

Ikäntyneiden ravitseminen

$\frac{2}{2019}$

Voimaa ruuasta

Gery

**Viittä väriä päivään,
poimi vinkit!**

s. 12

**Kotona voi jumpata ohjatusti
digilaitteen avulla**

s. 18

TEEMA

Väriä lautaselle

Ahlbergin tilalla
vihertää vuoden
ympäri

S.4



21



Aamiainen

C-vitamiini 4 mg
folaaatti 60 µg
kuitu 4,5 g

14



10

Sisältö

- 4** Väriä mullasta
- 7** Kolumni:
Saa värittää!
- 8** Kasvisruokailija
läpi vuosikymmenten
- 10** Välipalat
- 11** Ravitsemus-
terapeutti vastaa
- 12** Viittä väriä päivässä
- 14** Väreillä on väliä
- 18** Virtuaalista liikettä
- 20** Lukulamppu
- 21** Sateenkaarisalaatti
- 22** Ajankohtaista Gerystä
- 23** Kohtaamispaikkana
virtuaaliryhmä

Voimaa ruuasta Gery

2/2019

TEEMANUMERO

Väriä lautaselle

Lehti on Voimaa ruuasta
-toiminnan julkaisu.
Tuotamme ikääntyneiden
hyvinvointia tukevaa materiaalia.

Aikakauslehtien liiton
(Aikakausmedia) jäsenlehti.

”Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.

Julkaisija

Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition in Finland

ISSN 2343-3760 (painettu)

ISSN 2343-3779 (verkkojulkaisu)

Juttuideat ja palaute toimitukseen:
info@gery.fi

Tilaukset ja osoitemuutokset
info@gery.fi
Tilaushinta 25 €/vuosi

Lehden päätoimittaja

Merja Suominen, puh. 050 584 1995

Toimituspäällikkö

Maija Soljanlahti, puh. 044 980 9358

Senior Adviser

Marja Krons, puh. 0400 606 162

Kannen kuvaaja: Veikko Somerpuro

Taitto: Taittotoimisto Åsa Åhl

Paino: Painotalo Plus Digital Oy





Väriä elämään kohtaamisista ja kasviksista

Puoli kiloa kasviksia? Olemme tavanneet muutaman vuoden aikana useassa ryhmä- ja yleisötapahtumassa satoja, ellei tuhansia suomalaisia. Voimaa ruuasta -senioriryhmissä sekä Muutos lautasella -valmennusryhmissä on keskusteltu aterioinnin säännöllisyydestä, pohdittu proteiinin saannin riittävyttä sekä sitä, miten lautaselle saa lisää väriä kasvien muodossa.

Apuna on välillä kulkenut vaaka, leikkuulauta ja veitsi sekä kassillinen juureksia, hedelmiä, marjoja, vihanneksia tuoreina ja pakasteina. Kasvikunnan tuotteista on valittu yhdessä päivittäin käytössä olevia tuotteita, pilkottu sopivia annoskokoja, ja yllätetty – puoleen ja toiseen. ”Helpostihan se tuli!” tai ”Eihän puolta kiloa saa täyteen päivässä, viikossa ehkä.”

Juttelemme, miten suomalaiset keskimäärin syövät. Se ei kerro sitä, miten juuri Sinä syöt. Itsellesi puoli kiloa voi olla helppo haaste, kun naapurille se tuntuu ylipääsemättömältä. Vinkkejä kasvien lisäämiseksi päivään on osallistujien kesken jaettu: ”Käytän vain juureksia ja pakasteita keväällä. Se on edullisinta ja maukkainta”, ”Ostan sitä, mitä kauppias on koonnut näyttävästi esille” tai ”Pidän hedelmät kotona keskellä pöytää, aina näkyvissä”.

Tuoreena vai kypsennettynä, pakasteina vai kui-

” ***Yhtä marjaa, hedelmää, sientä tai juuresta ei voi nostaa ylitse muiden vaan värikäs sekoitus varmistaa parhaan tuloksen.***

vattuina, kotimaisia vai ulkomaisia? Vastaus kysymyksiin vaatii monesti vastakysymyksen: ”Mikä maistuu parhaiten, mikä tulee syötyä? Mikä säilyy parhaiten, mutta tulee silti käyttöön? Mikä sopii omalle suulle ja vatsalle, minkä osaa valmistaa? Haluatko sukeltaa uuteen makumaailmaan vai pidättäytyä tutuissa mauissa?”

Useat tutkimukset osoittavat, että kasvien lisääminen ruokavalioon kannattaa: niistä saa vireyttä ja vastustuskykyä, ne vaikuttavat myönteisesti veriarvoihin sekä suoliston mikrobien monimuotoisuuteen. Kasviksissa on kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä runsaasti bioaktiivisia yhdisteitä. Yhtä marjaa, hedelmää, sientä tai juuresta ei voi nostaa ylitse muiden vaan värikäs sekoitus varmistaa parhaan tuloksen.

Mikä on oma vinkki, miten muistat lisätä kasviksia aterioille ja välipaloille?

ETM Maija Soljanlahti

Toimituspäällikkö, ravitsemusasiiantuntija, Gery ry

Väriä mullasta

*Salaattien, versojen
ja yrttien vehreyden
väripilkkuna kukkivat
syötävät kukat.*



Ulkona kevät on vasta alullaan, mutta kasvihuoneen kosteudessa ja lämmössä versovat siemenet, pavut ja yrtit sekä kukkivat orvokit. Satoa korjataan kolmen työntekijän voimin, tilan isäntä ripustaa kukka-asetelmia roikkumaan ja emäntä karauttaa pihaan asiakaskäynniltä.

Tuoretavaraa moneen osoitteeseen

Ahlbergin tila Sipoossa on tuottanut **Minna Tengvallin** ja **Kaijus Ahlbergin** ohjauksessa tuoreita kasviksia, versoja ja yrttejä sekä syötäviä kukkia lähes kolmenkymmenen vuoden ajan. Pienellä tilalla on kasvihuonepinta-alaa 2300 m² ja peltopinta-alaa 2,4 ha. Tilalla on siirrytty kaksi vuosikymmentä sitten luomutuotantoon.

Tuotteita myydään vihannestukkureiden kautta kauppoihin ja koteihin, suoramyynninä ravintoloihin sekä lähitorien tai ruokapiirien kautta suoraan kuluttajille. Suoramyynti ja ruokapiirit mahdollistavat ruuan ly-



hyet kuljetusmatkat ja tuotteet tutulta viljelijältä.

Viljelijäpariskunta valmistui hortonomiksi vuonna 1991 keskelle syvin-tä lamaa. He ottivat riskin ja jatkoivat Kaijuksen sukutilaa Sipoon Västerskogissa. Tilan juuret yltävät lähes sadan vuoden päähän naapuripitäjään, Helsinkiin.

- Meidän päätöstämme helpotti se,

että Kaijuksen isä **Bror-Allan** oli jo aloittanut yrttien viljelyn. Se oli silloin jotain ihan uutta. Hän pitikin itseään yhtä lailla keksijänä kuin viljelijänä.

Näin kertoo appiukostaan Minna, jolla on omat juuret ovat Kuopiossa.

Pariskunta on haistellut ruokatrendejä milloin ulkomailla, milloin mes-suilla tai ravintoloitsijoiden kanssa keskustellen, aina asiakkaitaan kuun-



Kasvihuoneen lämmössä kukat kukkivat, siemenet versovat ja taimet kasvavat Kaijus Ahlgrenin ja Minna Tengvallin sekä vakituisen työporukan käsissä. Tilalla tehdään paljon käsin, istutetaan, harvennetaan ja leikataan.

siitä, mistä ruoka tulee, miltä se näyttää ja kuka kasvatti raaka-aineet.

Kasvihuoneissa ja tunneleissa kasvatetaan myös raparperia, kesäkurpitsaa, lehtikaalia ja muita kaaleja, varsiselleriä ja erilaisia minisalaatteja. Yrttejä on suklaamintusta salviaan ja tillistä timjamiin.

Taimia kotipuutarhureille

Parvekeviljelyn ja pienten kotipuutarhojen suosio on kasvussa. Erilaisia tapoja kasvattaa kotona pientä lisää arkiruokaan innostaa monia kaupunkilaisiakin.

Ahlbergin tilalla kasvatetaan luomusiemenistä taimia, joita myydään keväällä kotipuutarhureille joko suoraan tilalta tai taimikauppojen kautta. Taimienkasvatus on tilan näkymissä tulevaisuutta.

- EU:n maatalouspolitiikan tuloksena kasvihuoneissa ei voisi enää kasvattaa luomukasviksia ilman maa-kontaktia. Se ei Suomessa kylmän ilmaston takia ole mahdollista. Mutta taimia ja versoja voi kasvattaa pöydillä, joten keskitymme nyt siihen.

Näin kertoo Kaijus, joka jatkaa muiden suomalaisten viljelijöiden kanssa lobbaamista Brysselissä. Kasvihuoneviljelijät odottavat päätöksiä taas vuonna 2024, jolloin säädöksiä tarkastellaan uudelleen.

- Muutoshan on kuin paluu menneisyyteen. Nyt kukaan ei investoi, ei-

nellen. Viljelyyn halutaan aina jotain uutta, viime vuosina on kokeiltu esimerkiksi maissia ja minikurpitsaa.

