

TEEMA

Kestävät valinnat

Ruokatoimittaja
Anneli Pulsa nauttii
omasta sadosta

S. 4

**Onko kasvi-
proteiini kallista?**

S. 18

**Virkeät ikämiehet
kohtaavat Tampereella**

S. 22



© PIXABAY



© HELI SALMIENIUS-SUOMINEN

Sisältö



©ISTOCK.COM/VIKTORCAP

- 4** Kestävästi kaupassa, puutarhassa ja keittiössä
- 7** Kolumni Miten onnistuu kasvisruuan lisääminen?
- 8** Kestäviä valintoja lautaselle
- 11** Välipalat
- 12** Ravitsemusterapeutti vastaa
- 13** Lukulamppu
- 14** Miten ruoka pilaantuu?
- 16** Ajankohtaista Gerystä
- 18** Kasviproteiinit kaupan hyllyssä
- 21** C-vitamiinista piristystä ja vireyttä
- 22** Kohtaamispaikkana Virkeät Ikämiehet

Gery

3/2020

Voimaa ruuasta

TEEMANUMERO

Kestävät valinnat

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
Tilauhinta 25 €/vuosi

Lehden päätoimittaja

Merja Suominen, puh. 050 584 1995

Toimitussihteerit

Heli Salmenius-Suominen, puh. 044 241 3185
ja Laura Sormunen, puh. 044 240 0609

Senior Adviser

Marja Krons, puh. 0400 606 162

Kannen kuvaaja: Veikko Somerpuro

Taitto: Taittotoimisto Åsa Åhl

Paino: Painotalo Plus Digital Oy





Miten käy ikäihmiselle ruokamurroksessa?

Tietoisuus koko ruokajärjestelmämme yhteyksistä ympäristön kestävyteen ja kiihtyvään ilmastomuutokseen on lisääntynyt merkittävästi. Toimet ruuantuotannon kestävyden lisäämiseksi ja ruokahävikin vähentämiseksi sekä ruokamurros kasvisvoittoisen ruokavalion suuntaan ovat jo käynnissä.

Tutkimuksin on havaittu, että ruokavalion ilmastovaikutuksia voidaan muiden toimien rinnalla pienentää merkittävästi siirtymällä elintarvikevalintoihin, joissa esimerkiksi eläinkunnan tuotteiden, lihan ja erityisesti punaisen lihan ja maitovalmisteiden osuutta ruokavaliossa korvataan palkokasveilla, kalalla, täysjyväviljalla, vihanneksilla, juureksilla, hedelmillä, marjoilla sekä pähkinöillä ja siemenillä. Tämä on hyvä uutinen siltä osin, että mainituin muokkauksin ruokavalio muuttuu pääosin terveellisempään suuntaan. Ruokavalion ravitsemukselliset ja kestävyystavoitteet kulkevat pitkälti käsi kädessä.

Viime keväänä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja THL:n julkaisemien Ikääntyneiden ruokasuositusten mukainen syöminen auttaa hyvän ravitsemustilan ylläpitämisessä ja edistää terveyttä ja toimintakykyä monipuolisesti. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen tukee yleistä toimintakykyä ja hyvinvointia. Ikäihmisillä toimintakyvyn yhtenä kulmakivenä on lihasmassan säilyttäminen ja sen

” **Miten ruokapalvelut pystyvät vastaamaan ruokamurroksen haasteisiin?**

edellytyksenä, liikunnan lisäksi, proteiinin riittävä saanti ravinnosta.

Miten käy ikäihmisen lounaslautasen, kun hyvälaatuisia tuttuja eläinkunnan proteiinin lähteitä korvataan erityisesti kasvikunnan tuotteilla? Miten ruokapalvelut pystyvät vastaamaan ruokamurroksen haasteisiin? Ensikäden kokemuksia tästä välittää Gaius Ravintoloiden ravitsemustoimen johtaja **Eija Hiltunen** tässä lehdessä. Ruokapalvelujen toimijoiden asiantuntemus on täydessä käytössä.

Ikäihmisen ruokavalion kestävyttä mitataan myös sen terveyttä edistävillä ominaisuuksilla. Vain syöty ruoka voi olla tästä näkökulmasta kestävä. Miten turvataan riittävä hyvälaatuisen proteiinin saanti ikäihmisillä, joilla ruokahalu ei ole entisellään? Miten iäkkään ihmisen ruokakulttuuriset tarpeet tulevat kuulluksi nuoria inspiroivan ruokainnovaatioita ympäröivän mediapöhinän keskellä? Ruokamurroksen kestävyttä voisi tulevaisuudessa ilmentää myös se, että ruokapöydässä – vaikka virtuaalisessa - viivähdetään ja viihdytään.

Liisa Valsta
puheenjohtaja Gery ry

Kestävästi kaupassa, puutarhassa ja keittiössä

Kauppojen kasvisvalikoimat ovat laajentuneet viime vuosikymmenien saatossa. Kasvikset ovat nousseet vaatimattomasta lisukkeesta aterian päärooliin.

Kotitalousopettaja ja ruokatoimittaja **Anneli Pulsa** on innokas puutarhuri ja maukkaan arkiruuan puolesta puhuja. Anneli on ollut eläkkeellä kuusi vuotta ja aikaa on vapautunut vielä enemmän innostavalle puutarhaharrastukselle. Puutarhan ja metsän antimien nauttiminen on yksi tapa edistää ilmastoystävällistä ja kestävää kehitystä.

Hän on tarkkaillut aito paikalta suomalaisista ruokakulttuuria usean vuosikymmenen ajan. Kestävä kehitys ja vastuullisuus ovat enemmän olleet puheissa tällä vuosituohannella, mutta Suomessa on aina arvostettu kotimaisuutta, itsetekemistä, säästäväisyyttä ja aitoja raaka-aineita.

- Kaupan avautuminen ja tuonnin suuri kasvu 70-luvulta lähtien laajensi ruokatarjontaa. Muistan, kuinka toimittajat kutsuttiin 80-luvulla satamaan katsomaan sitruslaivaa. Tuonti oli kuitenkin vielä siihen aikaan ra-

joitettua.

Nykyisin kaupan tuotevalikoimat ovat laajoja ja rinnakaistuotteita on paljon.

- Asiakasta kuunnellaan yhä tarkemmin ruokaketjun jokaisessa vaiheessa. Asiakkaalla on siis mahdollisuus vaikuttaa ruuan tuotantoon, kauppojen valikoimiin ja ravintoloiden tarjontaan. Kasvikunnan tuotteet ovat esimerkiksi yksi kestävä kehitystä suosivan valinta, Anneli vinkkaa.

Kasvien käyttö on muuttunut

Kasvien käyttö on muuttunut Suomessa viime vuosikymmeninä. Suomalaisessa ruokavaliossa peruna oli pitkään ainoa kasvis ja tärkeä C-vitamiinin lähde. Kun kasviksia tuli lisää ruokavalioon, niitä käytettiin aterialla lähinnä lisukkeena. Tänä päivänä kasvis voi olla se, jonka ympärille ateria rakennetaan.

- Lapsuudessani 50-luvulla äitini



kasvatti kasvihuoneessa tomaattia. Lisäksi viljeltiin juureksia, kurkkua, kaaleja, sipulia, raparperia, omenoita ja viinimarjoja. Maalla syötiin hyvin, koska ruokaa tuotettiin itse. Tomaatit syötiin sellaisenaan ja vihreistä tehtiin etikkapohjaista säilykettä. Kurkut säilöttiin maustekurkuiksi. Perunat ja juurekset säilyivät maakuopissa ja niitä käytettiin myös talvella. Rosollia syötiin vuoden ympäri ja leivinuunissa saattoi valmistua hernekeittoa tai lanttulaatikkoa. Nykyisin joulu taitaa olla niitä harvoja tilanteita, kun lanttua enää syödään, Anneli kertoo ja jatkaa:

- Olin 60-luvulla emäntäkoulussa



Kuka?

- Ruokatoimittaja, kotitalousopettaja Anneli Pulsa
- Työskennellyt mm. Marttajärjestössä neuvontatyössä, suurkeittiöalan ammatti- ja markkinointijulkaisun päätoimittajana, viestintäyrittäjänä ja oppi- ja tietokirjailijana. Kirjoittanut juttuja mm. Sydänlehteen, Lihalehteen, Emäntälehteen, KOTI-lehteen ja puutarhalehtiin. Ollut kirjoittamassa noin 20:tä kirjaa, mm. Hyvää Martan keittiöstä, Hevipokkari ja Suomen marjat luonnossa ja ruokapöydässä -kirjoja.
- Lempikasvikset: tomaatti, valkosipuli ja muut sipulit, härkäpapu, kesäkurpitsa, mangoldi, ruusupavut

© VEIKKO SOMERPURO

ja silloin oli vielä erikoista, jos joku oli kasvisyöjä. Muistan kuinka paprika tuli 60-luvulla suomalaisten ruokapöytiin. Suomalaisille hyvin maistunut kiinankaali tuli 70-luvulla ja samoin eksoottiset hedelmät. Ruokatarjonta kansainvälistyi 80-luvulla. Työpaikkalounaat nostivat suosiotaan ja niissä tarjottiin tasokasta ruokaa, myös salaattitarjonta oli runsas. Kasvispakasteet ja valmisruuat yleistyivät 80–90-luvuilla. Ne olivat helppokäyttöisiä ja toivat helpotusta sekä monipuolisuutta ruuanlaittoon. Kasvisten käyttö lisääntyi. Pikkuhiljaa tutuksi tulivat lämpimät kasvisruuat, kuten haudutetut ja grillatut kasvikset. Luo-

mu, kotimaisuus, satokausiajattelu, puutarhaharrastus, ruokaringit ja erilaiset ruokatrendit ovat olleet 2000-luvulle ominaisia.

Ruokakauppaan ostoslistan kanssa

Ruokakaupassa voi tehdä kestäviä ruokavalintoja. Huomiota kannattaa kiinnittää muun muassa elintarvikkeiden pakkausmerkintöihin.

- Elintarvikepakkauksesta kannattaa tarkistaa ravintosisällön lisäksi erilaiset merkit, kuten kotimaisuudesta kertova Hyvää Suomesta -merkki, Sirkkalehtilippu tai Avainlippu-merkki, luomumerkit tai Reilun kaupan

-merkki. Sydänmerkki taas ohjaa terveellisemmän valinnan äärelle, Anneli kertoo.

