuotanto on aina se suurin päästöjen lähde. Eli se, miten ruoka on tuotettu, merkitsee kaikkein suurimman osan siinä, että kuinka suuri hiilijalanjälki sillä on. Jos puhutaan vaikka siitä, että minkä takia tuodaan kasviproteiineja Suomeen jostain muualta maailmasta. Sen takia, että se on järkevää. Meillä ei ole tällä hetkellä ilmastoystävällisistä energiatehokasta kasvattaa esimerkiksi soijaa. Suomessa kasvatetaan soijaa, mutta se on hyvin vähäistä. EU:hun tuodusta soijasta 93 prosenttia menee eläinten rehuksi, mikä on valtava määrä. Jos mietitään, että minkä takia sitä soijaa tuodaan tänne syötäväksi, koska sen soijan tuottamiseen ei välttämättä ole mennyt ihan hirveän paljon resursseja. Jos ruoka tuodaan rahtilaivalla, niin ruoan hiilijalanjäljestä noin 0,4 prosenttia koostuu ruoan kuljetuksesta. Eli on ilmiselvää, että silloin se kaukanakin tuotettu kasviproteiini on nyrkkisääntönä ja yleisellä tasolla parempi, kuin edes lähellä tuotettu liha, etenkin jos se on nautanlihaa, joka on kaikkein pahinta ilmastolle. Ihmisillä on väärää käsityksiä ja väärää tietoa ja mukaan tulee myös tunneaspekti. Halutaan sanoa, että 'Teidän soijanne on itse asiassa parempi'. Ei haluta myöntää sitä, että omat valinnat ovat saattaneet olla ilmastolle tuhoisia tai ei haluta ajatella, että pitää muuttaa asioita, joihin on tottunut. Monille voi varmasti myös tulla yllätyksenä se, kuinka riippuvainen suomalainen teho- ja eläintuotanto on esimerkiksi fossiilisista

polttoaineista. Kun puhutaan suomalaisesta ruuasta, niin kuinka suomalaista se on? Typpilannoitteet käsittääkseni valmistetaan maakaasusta ja torjunta-aineet öljystä. Olemme täysin riippuvaisia fossiilisesta polttoaineesta tavallisessa maataloustuotannossa. Suomen ruokatarpeesta noin 70 prosenttia tulee Suomen rajojen ulkopuolelta. Eli emme todella elä yksin täällä meidän lintukodossa Suomessa, vaan meidän täytyy ymmärtää, että kaikki meidän ruokavalinnat vaikuttavat globaalisti. Ne vaikuttavat sitä kautta, että suuri osa meidän ruoasta ja ruoantuotantoon käytettävästä energiasta tulee muualta. Myös ne vaikutukset tuntuvat muualla. Sen takia sitä onkin usein vaikea hahmottaa, koska meillä asiat täällä ovat niin hyvin. Me näemme ilmastonmuutoksen niin, että meillä on nyt poikkeuksellisen lämmin talvi, mikä ei välttämättä vielä tunnu mitään muulta kuin että vähän ehkä harmittaa. Kun taas mennään kauemmas täältä niihin maihin, joissa on huonommat elinolosuhteet, ne meidän ruokavalinnat vaikuttavat suoraan siellä elävien ihmisten ja eläinten arkeen. Siinä kohtaa pitäisi pystyä kiinnostumaan myös siitä, mitä meidän valintamme täällä tarkoittavat Suomen rajojen ulkopuolella.

Anna: Se ei siis ole pelkästään mikään eläinoikeuskysymys, vaan se on myös ihmisoikeuskysymys, jo tänä päivänä.

Suvi: Ilmastonmuutos on mitä suurimmissa määrin ihmisoikeuskysymys. Tämä ilmastokriisi tulee tuottamaan valtavia määriä inhimillistä kärsimystä. Jo nyt ollaan nähty hyvin kouriintuntuvasti miten se on vaikuttanut Australiassa. Siellä arvellaan, että aivan hirvittävät määrät eläimiä on kuollut maastopalojen seurauksena ja tämä on vasta alkusoittoa. Olen miettinyt itse myös sitä, että mitäköhän täytyy tapahtua, ennen kuin vielä useammat ihmiset havahtuvat siihen, että nyt on ihan pakko toimia? Minkä suuren länsimaisen kaupungin täytyy tuhoutua ilmastokriisin seurauksena, ennen kuin se on riittävästi? Vai voiko olla, että esimerkiksi se mitä on nyt tapahtunut koalakarhuille, jotka ovat söpöjä ja hellyttäviä ja joille kukaan ei haluaisi mitään pahaa, niin voisiko pussikarhujen tuho riittää? En tiedä.

