

Väistämätön ruokahävikki opiskelijatalouksissa

29.12.2025

Ruokahävikki on yksi merkittävimmistä ympäristö- ja taloushaasteista. Ruokahävikki voidaan jakaa kahteen luokkaan: vältettävissä olevaan ja ei vältettävissä olevaan eli väistämättömään hävikkiin (Silvennoinen ym., 2014). Vältettävissä oleva ruokahävikki koostuu ruoasta ja raaka-aineista, jotka olisivat olleet ihmisravinnoksi kelpaavia, mikäli ne olisi säilytetty, käsitelty tai valmistettu tarkoituksenmukaisesti, kuten pilaantunut ruoka, lautastähteet sekä liiallisesta ruoanvalmistuksesta syntynyt ylijäämä. Ei vältettävissä oleva eli väistämätön ruokahävikki puolestaan tarkoittaa syömäkelvotonta jätettä, kuten hedelmien ja vihannesten kuoria, luita, kananmunankuoria ja kahvinporoja. Usein keskustelu ruokahävikistä keskittyy vältettävissä olevaan, eli syömäkelpoiseen ruokaan, joka päätyy turhaan jätteeksi. Vähemmälle huomiolle on jäänyt väistämätön ruokahävikki. Vaikka väistämätöntä ruokahävikkiä ei voida kokonaan poistaa, sen määrään ja käsittelyyn liittyy kysymyksiä, jotka ovat tärkeitä kestävän kehityksen ja kiertotalouden näkökulmasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulussa toteutetussa tutkimuksessa (Närvä, Alarinta & Wirtanen, 2024) selvitettiin, kuinka paljon väistämätöntä ruokahävikkiä syntyy opiskelijatalouksissa. Tutkimukseen osallistui 432 opiskelijataloutta, joissa asui yhteensä 890 henkilöä. Osallistujat punnitsivat ja kirjasivat viikon ajan kaikki väistämättömät ruokajätteet, kuten kasvisten ja juuresten kuoret, luut ja muut syömäkelvottomat osat. Näin saatiin tarkkaa tietoa siitä, kuinka paljon väistämätöntä ruokahävikkiä syntyy erilaisissa kotitalouksissa ja millaisia eroja kotitalouksien välillä on.

Määrät ja erot kotitalouksien välillä

Tutkimuksen mukaan väistämätöntä ruokahävikkiä syntyi keskimäärin 543 grammaa henkilöä kohden viikossa, mikä vastaa noin 28,3 kilogrammaa vuodessa. Kotitalouden koolla havaittiin olevan selkeä yhteys

syntyvän väistämättömän ruokahävikin määrään. Yhden hengen talouksissa väistämätöntä hävikkiä syntyi keskimäärin 700,2 grammaa viikossa henkilöä kohden, mikä vastaa vuositasolla 36,4 kilogrammaa. Kahden hengen talouksissa vastaava määrä oli 573,6 grammaa viikossa, kolmen hengen talouksissa 538,3 grammaa ja neljän hengen talouksissa 422,3 grammaa henkilöä kohden. Tulokset osoittivat, että yhden hengen talouksissa syntyvän väistämättömän ruokahävikin määrä oli tilastollisesti merkitsevästi suurempi kuin suuremmissa kotitalouksissa. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että väistämättömän ruokahävikin määrä vaihteli huomattavasti myös samankokoisten kotitalouksien välillä. Tulokset ovat linjassa Silvennoisen ym. (2022) havaintojen kanssa, joiden mukaan suomalaisissa kotitalouksissa syntyy väistämätöntä ruokahävikkiä keskimäärin 28,2–33,7 kilogrammaa henkilöä kohden vuodessa.

Miksi väistämättömän ruokahävikin määrä eroaa kotitalouksissa?