Anneli laatii kauppareissuille aina ostoslistan. Suunnitelmallisuus auttaa vähentämään ruokahävikkiä, jota hänen kotitaloudessaan ei tule:

- Ostan vain sen verran kuin tarvitsen. Huomioin myös kauppojen tarjoukset ja hyödynnän ne ruuanlaitossa. Jos esimerkiksi kalafilee on tarjouksessa, niin ostan ison fileen ja teen siitä usean ruuan. Ostan kalasta graavaan, teen kalakeittoa tai uunikalaa ja ehkä pakastan vielä pienen palkan. Uunikalan voi hyödyntää myös vaikka leivän päällä seuraavana päi-



© VEIKKO SOMERPURO

vänä. Käytän muutenkin ahkerasti pakastinta. Teen kerralla ison annokseen ruokaa ja pakastan sen pienemmissä annoksissa. Kaupan juurespussit ja sipulit ovat edullisia, ja niistä voi valmistaa näppäriä soseita tai raasteita pakastimeen ja hyödyntää keitoissa, kastikkeissa ja sämpylätaikinoissa. Näin joka päivä ei tarvitse aloittaa ruuanlaittoa alusta.

Puutarhan sato ruokapöytään

Annelin puutarhassa ja kasvihuoneessa ”vanhassa Valkealassa” kasvaa runsas valikoima erilaisia kasviksia: tomaattia, kurkkua, paprikaa, chiliä, yrttejä, härkäpapua, pensaspapua, juureksia, parsaa, lehtikaalia, kesäkurpitsaa, ruusupapua, pinaattia, mangoldia, raparperia, viinimarjoja ja valkosipulia. Omasta kompostista saadaan ravinteikasta multaa kasveille, ja kananmunankuoret ja tuhka hyödynnetään maanparannuksessa. Runsas sato näkyy myös perheen ruokavaliassa.

- Olen aina puhunut suomalaisen sekaruuan puolesta. Kun syö monipuolisesti, niin saa myös monipuolisesti eri ravintoaineita. Omalla kohdalla olen huomannut, että lihan käyttö on iän myötä vähentynyt huomaamattaan. Aikaisemmin liha oli aterian pääosassa, mutta nyt mu-

kana on enemmän kasvislisukkeita. Ruokalautasellani on usein myös kaalia, mutta se harmittaa, että kaupan kalatiseilteä löytyy nykyisin enää harvoin silakkaa. Kaipaan silakkalaatikkoa!

Annelin perheelle maistuvat kasvikset monipuolisesti. Oman sadon lisäksi hänen keittiössään kokeillaan mielellään myös kaupoissa olevia uutuuksia kuten broccoliinia tai erivärisiä kukkakaaleja. Lempikasviksista valmistuu monenlaisia ruokia:

- Tomaattia tulee syötyä paljon vuoden ympäri. Pääsato syödään tuoreena sellaisenaan ja salaateissa, mutta hyvältä maistuu myös tomaattikeitto perunalla, omenalla, sipulilla ja valkosipulilla maustettuna sekä uunissa paahdetut ja täytetyt tomaatit. Pakastan myöhemmää käyttöä varten tomaattia lohkoina tai hieman soseutettuna. Pavut maistuvat keitettynä lisukkeina ja sopivat erinomaisesti myös salaatteihin, munakkaisiin ja erilaisiin pataruokiin. Herkkua saa myös, kun paistaa keitetyt pavut pannulla sipulin ja valkosipulin kanssa.

Annelin keittiössä riisi korvataan kotimaisilla ohra- ja kaurasuurimoilla. Ne maistuvat herkulliselta esimerkiksi kaalikääryleissä. Lisäksi lähimetsien sienisatoa hyödynnetään. Herkkutatti on yksi suosikki ja se sisältää myös mukavasti ravintokuituja. ■



Annelin ruokavinkki

Kesäkurpitsapaistos syntyy helposti, kun leikkaa kurpitsat ohuiksi suikaleiksi, kuten perunat Janssonin kiusaukseen. Joukkoon sekoitetaan tillisilppua, valkosipulia, sitruunamehua ja sitruunapippuria. Mukaan lorautetaan rypsiöljyä ja kaadetaan voideltuun vuokaan. Pälle ripauteaan juustoraastetta ja paistetaan pehmeäksi uunissa.

Kestäviä vinkkejä kauppaan

- Ota selvää, mitä tietoa saat omista ostotavoistasi kauppojen asiakasomistajille suunnatuista ostotiedoista tai ruokakaupan kuiteista, ja tutkaile esimerkiksi sitä, paljonko kasviksia tulee ostettua.
- Nappaa ostoskoriin lähituottajien tuotteita.
- Kauppojen yhteydessä on usein myös kierrätyspisteitä, joita kannattaa hyödyntää kauppareissulla. Jätteiden lajittelu ja kierrätys vähentävät ympäristövaikutuksia ja kasvihuonekaasupäästöjä.

Kolumni

RAVITSEMUSTOIMEN JOHTAJA
EIJÄ HILTUNEN, GAIUS RAVINTOLAT

Miten onnistuu kasvisruuan lisääminen?



Ravitsemussitoumus kannustaa ruoka-alan toimijoita parantamaan ruokavalion laatua ympäristöasiat huomioimattamalla. Kasvava huoli ympäristöstä, kiihtyvä ilmastonmuutos ja myös globaalisti leviävät infektiot ovat nousseet tärkeään rooliin päivittäisessä vanhusten ruokapalvelussa. Gaius Ravintolat teki ravitsemussitoumuksen viime vuonna, kun lupasimme lisätä kasvien ja kasvisruuan menekkiä.

Nostimme ruokalistalle kasvisvaihtoehdon normaalin lounaan rinnalle. Lisäsimme lämpimiä kasviksia ja monipuolistimme salaattipöydän valikoimaa. Palvelutalojen henkilökunta saattoi vapaasti ja asukkaiden mieltymysten mukaisesti noutaa keittiöstä vihanneksia ja hedelmiä asukkaille välipaloiksi, jälkiruuaksi tai aterioiden lisukkeiksi.

Olimme innoissamme. Kehittelimme ja etsimme uusia reseptejä. Mietimme budjettiin sopivia ja tarpeeksi proteiinipitoisia raaka-aineita. Tilasimme jo valmiiksi taitaville kokeillemme erikseen räätälöidyn kasvisruokakurssin. Kasvisruuan menekin takaamiseksi annoimme asiakkaan vapaasti valita itsepalvelulinjastosta samaan hintaan normaalin lounaan, kasvislounaan tai molemmat.

Melko pian saimme kuitenkin huomata, että kasvisruuan suosio ei ikäihmisten parissa saanut odottamaamme innokasta vastaanottoa. Kahdessa yksikössämme omien asiakkaidemme kasvisruuan menekki oli lopulta niin vähäistä, että hävikin pienentämiseksi kasvisvaihtoehdos-

ta jouduttiin luopumaan toistaiseksi kokonaan. Etenkin ulkopuoliset miesasiakkaat ovat äänestäneet jaloillaan kasvislounaspäivinä. Vaikka asiakas saa valita molemmat vaihtoehdot samaan hintaan, niin usein asiakas jättää kasvisvaihtoehdon kokonaan valitsematta tai maistaa sitä vain hieman. Poikkeuksiakin tietysti on, ja etenkin kasvisruokailijat ovat tyytyväisiä, kun heille löytyy aina sopiva vaihtoehto.

Vaikka kasvisruokavaihtoehto ei saanut isoa menestystä, niin monipuolistunut salaattipöytä saa nyt kiitosta kaikilta, niin asukkailta, henkilökunnalta kuin ulkopuolisilta asiakkailta.

Kasvisruokareseptiikkaa on kehitettävä maistuvaksi ja juuri ikäihmisille sopivaksi. Laitosruokailussa pakkauskoost ja hinta rajoittavat joidenkin uusien kasviproteiinituotteiden käyttöä. Vanhusten ruokahuollossa ravitsemussitoumusta tehdessä on pidettävä ensisijaisen tärkeänä, että ruoka on maistuvaa ja että iän mukanaan tuomat muutokset on otettu huomioon niin ruokailussa kuin ravitsemustarpeissa. Osallistuminen sitoumukseen antoi meille erinomaisen sysäyksen kohti ympäristöystävällisempää toimintatapaa.

Ehkä vasta seuraavan tai sitä seuraavan sukupolven ikääntyneet voivat olla aatteensa puolesta kasvis- tai vegeeruokailijoita. Kuitenkin nyt jo on tärkeää antaa kaiken ikäisille asukkaille mahdollisuus tehdä terveyden ja ympäristön kannalta suositeltavia ruokavalintoja.

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

Kestäviä valintoja lautaselle

Parhaimmillaan ruoka on terveellistä, maistuvaa ja myös vastuullisesti tuotettua.

Ruuantuotanto vaikuttaa esimerkiksi ilmaston lämpenemiseen, ympäristön rehevöitymiseen ja happamoitumiseen sekä luonnon monimuotoisuuden vähenemiseen. Lisäksi se kuluttaa ravinteita, maapinta-alaa, energiaa ja vettä. Ruuantuotannon kielteisiä vaikutuksia voidaan vähentää suosimalla vähemmän kuormittavia ruokia ja vähentämällä hävikkiä.

Ruokaketjut ovat pitkiä ja monimutkaisia. Peruselintarvikkeiden raaka-aineissa Suomessa on yli 70 pro-

sentin kotimaisuusaste. Suomi onkin maailman viidenneksi paras maa ruokaturvan suhteen mutta kuten kaikki valiot, olemme riippuvaisia maailman ruokamarkkinoista.

Asiantuntijoiden mukaan meillä kuluttajilla on avaimet käsissään. Kauppa reagoi, jos kuluttaja ostaa terveellisiä ja kestävästi tuotettuja tuotteita. Kaupan tilaukset vaikuttavat elintarviketeollisuuteen, tuotekehitykseen ja lopulta myös ruuantuottajaan kotimaassa ja lopulta myös maailmalla.

Mitä valintoja on tehtävä?

Meistä jokainen tekee ilmastoteon, kun vaihtaa oman arkisen liha-anoksen kasviperäiseen tuotteeseen. Suomalaiset kuluttavat lihaa melko maltillisesti verrattuna eurooppalaiseen kulutukseen mutta yli kaksi

kertaa niin paljon kuin maailmassa keskimäärin. Ravitsemussuositukset suosittavat enintään 500 g punaista lihaa ja lihatuotteita viikossa. Finravinto-tutkimuksen mukaan miehistä lähes 80 prosenttia ja naisista neljännes kuluttaa lihaa suosituksia enemmän.

