



Ilmastoreseptit

Meitä helsinkiläisiä on jo miltei 600 000, joten valinnoillamme on vaikutusta. Useimmat päästöjä vähentävistä arjen toimista säästävät sekä energiaa että euroja. Taulukossa on havainnollistettu jokapäiväisten valintojemme vaikutus ilmastonmuutokseen, esimerkkinä kolmihenkinen helsinkiläisperhe.

LIKKUMINEN JA PALVELUT

Runsaspäästöinen valinta	Päästöt kg/v	Vähäpäästöisempi valinta	Päästöt kg/v	
Mennään töihin autolla (1 hlö, 10 km töihin)	790	Mennään töihin joukko-liikenteellä (1 hlö, 10 km töihin)	250	★★★
Helsinki-Rovaniemi-Helsinki lentäen	1 300	Helsinki-Rovaniemi-Helsinki junalla	240	★★★★
Viikoittainen ostosmatka autolla hypermarkettiin (10 km)	210	Kolmesti viikossa kävellen tai pyörällä lähikauppaan (1 km)	0	★★
Keskikokoinen henkilö-auto (163 g CO ₂ /km, 20 000 km/v)	3 300	A-energiamerkin saanut henkilöauto (100g CO ₂ /km, 20 000 km/v)	2 000	★★★★
Thaimaan lentomatka	14 000	Pohjois-Italian lentomatka	3 500	★★★★★
Perhe hiihtää 30 kertaa hiihtoputkessa	1 040	Perhe hiihtää 30 kertaa rullasuksilla	0	★★★★

HANKINNAT JA JÄTTEET

Runsaspäästöinen valinta	Päästöt kg/v	Vähäpäästöisempi valinta	Päästöt kg/v	
52 tuuman plasma-TV	100	32 tuuman LED-TV	30	★
Vanha jääkaappipakastin	70	A++ -energialuokan jääkaappipakastin	20	★
Aina valmis -kiuas	510	Perinteinen sähkökiuas	100	★★
Talvilämmitetty mökki 200 km päässä asunnosta	4 190	Mökki 100 km päässä asunnosta ilman talvilämmitystä	1 000	★★★★
150 m ² omakotitalo, suorasähkölämmitys	9 000	80 m ² kaukolämmitetty kerrostaloasunto	3 960	★★★★★

Vähäpäästöisemmällä valinnalla saavutettu vähennys (kg CO₂-ekv.)

★ = 0–99 ★★ = 100–499 ★★★ = 500–999 ★★★★ = 1 000–4 999 ★★★★★ = yli 5 000

ELINTARVIKKEET

Runsapäästöinen valinta	Päästöt kg/v	Vähäpäästöisempi valinta	Päästöt kg/v	
Keskivertoperheen ruokahankinnat	6 300	Perhe mitoittaa ruokamäärän siten, ettei turhaa biojätettä synny	5 670	***
Naudanlihaa syödään kuten keskivertoperheessä	940	Puolet naudanlihasta on vaihdettu kasviksiin	490	**
Perheessä syödään riisiä	30	Riisi on vaihdettu perunaan tai ohraan	1	***

SÄHKÖNKULUTUS

Runsapäästöinen valinta	Päästöt kg/v	Vähäpäästöisempi valinta	Päästöt kg/v	
Kotona käytetään ainoastaan hehkulamppuja	350	Kotona käytetään ainoastaan energiansäästölamppuja	90	**
Kylpyhuoneen lattialämmitys on aina päällä	1 200	Lattialämmitys otetaan pois tilojen kuivuttua ja lomilla	300	***
Käytetään keskimääräistä sähköä	1 150	Käytetään tuuli- tai aurinkosähköä	0	*****
Laitteet jätetään lepotilaan, kun niitä ei käytetä	80	Sammutetaan laitteista lepotila esim. katkaisimella varustetulla jatkojohdolla	0	*
Ei seurata energiankulutusta	1 150	Seurataan sähkönkulutusta sähköverkkoyhtiöltä hankituilla ilmaisilla tunnuksilla viikoittain Internetissä	920	**
Pyykinkuivaus kuivausrummussa	350	Pyykinkuivaus narulla	0	**

LÄMMÖNKULUTUS

Runsapäästöinen valinta	Päästöt kg/v	Vähäpäästöisempi valinta	Päästöt kg/v	
Sisälämpötila +23 °C	2 200	Sisälämpötila +21 °C	1 980	**
Otetaan pitkiä suihkuja vanhoilla suihkukalusteilla	830	Käydään nopeasti suihkussa vettä säästävillä kalusteilla	210	***
Suora sähkölämmitys pientalossa	9 000	Sähkölämmitteiseen taloon hankittu ilmalämpöpumppu	6 300	*****
Öljy- tai sähkölämmiteinen pientalo	7 710	Öljy- tai sähkölämmitteiseen pientaloon hankittu aurinkolämpöjärjestelmä	6 550	***

Vähäpäästöisemmällä valinnalla saavutettu vähennys (kg CO₂-ekv.)

* = 0–99 ** = 100–499 *** = 500–999 **** = 1 000–4 999 ***** = yli 5 000