Yksi selittävä tekijä on kotitalouden koko ja siihen liittyvät ruoanvalmistustavat. Yhden hengen talouksissa ruoan valmistus ja hankinta on usein yksilöllisempää, jolloin esimerkiksi vihannesten ja hedelmien kuoria syntyy suhteessa enemmän henkilöä kohden. Suuremmissa talouksissa raaka-aineita voidaan hyödyntää tehokkaammin, esimerkiksi valmistamalla suurempia annoksia, jolloin kuorimista ja muuta syömäkelvotonta jätettä syntyy suhteessa vähemmän. On myös huomionarvoista, että väistämättömän ruokahävikin määrä vaihteli huomattavasti myös samankokoisten kotitalouksien välillä. Osa opiskelijatalouksista tuotti hyvin vähän väistämätöntä hävikkiä, kun taas toisissa sitä syntyi runsaasti. Tämä kertoo siitä, että ruokavalinnat ja ruoanvalmistustavat vaikuttavat merkittävästi väistämättömän ruokahävikin määrään. Esimerkiksi kasvispainotteinen ruokavalio voi lisätä kuorien ja muiden syömäkelvottomien osien määrää, kun taas valmisruokien käyttö voi vähentää kotona syntyvää väistämätöntä hävikkiä, koska osa jätteestä syntyy jo teollisessa valmistuksessa. Väistämättömän ruokahävikin syntyyn vaikuttavat myös kulttuuriset ja henkilökohtaiset tavat. Joissakin perheissä esimerkiksi perunat kuoritaan aina, toisissa ne syödään kuorineen.

Miten väistämätöntä ruokahävikkiä voidaan vähentää?

Kestävän kehityksen näkökulmasta väistämättömän ruokahävikin määrän seuranta ja hallinta on tärkeää. Vaikka kaikkea väistämätöntä hävikkiä ei voida välttää, sen määrää voidaan pienentää esimerkiksi hyödyntämällä raaka-aineet mahdollisimman monipuolisesti. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että opiskelijatalouksissa on suuria eroja väistämättömän ruokahävikin määrässä. Tiedon lisääminen ja hyvien käytäntöjen jakaminen voisivat auttaa kotitalouksia vähentämään väistämätöntä hävikkiä. Korkeakoulujen opetuksessa on hyödyllistä käsitellä ruokahävikin eri muotoja ja niiden ympäristövaikutuksia sekä tarjota konkreettisia vinkkejä raaka-aineiden monipuoliseen hyödyntämiseen ja kompostointiin. Yhteenvetona voidaan todeta, että väistämätön ruokahävikki on merkittävä osa kotitalouksien kokonaisjätettä, ja sen määrään vaikuttavat sekä kotitalouden koko että ruokavalinnat ja -tottumukset. Vaikka

väistämätöntä hävikkiä ei voida kokonaan poistaa, sen määrää voidaan vähentää ja sen käsittelyä kehittää entistä kestävämmäksi. Opiskelijatalouksissa on potentiaalia toimia suunnannäyttäjinä, kunhan tietoa ja hyviä käytäntöjä jaetaan aktiivisesti.

Margit Närvä TkT, yliopettaja
SEAMKORCID 0000-0002-4937-3938 **Jarmo Alarinta** DI, Koulutuspäällikkö
SEAMKORCID 0000-0002-0901-8472 **Gun Wirtanen** TkT, Erityisasiantuntija, ruokaturvallisuus
SEAMKORCID 0000-0002-5134-647X

Artikkeli on kirjoitettu osana Töysän Säästöpankkisäätiön rahoittamaa ”Ruokahävikki ja ruokapakkausten kierrätys opiskelijakotitalouksissa” -hanketta. Kirjoittajaryhmä on julkaissut useita tieteellisiä julkaisuja ruokahävikistä ja ruokapakkausten kierrätyksestä.

Lähteet

Närvä, M., Alarinta, J. & Wirtanen, G. (2024). The amount of food waste and food packages generated in various-sized households with university students. International Journal of Sustainability in Higher Education, 25(9), 128–136.https://doi.org/10.1108/IJSHE-05-2023-0179 Silvennoinen, K., Katajajuuri, J.-M., Hartikainen, H., Heikkilä, L. & Reinikainen, A. (2014).Food waste volume and composition in Finnish households. *British Food Journal, 116*(6), 1058–1068. https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2012-0311 Silvennoinen, K., Nisonen, S. & Katajajuuri, J.-M. (2022).Food waste amount, type, and climate impact in urban and suburban regions in Finnish households. *Journal of Cleaner Production, 378*, 134430.https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.134430