Suurin ilmastovaikutus on siirtyminen vegaaniseen ruokavalioon, mutta se ei ole realistinen ratkaisu. Luonnonvarakeskuksen tekemien tutkimusten mukaan kala- ja kasvispainotteiseen ruokavalioon siirtymisen olisi jo vaikuttavaa ilman, että lihasta ja maitotuotteista luovutaan täysin. Tutkijat myös huomauttavat, että tutkimusta tarvitaan edelleen, jotta osaamme kuluttajina tehdä tietoon perustuvia valintoja.

Uudet helpot ja maukkaat puolivalmisteet ja valmisruuat sekä reseptit, vinkit ja ruuanvalmistuskurs-



Onko tulevaisuuden Suomessa enemmän tilaa kasvattaa viljaa tai muita kasveja suoraan ihmiselle tai käytetäänkö peltopinta-alasta edelleen noin 70 prosenttia rehun viljelyyn?

Soijapapuja viljellään sekä ihmisten että eläinten ravinnoksi. Soijasta valmistetaan monenlaisia tuotteita ja niitä löytää pakasteena lähikaupasta. Soijan viljelyyn liittyy paljon kielteisiä näkökulmia mutta suomalainen broilerin tai sianlihan kasvattaja voi valita kestävästi tuotettua soijaa eläimilleen.

© PIXABAY



© PIXABAY

sit kannustustavat kokeilemaan uusia elintarvikkeita sekä innostumaan uudelleen tutusta. Makaronilaatikon jauhelihan voi korvata kotimaisella hernerouheella tai ulkolaisella soijarouheella. Soijasta valmistettu tofu rapeutuu pannulla juuston sijaan salaattiin. Härkiksellä voi täyttää pizzaa tai nauttia nyhtökaurasta tehdyistä pyöryköistä. Esikypsennetyt pavut

ja linssit muotoutuvat nopeasti murekkeeksi tai pihveiksi.

Kun liha maistuu

Kun haluaa käyttää lihaa ja muita eläinperäisiä tuotteita ja toimia vastuullisesti, voi ottaa avuksi Maailman luonnonsäätiön (WWF) lihaoppaan. WWF:n opas suosittelee kohtuudella riistaa, luomubroileria, luomupor-

sasta, luomunautaa sekä luonnonlaiduntavia eläimiä. Myös kananmunista kannattaa valita luomumuna. Syy suosia luomua liittyy rehuntuotantoon ja siinä käytettäviin torjunta-aineisiin sekä antibiootteihin. Torjunta-aineita käytetään luomurehun tuotannossa vain poikkeustapauksissa, ja antibiootteja eläinten hoidossa on rajoitettu.

Kotimainen lihantuotanto läpinäkyvämpää ja eläinten hyvinvointia valvotaan. Suomessa nautoja ei ruokita soijalla, ja muiden eläinten tuottajat voivat valita vastuullisesti tuotettua soijaa. Lisäksi kotimaisen luonnonlaidunlihan tuotanto tukee luonnon monimuotoisuutta, sillä se auttaa ylläpitämään niittyjä ja hakamaita. Näillä elää paljon uhanalaisia kasvi- ja hyönteislajeja.

Entäpä kala?

Paras on itse ongittu kala. Useimmat kotimaiset kalakannat kestävät niihin kohdistuvan pyynnin, mutta kalaverkkoihin voi tarttua myös uhanlaisia ja rauhoitettuja vaelluskaloja, kuten taimenia ja järvilohia. Jotkut kalat, kuten ankerias, ovat uhanalaisia, eikä sitä tule syödä lainkaan. Pannuun siis ahventa, muikkua, silakkaa, haukea ja nahkiaisia. Myös kasvatettua tai sisävesistä pyydettyä siikaa ja suomalaisia särkikaloja kannattaa suosia.

Kalatiskillä ja pakastealtaassa kannattaa etsiä ASC- ja MSC-merkittyjä kaloja ja äyriäisiä. Merkinnät helpottavat muistamista ja osa kaupoista on sitoutunut tarjoamaan vain kestävästi kalastettua kalaa.

ASC-merkinnällä leimattua nieriää, taimenta ja kirjolohta voi syödä huoletta. Muuten lohikaloja ostaessa kannattaa suosia kotimaista kirjolohta. Harkintaa kannattaa käyttää Itämeren lohien kanssa, vinkkaa WWF:n

kalaopas.

Kuha on herkkua, jonka kannattaa olla MSC-merkittyä tai pyydetty Suomenlahdelta. Suomen sisävesistä pyydetty kuha sekä kiertovesijärjestelmässä kasvatettu kuha ovat myös hyviä valintoja. Kun valitset puna-ahventa, Alaskanseitiä, turskaa tai näistä valmistettuja tuotteita kuten kalapuikkoja, osta ne MSC-merkittyinä.

Jättäisinkö pois maitotuotteet?

Tavallinen maito on ympäristöystävällisin tapa nauttia maitotuotteita. Juuston ympäristövaikutukset ovat huomattavasti suuremmat, kun verrataan hiilipäästöjä kiloa kohden. Voit vaihtaa maitotuotteet siellä, missä ne tuntuvat fiksuimmilta ja maku on miellyttävä: ruuanvalmistuksessa kaura- ja soijavalmiste toimii monessa reseptissä, samoin kahvin ja teen kanssa.

Kokeilu ei rasita juurikaan kukkaroa, sillä tuotteet ovat maitotuotteiden kanssa samanhintaisia, tai ero ei ole suuri. Varmista kuitenkin, että vaihdat tuotteeseen, jossa on lisätty kalsiumia ja proteiinia tulee riittävästi.

Kuka hyötyy muutoksesta?

Monipuolisuus on valttia ympäristölle ja terveydelle. Eri viljalajien sekä palkokasvien käyttö lisää myös niiden viljelyä ja sitä kautta sekä ruokaturvaa että monimuotoisuutta.

Maissi, riisi ja vehnä ovat niiden viiden kasvin joukossa, jota viljellään 75 %:lla maailman pelloista. Erilaiset viljatuotteet kuten hirssi, tattari, kvinoa sekä öljyhamppu perinteisten rukiin, vehnän ja kauran rinnalle sopivat leivontaan ja aamupalalle puurona tai muroina. Nämä toisivat monipuolisuutta ja kuitua monen ruokavalioon.

Palkokasvien juurinysträt sitovat maahan ilmakehän tyyppä, ja kasveja

Suosituksset ilmastoystävälliseksi ruuaksi

- Syö täysipainoista, kasvisvoittoista ja sesonginmukaista ruokaa: suosi kokojyviviljoja, juureksia, kaalia, sipuleita ja muita avomaakasviksia, perunaa, palkokasveja, siemeniä, pähkinöitä ja kasviöljyjä.
- Suosi kotimaista luonnonkalaa.
- Vältä runsasta lihankulutusta.
- Suosi lihaa, joka on tuotettu kestävästi.
- Syö itsellesi sopiva määrä ruokaa.
- Syö vain silloin tällöin makeisia, snacksejä, virvoitusjuomia.
- Vähennä ruokahävikkiä eli älä heitä ruokaa roskeisiin.
- Suunnittele kauppamatkat huolellisesti, kulje kauppamatkat jalan, polkupyörällä tai joukkoliikennettä käyttäen. Autoa käytettäessä osta ruokaa kerralla isompi määrä.

Lähde mukaillen: *Ilmasto-opas.fi*

viljelykierrossa viljelemällä voidaan vähentää väkilannoitteiden tarvetta. Siten saadaan monipuolisuutta ja turvaa koko ruokajärjestelmään. Myös muut kasvit, joiden juuret ulottuvat syvälle, voivat sitoa muita yksivuotisia enemmän hiiltä ja parantaa maaperän laatua.


Onnistuuko papujen popsminen?

Suomessa on tutkittu, miten eläinproteiinin lähteiden korvaaminen kasviproteiinin lähteillä onnistuu ja mitä vaikutuksia tällä voi osaltaan olla sydän- ja verisuoniterveyteen. Tutkituissa ruokavalioissa oli maitotuotteita ja kananmunia, eli ne olivat sekaruokavalioita, joissa vain proteiininlähde vaihteli. Ruokavaliot oli suunniteltu siten, että niitä noudatettiin tutkimusjakson ajan ilman suurempia haasteita.

Tuloksena oli, että kahdentois-

ta viikon tutkimusruokavalio, jossa eläinperäistä proteiinia oli korvattu kasvipohjaisella, paransi ruokavaliota. Enemmän kasviproteiineja syöneet tutkimushenkilöt saivat ruokavaliosta parempia rasvoja ja heidän kolesteroliarvonsa paranivat. Pähkinöiden ja sementen lisääminen toi ruokavalioon runsaasti pehmeitä rasvoja, kun taas kovia rasvoja sisältävien eläinproteiinin lähteet vähenivät.

Myös suolistolle ja veriarvoille tärkeää kuitua saatiin enemmän silloin kun eläinperäistä proteiinia korvattiin kasviperäisellä.

Miksi siis kaikki tämä? Jotta jätämme maapallon kasvi- ja eläinlajeja rikkaana, maaperän elinvoimaisena, kantokykyisenä ja turvallisenä jälkipolville. Kestävyttä täytyy tarkastella omasta elämän vinkkelistään, joka ottaa huomioon makutottumukset, ruuanvalmistustaidot, hinnoittelun ja sen, mitä lähikaupassa on tarjolla. 

Juothan joka päivä tarpeeksi?

● Säännöllisestä juomisesta kannattaa tehdä samanlainen rutiini kuin säännöllisestä syömisestäkin. Valmiiksi täytetty vesikannu tai –pullo voi olla hyvä tapa muistutella itseään juomisen tärkeydestä. Janon tunne tulee usein viiveellä ja kertoo jo alkavasta nestehukasta. Nestevajaus on ikääntyneillä haitallisempaa kuin nuoremmilla, koska kehossa on vähemmän vettä.

Nesteitä on hyvä juoda joka päivä 1-1,5 litraa eli 5-8 lasillista. Suositeltavin janojuoma on vesi. Muita ikääntyneille

suositeltavia juomia ovat esimerkiksi kivennäisvesi, maito, piimä, jogurttijuoma, mehukeitto ja täysmehu.