- Otimme viljelyyn vehnänoraan, samoin auringonkukan versot kun niistä tuli kovasti pyyntöjä. Oraat ja versot surautetaan viherjuomiin, jotka ovat nyt suosiossa. Viljelimme ensimmäisinä villirucolaa, mutta nyt trendi on hieman muuttunut ja olemme vil-

jelleet Roomansalaattia.

Kasvihuoneissa viljellään myös kukkia. Ne koristavat jälkiruokia ja salaatteja sekä ravintoloiden pöytiä.

- Ravintolat haluavat tarjota laadukasta ruokaa. Laatu lähtee viljelijän ammattitaidosta ja tiivistyy keittömestarin käsissä makuelämykseksi. Myös monet ravintolaruokailijat sekä kotikokit ovat yhä kiinnostuneempia

© VEIKKO SOMERPURO



© VEIKKO SOMERPURO

Kasvun ihme ilahduttaa sekä viljelijää että ruokailijaa. Vihreä on täynnä elinvoimaa.

kä ala houkuta uusia viljelijöitä, sillä tulevaisuus on epävarmaa.

EU:hun liittymisen jälkeen moni pieni tila on lopettanut toimintansa. Viljelypinta-ala on kuitenkin pysynyt samana, sillä tilojen koko on kasvanut. Suurimmat kasvihuoneviljelmät ovat Närpiössä.

Kestävää tuotantoa

Luomutuotannossa on omat tarkat määräyksensä. Tuholaisten torjunnassa käytetään biologista torjuntaa ja viljelykierrosta huolehditaan. Kaijus kertoo luomutuotannon olevan kiinnostavaa sekä ammatillisesti että monen keittiömestarin valinta ravintolaan.

Tilalla on pohdittu ympäristöasioita laajasti. Kaikki multa kiertää kompostin kautta uudelleen käyttöön, energia kasvihuoneille ja omaan kotitaloon tuotetaan paikallisella puulla eli hakkeella. Sähkösovimus varmistaa tuulisähkön. Valaistuksessa käytetään sekä natrium-lamppuja että

uusinta led-teknologiaa.

- Olemme nyt siirtyneet käyttämään kierrätysmuovista valmistettuja kasvatusruukkuja, joissa taimet myydään.

Mitä syödään itse?

Tilan toimet on jaettu siten, että Kaijus vastaa viljelystä ja Minna myynnistä ja markkinoinnista. Yhteisen ruokapöydän äärellä suunnitellaan tulevaa ja nautitaan oman tuotannon herkuista. Pariskunta on innokas kokeilemaan uusia tuotteita ja menetelmiä.

- Vesikrassiin emme kyllästy koskaan, nappaan sitä aamulla samalla kasvihuoneelta kun käyn postilaatikolla lehdenhaussa. Kesällä grilliin pääsee kesäkurpitsan kaveriksi leh-

tikaalia, kailaania, joka on kiinalaista parsakaalia sekä siitä jalostettua brokoliinia. Salaattia ja versoja syön huomaamattani kuhlollisen.

Minna kertoo hymyillen ja myöntää, että elämä maistuu. Hän uskoo, että jonkinasteinen puuhastelu kasvien kanssa tulee jatkumaan läpi elämän.

- Vaikka rikastumaan ei ole päästy, on tämä ollut onnellista tekemistä. Viljely on sekä ruumiille että sielulle ihanaa puuhaa, ja omien kätensä jälki on tosi kiva nähdä. Kasvit jaksavat ilahduttaa joka päivä. Aina on jotain muutosta tapahtunut ja on eri värejä ja tuoksuja. Erilaisia kasveja kannattaa rohkeasti kokeilla, sekä lautaselle että omaan puutarhaan. ▣

Parvekeviljelyn ja pienten kotipuutarhojen suosio on kasvussa.

Erilaisia tapoja kasvattaa kotona pientä lisää arkiruokaan innostaa monia kaupunkilaisiakin.

Kolumni

ERJASTIINA HEIKKINEN

LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI THM, PROJEKTIOSAAJA (IPMA-D)
HELSINGIN KAUPUNKI, IKÄÄNTYVIEN RAVITSEMUSKUNTOUTUS JA
TERVEYDENEDISTÄMINEN



Saa värittää!

Aurinko kirkastaa maiseman, linnut laulavat ja kevään ensimmäiset kukkijat availevat nappujaan. Taakse jäävät hailea talvimaisema ja pimeyden apeuttama mieli. Kevät puhkuu halua aistia värejä myös lautasella: makeita appelsiineja, vihreitä herneen versoja, kirpeää sitruunakiisseliä, punaista paprikaa. Minulle kevään värit maistuvat kielellä.

Terveyttä ja hyvinvointia tukeva ruoka sisältää värejä. Lautasmalli ohjaa värittämään ruoka-annoksen monen värisillä kasvikunnan tuotteilla: vihreillä keltaisilla, oransseilla, punaisilla, valkoisilla. Kasviksista, hedelmistä ja marjoista löytyvät väriympyrän kaikki ihanat värit. Värien mukana lautaselle hiipivät huomaamatta terveydelle tärkeät suojaravintoaineet - vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet, erilaiset kasvien bioaktiiviset yhdisteet sekä kuitu. Väreissä on siis voimaa.

Värikäs ruoka tuottaa ravintoaineiden lisäksi mielihyvää, herättää ruokahalua ja vaikuttaa tunteisiin. Syömisestä saa ja kuuluu iloita. Nautinto lisää hyvinvoinnin kokemusta, ja onkin todettu, että ilo ja hyvä mieli ovat aivojen parhaita ystäviä. Aistikokemuksilla voi vaikuttaa mielialaan, sillä ne kantavat mukanaan elämässä elettyjä hetkiä, tunteita ja muistoja. Ruokaan liittyvät muistikuvat kiinnittyvät helposti nähtyihin väreihin, tuntuihin makuihin, suutuntumaan. Etenkin silloin, jos ruokahalu on vaikkapa sairastumisen takia huono, näitä muisti-

kuvia herättelemällä on mahdollista palata itselle merkityksellisiin hetkiin ja kannustaa aivojen motivaatiojärjestelmää toimintaan. Muisti pitää ilosta ja hyvä mieli lisää ruokahalua - positiivinen kierre siis!

Kasvisten, hedelmien ja marjojen runsaan käytön tiedetään olevan yhteydessä moniin terveys-tekijöihin, näyttöä on niin sydän- ja verisuonisairauksista, aivoterveystä, suoliston hyvinvoinnista kuin syöpäterveydestä. Lisäksi kasvikunnan tuotteita painottava ruokavalio on ympäristön näkökulmasta kestävä valinta. Ja mikä parasta, puutarhasta ja metsästä voi ammentaa lisää elvyttäviä kokemuksia oman hyvinvointinsa tueksi. Vihreän ympäristön terveysvaikutuksista ollaan nyt erityisen kiinnostuneita - Green Care tarjoaa voimaa ja hoivaa luonnosta. Lisäksi Luonnonvarakeskus (Luke) tekee marjastajan etsinnän helpoksi tallentamalla marjahavainnot-palveluun satokauden parhaat marjapaikat.

Aletaanpa siis värittää intohimolla lautasia! Mielitä hiveleviä värejä kasvikunnan tuotteissa on huikeasti, joten lautasen voi sävyttää vaikkapa taiteilijan tarkkuudella. Vai miltä kuulostaa kullan keltainen keltajuuri, hennon vihertävä viherherukka, syvän vihreä palmukaali, samettisen sininen mustikka, yön musta marja-aronia, purppurainen punajuuri tai tulen punainen herukka? Viittä väriä päivässä ei todellakaan ole vaikeaa löytää.

Geryn yhteisöjäsenet ja hallituksen jäsenet kirjoittavat Voimaa ruuasta -lehteen kolumneja, joita julkaistaan myös osoitteessa www.gery.fi/blogi.

Kasvisruokailija läpi vuosikymmenten

Lautaselle päättyy juureksia, juustoja, jogurttia ja kalaa.

Joensuussa Lehtosen perhe valmistautui pääsiäiseen, ja perheen isä ehdotti paastonajaksi pidättäytymistä lihasta. Perheen tytärille lihasta luopuminen ei ollut lainkaan ongelmallista, ja hän päätikin jatkaa lihattomalla ruokavaliolla myös paaston jälkeen.

- Alkuun lihasta kieltäytymistä sai hieman perustella. Miksi-kysymystä ei kysytty aina myönteisellä sävyllä, ja

välillä koin, että minua pidettiin erikoisuuden tavoittelijana, kertoo joensuulaisen perheen tytär Satu Lehtonen, nykyinen eläkeläinen.

Sinänsä kasvien syömistä ei tarvinnut perustella, sillä Pohjois-Karjala -projekti oli tuonut kasvikset joensuulaisten perheiden keittiöihin, emäntien patoihin ja kattiloihin. Myös hyvistä rasvoista oli puhetta.

- Pekka Puska jakoi tietoa ja sitä otettiin innokkaana vastaan ja käytäntöön. 70-luvulla myös luonnonsuojelu oli pinnalla, ja minulla oli nuorena myös vegaaninen kausi. Silloin läheiseni herättelivät minua kysymyksillä ruokavalion monipuolisuudesta ja toteuttamisen hankaluudesta.

