



# **MIKSI KASVISSYÖJÄKSI?**



*JOS LIHANKULUTUS  
PIENENISI EDES PUOLET  
NYKYISESTÄ, MILJARDIT ELÄIMET  
SÄÄSTYISIVÄT KÄRSIMYKSELTÄ*

# ELÄIN TUOTANTOVÄLINEENÄ

Nykyisin tuotantoeläimiä kasvatetaan hyvin teollisissa ja luonnottomissa oloissa. Tilakoko on kasvanut, joten eläimille ei riitä yksilöllistä hoitoa. Ahtaus ja stressi ovat arkipäivää. Jalostuksen ja liikkumattomuuden takia useat sairaudet ovat yleistyneet. Ympäristö on virikkeetön eivätkä eläimet pysty elämään lajilleen tyypillisellä tavalla. Niiden tarkoitus on vain tuottaa ihmisille ravintoa ja rahaa, jolloin ne nähdään pelkästään tuotantovälineinä eikä itseisarvoisina olentoina. Lyhyt ja luonnottomissa oloissa eletty elämä päättyy teuraskuljetuksen jälkeen teurastamolla.



## SIAT

Lihasiat pidetään ryhmäkarsinoissa, joissa yhtä satakiloista sikaa kohden on tilaa noin neliometri. Stressiä aiheuttavat myös melu ja virtsan- sekä ulosteiden haju. Ammoniakkihöyry voi myös vahingoittaa sikojen keuhkoja. Joissakin sikaloissa emakot pidetään häkeissä, jotka ovat vain hieman niitä suurempia. Porsaasat viedään teurastamolle 5-6 kuukauden ikäisinä. Karjuporsaasat yleensä kastroidaan ilman kivunlievitystä, puudutusta tai nukutusta, jotta lihaan ei kehittyisi uroshormonin aiheuttamaa sivumakua.



*"Lihansyöjät perustelevat lautasellaan lepäävää pihviä sillä, että ihminen on luonnostaan saalistaja. No, kuka sen lehmän oikein saalisti? Oliko vaikea osua? Pitikö vaania pitkään?"*

**historian tutkija JUKKA**

**RELANDER kolumnis-  
saan, Metro 27.1.04**



## NAUDAT

Nisäkkäät tuottavat maitoa vain synnytettyään jälkeläisen. Siksi lehmät joutuvat elämään synnytyskierteessä. Vasikka vieroitetaan emostaan lähes heti syntymän jälkeen, ja maito siirretään ihmisten käyttöön. Käytännössä maidontuotanto on erottamattomasti sidoksissa lihan tuotantoon ja teurastukseen. Jos nautoja kasvatettaisiin vain maidon tuottamiseksi, maidon hinta kohoaisi moninkertaiseksi. Luonnottoman korkeaksi jalostettu maidontuotanto on merkittävä rasite lehmien elimistölle.

Lihanaudoista ja lypsykarjasta osa pidetään ympäri vuoden sisätiloissa. Lihakarjan kasvatuksessa käytetään lypsyrotujen sonnivasikoita ja lihakarjarotuja. Navetoista suuri osa on parsinavettoja, missä naudat elävät kaulastaan

kiinni kytkettyinä. Tilaa on niin vähän, että ne pystyvät ottamaan vain muutamana askeleena eteen tai taakse. Myös pihattonavetoissa tilanahtaus on usein ongelma.



[www.Vegaaniliitto.fi](http://www.Vegaaniliitto.fi)

*“Tietääkö suomalainen kuluttaja, että merkittävä osa suomalaisista porsaista tuotetaan olosuhteissa, joissa emakko on pitkiä aikoja suljettuna häkkiin tai pääsee jaloittelemaan vain vähän siitä huolimatta, että näitä kutsutaan pihattosikaloiksi?... Jos lattiapinta-ala on niukka ja pääasiassa ritilää, emakot jättävät jaloittelumahdollisuuden käyttämättä ja valitsevat mieluummin ahtaan häkin. Häkissä makaaminen ja liikkumattomuus taas johtavat kiistattomasti terveysongelmiin, kuten jalkasairauksiin sekä suku- ja virtsaelintulehduksiin... On väärin, että kuluttaja ei tiedä sianlihaa tiskiltä ostaessaan, minkälaisissa olosuhteissa se on tuotettu.”*