Nesteen tarvetta voivat lisätä muun muassa liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus, sairaudet ja jotkin lääkitykset. Toisaalta tietyt sairaudet voivat edellyttää nesteen saannin rajoittamista. Näistä yksilöllisistä tarpeista on hyvä keskustella tarkemmin terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Lähde: Vireyttä seniorivuosiin – ikään-tyneiden ruokasuositus



Syksyllä maistuvat sieniruuat

● Syksy on sieniruokien sesonkiaikaa, kun esimerkiksi kantarelli, tatit ja rouskut tarjoilevat satoaan. Sienestys on mukavaa hyötyliikuntaa, joka kutsuu luontoon ulkoilemaan. Syksyistä sienisatoa voi etsiskellä myös torien tarjonnasta.

Sienet ovat hyviä kuidun lähteitä ja niistä saa jonkin verran myös proteiinia. Proteiinipitoisuus vaihtelee sienilajin ja kasvupaikan mukaan. Esimerkiksi sadassa grammassa kantarelleja on kaksi grammaa proteiinia. Rasvaa sienissä on vain vähän.

Sienet kannattaa muistaa myös D-vitamiinin lähteenä. Varsinkin suppilovahveroissa on runsaasti D-vitamiinia ja kohtuullisen paljon sitä on myös kantarelleissa ja rouskuissa. Sienistä saa lisäksi monia B-ryhmän vitamiineja sekä monipuolisen kattauksen kivennäisaineita, kuten kaliumia ja seleeniä.



© CHRISTINE SPONCHIA PIXABAY

Tarpeellinen D-vitamiini

● Pian alkaa olla se aika vuodesta, jolloin D-vitamiinin saantiin on hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Kesällä D-vitamiinia muodostuu ihossa auringon ultraviolettisäteilyn vaikutuksesta, mutta vuoden pimeimpään aikaan loka-maaliskuussa ollaan pelkästään ruokavalion ja D-vitamiinivalmisteen varassa. D-vitamiinin riittävästä saannista on tarpeen huolehtia, sillä sen imeytyminen ruuasta ja muodostuminen iholla saattaa heikentyä iän mukana.

Suomessa maitoa ja piimää, joitakin

muuta maitovalmisteita, kasviuomia ja kasviöljypohjaisia rasvavitteitä täydennetään D-vitamiinilla. Ne ovat hyviä D-vitamiinin lähteitä samoin kuin kala, jota kannattaa syödä 2-3 ateriaa viikossa.

D-vitamiinilisän 10 µg päivittäistä käyttöä suositellaan 61-74-vuotiaille silloin, kun ruokavaliossa ei ole päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvavitteitä ja/tai kalaa vuoden pimeimpänä aikana. 75-vuotiaille ja sitä vanhemmille suositellaan 10-20 µg D-vitamiinilisän päivittäistä käyttöä ympäri vuoden.



© PIXABAY



Ravitsemusterapeutti VASTAA

Laillistettu ravitsemusterapeutti Johanna Rapo • Gery ry

Hei! Olemme 80-vuotias pariskunta ja haluaisimme syödä enemmän kasvisruokaa. Miten meidän pitää ottaa huomioon ja kuinka suoli tottuu papujen syömiseen?

Keijo ja Anneli

VASTAUS

Hei Keijo ja Anneli. Kiva kuulla, että olette kiinnostuneet syömään enemmän kasvisruokaa. Kasvisruuasta saa paljon terveydelle edullisia ravintoaineita, mutta siinä on myös ravintoaineita, jotka voivat aiheuttaa vatsa- ja suolistovaivoja. Ikääntyminen vaikuttaa myös ruuansulatuselimistöön, suoliston toimintaan ja sietokykyyn. Eri ruoka-aineiden ja niissä olevien yhdisteiden sietokyky on yksilöllistä, joten näitä on hyvä testata omalla kohdalla. Näin vältetään ruokavalion turhat rajoitukset.

Palkokasvit, joihin kuuluvat mainitsemanne pavut, lasketaan mukaan päivittäiseen puoli kiloa kasviksia-suositukseen. Palkokasveista saadaan kuituja, vitamiineja, kivennäisaineita ja hyvän laatuista rasvaa. Ummetus on yleistä ikääntyessä suoliston liikkeiden hidastuessa ja paksusuolen toiminnan vaimentuessa, joten palkokasveista ja muista kasviksista saatava kuitu on eduksi suolen toiminnalle. Samalla tulee huolehtia riittävästä juomisesta, sillä kuitu sitoo nestettä. Palkokasvien lisääminen ruokavalioon voi olla myös hyvä keino lisätä proteiinin saantia, sillä palkokasveissa on kasviksista eniten proteiinia. Pa-

pujen lisäksi palkokasveihin kuuluvat herneet, linssit ja maapähkinä.

Palkokasvit sisältävät huonosti imeytyviä hiilihydraatteja, FODMAP-hiilihydraatteja, jotka voivat aiheuttaa vatsa- ja suolistovaivoja. FODMAP-hiilihydraattien käyttö ei sovi kaikille ja voivat aiheuttaa kennelle tahansa ilmavaivoja. Esimerkiksi hernekeitto muodostaa tyypillisesti kaasua suolistoon. Ärtävästä suolesta kärsiville huonosti imeytyvät hiilihydraatit aiheuttavat kipua ja turvotusta, ja lisäksi voivat aiheuttaa ripulia ja/tai ummetusta.

Vatsaoireista huolimatta FODMAP-yhdisteet ovat suoliston terveyttä edistäviä ja elimistö sietää niitä yksilöllisesti, joten ei ole suositeltavaa jättää niitä suoralta kädeltä pois. Sen sijaan kannattaa hakea omalle vatsalle ja suolistolle sopivaa annosta. Palkokasvit voivat aiheuttaa myös sappikipuja, mutta näidenkin oireiden yhteydessä sietokykyä kannattaa testata yksilöllisesti. Lisäksi raaissa palkokasveissa on ruuansulatusta häiritseviä haitallisia aineita, joten palkokasvien oikea käsittely ja hyvä kypsennys on syytä varmistaa vatsaoireilta välttymiseksi.

Palkokasvien syöminen on hyvä aloittaa kokeilemalla yhtä palkokasvia kerrallaan ja pienellä määrällä. Näin on helposti huomattavissa, jos jokin palkokasvi aiheuttaa ongelmia. Käytön lisäämisen voi aloittaa lisäämällä esimerkiksi papuja keittoihin tai muun ruuan joukkoon aluksi desin verran. Pavuista voi tehdä leivitteitä leivälle ja palkokasveista valmistettuja rouheita ja jauhoja voi käyttää kasvispihveissä. Kun kasviksia lisää ruokavalioon, on hyvä huomioida ensin oma lähtötilanne ja kasvattaa sitä vähän kerrallaan. Vatsa ja suoli sopeutuu paremmin maltillisiin muutoksiin. Äkillinen kasviksista saatavan kuidun lisääminenkin voi aiheuttaa vatsaoireita.

Palkokasvilajikkeita on monia, etsikää teille maistuvia ja sopivia, kaikkia ei ole tarpeen syödä. Palkokasvien käsittely vie aikaa, joten ruuanvalmistuksen helpottamiseksi ja nopeuttamiseksi valmiiksi käsitellyt pakasteet ja säilykkeet ovat myös ravitsemuksellisesti hyviä vaihtoehtoja. Jos rajoituksia on paljon, kannattaa hakea apua ravitsemusterapeutilta, näin ruokavalion monipuolisuus ja turvallisuus varmistuu.



Vihanneksia ja viihdettä

Melissa Raubach ja Felix Lill:

Kasvikset uuteen kasvuun.

Minerva 2020, 126 s.

Säästäväiset saksalaiset opettavat meille, miten tähteiksi jäävät kasvikset voi ottaa uusiokäyttöön. Vihannesten varsia, naatteja ja siemeniä ei kannata heittää pois, sillä ne voidaan kasvattaa uudelleen.

Asiantuntijat neuvovat jatkokasvatusohjeet yli kahdellekymmenelle vihannekselle. Näin säästetään sekä hävikkiä että rahaa.

Kaupan vihannesten elämää voi jatkaa ikkunalaudalla. Siitä saattavat innostua myös lapset, jotka oppivat pienestä pitäen vaikuttamaan jätteen määrään. Kun käytämme hieman luovuuttamme, saavat kurkku- ja alumiinipurkit ja kenkälaatikot uuden käyttötarkoituksen. Näin zero waste -peruseriaatteen toteutuvat.



Anna Saivosalmi:

Vartti riittää.

Tammi 2020, 172 s.

Turha syyttää edes kiirettä, jos liikuntavartti päivässä pitää kuo-sin kunnossa. Näitä harjoituksia voi tehdä myös kotona television ääressä. Tarvitaan vain sisäinen motivaatio. Liikuntavartista tulee vähitellen samanlainen itsestään selvyys kuin hampaiden pesusta.

Liikkuminen on etuoikeus. Vartista saa lisää energiaa ja voimaa. Kirjan ohjeiden avulla voi samalla verkostoitua ja liikunta muuttuu harrastuksesta elämäntavaksi. Vaikein vaihe on aloittaminen, kunnes treenaamisesta tulee elämäntapa.



Erin Carlson:

Meryl Streep, valkokankaan kuningatar.

Minerva 2020, 357 s.

Tartuin innolla aikamme arvostuimmasta näyttelijästä kertovaan elämäntarina. Kirja oli kuitenkin pettymys, koska se kuvasi Streepiä julkaistujen lehtiartikkelien valossa. Onneksi kirjoittaja huomioi vahvojen roolien lisäksi näyttelijän yhteiskunnalliset kannanotot. Suomen silti, ettei näyttelijän oma ääni kuulu. Hänen elämäntavoiensa kyllä käydään hyvin läpi.

Mari Koistinen:

Syötkö väärennettyä ruokaa?

Into 2020, 218 s.

Ruokaväärennöksillä on pitkä historia, puhuttiinpa lihasta, kalasta, öljyistä, mausteista tai kahvista. Ruokaketjun petoksista on haittaa kuluttajan terveydelle ja rehellisille toimijoille. Väärennetyt tuotteet ovat myös uhka ruokaturvallisuudelle.

Kirjan lukeminen avaa silmät. Vääriä päiväyksiä, vajaita kiloja ja laittomia torjunta-aineita on liikkeellä paljon. Kirjoittajan mielestä ruokaväärennökset eivät lopu, vaan esimerkiksi poliittisten tilanteiden kiristyminen ja ilmastonmuutos lisäävät riskejä. Lopussa on mainio yli 20 lähteen luettelo riskitapauksista.



