

# Vuosi ilman lihaa

Susanna Lehmuskoski järkyttyi teurastamovideosta ja päätti lopettaa lihansyönnin. Mutta oliko muutos pysyvä?

SUSANNA LEHMUSKOSKI KUVAT ISTOCK

*Se on loppu nyt.* Tein päätöksen, kun luin Ylen MOT-ohjelman *Kidu ensin, kuole sitten* seurauksista. Ohjelma paljasti järkyttäviä väärinkäytöksiä suomalaisissa teurastamoissa. Lain mukaan eläintä ei saa teurastaa tajuissaan, mutta ohjelmassa näytettiin amatöörimäisen näköisiä tainnutuksia.

Salakuvaajia vastaan nostettiin syyte. Teurastamoja ei syytetty mistään.

Olin miettinyt kasvissyöjäksi ryhtymistä jo pitkään. Oli kuitenkin kaikenlaista, mikä muka esti. Yksi syy oli tyttäreni keliakia. Kuka meidät enää kutsuisi syömään, jos pitäisi ottaa huomioon sekä gluteenittomuus että lihattomuus?

Utuisen luettuani päätin, että jos emme tästä lähtien saa kutsuja, sitten emme saa. Yhdenkään eläimen ei tarvitse enää kuolla minun tähteni.

## TOUKOKUU

*Lopetan lihansyönnin* ja alan samoihin aikoihin käydä kuntosalilla. Mistä saan (jälleen kerran aloitetun) urheilullisen elämäni rakennusaineeksi proteiinia, kun en syö lihaa?

On helppo päästä eroon ajatuksesta, että liha on ylivoimainen proteiininlähde. *Lihansyöjien maa* -kirjan (Into 2016) mukaan valmistofussa on proteiinia 6–18 g/100 g, soijarouheessa ja -paloissa noin 50 g ja seitanissa jopa 75 g/100 g. Vertalun vuoksi: nautanlihassa on proteiinia noin 20 g/100 g.

Onneksi myös puoliso innostuu soijasta varsinkin rouheena. Rationaalinen tyyppi arvostaa sitä, että soija syödään soijana eikä syödä eläintä, joka on ensin syönyt soijan. Suurin osa maailman soijastahan syötetään tuotantoeläimille.

Pian meillä on soijarouhetta makaronilaatikossa, lasagnessa, tacojen täytteenä ja pitsassa. Tarjoamme vieraille soijalasagnea. Kukaan ei tajua, ettei siinä ole lihaa. Jauheliha ei maistu miltään ilman mausteita, ei myöskään soija. Kaikki riippuu mausteista.

Lihansyönti on yksi eniten maapalloa kuormittavista tekijöistä.

## Lihaisia lukuja

- Lihansyönti oli ihmiskunnan historiassa vähäistä aivan viime vuosikymmeniin saakka.
- Lihansyönti on kasvanut 40 vuodessa räjähdysmäisesti: Vuonna 1970 suomalaiset söivät vuodessa 44 kiloa lihaa henkeä kohti. Vuonna 2015 määrä oli 80 kiloa.
- Lokakuussa 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan 93 prosenttia suomalaisista syö lihaa. Seitsemän prosenttia ei syö lihaa missään muodossa.
- Eri ikäryhmistä lihaa karttavia on eniten 15–24-vuotiaiden joukossa. Heistä 16 prosenttia ei syö lainkaan lihaa.
- Toisaalta miltei kaikki yli viisikymppiset syövät lihaa. Esimerkiksi yli 55-vuotiaista suomalaisista vain 3 prosenttia ei syö lihaa.
- Lihaa syövästä suomalaisista 45 prosenttia ilmoittaa syövänsä sitä sen hyvän maun takia.

Lähteet: Kantar TNS -tutkimusyriitys, Vegaaniliitto ja Lihatiedotus.



Kesällä on helppo lisätä kasviksia lautaselle, kun vihannekset ja marjat ovat parhaimmillaan.

#### KESÄKUUKU

*Milloin tämä rouhotus* loppuu, kyselle puolisoni, jolla on vaikeuksia keksiä ruokia kiireisenä arki-iltana.

Edellytän kasvisruokaa kotitaloustemme pääkokilta, mieheltäni, en edes itse valmistamasta sitä. Olen vaativa vaimo.

Sanon, etten usko palaavani lihalliseen ruokavalioon kuin hätätapauksessa: esimerkiksi jos maamme ajautuisi niin kovaan kriisiin, ettei muuta ruokaa kuin lihaa ole. Mutta niin kauan kun lähimarketin heviosasto pullistelee herkkuja, en koske lihaan. Kalaa tosin syön yhä. Se aiheuttaa huonoa omaatuntoa.