Satu Lehtosen ruokapäiväkirja

Pyysin Satua pitämään kaksi päivää ruokapäiväkirjaa. Ensikokemus ruokapäiväkirjan pitämisestä hänellä oli, että määriä ja painoja oli hankala listata. Hän huomasi omaa ruokailuaan katsoessaan, että syö yksipuolisemmin kuin oli kuvitellut.

Ravitsemusasiantuntijan näkökulmasta minua hieman huolesti Sadun vähäinen syöminen. Haastattelin Satua ruoka-annos-

ten koosta, ja pohdimme, josko kolmen aterian malliin mahtuisi yksi tukevampi välipala, jotta energiaa ja proteiinia tulisi päivän mittaan tarpeeksi.

Muuten Sadun ruokavalio oli ruokapäiväkirjan perusteella monipuolinen, ja siinä oli kalaa ja kasviksia ja kuitupitoista ruisleipää. Tärkein proteiininlähde oli rasvaton maito, jota Satu kertoi juovansa vähintään puolilitraa päivässä.

Ruokakulttuuria käytännössä

Satu lähti opiskelemaan Helsinkiin historiaa ja kulttuuria, ja hän on monipuolisen työuransa aikana saanut kohdata monia uusia makuja eri puolilla maailmaa.

- Työskentelin kehitysyhteistyössä ystäväkoulu-projekteissa, joissa suomalaisilla kouluilla oli ystävyyskouluja sekä Namibiassa että Etelä-Afrikassa. Pääsin matkustamaan Afrikkaan ja vierailemaan kouluissa. Eräs matkoilla syömistäni kasvisherkuista oli injera, jonka valmistusaineena käytetään teff-viljaa. Nämä letut, joiden päällä oli kauniita erivärisiä kastikkeita, syötiin sormin vain yhtä kättä käyttämällä, kuten monet muutkin ruuat. Syöminen vaati totuttelua, sillä palan taittaminen yhden käden sormilla oli todella hankalaa. Palalla otettiin kastiketta.

Hän kertoo joustaneensa lihattomuudesta muutamia kertoja, ja juuri Afrikassa se tuntui oikealta.

- Kun saavuin erääseen ystäväkouluun Namibiassa, ja minulle kerrottiin, että he olivat aamusta asti valmistaneet minulle juhla-ateriaa kanasta, en tietenkään voinut kieltäytyä. Myöhemmin keksimme ystäväni kanssa kertoa ulkomaisissa ravintoloissa, että en paasto-ajan takia voinut syödä lihaa. Esimerkiksi Etiopiassa tämä kieltäytyminen ymmärrettiin silloin hyvin.




Satu Lehtoselle kasvisruokavalio on kymmenien vuosien ajan ollut sama kuin lihattomuus. Maitotuotteita, kalaa, äyriäisiä ja jopa sirkkoja hän syö kasvisten ja viljatuotteiden lisäksi. Tärkeitä on, että saa tehdä sellaisia valintoja, jotka sopivat omille arvoille ja makunystyröille.

kaupoissa uteliaana mutta harmittelee, ettei aina tunne kaikkia tuotteita, joita on tarjolla.

- Mielelläni kuulisin, miten niitä voi käyttää. Kauppaan pitäisikin mennä asiantuntijan kanssa.

Tärkeimmät ruokaretket Satu tekee kuitenkin metsään ja niityille. Hän säilöo ja käyttää tuoreena kotimaan antimia monipuolisesti.

- Olen innokas villiyrttien kerääjä, sienestäjä ja marjastaja. Vuohenputket nautin alkukesästä salaattina ja saatan pakastakin niitä. Marjat pakastan sekä keitän hilloiksi, sieniä käytän pieniä määriä pitkin vuotta. Metsässä kuitenkin tärkeintä on sielä olo. 

© MAJJA SOLJANLAHTI

Sadun ruokavalioon kuuluu kasvisten ja viljatuotteiden lisäksi kala, äyriäiset ja maitotuotteet. Hän valmistaa usein sosekeittoja, joita suurstaa maitotuotteilla tai perunalla. Juusto, jogurtti, rahka ja uusimpana rahkajogurtti sekä viili ja piimä maistuvat. Hän käyttää myös tofua, papuja ja on kokeillut nyhtökauraa ja härkistä.

- Olen myös maistanut sirkkoja, samoin jauhomatoja. Madot jäivät mais-
telukertaan, mutta sirkkoja paistoin

hunajassa ja niistä pääsi nauttimaan myös sisareni kuusivuotias lapsenlapsi. Häntä piti jo toppuutella niiden syömisessä, hymyilee Satu.

Ruokaretkillä kotimaassa

Helsingin Hakaniemessä on useampikin ruokakauppa, jossa tarjonta on hyvin eksoottista. Retki liikkeisiin on kuin pikainen makumatka kaukomaihin. Satu kertoo käyvänsä etnisissä

Tarvitseeko kasvisruokavalio täydentämistä?

Ruokavalioon, jossa ei käytetä punaista lihaa mutta muiden eläinperäisten tuotteiden syömistä ei ole rajoitettu, suositellaan tavanomaisista D-vitamiinilisää. Jos ruokavaliossa on erittäin niukasti eläinkunnan tuotteita tai se on vegaaninen, suositellaan B₁₂-vitamiinilisää. Jos ruokavalioon ei kuulu maitotuotteita, voi jodin saanti jäädä alhaiseksi. Vegaaneille voidaan suositella myös mm. rauta-, sinkki- tai kalsiumlisää, ruokavalion koostumuksesta riippuen.

ETM, KRISTA KORPELA-KOSONEN

Lisää päiväsi vielä yksi omena

● Suomalaisten lautasilta löytyy edelleen liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Vain pieni osa aikuisista syö niitä suositusten mukaisesti ainakin puoli kiloa päivässä. Naiset syövät kasviksia, marjoja ja hedelmiä keskimäärin noin 400 grammaa ja miehet noin 300 grammaa päivässä. Puolen kilon tavoitteen voi saavuttaa, kun rouskuttelee päivittäin vielä yhden omenan tai pari desilitraa kasviksia lisää.

Lähde: FinRavinto 2017 –tutkimus

Folaatti on väri­vita­miini

● Valitse kasviksia värikkäästi ja vaihtelevasti, niin saat riittävästi B-vitamiineihin kuuluvaa folaattia. Sitä on runsaasti vihreissä kasviksissa, kuten parsakaalissa, lehtikaalissa, nokkosessa, pinaatissa, herneissä ja pavuissa. Pilkahdus punaisen ja vaalean sävyjäkään ei ole pahitteeksi, sillä myös punajuuri, punainen paprika, kukkakaali ja palsternakka ovat hyviä folaatin lähteitä.

Hedelmistä ja marjoista esimerkiksi kiivi, appelsiini, mansikka ja vadelma sisältävät tätä vitamiinia. Muita hyviä lähteitä ovat täysjyvävilja sekä pähkinät ja siemenet.

Folaattia tarvitaan elimistössä muun muassa punasolujen muodostumiseen, mutta se on yhtä lailla tärkeä vitamiini muidenkin solujen normaalille toiminnalle.



Syötävän hyviä käsitöitä

Ne näyttävät lähestulkoon aidoilta mansikoilta, mutta ovatkin taidokkaita ja herkullisen hurmaavia käsitöitä.

● Ne näyttävät lähestulkoon aidoilta mansikoilta, mutta ovatkin taidokkaita ja herkullisen hurmaavia käsitöitä. Närpiöläinen **Maria Skog** virkkaa aivan kaikenlaisia ruokia, vain mielikuvitus on rajana käsityöharrastuksessa.

Marian harrastus sai alkunsa, kun tyttäret tarvitsivat ruokia kauppa- ja kahvilaleikkeihinsä. Nyt lapset ovat jo isoja, mutta Maria jatkaa virkkaamista omaksi

ilokseen. ”Erytistä suosikkiaihetta minulla ei ole, mutta juuri nyt virkkaan paljon makeisia. Yksinkertaiset työt syntyvät nopeasti, yksityiskohtaisiin ruokiin menee enemmän aikaa. Kaikkein vaikeinta on virkata liharuokia”, Maria kertoo.

Maria Skogin virkatut ruoat herättävät ihastusta myös Instagramissa. Tutustu upeisiin kuviin: @virkase

Jos metsään haluat mennä nyt

● **Luontosivusto.fi** on uusi verkkopalvelu, joka tuo suomalaisen luonnon upeimmat elämykset ulottuville myös tietokoneen tai tabletin ruudulla. Jokaiselle vuodenajalle on oma osionsa, jossa pääsee katselemaan kuvia ja videoita sekä lukemaan luontoon liittyviä tietoja ja tarinoita. Videot vievät esimerkiksi kävelyille keväi-

seen metsämaisemaan tai seuraamaan karhujen kesätunnelmia. Sivusto tarjoaa myös ideoita kivaan tekemiseen eri vuodenaikoina. Miltä kuulostaisi kevätbingo tai rentoutus kesäisessä metsässä? Luontosivusto-verkkopalvelun toteutuksesta vastaa Miina Sillanpään Säätio.