**neljän eläinlääketieteen tohtorin allekirjoittama  
mielipidekirjoitus, Helsingin Sanomat 10.10.2002**

## BROILERIT - viisi viikkoa elämää

Broilerit ovat lihantuotantoa varten kasvatettavia kanoja. Niitä kasvatetaan tuhansien yksilöiden ryhminä suurissa halleissa. Lihamassa on jalostettu kasvaamaan niin nopeasti, että jalat eivät kestä vartalon painoa. Ne kärsivät kroonisesta jalkakivusta, ja jopa luunmurtumista. Nälkäkuolemat ja sydänkohtaukset ovat melko yleinen kuolinsyy. Teurastus tapahtuu viiden viikon ikäisenä. Suomessa teurastetaan vuosittain kymmeniä miljoonia broilereita.

Vaikka kanoja on jalostettu hyvin pitkälle, jopa täysin sairaiksi roduiksi, niillä on tallella luonnolliset vaistot ja tarpeet toteuttaa lajityypillistä käyttäytymistään. Luonnossa kanat eläisivät pienissä ryhmissä, joissa vallitsee yksilöiden välinen arvojärjestys. Ne kuljeskelsivat, kuopsutelisivat ja nokkisivat maata kaiket päivät.



## KANANMUNIEN TUOTANTO

Häkkikanaloissa kanojen luontaisten käyttäytymistarpeiden tyydyttäminen on täysin mahdotonta. Kanaa kohti on tilaa A4-paperiarkin verran. Kanat joutuvat koko elämänsä ajan elämään kaltevalla verkkopohjalla. Ne kärsivät kivuliaista jalkavammoista, ja häkin seinät repivät niiden höyhenpeitettä. Ahdas ja virikkeetön ympäristö aiheuttaa sen, että osa kanoista alkaa nokkia lajitovereitaan.

Kanat teurastetaan puolitoistavuotiaina. Ne ovat niin loppuun kulutettuja, että

suurin osa ei kelpaa ihmisravinnoksi vaan ne menevät turkistarhoille rehuksi. Munantuotannon sivutuotteena tulevat kukonpojat tapetaan jo pian kuoriutumisen jälkeen. Suomessa noin 85 % kananmunista tuotetaan häkkikanaloissa. Lattiakanaloissa tuotetaan ns. vapaiden kanojen munia, mutta niissäkin tilaa on seitsemää kanaa kohti vain neliömetrin verran. Kanat pidetään sisätiloissa ympäri vuoden.

*"...on taloudellisesti tehokkaampaa laittaa suurempi määrä lintuja jokaiseen häkkiin ja hyväksyä pienempi tuottavuus per lintu mutta suurempi tuottavuus per häkki... eläinyksilöt voivat 'tuottaa', esimerkiksi saada lisää painoa, osittain siksi että ovat liikkumattomia, vaikkakin kärsivät siitä etteivät kykene liikkumaan... Kanat ovat halpoja, häkit kalliita."*

**BERNARD E. ROLLIN, PhD, Farm Animal Welfare (Iowa State University Press, 1995)**

# JOS TEURASTAMOISSA OLISI LASISEINÄT...

Pelkästään Suomessa teurastetaan päivittäin 150 000 eläintä ihmisten ruoaksi. Maailmassa on tällä hetkellä noin 20 miljardia tuotantoeläintä eli kolme kertaa enemmän kuin ihmisiä. Koska eläimiä on massoittain, aikaa ei ole eläinten yksilölliseen kohteluun. Kiire, ahtaus ja kovakourainen käsittely kuuluvat niin odotteluvaiheeseen kuin itse teurastusvaiheeseenkin. Eläimiä stressaa myös koneiden melu, veren ja sisälmysten haju, muiden eläinten huudot sekä eläinten keskinäiset tappelut. Teurastusvauhti on nopea, esimerkiksi sikoja teurastetaan 300 tunnissa ja siipikarjaa jopa 6000 eläimen tuntivauhdilla.

