

Kemikaaliviisas keittiö ja ruokailu / tarkastuslista

Altistumme päivittäisessä arjessamme suurelle määrälle kemikaaleja erilaisten pintojen, esineiden, pakkauksien ja ravinnon, sekä huonepölyn ja hengitysilman kautta. Kemikaaliviisas keittiö ja ruokailu tarkastuslista auttaa selvittämään, millä tasolla työympäristösi arkinen haitallisten kemikaalien altistuksen riskit ovat sekä miten kemikaalikuormaa voidaan pienentää.

Jokaisessa työkalun kysymyksessä on vastausvaihtoehto 'En tiedä'. Jos mahdollista, pyri kuitenkin selvittämään kysymyksessä kysyttävä asia työympäristössäsi, ja vastaa siihen rastittamalla parhaiten kuvaava vaihtoehto. Näin saatte paremman käsityksen työympäristön kemikaaliriskeistä.

Keittiö ja ruuan valmistus 1/2		Kyllä	Ei	En tiedä
1. Käytetäänkö ruuan valmistamisessa tai lämmittämässä Teflon/non-stick -päälysteisiä pannuja tai vuokia?				
2. Käytetäänkö ruuan valmistamiseen tai lämmittämiseen alumiinista, kuparista tai silikonista valmistettuja pannuja tai vuokia?				
Palaute (1 & 2)	Teflon/non-stick päälysteisistä, tarttumattomista paistinpannuista ja vuoista voi tarttua ruokaan terveydelle haitallisia PFAS-yhdisteitä. Alumiini- ja kuparipäälysteisistä välineistä voi irrota haitallisia metalleja erityisesti happamiin ja rasvaisiin ruokiin. Lisäksi erityisesti vahingoittuneesta pinnoitteesta voi tarttua pinnoitteen paloja ruokaan. Silikonista voi kuumassa irrota silikonin rakennuspalikoita, siloksaaneja, sekä silikonimateriaalissa olevia lisäaineita. Siloksaanien terveysvaikutukset tunnetaan huonosti, mutta joidenkin siloksaanien epäillään toimivan mm. hormonihäirikköinä. Suosi ruostumattomasta teräksestä ja valuraudasta valmistettuja pannuja ja vuokia.			

3. Onko käytössä olevissa kahvin- tai vedenkeitTIMISSÄ muoviosia, jotka ovat kosketuksissa kuuman veden kanssa?				
Palaute	Muovimateriaaleista voi irrota erityisesti kuumassa juomaan haitallisia muovin lisäaineita. Kun mahdollista, suosi veden- ja kahvinkeitTIMIÄ, joissa ei ole kuuman veden kanssa kosketuksissa olevia muoviosia.			

4. Onko pesemättömiä hedelmiä ja/tai vihanneksia tarjolla?				
Palaute	Pesemättömät kasvikset ja hedelmät voivat sisältää jäämiä torjunta-aineista ja homeenestoaineita. Kannattaa suosia luomutuotteita ja pestä aina hedelmät ja vihannekset ennen tarjolle asettamista.			

Keittiö ja ruuan valmistus 2/2		Lähes aina	Harvoin	Ei koskaan	En tiedä
5. Säilytetäänkö ruokaa muoviastioissa tai käytetäänkö ruuan valmistamisessa tai lämmittämässä muovisia keittiövälineitä ja astioita (esim. kulhot, lastat, leikkuulaudat)?					
Palaute	Mitä pidempi kontaktiaika ruualla on muovin kanssa, sitä suuremmalla todennäköisyydellä siitä voi siirtyä haitallisia kemikaaleja ruokaan. Muovisista astioista voi irrota ruokaan haitallisia muovien lisäaineita, kuten muovinpehmentimiä. Muovinlisäaineita voi irrota muovista sen koko käyttöiän ajan. Suosi muovin sijaan lasisia, posliinisia, keraamisia ja ruostumattomasta teräksestä valmistettuja astioita.				

Ruokailu 1/2		Lähes aina	Harvoin	Ei koskaan	En tiedä
6. Onko käytössä muovisia tai likaa hylkiviä pöytäliinoja tai tabletteja?					
Palaute	Muovisista pöytäliinoista ja tableteista voi tarttua esimerkiksi sormiin haitallisia kemikaaleja, jotka voivat kosketuksen kautta siirtyä edelleen ruokaan. Likaa hylkivät pöytäliinat ja tabletit voivat sisältää haitallisia PFAS-yhdisteitä. Korvaa muoviset ja tarttumattomasta materiaalista valmistetut pöytäliinat ja tabletit luonnonkuiduista, kuten puuvillasta ja pellavasta valmistetuilla pöytäliinoilla ja tableteilla.				

Ruokailu 2/2		Lähes aina	Harvoin	Ei koskaan	En tiedä
7. Onko käytössä muovista tai muista materiaaleista valmistettuja kertakäyttöisiä ruokaluvälineitä?					
Palaute	Kertakäyttöisistä ruokailuvälineistä ja astioista voi siirtyä ruokaan haitallisia kemikaaleja. Myös muista kuin pääosin muovista valmistetuista kertakäyttömateriaaleista valmistetuista tuotteista voi irrota haitallisia kemikaaleja. Esimerkiksi kartongista valmistetuissa kertakäyttöastioissa, kuten mukeissa, on usein muovipinnoite, joka estää nesteen imeytymisen materiaaliin. Käytä kertakäyttöastioiden sijaan lasisia, posliinisia, keraamisia ja ruostumattomasta teräksestä valmistettuja astioita.				

Miettikää kolme konkreettista tekoa, jotka voisitte tehdä vuoden sisällä, jotta pääsisitte lähemmäs kemikaaliviisaampaa arkea.

Yleisiä vinkkejä kemikaaliviisaampaan keittöön ja ruuanlaittoon:

- Jos käytät muovimateriaaleja, tarkista aina että tuote on tarkoitettu elintarvikekäyttöön.**
- Käytä erityisesti kuumissa lämpötiloissa kemikaaliturvallisia materiaaleja, kuten ruostumatonta terästä, lasia ja posliinia.** Happamien ja rasvaisten ruokien valmistuksessa käytettävien materiaalien kanssa kannattaa olla tarkkana.
- Vältä muovimateriaalien käyttöä ruuan valmistuksessa. Heitä pois muoviastiat, joissa on outoja haju- tai ulkonäkömuutoksia tai jotka tuntuvat tahmeilta.** Muutokset astioissa voivat viitata kemiallisiin muutoksiin ja lisäaineiden vuotamiseen materiaalista.
- Suosi mahdollisuuksien mukaan EU:ssa tuotettuja ja luomuviljeltyjä hedelmiä ja kasviksia.**
- Pese pöytäliinat ja tabletit ennen käyttöönottoa.**

ekotuki.fi



TURKU AMK



LIFE ChemBee -projekti (No. LIFE21/GIE/DE/101074245)
on Euroopan Unionin LIFE-ohjelman osarahoittama.
Ilmaissut näkemykset ja mielipiteet ovat vain LIFE ChemBee -projektin
omia, eivätkä välttämättä edusta Euroopan Unionin tai LIFE-ohjelman
näkemyksiä. Euroopan Unionin tai rahoituksen myöntävän viranomaisen
ei voida katsoa olevan niistä vastuussa.

Yhteistyössä:
ekotuki