Ravitsemusterapeutti VASTAA

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Katri Suhonen, syömisen ilon lähettäjä • Ravistamo Oy

Olen huolissani isästäni, jolla on vaikeita sappikohtauksia. Uskon sen vaikuttavan hänen jaksamiseensa. Hän asuu 80 km päässä kyläkeskuksesta äitini kanssa. Asun itse lähellä ja käyn kylässä pari kertaa viikossa. Mistä voisin saada hänelle apua tai neuvontaa, mitä ottaa huomioon, jotta hän välttyisi kohtauksilta?



VASTAUS

Hei, ja kiitos kysymyksestäsi. Sappikivikohtaukset voivat olla todella kivuliaita ja pelottaviaakin kokemuksia, sillä toisinaan sappikivikohtaus voidaan sekoittaa rintakipuun. Sappikohtaukseen voi liittyä myös pahoinvointia ja oksentelua, joka varsinkin ikäihmisillä voi olla raju ja yleiskuntoa hetkellisesti heikentävä asia. Iän myötä sappikivitaudin yleisyys myös ikävä kyllä jonkin verran kasvaa.

Sappikivikohtausten pelossa moni karsii myös ruokavaliotaan rajulla kädellä, yleensä turhaan, mikä voi lisätä ravitsemusongelmien riskiä. Sappikivien muodostuminen on osittain mysteeri, ja ruokavalion vaikutus kivikohtausten ilmaantumiseen epäselvä. Niin sanottua sappiruokavaliota ei ole olemassa - aikanaan sellaisesta on puhuttu, mutta nykyisin myös sappipotilaita suositellaan syömään monipuolisesti eikä mitään tarvitse varmuuden vuoksi välttää. Yksilöllisesti sappikivikohtauksille altistavat ruoka-aineet on toki hyvä selvittää, ja muutenkin tarkistaa ruokavalion

monipuolisuus ja riittävyys, joka tukee jaksamista. Painonhallinta on usein hyväksi sappipotilaille, mutta isäsi ikä huomioiden tulisi painonhallinnan suhteen olla hyvin varovainen.

Ruokavalion kartoittamiseksi olisi hyvä tavata laillistettua ravitsemusterapeuttia, joka pystyy ottamaan huomioon ruokavalion kokonaisuutena ja arvioimaan sen sopivuutta ja riittävyttä. Valitettavasti ravitsemusterapeutteja ei joka pitäjältä löydy, mutta onneksi nykyisin myös ravitsemusterapeuttia on mahdollista tavata ”etänä” eli esimerkiksi tietokonevälitteisesti tai puhelimitse. Meillä on hyviä kokemuksia ravitsemusterapeutin etävastaanotosta myös ikäihmisten kanssa, järjestelmät ovat helppokäyttöisiä eli mikään tietokone-ekspertti ei tarvitse olla, että ”tapaaminen” järjestyy. Jos etävastaanotto itsenäisesti arveluttaa, on ruudun päässä mahdollista olla vaikka perheenjäsenen tai muun läheisen ihmisen kanssa, jolloin kynnys etävastaanotolle entisestään madaltuu. Etävastaanotossa

potilasturvallisuus ja tietosuoja ovat yhtä turvattuina kuin ns. perinteisellä kasvokkain tapahtuvalla vastaanotolla.

Terveyden- ja sairaanhoito sekä erityisesti sairauksien ennaltaehkäisyyn tähtäävät toimenpiteet siirtyvät vauhdilla digiaikaan. Nämä etäpalvelut tukevat ja täydentävät perinteisempiä toimintatapoja, sillä etäyhteys mahdollistaa monen palvelun tai tuen saamisen jokaiseen torppaan ja niemen kärkeen. Muutoin nämä palvelut voisivat jäädä puuttumaan esimerkiksi pitkien välimatkojen tai resurssien puutteen (vaikkapa kunnasta puuttuvan ravitsemusterapeutin) vuoksi. Olemme huomanneet, että etävastaanotolle on tarvetta ja kysyntää ja se on otettu usein uteliaana vastaan. Kannustan sinua siis ottamaan vanhempiesi kanssa puheeksi etävastaanoton mahdollisuuden, tällä tavoin apu voi tulla vaikkapa sinne oman ruokapöydän ääreen.

Viittä väriä päivässä

Miten saisi syötyä puolikiloa kasviksia päivittäin? Vinkkejä saa ja kuuluu jakaa.

Pannulla pehmenee silputtua sipulia ja paloiteltua tomaattia, vielä pakasteherneet joukkoon ja sitten liedon lämpöä alas. Lopuksi kasvien päälle kevyesti maitotilkan kanssa sekoitetut kananmunat. Hyvä vinkki pikaisesti valmistuvasta monipuolisesta lounasannoksesta.

Näitä reseptejä jakaa Maa- ja kotitalousnaisten elintarvikeasiantuntija **Maija Ojalehto** työssään Oulun liepeillä Siikalatvalla.

- On monia kasviksia, jotka tunnetaan ulkonäöltä, mutta ostoskassaan ei tohdita laittaa. Me annamme kurseilla ja luennoilla vinkkejä, miten pääsee tutuksi harvoin käytettyjen tai uusien vihannesta, juuresten, kaalien ja hedelmien kanssa.

Väriä ja makua

Punajuuri ja punakaali antavat kaudista sinipunaista väriä lautasille. Puolukkasurvos raikastaa kaalilaatikon ja porkkanalohkot palapaistin. Makaronilaatikkoon mahtuu monenlaisia kasvisraastetta, vaikkapa kesäkurpitsaa tai porkkanaa. Uunissa valmistuvien perunoiden kanssa voi kypsentää juurikkaita, kuten pasternaakkaa, porkkanaa, punajuurta ja vaikkapa piparjuurta.

Vihannesten ja yrttien värikkyyttä saa



Maa- ja kotitalousnaisten elintarvikeasiantuntija **Maija Ojalehto** (vas.), **Ritva Ojalehto** ja **Marketta Ojalehto** tarttuvat käytännössä kauden varten ja lisäävät väriä ensin pannulle ja kattilaan ja siitä lautaselle.

ruuan maistumaan paremmin. Maija Ojalehto kannustaa kokeilemaan kasviksia tutujen reseptien täydentämistä.

- Yleensä maku vain syvenee kun pataan lisää kasviksia tai yrttejä. Perunasoseen joukkoon voi lisätä väriä pinaatista tai nokkosesta. Kasviksia käyttämällä saa vähennettyä suolan määrää.

Kasviksista saa vatsalle ja verisuoniterveydelle edullista kuitua, ja niiden väriaineissa on eripuolilla kehoon vaikuttavia aineita, antioksidantteja. Puhumattakaan monista vitamiineista ja kivennäisaineista. Osa kasviksis-

ta kaipaa kypsennystä, osa kannattaa nauttia vaikkapa tuorerasteena, jotta niistä saa kaiken ilon ja hyödyn irti.

Puolikiloa iloa

Kasviksia kannattaa lisätä hieman jokaiselle aterialle. Silloin puolen kilon tavoite päivässä ei tunnukaan kovalta haasteelta.

- Aamupalalla puuron sekaan marjoja tai voileivän päälle salaattia, paprikaa tai tomaattia, maun mukaan. Lounaalla ja päivällisellä kastikkeen joukkoon voi lisätä kasviksia tai nauttia niitä lämpimänä lisukkeena sekä tuoresalaattina tai raasteena. Eikä pi-

dä unohtaa jälkiruokia ja välipaloja, joihin mahtuu mukavasti marjoja ja hedelmiä joko sellaisenaan tai vaikka piirakan tai pullan muotoon leivottuna.

Monille maistuvat kasvikset soseutettuina, keitoissa tai juomissa.

- Pirtelöt, keitot ja kastikeaineet voi surauttaa pehmeäksi koneella. Sähköiset apuvälineet helpottavat kasvien pienentämistä ja raastamista. Hieno raaste maistuu ja on helpompi syödä, jos purennassa on haasteita.

Maija muistuttaa, että helpotusta kasvien käyttöön saa myös kaupan pakastealtaasta sekä säilykehyllystä.

- Pakastekasvikset ovat esikäsiteltyjä ja pussista on helppo sulattaa vain se määrä, jonka tarvitsee. Pakasteesta löytyvät ainekset hedelmäsmoothiin, marjarahkaan, borssikeittoon tai kinkkukiusaukseen. Säilykkeistä esimerkiksi hernekeittoon voi lisätä vielä kasviksia.

Omasta puutarhasta kerätyt marjat kannattaa muistaa ottaa päivittäiseen käyttöön, vaikkapa välipaloilla. Kotimaisia marjoja löytyy kaupasta myös kuivattuina ja jauheina, joita voi ripotella kiisselin, jogurtin tai viilin päälle tai vaikka sekoittaa piimän joukkoon.

Sesongin mukaan

Kaupan hedelmä- ja vihannesosastolla näkee vallitsevasta väristä ja edullisista hinnoista, milloin jokin hedelmä tai vihannes on sesongissa. Ruokakorin hinta laskee, kun valitsee tuotteita sesongin mukaan.

- Kannattaa suosia satokauden tuotteita. Keväällä kotimaisista varasokasviksista juureksia ja kaaleja, ja ulkomaisista sitruhedelmiä ja omenoita. Kotimaisiakin omenoita voi vielä löytää, ja monesti isompi kauppa tarjoaa laajemman kasvikkattauksen.