Varsinkin siipikarjan teurastus on hyvin tehdasmaista. Linnut nostetaan kuljetuslaatikoista ja laitetaan roikkumaan jaloistaan metallikoukkuihin. Roikkuvat linnut kuljetetaan liukuhihnaa pitkin tainnutusaltaaseen, johon on johdettu sähkövirtaa. Tämän jälkeen linnuilta viilletään kaula. Mikäli lintu on rimpuilemalla välttänyt sähkövirran, se on tajuissaan kaulan viillon aikana. Joskus linnut ovat tajuissaan vielä kynintävaiheessa.



## ELÄINTEN OIKEUDET?

*“Eläinten hyväksikäytöstä elanton-sa saavat ihmiset sanovat huolehtivansa eläinten hyvinvoinnista. Mutta onko kanan sulkeminen häkkiin, jossa se ei kykene edes levittämään siipiään, eläinten hyvinvoinnista huolehtimista?... Tiedämme, että eläimet ovat tietoisia ja tuntevia olentoja. Eläimet tuntevat mielihyvää ja tuskaa, ne oppivat, muistavat, kiintyvät ja vihaavat.*

*Eläimet ovat itsessään arvokkaita olentoja, aivan kuin ihmisetkin. Eläinten oikeuksissa ei kuitenkaan ole kysymys ihmisoikeuksien vaatimisesta eläimille. Sen sijaan eläimille halutaan taata oikeus elää ilman, että niitä riistetään ja sorretaan.”*

**Oikeutta Eläimille -yhdistys**



# KASVISSYÖNTI SÄÄSTÄÄ YMPÄRISTÖÄ

Koneistetussa maataloudessa lihantuotanto kuluttaa tuotettua kaloria kohti monin verroin enemmän fossiilisia polttoaineita kuin kasvisten kasvattaminen. Varsinkin pohjoisilla alueilla myös riittävän lämmön ja suojan takaavien eläinsuojien rakentaminen ja ylläpito lisäävät energiankulutusta. Suuri osa maailman viljelykelpoisesta maa-alasta on laidunmaana tai kasvaa karjanrehua. Vain murto-osa siitä kalorimäärästä, joka syötetään eläimille saadaan takaisin lihan, maidon tai munien muodossa. Kasvisten kierrättäminen eläinten ruoansulatuksen kautta on ravinnon ja luonnonvarojen tuhlausta.

*YK:n ruoka- ja maatalousjärjestön  
FAO:n mukaan teollisen karjan kasvatuksen ympäristölle asettamia  
"haasteita" ovat ainakin:*

**kasvihuonekaasut** (typpioksidit, metaani ja hiilidioksidi)

**elinympäristöjen** tuhoutumisesta ja ekosysteemien vaurioitumisesta johtuva biodiversiteetin väheneminen

**pohjavesien** ehtyminen

**typpi**, fosfori, ja tuholaismyrkköjen aiheuttama vesien pilaantuminen

**maa-aineksen** saastuminen raskasmetalleista; eroosio

**ammoniakkipäästöistä** aiheutuva hapan laskeuma

**FAO: Livestock & the environment: Finding a balance, 1998**

...  
Lue lisää: "Ruokavaliion ympäristövaikutukset" -esitteestä  
joka on ladattavissa nettisivuiltamme: ...



## KAIKKI TAI EI MITÄÄN?

Monilla ihmisillä siirtyminen kasvissyöntiin käy helposti, mutta on myös niitä jotka kokevat sen hankalaksi. Asiaan vaikuttavat esimerkiksi ympäristön tuki, elämäntilanne ja koulu- tai työpaikkaruokalan tarjonta. Kuitenkin jo sillä, että syö vähemmän lihaa tai vaikkapa siirtyä vegaaniruokavalioon pelkästään kotioloissa, pystyy loppuelämänsä aikana säästämään satoja eläimiä kärsimyksestä.

Jos kasvisruokavalion toteuttaminen omassa elämäntilanteessasi tuntuu liian hankalalta, voit myös tukea järjestöjä, jotka yrittävät tehdä siitä helpompaa ja yleisempää ja samalla siirtyä itse kasvispainotteisempaan ruokavalioon pienin askelin ja asioita hiljalleen opiskellen.