Heräämiseni lihattomuuteen alkoi muutama vuosi sitten, kun hankin koiran. Minulla ei ollut ennen sitä juuri kokemuksia eläimistä. Koiran kanssa avautui uusi älykkäiden ja tuntevien eläinten maailma. Samalla heräsin risti-riitaan: kinkuksi paistettava sika on yhtä älykäs olio kuin perheenjäsenen asemassa elelevä rakas koira.

Kesää kohti mennessä huomaan, että olen osa isompaa buumia. Markkinoille

tulee yhä uusia lihattomia proteiini-tuotteita: Nyttökauraa, Oumph-soijapaloja, Mifu-ruokaraetta ja Härkistä. Lihankulutuksen vähentäminen on trendi. En tee mitään persoonallista vaan olen osa hiljaista liikettä.

#### ELOKUUKU

*Ravintoloissa syöminen on* muutunut entistä helpommaksi, kun ei ole enää läheskään niin paljon mistä valita.

Kesän aikana olen grillannut soijanakkeja ja -nugetteja ja ihastunut silkiseen japanilaistyyppiseen tofuun. Tofu on kuin olut. Kukaan ei pidä sen mausta ensimmäisellä maistamisella, mutta kun siitä oppii tykkäämään, sitä alkaa pitää erottamattomana osana elämää.

Joskus kuulee mietittävän, tuleeko lihansyönnin lopettajille jossain vaiheessa vastustamaton lihanhimo, hirveä ikävä maukasta pihviä, puolikypsää tasokasta härkää. Ikävöikö vegetaristi grillin tirinää ja mehevän pihvin suutuntumaa?

Vastaus on ei. Olen viime kuukausien aikana näkökulmasta riippuen

joko antanut aivopestä itseni tai avannut silmäni julmalle todellisuudelle seuraamalla eläinoikeusasioita ympäri maailmaa.

Facebookissa yhdysvaltalaisen eläinsuojelujärjestön Petan kuvamateriaali tuhoaa lihanhimon viimeistä säiettä myöten. Kun lukee eläinoikeuskirjallisuutta, alkaa ajatella lihaa kuolleen eläimen lihaksena, ei ruokana.

#### LOKAKUUKU

*Olen kai paasannut* joskus aiemmin maanisesti löydettyäni uusia asioita tai aatteita, joiden erinomaisuudesta haluan vakuuttaa muutkin. Jossain vaiheessa tajusin sen hedelmättömäksi tavaksi ajaa tärkeitä asioita.

Siksi varon paasamasta eläinten oikeuksista ja lihansyönnin vääryydestä. Ihan hiljaa vain ihailen uusia san-kareitani, kuten laulaja **Morrisseytä**.

Luen jostain, että hän oli jättänyt keikan kesken ja marssinut raivoissaan alas lavalta, kun lavalta oli tuulahtanut ruokakojuista käristyvän lihan hajua.

Morrissey, vau.

Esimerkilläni voin toki yrittää vaikuttaa. Lähipiiriini olen vaikuttanutkin. Olen tehnyt jotain oikein, huomaan, kun mieheni valitsee pohjoisafrikkalaiseen makuihin erikoistuneessa trendiravintolassa entisen suosikkinsa karitsan sijaan tofua.

Mieheni, vau.

#### TAMMIKUUKU 2017

*Matkustelemme Vietnamin* pari viikkoa. Nautimme mehukkaista hedelmistä, joissa on auringon maku. Syöme iltaisin pienissä perheravintoloissa, joissa hiiligrillit savuavat.

Ruoka on herkullista ja halpaa. Nautimme elämästä ja mauista, chilisen ruoan poltteesta ja kylmästä oluesta hellepäivän iltana.

Lihattomana pysyttelemine ei kuitenkaan ole yksinkertaista. Opin nopeasti, että ruokalistalla *vegetarian* tarkoittaa sitä, että ruoassa on vihanneksia, ei sitä, etteikö siinä olisi myös lihaa. Lihaa löytyy yllättävistä paikoista. Kevätkääryleistä, joissa on menun mukaan täytteenä katkarapuja, saattaa olla myös kanaa.

Matkoilla saan etäisyyttä elämäni. Kuten niin usein matkalla kaukana, valintojeni mitättömyys alkaa vaivata.

Mitä hyötyä on siitä, että kierrätän ja menen keskustaan bussilla, kun miljoonat ryystävät jääkahvejaan muovikupeista ja take away -ruoat pakataan styroksiaastioihin, jotka heitetään jokeen? Tai siitä, jos kieltäydyn lihasta, kun Aasiassa lihankulutus kasvaa?