Juureksia saa edullisemmin, kun jaksaa kantaa isomman pussin kotiin. Ne säilyvät vihanneslokerossa hyvin mutta eivät ikuisuuksia. Siksi Maija Ojalehto muistuttaa myös suunnittelusta ja hyvistä reseptivinkeistä.

- Sesongin reseptejä voi lukea vaikka kauppaketjujen asiakaslehdistä tai Maa- ja kotitalousnaisten verkkosivuilta.

Kaupan valikoimista löytyy valmiita mehuja ja smoothieja sekä mehukeittoja ja kasvisjuomia. Niistä Maija kehottaa katsomaan tuoteselosteen tarkkaan. Turhaa lisättyä makeutta ei kannata kotiin kantaa, mutta omat leipomukset, keitokset ja survokset kannattaa hieman sokeroita, jos maku si-

tä vaatii.

- Parempi on syödä marjoja sokeirin kanssa kuin jättää ne kokonaan syömättä.

Hävikki kuriin

Maa- ja kotitalousnaiset muistuttavat tänä vuonna hävikistä ja siitä, millaiset vaikutukset syömättä jätetyllä ruualla on ympäristöön. Huono omaatunto ei pidä potea perunan tai sipulin kuorista, porkkanan naateista tai purjon uloimmasta kerroksesta vaan poisheitetyistä syömäkelpoisesta ruuasta.

- Suomalaiset heittävät vuodessa keskimäärin 23 kg syömäkelpoista ruokaa roskiin. Haluamme kertoa ja muistutella, miten hävikkiä voi vähentää. Esimerkiksi hieman nahistuneet tai pehmenneet vihannekset sopivat ruuanvalmistukseen, mutta homeiset kuuluvat bioastiaan. Omaan jääkaappiin kannattaa kurkistaa ja vihanneslaatikon sisältö painaa mieleen tai kännykän kameraan, jottei turhaan osta samaa tai unohda käyttää hankittuja.

Suunnitelmallisesta kasvien käytöstä hyötyy herkuttelijan keho ja kukkaro sekä ympäristö. 

Kuusi syytä syödä juureksia

1. Juureksia voi syödä niin paljon kuin haluaa, sillä niissä on hyvin vähän energiaa painoonsa nähden

2. Juurekset sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja ravintokuitua

3. Juurekset ovat edullisia ja korvaavat kalliimpia raaka-aineita ruuissa

4. Napostelupaloiksi leikatut juurekset ovat hyvä välipala

5. Juurekset ovat lähiruokaa parhaimmillaan, siksi ne ovat erinomainen valinta täällä kaukana pohjolassa.

6. Juuresten hiilijalanjälki on hyvin pieni ja niiden kasvatusta kuluttaa vain vähän ympäristöä.

Juureksilla voi korvata myös osan kalliimmista raaka-aineista ruuissa. Esimerkiksi lihamurekkeessa voi osan lihasta korvata kasviksilla. Keräkaalin välttäjille kaalikin maistuu tosi hyvältä murekkeessa. Tällöin lihan osuus vähenee ja ruuasta tulee edullisempi ja terveellisempi.

Lähde: Maa- ja kotitalousnaiset



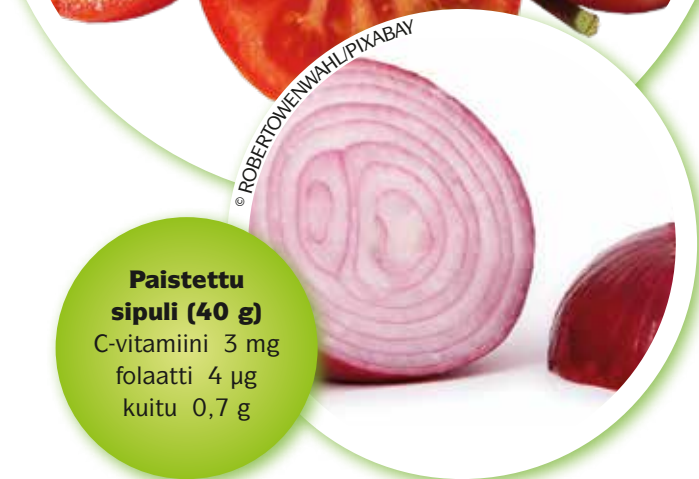
Tomaatti (40 g)

C-vitamiini 6 mg
folaatti 5 µg
kuitu 0,6 g



Kurkku (40 g)

C-vitamiini 3 mg
folaatti 4 µg
kuitu 0,3 g



Paistettu sipuli (40 g)

C-vitamiini 3 mg
folaatti 4 µg
kuitu 0,7 g



Parsakaali, keitetty (50 g)

C-vitamiini 39 mg
folaatti 39 µg
kuitu 1,2 g

Kuidun saantisuositus on
naisille **25 g** | miehille **35 g**
päivässä.

C-vitamiinin saantisuositus on
75 mg
päivässä.

Folaatin saantisuositus on
300 µg
päivässä.

Väreillä on väliä



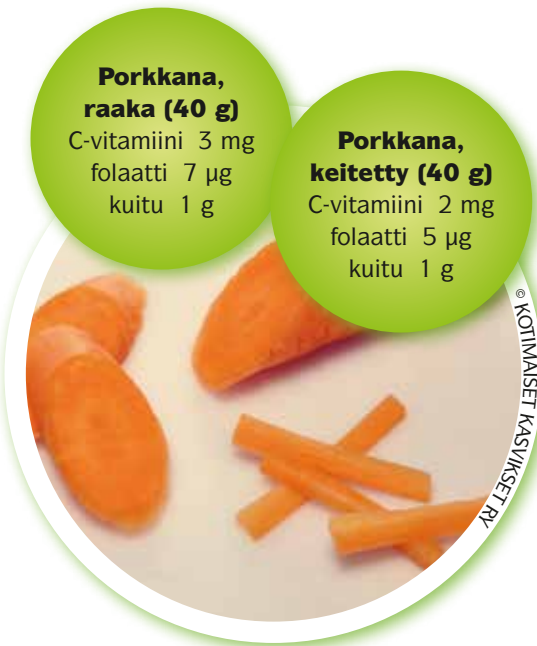
utuilla kasviksilla saa väriä elämään.

Oheisissa kuvissa on esitetty tavallisia suomalaisten suosikkikasviksia sekä keitetty peruna ja niiden vitamiinipitoisuuksia. Annoskoot vaihtelevat hiukan, keskimäärin annos on noin desilitra, eli pieni annos.

Kuvien lähteenä on käytetty *www.finesi.fi* -tietokantaa, jota ylläpitää Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Sen käyttö on kaikille avointa, ja voit katsoa sieltä oman suosikkikasviksesi sisältämät vitamiinit, kivennäisaineet sekä kuitumäärät muutamalla klikkauksella.

Suomalaisten ikääntyneiden lautaselta jää helposti uupumaan kuitua, C-vitamiinia ja folaattia. Siksi lasimme päivän C-vitamiinin, folaatin ja kuidun saannit arkisten valintojen päivältä. Päivittäiset ruokavalinnat vaihtelevat, mutta laskemiselta vält-



Porkkana, raaka (40 g)

C-vitamiini 3 mg
folaatti 7 µg
kuitu 1 g

Porkkana, keitetty (40 g)

C-vitamiini 2 mg
folaatti 5 µg
kuitu 1 g



Peruna, keitetty kuorineen (60 g)

C-vitamiini 4 mg
folaaatti 10 µg
kuitu 0,6 g



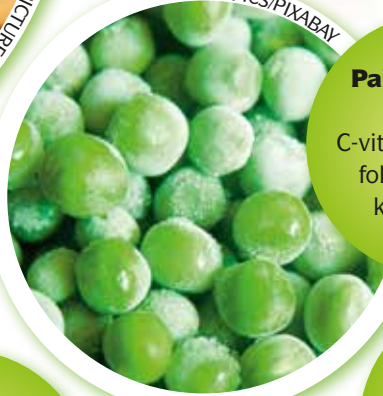
Lasillisessa appelsiinitäysmehua on päivän saantisuosituksen verran C-vitamiinia.

© KOTIMAISET KASVIKSET RY



Mansikka, tuore (50 g)

C-vitamiini 23 mg
folaaatti 15 µg
kuitu 0,9 g



Pakasteherne (60 g)

C-vitamiini 12 mg
folaaatti 35 µg
kuitu 1,9 g

Appelsiini, kuorittu (155 g)

C-vitamiini 79 mg
folaaatti 41 µg
kuitu 3,3 g



Lanttu, raaka (30 g)

C-vitamiini 12 mg
folaaatti 15 µg
kuitu 0,5 g



Kotimainen omena, kuorineen (120 g)


C-vitamiini 8 mg
folaaatti 3 µg
kuitu 1,9 g



Valkoinen keräkaali, raaka (40 g)

C-vitamiini 15 mg
folaaatti 12 µg
kuitu 0,8 g


tyy, kun jokaisella aterialla tai välipalalla on jotain kasvista. Vaikka tänään ei pääsisi ihan tavoitteeseen, voi seuraavan päivän valinnat olla kasvien suhteen parempia.

