

Suomessa pitäisi hyödyntää nykyistä enemmän sesonkituotteita.

Ruokatottumukset omaksutaan lapsuudessa

– Valinnan mahdollisuuksien lisääminen voisi tehdä myös kouluruuasta halutumpaa. Jos leipä ei ole tuoretta, ruokailija valitsee näkkärin ja jos kasvikset ovat mössöä, ne jäävät ottamatta, Tahvonen sanoo.

Professori on tyytyväinen, että esimerkiksi koulujen välipala-automaateissa on nykyisin tarjolla terveellistä syötävää. Hän toivoo, että terveelliset välipalat eivät joutuisi kilpailemaan limsa- ja munkkihoukutusten kanssa.

– Ei voi vaatia, että 15-vuotias kantaa vastuun syömisistään. Kouluissa pitäisi selkeästi sopia, että kioskille tai kauppaan ei mennä kesken koulupäivän.

Lasten elämään osallistuvien aikuisten rooli on merkittävä, sillä ruokatottumukset syntyvät jo lapsuudessa. Turun yliopiston vuonna 1990 alkaneessa STRIP-tutkimuksessa on osoitettu, että toistuvalla, varhaislapsuudessa alkaneella ravitsemusohjauksella voidaan vaikuttaa suotuisasti lapsiperheiden ruokavalion rasvan laatuun ja sitä kautta verenkiertoelimistön kuntoon. Turussa säännöllisellä ravitsemusohjauksella pystyttiin lisäämään myös vanhempien kiinnostusta ravinnon terveellisyyteen.

Turun yliopiston lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen erityisasiantuntija **Hanna Lagströmin** mukaan neuvoloilla on tärkeä rooli odottavien perheiden opastajana. Tässä vaiheessa saatu ravitsemustieto voi auttaa vanhempia muuttamaan omia ruokatottumuksiaan jo ennen kuin lapsi syntyy perheeseen.

Ruokatottumusten kehittymiseen vaikutaan kotien ohella monessa paikassa: päivähoitossa, kouluissa, kerhoissa, terveydenhuollossa ja harrastusten parissa. ■

Terveellistä ruokaa voi kokata edullisesti

Professori **Raija Tahvosen** mukaan ravitsemusongelmien syynä ei ole ensisijaisesti raha. EU-hankkeissa on selvitetty, että ruokavalion laatu ei välttämättä riipu siitä, paljonko varoja on käytettävissä.

Edullisia ja terveellisiä ruoka-aineita ovat esimerkiksi kaalit, sipulit, juurekset, palkokasvit ja itsepoimitut marjat.

– Suomessa voisi hyödyntää nykyistä enemmän sesonkituotteita. Talvella painotus kannattaa siirtää kurkuista, tomaateista ja salaateista erilaisiin juureksiin ja muihin peltokasveihin, jotka ovat silloin myös ympäristön kannalta parempi valinta, hän sanoo.

– Vanha kunnan hernekeitto on hyvälaatuista ruokaa. Myös täysjyväviljoissa on huomattava määrä proteiineja, ja niiden aminohappokoostumusta täydentävät maito, hapanmaitotuotteet, palkokasvit sekä kala, kana ja pieninä määrinä myös punainen liha.

Proteiineja saa lisäksi kananmunista sekä pähkinöistä ja siemenistä. Pari ruokalusikallista pähkinöitä päivässä antaa sopivan lisän hyviä rasvoja, kuituja ja B-vitamiineja.

Täysjyvävehnäjäuhon ja halpojen leivontaan markkinoitujen erikoisvehnäjäuhon hintaeroa Tahvonen ihmettelee.

– Tässä kohdassa rahastetaan ihmisten terveydellä. Vaalean vehnäjäuhon hinta on alhaisempi, vaikka sen jauhatusprosessi on paljon monimutkaisempi kuin täysjyväjäuhon. ■



▲ Maukkaasta ja terveellisestä keräkaalista on jalostettu useita eri lajikkeita. Niiden muodostamaan Capitata-ryhmään kuuluvat valkokaalin lisäksi punakaali- ja suippokaalilajikkeet. Edullinen kaali on erinomainen C-vitamiinin ja kalsiumin lähde.

Kuva: Kotimaiset Kasvikset ry/Teppo Johansson

▼ Vuosisatoja sitten laki velvoitti kasvattamaan talojen seinustoilla humalaa, joka oli Suomelle tärkeä vientituote.



Kuva: Jouni Hakalahti

Kuva: Olga Pihl

Kotimaiselle humalalle olisi jälleen kysyntää

teksti: JOHANNA LEPPÄNEN

Hyvä humala tekee oluen katkeraksi, ja viimeisen silauksen toivotaan löytyvän kotimaisesta raaka-aineesta.

Suomalainen olutteollisuus käyttää pääasiassa tuontihumalaa. Kotimaisella raaka-aineella voisi olla tilausta etenkin omintakeisia tuotteita valmistavilla pienpanimomarkkinoilla. Myös viljelijät ovat kiinnostuneet kasvattamaan humalaa. Ongelmana on kuitenkin se, että Suomen ilmasto-olosuhteisiin sopeutuneita humalakantoja on vaikea löytää.

– Ulkomailta tuoduista humalista ei välttämättä saa täällä satoa, koska niiden kasvurytmi on erilainen. Ne eivät ennätä tuleentua. Kotimaiset humalakannat ovat sopeutuneet tänne, joten niitä pitäisi nyt elvyttää, tutkija **Merja Hartikainen** Luonnonvarakeskuksesta sanoo.

Luke tutkii pitkään Suomessa kasvaneita geenivarahumalia ja valmisteleo niillä käytännön kenttäkokeita yhdessä viljelijöiden kanssa. Lisäksi näitä kotimaisia humalakantoja verrataan geneettisesti ulkomaisiin lajikkeisiin ja kerättyihin kasvaintoihin.

– Olisi hyvä nähdä, ovatko pohjoismaalaiset humalat erityisiä tai suomalaiset humalat vielä erityisempiä, erikoistutkija **Lidija Bitz** Lukesta kertoo.

Tarkoituksena on myös aktivoida viljelijöitä ja löytää verkostoja, joissa viljelijät voivat vaihtaa keskenään kokemuksia.

Paluu menneeseen

Oikeastaan kyse on paluusta vanhaan. Humala on ollut Suomessa vuosisatoja sitten merkittävä vientituote, ja humalistoja oli taloilla jopa lain vaatimuksesta. Pienellä maalla on mahdollista nousta jälleen humalanviljelijäksi, ja esimerkkiä voi etsiä Euroopasta.

– Slovenia on pieni maa, mutta se on kymmenen suurimman humalantuottajan joukossa. Matkustimme viljelijöiden kanssa elokuussa Sloveniaan tutustumaan humalanviljelyyn, Bitz sanoo.

Matka ajoittui sadonkorjuu-aikaan, jolloin viljelijät pääsivät tutustumaan korjuuseen ja sadon käsittelyyn. Matkalla tavattiin myös paikallisia viljelijöitä. ■

Juttu on aiemmin julkaistu Maaseudun Tulevaisuuden Tiede-sivulla. Se on luettavissa myös osoitteessa www.luke.fi/artikkelit.