#### MAALISKUUKU

*Herätän kiusallista huomiota*

appiukon syntäreillä kieltäytymällä jälkiruokavanukkaasta, jossa on liivatetta. Liivatteessahan saattaa olla sian nahkaa tai sian tai naudan luita, suolia ja jänteitä.

Ei tehdä tästä nyt numeroa, sanon, mutta suvun mielenkiinto on herännyt: Et siis syö lihaa mutta syöt kalaa? Eikö kala ole eläin? Söisitkö käärmettä? Söisitkö sammakkoa? Etanoita?

Pöytäkeskustelu on hupsua mutta osuu kuitenkin arkaan paikkaan. En syö maaeläimiä mutta syön kalaa ja



*Ei tehdä tästä numeroa, sanon. Suvun mielenkiinto on jo herännyt. Eikö kala ole eläin?*

muuta mereneläimiä. Näin teen, vaikka tiedän uusista tutkimustuloksista, jotka kumoavat harhaluulon, että kalat eivät tunne kipua.

”Se tiedetään varmasti, että kipu on kaloille todellinen kokemus ja se saattaa olla kovaakin. Sitä, minkälainen kokemus on verrattuna muihin eläimiin, taas ei tiedetä varmasti”, kirjoittaa biologi **Helena Telkänranta** kirjassaan *Mil-laista on olla eläin?* (SKS 2015)

Syön yhä kalaa samasta syystä kuin söin pitkään lihaa, vaikka se oli alkanut inhottaa. Helppouden vuosi. Vaihtoehto tuntui vaivalloiselta ja vaikealta. Muutohan tuntuu aina työläältä.

#### HUHTIKUUKU

*Olen ollut vuoden ilman lihaa.* En näe mitään syytä siihen, että palaisin joskus lihansyöjäksi. En halua syödä eläimiä. En nyt enkä tulevaisuudessa. Siitä on tullut yksi henkisen hyvinvointini tukijaloista.

Entä fyysinen hyvinvointi? No, painon tai ulkonäköön lihattomuus ei ole vaikuttanut millään tavalla. En tunne

itseäni entistä energisemmäksi, olen aina ollut energinen.

Moni kertoo laihtuneensa lihattomuuden myötä. Minä olen tällainen, aina saman painoinen. Kausina, jolloin harrastan paljon liikuntaa, olen tyytyväisempi kehooni, mutta vaaka näyttää aina suurin piirtein samaa lukemaa.

Naamani saattoi alkaa roikkua vuoden aikana, ryppyjäkin tulla, mutta se ei johdu lihattomuudesta vaan siitä faktasta, että olen yli nelikymppinen ihminen. Minä vanhenen.

Kuuntelen tietokirjailija **Risto Isomäen** luentoa Helsingin yliopiston pääkirjaston kahvilassa. Isomäen mukaan yksi maailman suurimpia terveysongelmia on lihansyönti. Se on myös maailman suurin ympäristöongelma.

Lihantuotanto on uhka maapallon biologiselle monimuotoisuudelle. Antibioottien liikakäyttö eläintuotannossa on ehkä tärkein yksittäinen syy sille, että bakteerit kehittyvät lääkkeille vastustuskykyisiksi. Karua kuultavaa.

Mutta sitten Isomäki maalaakin valoisampaa tulevaisuutta:

”Maailmanlaajuinen muutos on ehkä tapahtumassa. Kasvissyöjien määrä kasvaa hitaasti, mutta huoli ilmastonmuutoksesta ja eläinten kohtelusta ovat saaneet ihmiset kyseenalaistamaan lihansyönnin. Ja mikä parasta, yli 90 prosenttia suomalaisista sanoo pitävänsä eläinten nykyistä parempaa kohtelua tärkeänä asiana.”

On upeaa olla mukana muutoksessa. Tosin luennolle olen napannut mukaan take away -cappuccinon, jonka olen antanut tehdä täysmaitoon.

Vasta ostettuani sen muistan, että maito on vähän kuin lihaa neste-mäisessä muodossa ja maitoteollisuus läheisessä kytköksessä liha-teollisuuteen. Maitoteollisuus aiheuttaa kärsimystä. Lypsylehmät teurastetaan heti, kun niiden maidontuotanto alkaa hiipua, eli hyvin nuorina.

Lihansyöjäksi en palaa. Mutta olisiko minusta jättämään myös maitotuotteet? Olisiko se hirveän vaikeaa ja hankalaa? Muutos tuntuu työläältä, taas.

Mutta aion kokeilla.

Koska voin valita. ♥

Lue lisää: Jonathan Safran Foer: Eläinten syömisestä. Atena 2011.