Tavoitteena on syödä päivän aikaan puoli kiloa kasviksia. Puoleen kiloon lasketaan juurekset, hedelmät, vihannekset ja marjat. Niitä voi käyttää sekä tuoreina että kypsennettynä. 

Ruokapäivä

Esimerkkipäivän aterioista saa riittävästi C-vitamiinia, folaattia ja kuitua.

A

amupalla on maitoon keitettyä kaurapuuroa ja mustikoita sekä kananmuna ja kahvi. Monipuolisen lounaalla nautitaan jauhelihakeitto, ruisleipä, salaattipöydän antimia sekä jälkiruokajäätelö mansikoilla. Päivällinen koostuu paistetusta broilerista, keitetyistä perunoista ja kasviksista sekä sipulikas-tikkeesta. Ruokajuomana on piimää ja jälkiruokana appelsiini. Iltapalalla nautitaan juustovoileivät ja omena teen kanssa. Näin saa yli 200 mg C-vitamiinia, hieman yli 300 µg folaattia ja noin 25 g kuitua. 

Tässä ruokapäivässä on hieman yli 600 g kasviksia!

Aamiainen

C-vitamiini 4 mg
folaatti 60 µg
kuitu 4,5 g



Lounas

C-vitamiini 62 mg
folaatti 84 µg
kuitu 8 g

Päivällinen

C-vitamiini 133 mg
folaatti 137 µg
kuitu 7,4 g



Iltapala

C-vitamiini 10 mg
folaatti 30 µg
kuitu 4,8 g

Toimituksesta voi tarvittaessa pyytää tarkemmat annoskoot ja reseptit. Lähteenä on käytetty www.finel.fi -tietokantaa.

Katse sesonkiin ja pakastimeen

Järvenpään kansallisten senioreiden aktiiviset Aira, Eeva ja Jukka pohtivat lautasen värittämistä.



Aira Björkman

Airalla on vahvaa ruokaosaamista, sillä hänellä on ura terveellisten ruokavalintojen parissa. Kasvikset ovat löytäneet hänen lautaselleen helposti, sillä perustelut ovat tuttuja: vireyttä ja terveyttä saa näppärästi värikkäästä ruuasta. Aira katsoo kilohintoja ja tuntee hedelmien ja kasvien sesongit. Hän raastaa porkkanan, lisää muutaman minitomaatin viereen ja vielä paprikasiivun kaveriksi. Houkutteleva annos kasviksia on siinä!


Jukka huomioi sesongin kaupassa. Kauppias on laittanut reilusti esille sesongin hedelmät ja vihannekset, ja niitä on helppo valita. Hän on tehokkuutta toivova asiakas, eikä ole kiinnostunut viettämään aikaa kaupassa. Jukan ostoskoriin päätyy omenia ja nyt häntä on innostanut appelsiinimehu, jota saa puristaa appelsiineista itse kaupan hedelmäosastolla.

Jukka kannustaa kokeilemaan hyvin maustettuja salaattiatferioita, joita on saanut ravintoloissa.



Jukka Virkki

Eeva kertoo syövänsä keväällä kotimaisia juureksia, sillä muut kasvikset ovat tähän aikaan vuodesta mauttomia. Pakastimesta löytyy lisää väriä lautaselle, sillä pakastimessa eivät itsekseen elävän seniorin kasvikset nahistu. Eevan jumppa- ja golf-eväisiin kuuluvat ovat pähkinät ja mantelit.

Eeva, Jukka ja Aira ideoivat televisio-ohjelmaa ravitsemuksesta, jonka lähetyaika olisi senioreille sopivaan päiväsaikaan. Siellä vinkattaisi hyvistä resepteistä, täydennettäisi valmisaterioita, muistutettaisi kasvien käytöstä ja mukaan mahtuisi jotain nostalgistakin – makumuistoja vuosien varrelta. 



Eeva Haanperä

Mistä tunnistaa kasvissyöjän?

Kasvissyöjän, **vegetaristin**, ruokavalio koostuu joko pelkästään kasvikunnan tuotteista tai se sisältää rajatusti eläinkunnan tuotteita.

- **Fleksaaja** suosii ruokavaliossaan kasvispainotteisuutta ja esimerkiksi pitää kasvisruokapäiviä, mutta ruokavalio ei ole varsinainen kasvissyönnin tyyppi.
- **Semivegetaristi** ei käytä ruokavaliossaan punaista lihaa (naudan, sian tai lampaan lihaa), mutta ruokavalioon sisältyy kasvikunnan tuotteiden lisäksi siipikarjaa, kalaa ja kananmunaa.
- **Pescovegetaristi** on jättänyt ruokavaliostaan punaisen lihan lisäksi siipikarjan.
- **Lakto-ovo-vegetaristin** ruokavalioon kuuluvat kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteet ja kananmuna.
- **Laktovegetaristi** käyttää eläinperäisistä tuotteista vain maitotaloustuotteita.
- **Fruitaristi** keskittyy ruokavaliossaan hedelmien ja siementen syöntiin.
- **Vegaani** ei käytä mitään eläinperäistä, eli välttää myös hunajaa sekä eläinperäisiä lisäaineita.
- **Fennovegaanit** syövät kotimaisia kasviksia.

Virtuaalista liikettä

Kun kodin kynnyks kohoaa, niin harrastusmahdollisuudet kapenevat. Tuttuun jumpparyhmään ei pääse kun loska estää liikkumisen tai palvelut ovat kyliltä kadonneet. Teknologia tuo harrasteet kotiin.

Jumpata voi ohjatusti myös kotona tablettilaitteen tai tietokoneen ruudulta. Internetistä voi katsella ja kuunnella liikuntaohjeita valmiina videoina ja katseltavina kuvina mutta myös siten, että ohjaaja näkee ja kuulee jumppaajan.

- Meidän jumppiin osallistutaan kuten muihin säännöllisesti ohjattuihin harrastuksiin. Kun tuolijumppa on tiistaina klo 10.30, niin osallistuja saa soiton ja vastatessaan puheluun avautuu yhteys jumppaohjaajan kanssa.

Näin kertoo Sanoste Oy:n toimitusjohtaja **Marianne Dannbom**, ja sanoo, että vaikka jumppaohjaajan kanssa kohtaaminen on virtuaalinen, on se todella intensiivinen.

- Asiakkaamme toteavat, että ”Marjo tulee minun olohuoneeseeni” ja sen tuntee, että kontakti on aito eikä videoitu harjoite. Jos asiakas kysyy ohjaajalta jotain, hän saa siihen vastauksen, joka hyödyttää koko osallistujajoukkoa.

Teknologia ei ole keskiössä, eikä edes näy asiakkaalle. Marianne kertoo, että asiakkaat ovat ottaneet jumppaohjaajat omikseen. Asiakkaat ovat kertoneet, että tuttu ohjaaja myös motivoi osallistumaan ja tekemään liikkeitä huolella.

- Meillä oli kokeilu, jossa osallistujat saivat testata ensin kaksi viikkoa valitsemaansa jumppaa ja ohjaajaa ja vaihtaa seuraaviksi viikoiksi uuden harrastuksen. Käyttäjät olivat niin tyytyväisiä omiin valintoihinsa ja jumppareihin, että kukaan ei halunnut vaihtaa.

Harrastusta ympäri vuoden

Ennakkoluuloja virtuaalista harrastamista kohtaan tulee vastaan monelta taholta. Kuitenkin ikäihmiset ovat ottaneet palvelun hyvin vastaan. Kehitystyötä on tehty muutaman vuoden ajan, ja kokeilut ovat kannustaneet yritystä eteenpäin.

- Meidän palveluamme on kehitet-



ty yhdessä ikääntyneiden kanssa ja se on helppokäyttöinen arjessa. Vaikka moni tarvitsee esimerkiksi nuorempaa omaista tilauksen tekemiseen tai sovelluksen asentamiseen, onnistuu viikoittainen käyttö kaikilta.

Harrastus maksetaan verkkokaupassa kerran neljässä viikossa tai pidemmällä aikavälillä jos niin toivotaan.

- Monesti maksaja on omainen, joka haluaa huolehtia ikääntyneen omaisensa jaksamisesta ja mielenkiinnostuksesta. Käyttäjiksi ovat ikääntyneiden lisäksi muun muassa omaishoitajat, joiden on haastavaa poistua kotoa. Palvelumme pyörii ympäri vuoden,



Liikuntaa voi harrastaa ohjatusti ja turvallisesti myös omassa olohuoneessa.

Marjo jumppauttaa virtuaalisesti tuolijumppaa Sanoste Oy:n palvelussa.

myös kesäaikaan laiturin päässä tai talvella Aurinkorannikolla. Vain pyhäpäivinä myös jumpparimme ovat lomalla.

Tablettilaitteelta tai tietokoneelta jumpan voi siirtää isolle tv-näytölle, jolloin jumppaamaan voi kokoontua isompikin porukka, esimerkiksi koko päivätoiminnan tai hoivayksikön väki.

Marianne Danblom näkisi mieluusti enemmän hoivakoteja asiakaina. Hyviä kokemuksia on muun muassa Hangosta, jossa osalle hoivakodin asukkaille tulkataan suomeksi ohjatut jummat ruotsiksi paikan päällä.