Hanna Olvenmark:

Annos eurolla.

WSOY 2020, 158 s.

Ravitsemusterapeutti ja intohimoinen saituri opettaa miten täysipainoisia kasvisruokia voi tehdä eurolla annos. Kirjoittaja esittelee ruokatarvikkeita, ostoslistoja, pääruokia ja kokonaisia viikkoruokalistoja. Olvenmark haluaa muuttaa käsityksen siitä, että halvasta ja epäterveellisestä on tullut miltei synonyymejä. Halpa on hyvää ja nuukailu tärkeää, jotta ekologinen jalanjälkemme pienenee.

Miten ruoka pilaantuu?

Ruokahävikkiä on hyvä välttää, mutta yhtä tärkeää on noudattaa valmistajan antamia elintarvikkeiden käyttöaikoja ja huolehtia oikeista säilytyslämpötiloista. Kysyimme Ruokaviraston asiantuntijoilta seitsemän kysymystä ruuan pilaantumiseen liittyen.

1. Mitä tarkoitetaan elintarvikkeiden pilaantumisella?

Elintarvikkeiden pilaantumisella tarkoitetaan elintarvikkeen maun, hajun, ulkonäön tai muiden ominaisuuksien muuttumista niin, että tuote ei enää kelpaa myytäväksi eikä nautittavaksi. Pilaantunutta elintarviketta ei saa myydä eikä tarjoilla, vaikkei pilaantuminen aina ole välttämättä terveydelle vaarallista. Pilaantuminen on selvä merkki siitä, että elintarvike ei ole enää syötäväksi kelpaava. Ruokamyrkytystä aiheuttavat taudinaiheuttajat eivät aina aiheuta aistinvaraisesti havaittavia muutoksia. Elintarvike voi siis jossain tapauksissa aiheuttaa ruokamyrkytyksen, vaikka pilaantumismuutoksia ei ole havaittavissa.

Proteiinipitoiset ruuat, kuten liha ja lihavalmisteen pilaantuvat mätänemällä, jolloin syntyy pahanhajuisia kaasuja. Lihavalmisteen pinta myös limoittuu bakteerien aineenvaihdunnan seurauksena. Maitovalmisteen pilaantuvat taas happanemalla. Sokeria tai hiilihydraatteja sisältävät elintarvikkeet pilaantuvat happanemalla tai käymällä. Hillot, mehut, hedelmät ja leivät homehtuvat.

2. Miten elintarvikkeisiin lisätyt säilöntäaineet vaikuttavat pilaantumiseen?

Säilöntäaineet vähentävät mikro-organismien, kuten bakteerien, homeiden ja hiivojen kehitystä ja kasvua, jolloin niiden aiheuttama mätäneminen, homeenmuodostus ja käyminen estyy tai hidastuu. Mikro-organismien kasvun vähentyminen vähentää myös bakteerien ja homeiden

aineenvaihduntatuotteina syntyvien haitallisten aineiden muodostumista.

3. Voiko homehtuneesta leivästä leikata homeisen palan pois tai hilloa käyttää, jos hometäplän poistaa? Ovatko elintarvikkeet syömäkelpoisia, kun näkyvä home poistetaan?

Hillon homehtumiseen vaikuttaa muun muassa hillon sokeripitoisuus ja marjojen puhtaus. Jotkin homelajit muodostavat myrkyllisiä aineita, mutta homeen ulkonäön perusteella - esimerkiksi hillon pinnalla - ei pysty arvioimaan, onko se tuottanut myrkyllisiä aineita, eli toksiineja ja kuinka laajasti toksiini on tuotteessa levinnyt. Yksittäisestä altistumisesta toksiinille tuskin aiheutuu välitöntä vaaraa. Todennäköistä on, että homeen muodostama toksiini levittäytyy helpommin kosteammassa elintarvikkeessa kuin kuivassa tuotteessa, kuten leivässä. Mitä vesipitoisempi tuote, sitä helpommin toksiini leviää koko tuotteeseen, jolloin turvallisinta on heittää hometta sisältävä tuote pois.

4. Voiko itäneitä perunoita syödä?

Perunan idut sisältävät solaniinia, glykoalkaloidia, joka on kasvin luontainen myrky, suoja mekanismi tau-teja ja tuholaisia vastaan. Solaniini on sama myrky, jota muodostuu myös perunan alkaessa vihertää. Perunan itäminen lisää itujen lähellä olevien solukkojen glykoalkaloidipitoisuutta. Suurina annoksina ne aiheuttavat kiterän sivumaun ja ovat lievästi myrkyllisinä terveydelle haitallisia. Ne voivat aiheuttaa vatsa- tai suolistokipua, ripulia, oksentelua ja hermosto-oireita. Keittäminen ei tuhoa glykoalkaloideja.

5. Miten ateriasta ylijäänyt ruoka, kuten keitto kannattaa jäähdyttää ja säilyttää, jotta se säilyy syömäkelpoisena seuraavaan päivään?

Lämpimänä tarjottava ruoka on pidettävä lämpimänä (yli +60 °C) tai jäähdytettävä nopeasti jääkaappilämpötilaan (+2 - +6 °C). Ylijäänyt keitto kannattaa mahdollisimman nopeasti jäähdyttää laittamalla esimerkiksi kylmää vettä tiskialtaaseen ja kattila veteen. Vesi tulee vaihtaa usein ja



keittoa kannattaa hämmentää riittävän tiheästi. Keiton voi myös jakaa valmiiksi pienempiin annosastioihin ja laittaa kylmäkallen päälle jäähtymään.

6. Mistä yleisemmin suomalaiset saavat kotitalouksissa ruokamyrkytyksen?

Vain harva kotitaloudessa tapahtunut ruokamyrkytys tulee Ruokaviraston rekisteriin. Rekisteröidyistä ruokamyrkytys-epidemiaista suurin osa on tapahtunut ravintolassa. Eniten ja suurimpia epidemioita aiheuttaa norovirus. Lisäksi kampylobakteeri ja salmonella ovat yleisiä suomalaisten ruokamyrkytysten aiheuttajia pitkällä aikavälillä tarkasteltuna.

7. Mitä ikäihmisen kannattaa huomioida ruokamyrkytysriskiin liittyen?

Tietyille taudinaiheuttajille on riskiryhmiä, kuten Listeria-bakteerille ja EHEC-bakteerille. Listeriatartunnan riskiryhmiin kuuluvat vakavaa perussairautta sairastavat ja/ tai heikentyneen vastustuskyvyn omaavat henkilöt, raskaana olevat sekä vastasyntyneet. Myös iäkkäät, perusterveet henkilöt ovat alttiita vakavalle tartunnalle. Iäkkäillä sekä

On tärkeää tarkistaa päiväykset pakkauksista ja säilyttää tuotteet oikein. Ikääntyneet ovat vakavan listeriatartunnan riskiryhmää. Listerian voi saada esimerkiksi tyhjiöpakatuista, kylmäsavustetuista tai graavisuolatuista kalatuotteista.

henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairauden vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. Tartunnan saaneiden kuolleisuus on korkea, noin 20–40 %.

Listeriaa voi esiintyä satunnaisesti useissa lämpökäsittelemättömissä elintarvikkeissa kuten raa'assa lihassa ja kalassa, pastöroimattomassa maidossa ja tuoreissa kasviksissa sekä näistä valmistetuissa tuotteissa silloin, kun valmistusprosessi ei tuhoa listeriaa. Listeria tuhoutuu, kun elintarviketta kuumennetaan riittävästi, esimerkiksi pastörointilämpötilassa (+72 °C).

EHEC -tartunnan riskiryhmiin kuuluvat etenkin lapset ja iäkkäät henkilöt. Tartunta aiheuttaa paksusuolen-tulehduksen, jonka yleisimmät oireet ovat voimakkaat vatsan alueen kouristukset ja veriseksi muuttuva ripuli. Noin 5–10 prosentilla tartunnan saaneista kehittyä hemolyytis-ureeminen oireyhtymä eli HUS, missä ilmenee äkillinen munuaisten toimintavajaus. HUS saattaa johtaa pysyvään munuaisvaurioon tai jopa kuolemaan. Kypsentämätön liha, erityisesti raaka tai medium- paistettu jauheliha, ulosteesta saastuneet kasvikset tai pastöroimaton maito voivat levittää bakteeria. ■

Asiantuntijoina toimivat ylitarkastajat Kirsi-Helena Kaninen, Minna Anthoni, Annika Pihlajasaari ja Enni Tuutti Ruokavirastosta.

Näin vältät listeriaa, suositukset riskiryhmille

- Noudata hyvää keittiöhygieniää ja huolehdi että elintarvikkeet säilytetään oikeissa lämpötiloissa.
- Syö vain kunnolla kuumennettuja liha- ja kalatuotteita.
- Älä juo pastöroimatonta maitoa tai siitä valmistettuja tuotteita.
- Vältä myös pastöroidusta maidosta valmistettuja home- ja kittijuustoja, mikäli ne tarjoillaan kuumentamattomina. Ruoanlaitossa kuplivan kuumaksi kuumennetut juustot ovat turvallisia. Käytä halloumi-, mascarpone-, mozzarella- ja ricottajuustot tuoreina, hyvissä ajoin ennen parasta ennen päivää. Kovissa juustoissa listeria ei pysty lisääntymään.
- Kuumenna kaikki pakastevihannekset ennen käyttöä. Salaattiin lisättävät kiehausutaan ja jäähdytetään ennen lisäämistä.
- Kuumenna kiehuvan kuumaksi kertaalleen jäähdytetyt, uudelleen kuumennettavat ruuat.
- Kuumenna myös valmisruuat kiehuvan kuumaksi ennen syömistä.
- Käytä tai pakasta sellaisenaan syötävät tuotteet hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.

ETM Laura Sormunen edistämään ikääntyneiden ravitsemusta

Voimaa ruuasta -toimintaan uusi kasvo.



© ANDREY BOND

Laura Sormunen.

Laura Sormunen on aloittanut Geryn ravitsemus-asiantuntijana ja kehittämispäällikkönä 3.8.2020 alkaen. Hän on koulutukseltaan elintarviketieteiden maisteri (ETM), pääaineenaan ravitsemustiede ja liikuntatieteiden kandidaatti (LitK), pääaineenaan liikuntapedagogiikka.