Anna: Ruoassa toisaalta mielestäni, jos ajattelee yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa ja tehdä on se positiivinen näkökulma on se, että voimme valita noin 3–5 kertaa päivässä. Usein kuullaan tämä argumentti, että mitä sillä on väliä mitä me suomalaiset teemme? Itse kukin on varmaan aika väsynyt tähän argumenttiin. Mutta kukaan suuryritys tai kukaan isompi instanssi ei syö sitä ruokaa meidän puolestamme. Sitä syömme me yksittäiset ihmiset ja me voimme tässä hetkessä joka päivä vaikuttaa siihen. Minä en esimerkiksi voi välittömästi vaikuttaa siihen, miten minun asuntoani lämpenee.

Suvi: Tässä on se hienous, että ruoka on se, missä voit tehdä niitä valintoja. Siinä et ole vain jonkun ulkopuolisen armoilla. Totta kai siihen, että mitä voi valita, vaikuttaa moni asia. Siihen vaikuttaa hinta ja siihen vaikuttavat ne maataloustuet jälleen kerran. Sinulla kuluttajana on silti se valinnan mahdollisuus ja saat siitä välittömän palautteen itsellesi. Saat siitä toivottavasti hyvää oloa, jota ruoasta pitäisi saada. Saat siitä myös energiaa mutta saatat saada myös psyykkisesti hyvän olon, kuin tiedät valinneesi omien arvojesi mukaisesti. Ihmisille on hirveän raskasta elää kognitiivisessa dissonanssissa, jossa jatkuvasti toimit arvojesi vastaan. Sen takia esimerkiksi lihan syönti herättää niin paljon tunteita. Jos jatkuvasti ajattelet, että minä olen eläinystävä ja haluan hyvä eläimille, mutta silti syöt vaikka lihaa, niin se aiheuttaa sinulle yksilönä sellaisen kognitiivisen dissonanssin, että pyrit siitä eroon kaikin keinoin. Yksi eroon pyrkimisen keino voi olla pilkata niitä, jotka pystyvätkin elämään ilman sitä kognitiivista dissonanssia tai ainakin pienemmällä määrällä sitä.

Anna: Tuo tapahtuu ei-tietoisesti, eikö niin? Eiväthän ihmiset tiedosta kognitiivista dissonanssia.

Suvi: Ei, mutta juuri eläinkysymyksissä se on hirvittävän keskeisessä roolissa. Me pidämme yhteiskunnassa hyveenä sitä, että ollaan muille eläimille hyviä. Jos jossain on vaikka uutinen siitä, että jossain on pahoinpidelty koiraa, niin keskustelupalsta täyttyy siitä, että ihmiset uhkailevat sitä ihmistä, joka on ollut paha koiralle. Olemme päässämme jaotelleet eläimiä eri kategorioihin, niihin, joita me rakastamme ja niihin, joita me syömme, mikä on ollut yksi keino helpottaa tätä kognitiivista dissonanssia. Mitään järkeähän siinä ei toki ole, koska esimerkiksi sika on usein älykkäämpi kuin koira, mutta me olemme valinneet lajitella eläimiä lajeittain eri kategorioihin.

Anna: Kirjassa puhut tulevaisuudesta ja mainitset EAT-Lancet -komission mallin planetaarisesta ruokavaliosta, jonka mukaan voisimme syödä puolet siitä määrästä lihaa ja eläinkunnan tuotteita ja tuplata kasvien, viljatuotteiden ja hedelmien syöminen. Onko se sellainen ilmasto resepti, jonka voisit antaa jokaiselle ihmiselle?

Suvi: Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset tulevat noudattelemaan EAT-Lancetin ohjeistusta. Virallinen suositus tulee olemaan kautta linjan yhä useammassa maissa puolet vähemmän lihaa ja puolet enemmän kasvikunnan tuotteita. Se on hyvä nyrkkisääntö. Jos vaikka tuntuu, että ei halua lopettaa lihan syöntiä saman tien, niin EAT-Lancetin planetaarinen ruokavalio on se, että jos me kaikki söisimme näin, se olisi ilmastolle OK. Mutta kannattaa vielä miettiä sitä, että kun elämme länsimaaisessa, vauraassa maassa, jossa meillä on valinnanmahdollisuuksia, niin voiko ajatella, että meillä on suurempi vastuu? Voiko ajatella, että jos me kerran pystymme, niin voimme myös syödä vähän paremmin kuin mikä on vain se planetaarinen keskiarvo? Edelleen on tahoja, kuten kehittyvät maat, joilta ei voida vaatia, että he suoraan hyppäävät tähän. Voidaanko ajatella, että tällainen hyvinvoiva maa kuin Suomi voisi näyttää tietä siinä vähentämisessä? Mutta planetaarinen ruokavalio ja EAT-Lancet on erittäin hyvä pohja.