- Virtuaalista jumppaa ei vielä lueta viriketoiminnaksi kunnissa. Tämä ennakkoluulo tulisi poistaa, jotta mah-

dollisimman monilla olisi mahdollisuus osallistua mieltä ja kehoa virkistävään toimintaan. Näemme, että hoivakodeissa olisi paikka virtuaalisille ryhmille, jotta hoitohenkilökunta saa keskittyä hoivaan ja saa itsekin työkykyä edistävää liikettä.

Hätätilanteisiin varaudutaan

Ohjaaja seuraa jokaista osallistujaa mutta osallistujat eivät näe toisiaan. Käytännössä jumpan ohjaaja katsoo asiakkaita isolta ruudulta omassa työhuoneessaan tai jumppasalilla. Tästä syystä jumppaan ei mahdu 10-12 henkilöä enempää, ellei linjan päässä jumppaa hoivakodin osasto, jossa tarpeen tullen apuna toimii hoivakodin henkilökunta.

Hätätilanteisiin on myös oma käytäntönsä: Soitto omaiselle tai muuhun sovittuun paikkaan lähtee heti kun ohjaaja huomaa jotain huolestuttavaa asiakkaassaan.

Tietoturva on otettu vakavasti. Laatuun halutaan panostaa sekä asiakkaan takia että ennakkoluulojen sulattamiseksi.

Sanosten kautta tuotettavat harrasteet ohjaa koulutettu ammattilainen. Fysioterapeutit ohjaavat jummat ja esimerkiksi musiikkiterapeutti lauluharrasteet. Ostaa voi myös virtuaaliluentoja, joita pitävät esimerkiksi sairaanhoitajat ja geriatriit. ■

Maksuttomia jumppavideoita netissä

■ Ikäinstituutin tuottamia liikunta-videoita löytyy Ikäinstituutin YouTube-kanavalta sekä Voitas.fi -liikepankista. Puolen tunnin jummat kohottavat kuntoa, ja niitä voi katsoa koska itselle parhaiten sopii.

■ Videoita on erilaisia esimerkiksi voima- ja tasapainoharjoittelun tueksi. Lyhyempikestoiset Kunnan eväät -liikekortit vievät virkistävälle virtuaalimatkalta ympäri Suomen, erilaisiin

kiinnostaviin paikkoihin. Näillä muutamien minuutin videoilla esitellään erilaisia jumppaliikkeitä.

■ Videojummat sopivat myös iäkkäimmille. **Sonja Iltanen** Ikäinstituutista kertoo, että videoiden kanssa ovat jumpanneet jopa yli 90-vuotiaat. Nuorempi väki voi ottaa tabletin mukaan kyläreissulle mummon luo, hän vinkkaa.

© SANOSTE OY



Selkeitä ohjeita hyvään oloon

Anni Hautala:

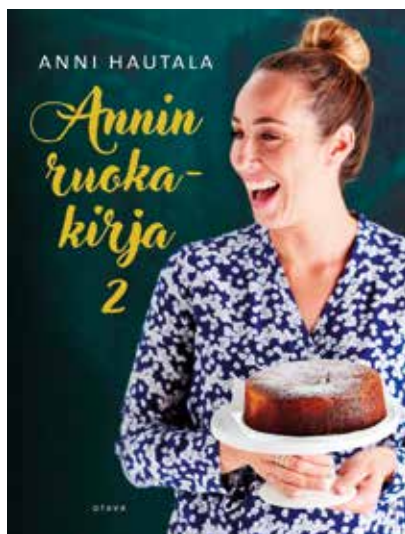
Annin ruokakirja, Otava 2017, 124 s. &

Annin ruokakirja 2, Otava 2019, 124 s.

”Lempisanani ruuanlaitossa: helppo”, sanoo julkisjuontaja **Anni Hautala** toisen ruokakirjansa takakannessa. Jo ykkösosaa pidettiin jokaisen kotikokin unelmana: raaka-aineissa ei phtailla, ohjeet ovat selkeitä ja lopputulokset onnistuneita.

Tänä vuonna ilmestyneessä ruokakirjassa Anni panee vielä paremmaksi ja liittää mukaan parikymmensivuisen terveysosion (jonka voi kuulemma ohittaa). Annin ”terveysosio” tarkoittaa lähinnä kasviksia

ja hiilihydraattien välttämistä. Hauskoja ja hyödyllisiä ovat myös jääkaapin tyhjennysideat sekä tutut keitot ja salaattit. Annin avulla arkiruokaan löytyy varmaan uusia ulottuvuuksia ja jälkiruuatkin ovat helposti toteuttavia.



Leena Putkonen:

Superhyvää keholle.

Otava 2019, n. 170 s.

Laillistettu ravitsemusterapeutti TtM Leena Putkonen ei ole tehnyt reseptikirjaa, vaan viisaan ruokakirjan, joka sopii yhtä hyvin syömishäiriöiselle kuin normaalisyyjille – ja niille naisille, jotka aina haluaisivat olla sen viisi kiloa kevyempiä. Kehoaktivistina tunnettu Putkonen auttaa ketä tahansa solmimaan rauhan ruuan kanssa ja arvostamaan kehoaan sellaisena, kun se on. Avainsana on tietoinen syöminen: silloin syntyy myös liikunnan ja levon tasapaino. Sopivaa iltalukemista, jos haluaa solmia rauhan ruokansa ja kehonsa kanssa.



Villasukkia Strömsöstä.

Toim. Tanja Majava,

Minerva 2019.

Lee Esselström, Tanja Majava, Eva-Maria Oksman, Anna Kaisa Piispanen ja Marianne Wasberg ovat Strömsön henkinen käsitöiden ammattilaisjoukko, joka on luonut toinen toistaan kauniimpia ja mielikuvituksellisempia villasukkia. Paha vain, että tekijöiden sanelemina neulemallien valmistus kaupalliseen käyttöön on kielletty. Näitä kun näkisi joulumyyjäisissä! Sukkalangoista ja kirjoineuleiden rakenteesta ruutupiirroksineen annetaan myös tarpeellisia ohjeita. Samoin annetaan langan menekki kullekin mallille. Valikoima ulottuu pikkutossuista polvisukkiin, kaikki yhtä houkuttelevia.



Long Litt Woon:

Minun sienipolkuni.

Nemo 2018, 336 s.

Kirjan lisänimike on Sienestyksen parantava vaikutus, eli siinä tiivistyy koko kirjan sanoma. Malesialaissyntyinen, Norjassa vaikuttava antropologi Long Litt Woon menetti äkillisesti miehensä ja hakeutui surutyössäns sienikurssille. Niinpä Sienipolku on sekä sienestyksen oppikirja, että kiehtova elämäntarina ja tarkkaan laadittu opas, joka sisältää myös ruuanvalmistusohjeita. ”Kurssi” tarkoitti opiskelua luentosalissa, mutta myös herkulisia sieniretkiä, joilta Woon palasi usein kori täynnä herkkuja.

Viikinkitarinoita tuntevat muistavat, miten sienillä saatiin aikaan humalaa muistuttava hallusinaatiotila. Woo kertoo myös tutustumisestaan sienihumalahakuisiin ihmisiin. Norjan poliisin ”huumelistalla” on 37 erilaista huumesientä. Onneksi meillä Suomessa niitä tunnetaan vain neljä, eikä niitäkään ole helppo löytää. Hyvä on tietysti tuntee siinä kuin myrkkysienetkin. Siksi epäilijän on hyvä paneutua myös kirjanviimeiseen lukuun *Sienestyksen ohjenuorat*, johon syventyminen toimii hyvänä kertauksena kokeneemmallekin sienestäjälle.



Sateenkaarisalaatti

(2 annosta)

Nauti kasviksia sateenkaaren väreissä ja kokoa värikäs salaatti aterian lisukkeeksi. Tarjoa sinapilla maustetun ranskalaisen vinaigrette -kastikkeen kanssa.

Ainekset

- 1 ps (100 g) jääsalaattia (tai valmista salaattisekoitusta)
- ½ ps (100 g) herneitä (pakaste)
- 100 g punakaalia
- ½ keltainen paprika
- 1 porkkana
- 1 tomaatti tai muutama kirsikkatomaatti
- pieni pala purjoa

Kastike

- 3 rkl öljyä
- 1 rkl viinietikkaa
- ½ tl dijoninsinappia
- riippaus suolaa, mustapippuria ja sokeria

Valmistus

1. Sulata pakasteherneet. Leikkaa punakaali ohuiksi suikaleiksi. Hal- kaise paprika, poista siemenet ja leikkaa suikaleiksi. Kuori porkkana ja raasta raasteeksi. Pilko tomaatti lohkoiksi ja purjo ohuiksi suikaleiksi.

2. Revi jääsalaatti laakeaan tarjoi- luastiaan. Asettele päälle raitoina punakaalia, herneitä, paprikasui- kaleita, porkkanaraaste, tomaatti- lohkoja ja purjoviipaleita.

3. Sekoita kastikkeen aineet kes- kenään ja pirskota kastike salaatin päälle tai tarjoile erikseen.



Ravitsemus- foorumi syyskuussa

Ammattilaisille suunnattu ikääntyneen terveyteen ja ravitsemukseen keskittyvä koulutuspäivä järjestetään Helsingissä Pasilassa 5.9.2019.

