



*Hyvät käytännöt eteenpäin*

## **Lihaton tammikuu**

Lihaton tammikuu on tipattoman tammikuun kaltainen kampanja, jolla kannustetaan lisäämään kasvisruoan osuutta ruokavaliossa. Samalla tuodaan esille ruokavalintojen ja ilmastonmuutoksen hillinnän yhteys. Kyseessä on hyväntuulinen tempaus, jolla tuodaan esille kasvisruokien monipuolisuutta ja hälvennetään niihin liittyviä ennakkoluuloja.

### **Kohderyhmä ja järjestäjä**

Lihattomaan tammikuuhun voi lähteä mukaan perheen kesken, työpaikalla, harrastusporukalla tai kutsua kaveripiiriään mukaan sosiaalisessa mediassa. Lihattoman tammikuun alkuperäinen idea on tutustuttaa uusiin ruokiin erityisesti niitä, joille kasvisruoat ovat ennestään melko vieraita.

### **Tavoite ja toteuttaminen**

Lihattoman tammikuun tavoite on lisätä kasvien määrää ruokavaliossa ja vähentää lihankulutusta. Kun päättää viettää lihattoman kuukauden, tulee samalla opeteltua uusien kasvisruokien valmistusta sekä tutustuttua uusiin raaka-aineisiin. Tavoitteena on, että kuukauden jälkeen lihansyönti vähenee pysyvästi.

Liha kuuluu olennaisesti monen suomalaisen makumieltymyksiin, joten hyvästä tahdosta huolimatta omia tottumuksiaan voi olla hankala muuttaa. Siksi yhdessä toteutettu kampanja innostaa ja auttaa siirtymään sanoista tekoihin. Kuukauden lihattomat reseptit löydät sivulta <http://www.ilmankos.fi/materiaalit>

### **Sovellukset**

Tapahtuman laajentamisessa eivät rajat tule heti vastaan. Mukaan lihattoman tammikuun viettoon voi haastaa oman lounasruokalan, kunnan keittiön tai vaikka lähikauppiaan. Projektille voi perustaa oman blogin tai jakaa reseptejä Facebookissa.

### **Ilmastonmuutos ja yhteisöllisyys**

Lihansyönnin vähentäminen on yksi tehokkaimmista keinoista pienentää omaa hiilijalanjälkeä. Asiantuntijan tekemän arvion mukaan lihaton tammikuu pienensi osallistujien vuotuista hiilijalanjälkeä noin kuudella prosentilla.

### **Kokemukset ja palaute**

ILMANKOS kutsui lihaton tammikuun 2011 viettoon Facebookissa ja mukaan lähti yli 10 000 ihmistä. Tämän jälkeen lihattomasta tammikuusta tehtiin perinne. Lihaton tammikuu on kerännyt runsaasti mediahuomiota ja herättänyt keskustelua.

**ILMANKOS?**

[www.ilmankos.fi](http://www.ilmankos.fi)  
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.