Anna: Voisitko antaa jonkin neuvon sellaiselle ihmiselle, joka kokee ahdistusta siitä, ettei pysty olemaan täysin vegaani tai antaa neuvon eläinoikeuskysymyksen suhteen siitä, että mikä voisi jotenkin helpottaa? Mikä olisi riittävästi?

Suvi: Pitää ajatella, että kaikki valinnat ovat tärkeitä. Jos et halua tai voi ryhtyä saman tien vaikka vegaaniksi tai kasvissyöjäksi, pidä yksi kasvisruokapäivä viikossa tai pidä kolme kasvisruokapäivää viikossa. Älä hirttäydy siihen, että sinun täytyy olla täydellinen saman tien. Minulle on moni ihminen tullut sanomaan, että voisi muuten olla vegaani, mutta tykkää juustosta niin paljon. Olen sanonut että 'Okei, ole muuten vegaani mutta syö juustoa'. Ei ole kyse mistään puhtauskilpailusta vaan on kyse globaalin kärsimyksen vähentämisestä ja siihen meillä kaikilla on mielestäni moraalinen vastuu.

Anna: Sinun kirjasi antaa valtavasti toivoa lopussa siitä, miten lihaa voidaan tuottaa laboratorio-oloissa ja esimerkiksi haastattelit VTT:n tutkijaa. VTT tällä hetkellä jo tuottaa tällaisen sienien avulla esimerkiksi maitoproteiinia. Mielestäni tällainen teknologia ja tulevaisuusvisio tuo ainakin itselleni toivoa, että hei, tämä on oikeasti mahdollista, eikä se ole välttämättä edes niin kaukana.

Suvi: Ei. Meidän ihmisten ongelma on se, että me aina aliarvioimme teknologian kehitystä pitkällä aikavälillä ja yliarvioimme sen lyhyellä aikavälillä. Teknologialla on valtavia mahdollisuuksia ja innovaatioita, joita sieltä on tulossa ja jotka saattavat muuttaa aivan täysin ruokakeskustelun. Koko ilmastokeskustelu saattaa muuttua, jos keksitään vain tapa sitoa tyypeä ilmakehästä. Sehän muuttaisi koko homman. Toivoa on tosi paljon. Ei pidä jäädä myöskään tässä liha- tai ruokakeskustelussa makaamaan poteroon ja voivottelemaan, että voi kun on hirveää, eläimiä kuolee ja villielämä tuhoutuu. Näinkin on, mutta samaan aikaan tapahtuu hirvittävän paljon hyviä asioita. Ei tarvitse ajatella niin, että mistä joutuu luopumaan, jos vaikka lopettaa lihansyönnin, vaan että mitä saa siihen tilalle. Sieltä saa ensinnäkin hirvittävän paljon uusia makuelämyksiä. Kasvikunnan maailma

on tosi makurikasta, sieltä voi löytyä vaikka mitä ihania uusia lempiruokia. Moni ihminen on kommentoinut, kun on lähtenyt vaikka vegaanihaasteeseen mukaan ja ollut kuukauden vegaanina, että on löytänyt aivan uudenlaisen innon ruoanlaittoon. Ei tehdä enää kaikkea jonkun vanhan rutiinin mukaan vaan löytää uusia tapoja, löytääkin sen nautinnon ruuasta eikä enää syö vain ravitakseen itseään ja saadakseen polttoainetta. Ja jos kokee jotain ahdistusta eläinten oloista niin voi ajatella, että valitsemalla sitä kasvisruokaa pääsee eroon kognitiivisesta dissonanssista, jolloin voi ajatella, että tekeekin itselleen myös psykologisesti hyvää pyrkimällä pois niistä aiheista, jotka aiheuttavat itselle tuskaa tai epämiellyttävää oloa. Yritän puhua paljon siitä, että ei pidä puhua siitä, mistä me luovumme vaan siitä, mitä kaikkea meillä on saatavilla.

Ilmastoterapia, ilmastoterapia, ilmastoterapia.

Anna: Olin tänään lounaalla ja oli taas se tyypillinen tilanne, että kasvisruoka ei ollut ensinnäkään vegaanista ja oli sellaista aika köyhää ruokaa, jolla ei tule mitenkään jaksamaan. Iltapäivällä lähdin treeneihin.