Tarkempi ohjelma löytyy Geryn verkkosivuilta kohdasta Koulutus.

Koulutuspäivän hinta on 110 euroa. Ilmoittautumiset tehdään verkossa www.gery.fi/ravitsemusfoorumi



Vaikuttavuutta arvioiden

Gery on osallistunut Artsi-hankkeeseen, jota koordinoi Kuntoutussäätiö. Hankkeessa on kehitetty työkaluja oman toiminnan arvioinnin tueksi. Sen tiimoilta olemme mm. keränneet palautetta luennoista, materiaaleista sekä toiminnasta yleisesti.

Geryn toimintaa arvioidaan myös tieteellisin menetelmin. Ryhmätoiminnan vaikuttavuuden tutkimista jatketaan Helsingissä ja Hämeenlinnassa. Ryhmätoiminnan tavoitteena

on elämänlaadun parantuminen sekä proteiininsaannin lisääntyminen ja liikunnan parantuminen. Syksyllä alkavassa toisessa tutkimuksessa tutkitaan älypuhelinsovelluksen välityksellä annettavan elämäntapaohjauksen vaikutusta painonpudotukseen ja elämänlaatuun. Lisäksi etsitään tekijöitä, jotka edistävät painonpudotusta, esimerkiksi uni, mieliala ja vertaistuki.



Koulutusta pitkäaikais- hoivassa

Geryn asiantuntijat ovat kouluttaneet hoivan ja ruokapalvelujen henkilökuntaa kevään ajan. Koulutuksissa on keskitytty ikääntyneen ravitsemuksen erityispiirteisiin sekä ravinnonsaannin arviointiin sekä uusien toimintamallien luomiseen pitkäaikaishoidossa. Teemana on ollut ”Ravitsemus on osa hyvää hoitoa”.

Videovinkkiä voimaharjoittelun tueksi

Gery ja Ikäinstituutti julkaisevat kesän kynnyksellä yhteistyössä tehdyn videon, jossa tiivistetään voimaharjoittelun perusteet sekä lisääntynyt ravinnon ja erityisesti proteiinintarve. Videota voi käyttää erilaisissa ryhmätilanteissa osana ohjausta tai katsella itsekseen, jos aihe

kiinnostaa.

Geryn vinkit: syö ja juo tarpeeksi, muista riittävä proteiininsaanti ruokalautaselta sekä ennen että jälkeen harjoituksen. Keho tarvitsee sekä hiilihydraatteja että proteiinia, jotta saa parhaat tehot harjoitukseen ja palautukseen harjoituksesta. Jos on menossa kuntosalille aamupäivällä, kan-

nattaa syödä tukeva aamiainen ennen harjoitusta ja päättää harjoitus monipuoliseen lounaaseen. Ja muistaa juoda vettä harjoituksen aikana.

Löydät Geryn YouTubesta: VoimaaRuuasta -kanavalta.

Väriä lautaselle aterioita kuvaamalla

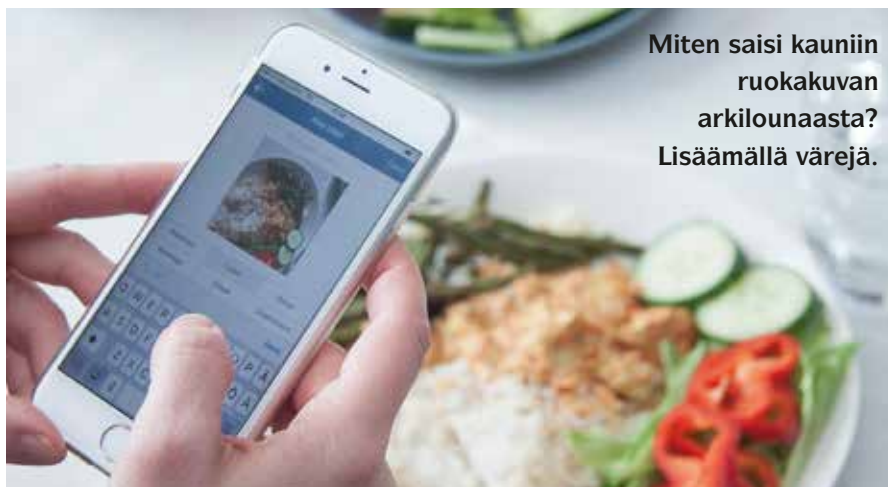
Virtuaaliryhmässä kuvataan älypuhelinsovelluksen avulla valmennusjakson ajan kaikki syömiset ja juomiset. Ruokakuvat näkyvät muille ryhmäläisille ja ryhmää ohjaavalle ammattilaiselle.

Mitä tapahtuu, kun aterioita kuvaa? Ensinnäkin kuvan ottaminen pysäyttää aterian äärelle, jolloin tulee tarkemmin miettineeksi, mitä on lautaselle kasannut. Miltä kokonaisuus näyttää? Puuttuuko jotain vai voisiko ehkä lautaselle lisätä jotakin? Kuva näyttää paremmalta, kun lautasella on väriä, eli kasviksia. Kurkku- ja paprika-viipaleet leivän päällä, porkkanaraaste lautasella ja marjat jälkiruokana tekevät aterialta houkuttelevamman näköisen.

Aterioden kuvaaminen aikaansaa automaattisen taipumuksen tehdä omista aterioista värikkäämpiä. Kuvan ottaminen aterialta saattaa tehdä siitä myös maukkaamman, ilmeni eräässä tutkimuksessa. Vaikutusta voi selittää aterian arvostuksen lisääntyminen, jota kuvan ottaminen kasvattaa.

Ruokakuvista tarttuu värikkyys ja uuden kokeileminen

Virtuaaliryhmässä saa vinkkejä siihen, mitä tänään söisi ja miten voisi uudella tapaa ja monipuolisemmin käyt-




Miten saisi kauniin ruokakuvan arkilounaasta? Lisäämällä värejä.

tää kasviksia ruuanlaitossa. Ryhmässä jaetaan ruokaohjeita ja uusia ideoita.

On mukava nähdä, kuinka ryhmän alun jälkeen useampien kuvissa näkyy samoja ruokalajeja. Yhdessä ryhmässä on jaettu parhaat smoothie-ohjeet, toisessa hyvät välipalavinkit, kolmannessa keinoja lisätä kasviksia aamupalalle ja neljännessä vinkattiin maukkaista kasviproteiinin lähteistä. Lisäksi toisilta ryhmäläisiltä saatu myönteinen palaute kannustaa ja aikaansaa hyvän mielen. Valmennusjakson aikana usealla virtuaaliryhmäläisellä kasvisten käyttö on kasvanut ja monipuolistunut huomattavasti ja lisäksi on löytynyt uusia, maistuvia tuttavuuksia omaan ruokavalioon.

Ilman valmennusryhmään osallistumistakin voi omista aterioista ottaa älypuhelimella kuvia. Ruokailua kan-

nattaa kuvata muutaman päivän ajan ja tutkailla tuleeko syötyä päivittäin kasviksia sateenkaaren väreissä tai näyttääkö oma ateriaritmi säännölliseltä. Kuvista näkee asioita, joita ei muuten huomaa. 

Mikä on virtuaaliryhmä?

Virtuaalisessa ryhmässä toimitaan sähköisen työvälineen, tässä tapauksessa älypuhelinsovelluksen mahdollistamassa ympäristössä. Ryhmäläiset eivät välttämättä tapaa toisiaan kasvokkain, vaan ovat yhteydessä toisiinsa sovelluksen kautta. Vuorovaikutus tapahtuu kirjoittamalla ja ruokakuvien kautta.

Geryn Muutos lautasella -valmennuksessa etsitään terveellisiä elämäntapoja yhdessä ravitsemuksen ammattilaisen, ryhmän tuen ja älypuhelinsovelluksen avulla. Lisätietoja www.muutoslautasella.fi.

Muutos lautasella
Gery

SAAT
Voimaa ruuasta
KUN

- Syöt säännöllisesti, tarpeeksi ja monipuolisesti
- Teet fiksuja valintoja: marjoja ja muita kasviksia, täysjyvää, kasviöljyä, kalaa
- Muistat lihasvoiman lähteet: proteiinit ja jumpan
- Nappaat D-vitamiinipillerin
- Pidät korkin kiinni

Ikääntyneiden ravitsemuksen asialla

Yhdistyksemme tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen, liikunnan ja ryhmätoiminnan avulla sekä edistää moniammatillista yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

Gery on yleishyödyllinen yhdistys, ja sen jäseneksi voivat liittyä yksityishenkilöt sekä yhteisöt. Henkilöjäsenet (norm. 30 euroa/vuosi tai eläkeläiset, opiskelijat, tai työttömät alennuksella 20 e/vuosi) saavat neljästi vuodessa ilmestyvän Voimaa ruuasta -lehden kotiin kannettuna sekä ravitsemukseen liittyviä esitteitä.

Toiminnan pääasiallinen rahoittaja on sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Yhdistys toteuttaa Voimaa ruuasta -toimintaa sekä Muutos lautasella -hanketta. Yhdistys osallistuu myös tutkimushankkeisiin.

Lisää tietoa:

www.gery.fi ja

www.voimaaruuasta.fi

Löydät meidät myös facebookista, twitteristä ja instagramista!