*"Ilman lihaa on täysin mahdollista koostaa terveellinen ja täysipainoinen ruokavalio."*

**Finfood lihatiedotus**

## **KASVISRUOKA ON RAVITSEVAA...**

*"Vegaani- ja muut kasvisruokavaliot sopivat kaikenikäisille, kun ne on koostettu hyvin. Ne ovat ravitsemuksellisesti riittäviä myös lapsille ja murrosikäisille sekä raskauden ja imetyksen aikana. Kasvisruokavalioissa on monia terveydellisiä etuja: niissä on vähemmän tyydyttynyttä rasvaa ja eläinproteiinia ja kolesterolia ei juuri lainkaan. Sen sijaan kasvissyöjät saavat ruokavaliostaan enemmän hiilihydraatteja, kuitua, magnesiumia, antioksidantteja (kuten C- ja E-vitamiinia) ja fytokeemikaaleja. Kasvissyöjillä on havaittu olevan pienempi painoindeksi kuin sekasyöjillä, samoin pienempi sydäntautikuolleisuus. Veren kolesterolipitoisuus ja verenpaine ovat kasvissyöjillä myös pienemmät. Heillä on lisäksi alhaisempi riski sairastua verenpaine-tautiin, tyypin 2 diabetekseen sekä eturauhas- ja paksusuolensyöpiin."*

**American Dietetic Association; Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2003 Jun;103(6):748-65.**

## **...JA MAUKASTA!**

Kasvisruokavaliio tarjoaa lukemattomia herkullisia ateriavaihtoehtoja, joita valmistetaan vilja- ja palkokasveista, kasviksista, juureksista, pähkinöistä, hedelmistä ja marjoista. Lihattomia soijamakkaroita sekä maidottomia kaura- ja soijajäätelöitä ja -jogurtteja on yleisesti saatavilla kaupoista. Samoin hampurilaiset, piirakat, kakut ja leivonnaiset voidaan tehdä täysin ilman eläinkunnan tuotteita. Käy tutustumassa resepteihin nettisivuillamme!



*"Heidän, jotka sanovat välittävänsä ihmisten hyvinvoinnista ja ympäristön säilymisestä pitäisi alkaa kasvissyöjäksi jo yksin tästä syystä... Kun ei-kasvissyöjä sanoo, että 'ihmisten ongelmat ovat tärkeämpiä', en voi olla miettimättä, mitä sellaista he tarkkaan ottaen tekevät ihmisten puolesta, joka pakottaa heidät jatkamaan turhaa, tarkoituksetonta tuotantoeläinten hyväksikäyttöä."*

**PETER SINGER, Animal Liberation, 1990**

*"Minusta meidän pitää juhlia ihmistä, joka keksi ensimmäisenä, että syöminen ei ole vain ravitsemista vaan nautinnon taidetta – mutta emme voi juhlia toisen kärsimystä ja tehdä siitä teollisuutta."*

**filosofi PEKKA HIMANEN, Vegaia 1/2000**

Tilaa ilmainen infopaketti kasvissyönnistä lähettämällä tekstiviesti numeroon 050 344 9524. Kirjoita viestiin INFO sekä oma nimesi ja osoitteesi. Viestin hinta on normaalin tekstiviestin hinta. Infopaketin voi tilata myös sähköpostilla osoitteesta [info@vegaaniliitto.fi](mailto:info@vegaaniliitto.fi).



*"Kysymys ei ole siitä, ajattelevatko ne, vai puhuvatko ne, vaan: kärsivätkö ne?"*

**JEREMY BENTHAM,**  
**An Introduction to the**  
**Principles of Morals and**  
**Legislation, 1789**

**[WWW.VEGAANILIITTO.FI](http://WWW.VEGAANILIITTO.FI)**

Vegaaniliiton tarkoituksena on edistää kasvissyöntiä ja veganismia. Jäseneksi voivat liittyä kaikki kiinnostuneet ruokavalioon ja muihin kulutustapoihin katsomatta.



**Vegaani LIITTO RY**

Hämeentie 48

00500 Helsinki

puh 050 344 9524

email [info@vegaaniliitto.fi](mailto:info@vegaaniliitto.fi)