- Olen perehtynyt ruuan ja ravitsemuk-

sen merkitykseen ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. Ruuan mahdollisuudet muun muassa elintapojen ja yhteisöllisyyden edistämässä ovat olleet lähellä sydäntäni. Ruoka on elintärkeää, mutta herättää myös paljon tunteita ja yhdistää ihmisiä.

Laura on aiemmissa töissään toteuttanut ravitsemus- ja elintapaohjausta- ja koulutusta sekä eri-ikäisten ihmisten hyvinvointia tukevaa terveyden edistämistyötä järjestö- ja kuntasektorilla.

- Innostavinta terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä on onnistua kaventamaan ihmisten terveyseroja, edistää toimintakykyä, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä ehkäistä yksinäisyyttä. Mielestäni on tärkeää tukea vaikeissa elämäntilanteissa olevien, kuten pitkään työelämän ulkopuolella olevien ihmisten sekä toimintakyvyltään heikentyneiden ja yksinäisten ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

- Aloitan työni Geryssä innolla ja uteliaana. Toivon, että yhdessä eri toimijoiden kanssa voimme Geryssä vahvistaa edelleen ikäihmisten hyvää ravitsemusta, terveyttä ja hyvinvointia tutkittuun tietoon pohjaten, mutta ihmisläheisesti.

Vapaa-ajalla Laura nauttii hyvästä ruuasta, läheisistä ihmissuhteista, liikunnasta, musiikista, kirjoista ja luonnosta.



© VEIKKO SOMERPURO

Hyvä Jäsen,

Olemme suunnittelemassa uudenlaista viestintämateriaalia jäseniemme tueksi. Viestintämateriaalien tavoitteena on edistää uusien 2020 julkaistujen ikääntyneiden ruokasuositusten jalkautumista käytäntöön. Haluamme edistää tutkittuun tietoon perustuvan toiminnan viestimistä ymmärrettävästi ja ihmisläheisesti.

Pyrimme tuottamaan jäsentemme tarpeiden ja toiveiden mukaisesti monenlaista materiaalia työn ja hyvinvoinnin tueksi. Materiaali voi olla esimerkiksi painettua ohjaus- ja omahoitomateriaalia, videoita, podcasteja, chat-palvelua sekä online luentoja -ja koulutuksia. Videoiden tai podcastien teemat voisivat olla esimerkiksi seuraavia:

- Miten tukea riittävää proteiinin ja kasvien saantia ikääntyessä
- Miten syödä ilmasto-ystävällisesti, viisi vinkkiä
- Parhaimmat kasvisproteiinin lähteet lautaselle
- Miten liikkua ja syödä riittävän terveellisesti eläkkeelle jäädessä
- Miten suunnitella kauppalistaa ruokavalion laatu huomioiden
- Miten syödä terveellisesti, mutta taloudellisesti. Esimerkkinä kahden euron lautasmalli.

Kuulemme mielellämme toiveitanne teitä eniten tukevasta viestinnän tavoista ja materiaaleista. Millaista materiaalia sinä seuraisit mielelläsi ja mitä tarvitsisit työsi tai hyvinvointisi tueksi? Entä mitkä teemat olisivat mielestäsi kiinnostavia esim. podcastin tai videoiden teemoiksi?

Voit lähettää ideoita ja toiveitasi meille osoitteeseen laura.sormunen@gery.fi

Jäseneksi Geryyn!

Liity Geryn jäseneksi ja saat monipuolista Voimaa ruuasta viestintämateriaalia painettuna ja sähköisesti! Senioreille sekä opiskelijoille ja työttömille hinta on 20 euroa vuodessa, muille 30 euroa. Jos työpaikkasi innostuu jäsenyydestä, ota yhteys info@gery.fi. Organisaatioiden jäsenmaksu on 150 euroa ja sillä saa ravitsemuskonsultaatiota maksutta.



Voimaa ruuasta -tekoa 2021 haetaan

Gery haluaa tehdä eläkeikäisten ruokailuun, ruuasta nauttimiseen, laadukkaaseen ravitsemukseen, liikuntaan ja hyvinvointiin kannustavia pieniä tekoja näkyviksi.

Voimaa ruuasta -teko ilahduttaa ja ravitsee eläkeikäistä ja ikäihmistä. Tavoitteena on nostaa esiin pieniä ja isoja tekoja, jotka voimaannuttavat ja ravitsevat kehoa ja mieltä. 1000 euron arvoisen palkinnon saaja julkistetaan Voimaa ruuasta -viikolla helmikuussa vuonna 2021.

Voimaa ruuasta -teko palkitaan nyt toista kertaa. Se myönnetään henkilölle tai yhteisölle, joka on myönteisellä tai innovatiivisella tavalla edistänyt ikäihmisten ruokailua, ravitsemusta, toimintakykyä ja elämänlaatua.


Tule mukaan ja ilmoita ideasi!

Voittajan valinnassa käytettävät kriteerit ovat ajankohtaisuus, innovatiivisuus ja yhteiskunnallinen vaikutavuus. Palkinto myönnetään hakemusten perusteella ja palkittavan teon päättää ikääntymisen asiantuntijoista koostuva puolueeton arviointiraati. Voittajaorganisaation toivotaan käytävän palkintosumma (1 000 euroa) hankkeisiin, jotka edelleen edistävät ikääntyneiden ravitsemusta.

Teot voivat olla erilaisia ja erilaisten tahojen järjestämiä tekoja, jotka ovat

lisänneet ruokaan, ruokailuun, liikuntaan, hyvinvointiin, yhdessä syömiseen tai ruuasta puhumiseen liittyvää toimintaa. Ne voivat olla esimerkiksi hyvinvointia tukeva tapahtuma, viestinnällinen kampanja, kotona asumisen tukemiseksi käyttöön otettu sovellus, uudenlainen ryhmätoiminta, pitkäaikaishoivassa tai ruokapalvelussa tehty muutos vaikkapa asiakkaan kuulemiseen, aktivointiin tai ruokailuympäristöön.

Vuonna 2020 Voimaa ruuasta -tekoja ilmoittivat 14 toimijaa eri puolilta Suomea ja voittajana palkittiin Lounaisrannikon Senioriopettajien ruokakurssit. Senioriopettajat ja kokkipiskelijat kokoontuivat opetuskeittöön valmistamaan yhdessä terveellistä, maistuvaa, pieneen talouteen sopivaa, edullista ja ilmastoystävällistä ruokaa. Lopuksi käytiin yhteiseen ruokapöytään. Seniorit oppivat nuorilta uusia niksejä.

Ehdotuksia Voimaa ruuasta teoista voi lähettää vapaamuotoisesti kuvien kera 20.12.2020 mennessä sähköpostilla laura.sormunen@gery.fi. Voittaja julkistetaan ja palkitaan Voimaa ruuasta -viikon tapahtumassa helmikuussa 2021 Helsingissä. Gery ry haluaa laittaa hyviä tapoja kiertoon, eli kertoa toteutuneista teoista Suomessa. Toivomme hakemuksiin kuvia ja/tai videoita, joiden levittämisestä soviin kilpailun ratkettua. 

Lisätietoja:

Ravitsemusasiantuntija ja kehittämisspäällikkö
Laura Sormunen,
laura.sormunen@gery.fi

<https://www.gery.fi/toiminta/voimaaruuasta/voimaa-ruuasta-teko/>

Kasviproteiinit kaupan hyllyssä

Kasviproteiinin osuuden kasvattaminen ja eläinproteiinin käytön vähentäminen ruokavaliossa on ajankohtainen aihe ympäristön, eettisen ruuantuotannon ja terveyden kannalta. Kauppojen hyllyille ilmestyy jatkuvasti uusia papu-, herne-, sienija kaurapohjaisia tuotteita, joilla voi korvata liha- ja maitotuotteita.

Kasviproteiini valmistetaan löytyy einesshyllystä, välipalatuotteiden joukosta, pakastealtaasta ja kuivatutuotteiden hyllystä. Niiden kilohinnat vaihtelevat muutamasta eurosta lähes kolmeen kymmeneen euroon. Vaihtoehtoja on runsaasti tarjolla niin arkeen kuin juhlaankin, mutta miten löytää juuri omiin tarpeisiin ja budjettiin sopiva tuote?

Edullista ja perinteistä

Pidemmälle jalostetut kasvipohjaiset proteiininlähteet mielletään usein kalliimmiksi kuin eläinperäiset proteiininlähteet. Porsaan ja broilerin lihaa saa kaupoista jopa alle viisi euroa kilo, kun taas nyhtökauran kilohinta on keskimäärin 15 euroa. Monet kasvipohjaiset tuotteet ovat kuitenkin kypsiä ostettaessa, joten painohävikkiä ei valmistuksen yhteydessä tule. Kilohinnat eivät ole siten suoraan verrannollisia.

Edullisia kasviproteiinin lähteitä ovat erilaiset pavut, linssit ja herneet, joko tuoreina, liotettuina tai säilykkei-

nä. Lompakkoystävällisiä tuotteita löytyy tofujen, kasvispihvien ja falafelien joukosta. Paras hinta-proteiinisuhde on soijarouheella, kuten taulukosta näkee. Soijarouhe on erittäin riittoisaa, sillä tyypillisesti soijarouhe liotetaan, jolloin se turpoaa ja moninkertaistaa tilavuutensa sekä painonsa. Soijarouhe sisältää kuivatuna noin 45 grammaa ja turvotettuna 18 grammaa proteiinia per 100 grammaa. Kuivassa soijarouheessa on myös ravintokuitua yli 20 grammaa sadassa grammassa. Soijarouheesta saa tehtyä maukkaita kasvispihvejä ja -pyöryköitä, soijabolognesea, makaronilaatikkoa tai vaikka tortillatäytteen. Turvotettu soijarouhe muistuttaa koostumukseltaan jauhelihaa. Soijarouhetta voi käyttää myös kuivana, esimerkiksi myslin seassa tai lisätä jogurtin päälle lisäproteiinia antamaan.

Monissa valmisteissa paljon proteiinia

Liotettujen papujen proteiinipitoisuus jää alhaiseksi verrattuna moniin kasviproteiini valmistuksiin. Kasviproteiineja voidaan teollisuudessa tiivistää palkokasveista ja viljoista, minkä jälkeen käyttömahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Kasviproteiineja hyödynnetään niin suikaleiden, pyöryköiden, pihvien ja makkaroiden muodossa, kuten myös erilaisten juotavien ja lusikoitavien kasvipohjaisten välipalatuotteiden valmistuk-



Edullisia kasviproteiininlähteitä ovat kuivatut linssit, soijasuikaleet sekä herne. Kuivatut tuotteet toimivat hyvin kotivarana ja niistä saa valmistettua helposti herkullista ruokaa.