Pekka: Onko sinulla omat eväät mukana?

Anna: Aika usein on, mutta sekin vähän ahdistaa, että haluaisin mennä syömään työkavereideni kanssa. Se sosiaalinen hetki päivässä, lounas, on aika tärkeä minulle.

Pekka: Ja sitten ei löydy ruokaa?

Anna: Niin, tai joutuu tekemään sen suhteen kompromissin niin monesti.

Pekka: Onko kompromissien teko raskasta tai ahdistavaa?

Anna: Ehkä se, että olisi helppo vetää mutkat suoriksi. Se on psyykkisesti raskasta olla aina valintatilanteessa. Jos voisi olla esimerkiksi vegaani, olisin tehnyt päätöksen ja menisin sillä aina. Mutta minulle esimerkiksi terveys on aika tärkeää. Se, että jaksan, voin hyvin ja pystyn liikkumaan. Se oma hyvinvointi ei mielestäni vielä riittävästi toteudu niillä vaihtoehdoilla, joita on tarjolla.

Pekka: Se on jännä, silloin tällöin törmään tähän ilmiöön, että nekin, jotka eivät ole kasvissyöjä ovat hirveän kiinnostuneita siitä, mitä vegaani syö ja onko se oikeasti vegaania. Tuossa ketsupissakin on liivatetta, on helposti poliisiasenne. Ihminen itse ei ikään kuin noudata tällaisia sääntöjä. Törmäätkö tämmöiseen?

Anna: Ihmisillä tuntuu olevan tarve lokeroida minut johonkin, enkä ole itse sitä tehnyt omasta mielestäni. Mutta jos valitsen heidän lokeronsa ulkopuolelta jotain, niin saan siitä helposti palautetta. Mutta toisaalta itsehän myös menen siihen jollain tavalla. Koen, että minun täytyisi osaltani päästä irti siitä ajatuksesta, että minun täytyy olla joku esimerkillinen tyyppi. Koska sillähän me emme tätä ratkaise, että on kourallinen ihmisiä, jotka elävät jotenkin täydellistään ilmastonäkökulmasta.

Pekka: Paras on hyvän vihollinen. Törmään tähän kaksijakoiseen ristiriitaan aika usein näissä asioissa. Mutta uskon, että harjoittelemalla näiden kanssa voi oppia elämään, koska eihän ihminen voi koko ajan elää ristiriidassa. Sehän on älyttömän raskasta. Pitäisi pystyä olemaan itselleen armelias. Olen ajatellut, että lihansyönnin vähentäminen olisi sellainen helpoin askel, siihen ei liittyisi tällaista ehdottomuutta. Ehdottomuudella ei yleensä hirveän pitkälle pötkitä, siitä seuraa usein vain huono omatunto ja sitten lipsahtaa. Lisää armeliaisuutta itselle ja tietysti toisillekin.

Anna: Suvi, haluaisin sinulta vielä reseptin ihmiselle, joka haluaisi olla vähän kunnianhimoisempi ja mennä vielä pidemmälle näissä teoissa, jos on paukkuja ja valmis siihen.

Suvi: Toki jos tuntuu, että ei liikaa pelota ja on voimavaroja, niin vegaanihaastetta suosittelen itse kullekin. Se pyörii ympäri vuoden. Osoitteessa vegaanihaaste.fi voi ottaa sen vastaan. Se tarkoittaa sitä, että elät kuukauden vegaanina. Saat palvelusta kuukauden ajan reseptit ja kauppalistat suoraan sähköpostiisi. Ei tarvitse miettiä itse, että mitä se vegaani voi syödä. Kokeile sitä. Totta kai sitten, jos voimia on ja vaikutuskanavia löytyy, niin politiikassa kaivattaisiin paljon kuntatasolta lähtien ihmisiä, joille ilmastoasiat ovat tärkeitä ja jotka ennen kaikkea tietävät niistä.

Anna: Kiitos mielettömästi, Suvi, kun tulit vieraaksi antamaan meille ohjeita siitä, miten voimme syödä terveellisemmin, ympäristöystävällisemmin ja eettisemmin.

Suvi: Kiitos, ei muuta kuin tietoa hankkimaan, se on kaikkein paras keino ahdistusta vastaan.

Anna: Ja toiminta.

Suvi: Kyllä.

Kuuntelit Ilmastoterapia-podcastia, joka on nessusi ilmastoahdistukseen. Löydät sen muun muassa Spotifysta ja Apple Podcasteista.