Tuote	hinta €/kg	Proteiini- pitoisuus g/100g
Falafel	7,53–20,95	5,2–17
Herne (pakaste)	2,18–3,19	5,1–6,6
Härkäpapuvalmisteet	12–17,45	11–26
Kasvisjauhis	10,5–18	14–18
Kasvisnakit	10–25	10–29
Kasvispihvit (EI soijapohjaiset)	4,30–30	3,7–18
Kasvispihvit (soijapohjaiset)	15–19,9	14–16
Kasvispyörökät (EI soijapohjaiset)	9,22–11,21	6,7–14
Kasvispyörökät (soijapohjaiset)	14–14,5	15–20
Kauramuru	14–15	20
Kaurapala	16,19–18,06	15
Kuivatut kasviproteiinirouheet	6,1–19,7	27–60
Käyttövalmiit soijasuikaleet	11,2–21	14–23
Käyttövalmiit säilykepavut ja -linsit	2,12–5,43	4,1–9,1
Nyhtökaura	13,29–17,81	23–30
Quorn	13,9–15,2	11,5–14,5
Seitan	15,70–28,70	17,2–28,5
Soijapapu (pakaste)	5,2–6,5	10–14
Tempeh	17,40–17,80	13–23,4
Tofu	7–11,8	12,2–20,1

Taulukossa on esitetty eri kasviproteiinilähteiden hintoja ja proteiinipitoisuuksia. Vihreällä värillä merkityistä tuoteryhmistä löytyvät lompakkoystävällisimmät sekä proteiinipitoisimmat kasviproteiinivalmisteet. Tuotteiden hinnat on etsitty k-ruoka.fi ja foodie.fi internetsivuilta.

sessä. Esimerkiksi kauravälipalojen proteiinipitoisuutta voidaan helposti kasvattaa lisäämällä joukkoon hieman herneproteiinia.

Proteiinipitoisuus nyhtökaurassa, härkäpapuvalmisteissa, seitanissa ja monissa muissa kasviproteiinituotteissa on suurempi kuin lihassa ja lihaeinstuotteissa. Tuotteiden proteiinipitoisuudet eri tuoteryhmien välillä sekä samankaltaisten tuotteiden välillä vaihtelevat paljon, joten tuoteselesteita ja ravintosisältöjä kannattaa tutkia huolellisesti omia tarpeita ajatellen. Esimerkiksi tofuissa proteiinipitoisuus saattaa vaihdella eri tuotteissa 12 ja 20 gramman välillä 100 grammaa kohden. Myös erilaisten

härkäpapuvalmisteiden proteiinipitoisuudet suikaleiden, pyörököiden ja pihvien välillä vaihtelevat 11 ja 26 gramman välillä 100 grammassa.

Kuitenkin monien kasvispihvien ja falafelien proteiinipitoisuudet jäävät melko alhaisiksi, jolloin aterialla on syytä täydentää muilla proteiinin lähteillä. Edullisten kasvispihvien kaiveriksi lautaselle voi lisätä proteiinipitoisia lisukkeita, kuten parsakaalia, siemeniä tai pähkinöitä. Kaikille tuttua hennettä ei sovi myöskään unohtaa, sillä se sisältää niin tuoreena, pakasteena kuin säilykkeenäkin keskimäärin 5 grammaa proteiinia per 100 grammaa. Keskikokoisessa annoksessa kasvishernekeittoa on 12–15

© MARIANNA MARKKANEN

grammaa proteiinia, ja kun sen nauttii täysjyväleivän ja piimälasin kanssa, saa aterialta riittävästi proteiinia.


Kauppojen pakastealtaissa myydään myös käyttövalmiita soijapapuja, joilla saa kätevästi lisäproteiinia esimerkiksi salaatteihin, keittoihin ja kastikkeisiin.

Vältä suolaista ja huomioi kuitu

Kasvipohjaisten tuotteiden suolapi-

toisuudet ovat monesti melko korkeita. Suolaa on tyypillisesti saman verran kuin eläinperäisissä elintuotteissa tai valmiiksi marinoidussa lihatuotteissa. Suositus päivää kohden on enintään 5 grammaa suolaa, joten suolaisimpia tuotteita käyttäessä suositus ylittyy melko helposti. Ostopäätöstä tehdessä kannattaa tutustua tarkasti tuoteselosteeseen ja tarkistaa tuotteen suolapitoisuus. Valitsemalla maustamattomia tuotteita ja liot-

tamalla itse pavut tai kasviproteiini-rouheet, on helppo säädellä suolan määrää omassa ruokavaliossa.

Monet kasviproteiini-ruuvalmisteet sisältävät myös runsaasti kuitua. Valitsemalla runsaskuituisen kasviproteiinin lähteen aterialle, huolehdi samalla myös riittävästä kuidun saannista. Esimerkiksi härkäpapu- ja hernepohjaisista tuotteista monet ovat runsaskuituisia eli niissä on yli 6 grammaa kuitua sadassa grammassa. 

Peruna-herne-ohukaiset

6 annosta

4 dl hernerouhetta
2 dl vettä
2,5 dl maitoa
3 kananmunaa
1 dl vehnä jauhoja
1 tl suolaa
0,5 tl rouhittua mustapippuria
2-3 (n 140 g) jauhoista perunaa
1 sipuli
(2 valkosipulinkynttä)
pari oksaa tuoretta timjamia
Paistamiseen: öljyä

1. Mittaa hernerouhe kulhoon. Kuumenna vesi kiehuvaan ja kaada hernerouheen päälle. Anna turvota muiden valmistelujen ajan.
2. Vatkaa toisessa kulhossa maito, munat, vehnä jauhot, suola ja pippuri sekaisin lettutaikinaksi.
3. Kuori perunat, sipuli ja valkosipulinkyntset. Raasta peruna hienoksi raasteeksi ja silppua sipulit. Sekoita lettutaikinaan. Riivi timjamin lehdet varsista ja silppua tarvittaessa. Voit korvata tuoreen timjamin yhdellä teelusikallisella kuivattua timjamia.
4. Sekoita lettutaikinaan lopuksi turvonnut hernerouhe.



© MIKKI/LAURA RIIHELÄ

Helposti kotimaista

Peruna ja herne ovat kaksi kotimaista raaka-ainetta. Peruna-hernerouheohukaisissa ne yhdistyvät herkullisesti ravitsevaksi ruoaksi.

Herne on hyvä kasviproteiinin lähde. Se on ympäristöystävällistä, kotimaista ja edullista. Hernerouheessa on runsaasti proteiinia (21 g/100g), joten se on välillä hyvä vaihtoehto jauhelihalle.

Kuorittu hernerouhe on kätevää käyttää. Sitä ei tarvitse liottaa tunteja, kuten kokonaista hennettä. Puolisen tuntia riittää. Se myös sulaa paremmin elimistössä.

Käytä rouhetta keittoihin, kastikkeisiin, pata- tai laatikkoruokiin tai kasvispihveihin. Voit korvata sillä osan jauhelihasta esimerkiksi mureketaikinassa tai liha-makaronilaatikossa.

5. Paista lettupannulla öljyssä miedolla lämmöllä molemmin puolin ohukaisiksi. Tarjoa lisäkkeenä turkkilaista jogurttia ja puolukkasurvosta.

VINKKI: Hernerouheen sijaan voit käyttää tölkillisen (n. 400 g) suolaliemeen säilöttyjä, valutettuja linssejä. Niitä ei tarvitse erikseen turvottaa.

C-vitamiinista piristystä ja vireyttä

Monipuolisesta ja värikkästä ruuasta saa riittävästi C-vitamiinia. Muista siis vihannekset, hedelmät ja marjat kaikilla aterioilla!

C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, ja sitä tarvitaan monissa kehon toiminnoissa. Se toimii antioksidanttina, eli suojaa elimistöä haitalliselta hapetumiselta. C-vitamiini tukee elimistön normaalia immuunipuolustusta. Se myös edistää raudan imeytymistä, ja sitä tarvitaan ihon uudistumisessa. Päivittäinen saantisuositus on 75 mg. C-vitamiinin liian vähäinen saanti aiheuttaa väsymystä ja infektioherkkyyttä, pitkäaikainen puute voi johtaa jopa keripukkiin.

Mistä päivän saantisuositus 75 mg tulee täyteen?

Kun päivän aikana ripottelee 2 rkl mustikoita aamupuuroon, lounaan salaatin kanssa pirskottelee 1 rkl sitruunamehua ja iltapalaleivillä herkuttelee muutamalla viipaleella paprikaa, saa riittävästi C-vitamiinia. Toisena päivänä C-vitamiinia voisi kerätä esimerkiksi nauttimalla sipulikeittoa ja voileivän, jossa tomaattia päällä, päivällisellä muutaman keitetyn perunan ja yhden tuoreen porkkanan, eväänä mandariinin ja iltapalalla marjakiisseliä. Monipuolisuus on valttia ja toki päivään mahtuu muutakin syömistä!



© HELI SALMIENIUS-SUOMINEN

Mitkä ihanat värit! C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, jota tarvitaan päivittäin. Kun nauttii kasviksia, saa C-vitamiinin lisäksi kuitua ja monia muita vitamiineja sekä terveyttä edistäviä yhdisteitä.

Ruokavalion tärkeimmät C-vitamiinin lähteet ovat marjat, hedelmät ja kasvikset. C-vitamiini eli askorbiinihappo hajoaa varastoitaessa ja kuumennettaessa. Siksi ruokavalioon on päivittäin hyvä kuulua tuoreita vihanneksia, marjoja tai hedelmiä. Esimerkiksi marjakiisseliin voi ripotella tarjoiluvaiheessa muutaman pakastetun kotimaisen mustaherukan ja uunijuuristen kanssa tarjota sitruunamehulla raikastettua öljykastiketta.

Marjoista erityisen C-vitamiinipitoisia ovat tyrni, mustaherukka ja lakka. Kaikissa marjoissa on runsaasti myös muita elimistöä suojaavia aineita, joten niiden monipuolinen, päivittäinen käyttö kannattaa!

Vihanneksista saa myös C-vita-

miinia. Paprika on ykkönen, siinä on runsaasti C-vitamiinia myös kypsennettynä. Ruusukaalissa, herneessä ja erilaissa yrteissä sekä nokkosessa on niissäkin mukavasti C-vitamiinia.

Hedelmistä kiivissä on eniten C-vitamiinia. Sitrushedelmissä on runsaasti C-vitamiinia, vaikkakin pitoisuudet vaihtelevat lajikkeesta toiseen. Appelsiinia voi lisätä tuoresalaattiin ja jälkiruokiin. Sitruunat kuuluvat kalojen kaveriksi, vihreä lime korostaa lihan, kalan ja äyriäisten makua. Helposti kuorittavat satsumat, mandariinit ja klementiinit toimivat välipalana tai eväänä. Lasillinen appelsiinitäysmehua on hyvä ja helppo tapa varmistaa riittävä C-vitamiinin saanti. □



Kyykky on erinomainen reisilihasten ja pakaroiden voimaa ylläpitävä liike. Virkeät Ikämiehet- hankkeen fysioterapeutti Irina Kukkamäki sekä ikämiehet Jorma Lätti, Pepe Tuominen ja Allan Parviainen näyttävät kyykkäämisen mallia.

TTM, LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI HELI VIRTANEN

Ikämiehet saavat virtaa äijäporukasta

Tarkkasilmäiset ovat voineet viimeisen puolentoista vuoden ajan havaita Tampereella poikkeuksellisen virkeitä ikämiehiä.

N

ääsville ry:n ja Pirkanmaan Martat ry:n Virkeät Ikämiehet -hankkeen maksuttomat ravitse-

mus- ja liikuntakurssit ovat jalkautuneet vuoden 2019 alusta asti eri puolille Tamperetta. Ravitsemusterapeutin ja fysioterapeutin luotsaamat kurssit sisältävät monipuolista liikuntaharjoittelua, keskustelua omaa hyvinvointia tukevasta ravitsemuksesta, konkreettisia vinkkejä ruokavalion monipuolistamiseen sekä edullisen arkiruuan valmistusta. Koska ikääntyessä ravitsemushaasteet ovat moninaisia, on ryhmätilaisuuksien ohella myös yksilölliseen ravitsemusneuvontaan tarjottu mahdollisuus. Digitaalisten vahvistaminen on ollut mukana alusta asti: kurssilla miehet pääsevät tutustumaan siihen, miten Internetiä ja digisovelluksia voi hyödyntää oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Pystytään mihin vaan, kun vaan ryhdytään

Monella miehellä liikunta-into on saattanut aiemmin tyssätyä siihen, että liikuntaryhmässä kaikki muut ovat olleet naisia, ja kotona puolestaan on ollut hankala motivoitua tekemään jumppaliikkeitä. Saman henkisessä miesporukassa liikuntaharjoitteet tulee tehtyä. Sekä liikunnan että ravitsemuksen osalta miehiä on kannustettu pieniin omaan arkeen sopiviin muutoksiin, ja moni onkin huomannut säännöllistyneen liikkumisen ja ateriaritmin tuoneen kohennusta omaan toimintakykyyn ja jaksamiseen.

Ruuanlaitto on ollut osalle varsin vierasta, ja välillä miehet ovat yllättäneet itsensäkin sillä, kuinka hyvää ruokaa he ovat porukalla saaneet aikaiseksi. Kokkailu ja yhdessä syöminen on tarjonnut myös erinomaisen tilaisuuden tutustua toisiin miehiin ja

© HELI VIRTANEN

vaihtaa kokemuksia paitsi ruuanlaitosta myös elämästä ylipäätään. Moni on korostanut kurssien merkitystä sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistajana. "Täällä ryhmässä on hyvä käydä" tiivistää yksi Virkeä Ikämies.

Virkeät Ikämiehet -kurssin käyneillä miehillä on ollut halu jatkaa toimintaa kurssien myötä muodostuneissa ryhmissä. Hankkeen myötä on perustettu useita maksuttomia ikämiesten liikuntaryhmiä eri puolille Tampereä ja vapaaehtoisvoimin pyörivä miesten keskusteluryhmä. Myös miesten omatoimisuuteen nojaava ruuanlaiton jatkoryhmä oli jo käynnisteillä, mutta kevään koronatilanne sotki tämän suunnitelman.

Korona toi toimintaan uusia ulottuvuuksia

Koronarajoitusten iskiessä päälle maaliskuun puolen välin jälkeen, oltiin Virkeät Ikämiehet -hankkeessa uuden edessä. Puhelukierros yli sadalle toiminnassa mukana olleelle miehelle auttoi kartoittamaan miesten toiveita, ja halukkaille alettiin nopealla aikataululla tarjota mahdollisuuksia etäkokoontumisiin tietokoneen tai älypuhelimien välityksellä. Linjoille pääsemiseen tarjottiin henkilökohtaista etäopastusta.

Etäkokoontumisissa on paitsi jumppattu ja keskusteltu ravitsemuksesta myös vaihdettu kuulumisia ja vinkkejä ajanviettotavoista ja ihasteltu toisten ikämiesten ottamia valokuvia. Kaikilla Virkeät Ikämiehet -toiminnassa mukana olevilla ei ole käytössään älypuhelin, tablettia tai läppäriä, joten osan kanssa yhteydenpitoa on jatkettu puhelimitse. Ruuanlaiton harjoittelun kynnystä on madallettu opastusvideoiden avulla, joita miehet ovat itsekin innostuneet kuvaamaan. Videot ovat saaneet miehet harjoittelemaan koto-



© HELI VIRTANEN

Yhdessä pystytään mihin vaan! Timo Mattila ja Voitto Palmio valmistavat kauramarjapaistosta.

na esimerkiksi sämpylöiden leipomista. Kasvokkain kohtaamisia videot ja etäkokoontumiset eivät pysty täysin korvaamaan, mutta "kyllä näitä etäkokoontumisiakin jo odottaa", toteaa yksi virkeä ikämies.

Taustalla toiveita ja tutkimustietoa

Virkeät Ikämiehet -hanke kuuluu valtakunnalliseen Elämänote-ohjelmaan, jossa yhteisenä tavoitteena on ikäihmisten osallisuuden parantaminen ja kotona asumisen tukeminen. Hankkeen alkuvaiheessa ikämiesten toiveita kartoitettiin avoimessa ravitsemus- ja liikuntaraadissa. Toiminnasta kerätään aktiivisesti palautetta, jota on hyödynnetty kurssitoiminnan kehittämisessä edelleen.

Jokainen Virkeät Ikämiehet -kursilainen haastatellaan kurssin alussa ja lopussa henkilökohtaisesti, ja kurssilaisille tehdään myös fyysisen

toimintakyvyn mittaukset. Tämä mahdollistaa paitsi tutustumisen ja henkilökohtaisten toiveiden ja tarpeiden kartoittamisen myös toiminnan vaikuttavuuden arvioimisen.

Kurssien aikana on saavutettu positiivisia muutoksia niin fyysisessä toimintakyvyssä, liikuntotottumuksissa, elämänlaadussa kuin ravitsemuslaadussakin. Esimerkiksi aiempaa useampi kiinnittää huomiota riittävään proteiinin saantiin, ja kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö on lisääntynyt. Pidemmällä aikavälillä (6-9 kk kurssien päättymisen jälkeen) tehty seuranta on osoittanut, että positiivisia muutoksia on pystytty ylläpitämään myös kurssien päättymisen jälkeen. Jos ikämiehiltä itseltään kysytään – ja miksi ei kysyttäisi – kokevat he toiminnalle selkeän tarpeen ja toivovat, että Virkeät Ikämiehet -toiminnasta pääsisi hyötymään mahdollisimman moni ikämies. ▣



HÄVIKKI- VIIKKO

11 VINKKIÄ:

NÄIN PIDÄT HUOLTA RUUISTASI

1. Tarkista jääkaappisi lämpötila

Sen tulisi olla +2 - +6°C. Tavallisissa jääkaapeissa kylmin paikka on kaapin alaosassa ja lämpimin ylähyllyllä. Huomaa, että jääkaapin ovesa lämpötila on helposti korkea.

2. Säilytä oikeassa lämpötilassa

Korkeintaan +3°C:ssa eli jääkaapin kylmimmässä kohdassa alahyllyllä tuore kala, tyhjiöpakatut kylmäsavu- ja graavisuolatut kalat, tuore liha ja kana ja mäti. Säilytä korkeintaan +6°C:ssa savukala ja kalapuolisäilykkeet kuten silli ja silakkasäilykkeet, maito ja maitovalmisteet, voi ja margariini, kerma, idut, paloitellut kasvikset ja itse tehdyt, kertaalleen kypsytetyt ruuat.

3. Jäähdytä aterialta ylijääneet ruuat nopeasti

esimerkiksi talvella ulkona tai kylmässä vesihauteessa, ja laita ne pian tämän jälkeen jääkaappiin. Tämä pidentää ruokien säilymistä.

4. Kaikkein nopeimmin pilaantuvat tuoretuotteet

kannattaa asetella kuivakaapissa ja jääkaapissa samalle hyllylle silmiesi korkeudelle, jotta ne eivät unohdu kaapin perukoille. Avaa uusi paketti vasta, kun edellinen on tyhjä.

5. Säilytä perunat

huoneenlämmössä ja pimeässä.

6. Pidä etyleenille herkät kasvikset erossa etyleeniä tuottavista kasviksista

ETYLEENILLE HERKKIÄ: sitrushedelmät, kiivi, peruna, porkkana, salaattit, yrtit, kurkku, kesäkurpitsa, kaalit.

ETYLEENIÄ TUOTTAVIA: ylikypsät, vioittuneet ja homeiset tuotteet, ja muun muassa avokado, omena, tomaatti, luumu, banaani.

7. Hedelmät ja vihannekset kannattaa säilyttää erillään vihannekselaatikossa

joka on yleensä jääkaapin alaosassa.

8. Poista ajoissa pilalle menneet hedelmä tai kasvis

hedelmäkoristasi tai kasvien joukosta, jotta muut säilyisivät hyvinä mahdollisimman pitkään.

9. Pidennä lihapakkausten käyttöikä

kypsentämällä tai pakastamalla ne.

10. Yrttejä jää isosta yrttiruukusta usein käyttämättä

Kääri pienennetyt yrtit folioon tai laita ne pakasterasiassa pakkaseen.

11. Säilytä pähkinät

suljetussa astiassa jääkaapissa.

KULUTTAJA



Maa- ja metsätalous-
ministeriö