

PÄIVÄSTÄ TOISEEN

24.02.12

Aurinko nousee

Helsingissä kello 7.36
ja laskee kello 17.33
Oulussa kello 17.49
ja laskee kello 17.15
Utsjoella kello 8.05
ja laskee kello 16.47

Päivän sana

24.2. Jumala tahtoo, että kaikki ihmiset pelastuisivat ja tulisivat tuntemaan totuuden. Jumala on yksi, ja yksi on välittöjä Jumalan ja ihmisten välillä, ihminen Kristus Jeesus. 1. Tim. 2:4-5
25.2. Sinä olet minun turvani! Sinun käsiisi minä uskon henkeni. Herra, sinä lunastat minut vapaaksi, sinä uskollinen Jumala. Ps. 31:5-6

26.2. Henki ajoi Jeesuksen autiomaahan. Nefjäkymmentä päivää hän oli autiomaassa Saatana kiusattavana. Hän eli villieläinten joukossa, ja enkelit pitivät hänestä huolta. Mark. 1:12-13

Nimipäivä

Tänään perjantaina: Matti, Matias
Huomenna lauantaina: Tuija, Tui-re
Ylihuomenna sunnuntaina: Nestori

Mietelause

Matinpäivänä talven selkä taittuu.
Vanhaa perinnetietoa Porvoosta

MERKKIPÄIVIÄ

50-VUOTIAS



Maanviljelijä, agrologi **Jarmo Nurmi** 1.3 Porvoo. Syntymäpäiväjuhlrat kotona Vanhamoiossossa la 3.3 klo 13 alkaen.

Lähetä merkkipäiväilmoitus Maaseudun Tulevaisuuteen

Julkaisemme vain päiväsankarin suostumuksella lähetettyjä merkkipäivätietoja. Kirjallisesti lähetettävissä tiedoissa tulee olla merkkipäivän viettäjän nimi, ikä, merkkipäivän ajankohta, titteli, kotipaikka ja lyhyt maininta merkkipäivän vietosta. Kuvaksi käy mustavalko- tai värikuva. Palsta on maksuton. Tiedon tulee olla perillä viisi päivää ennen lehden ilmestymistä. Osoite: Maaseudun Tulevaisuus, "Merkkipäivät", PL 440, 00101 Helsinki, tai sähköpostilla merkkipaivat@maaseuduntulevaisuus.fi

Ruotsi sai pikkuprinsessan

Ruotsi on saanut uuden kruununperillisen. Kruununprinsessa **Victoria** synnytti torstai-aamuna terveen tytön, kertoi prinssi **Daniel**.

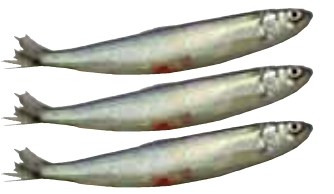
Äiti ja lapsi voivat hyvin. "Aamulla kello 4:26 syntyi 51 senttiä pitkä ja 3280 grammam painoinen aivan ihana pikkuprinsessa", kertoi selvästi ylpeä isä. Danielin mukaan synnytys oli hyvin jännittävä. "Synnytykseen liittyy aina tiettyjä riskejä. Mutta kaikki meni hyvin", hän sanoi Karoliinisessa sairaalassa pidetyssä lehdistötilaisuudessa. Vauvan luona on tänään perjantaina määrä vieraillla Ruotsin valtiopäivien puhemies, pääministeri, hovimarsalkka ja ylihovimestari. He vahvistavat vauvan syntymän. Tänään kokoontuu myös hallitus. Sille tiedotetaan muun muassa tytön nimet, kutsumanimi sekä se, minkä maakunnan

herttuattaren arvonimen prinsessa saa. Syntymän kunniaksi torstaina ammuttiin 42 laukausta kahdessa sarjassa Skeppsholmenin saarelta. Kunnianlaukaukset ammuttiin samanaikaisesti myös Bodenissa, Härnösandissa, Karlskronassa ja Göteborgissa. Kruununprinsessa Victorian ja prinssi Danielin esikoinen syntyi myös Ruotsin kruununperilliseksi. Hän sijoittuu kruununperimysjärjestyksessä toiseksi äitinsä, kruununprinsessa Victorian jälkeen, prinssi Carl Philipin ja prinsessa Madeleineen edelle. Kruununperimysjärjestys on määritelty Ruotsin perustuslaissa. Vuonna 1810 tehtyä alkuperäistä lakia muutettiin 1980, jonka seurauksena monarkian vanhin lapsi perii kruunun, sukupuolesta riippumatta. MT-STT

Peruna sisältää oletettua enemmän C-vitamiinia

Perunassa on syyssesongin aikaan jopa tuplasti enemmän C-vitamiinia kuin yleisesti käytössä olevat koostumustietokannat kertovat. Yllättävä tulos käy ilmi torstaina Kuopiossa julkistetusta selvityksestä.

Itäsuomalaiset tutkijat selvittivät ammattikeittiöiden tarjoaman ruuan todellista ravintosisältöä. Selvitys on osa Kestävyyttä Itä-Suomen ruokapalveluihin -hanketta. Näytteitä koottiin keittiöistä juuri ennen tarjoilua laboratoriotutkimuksia varten. Selvitys osoitti, että ammattikeittiöt joutuvat ravintosisältöjen arvioinnissa nojautumaan osin vanhentuneisiin ja jopa virheellisiin tietoihin. Elintarvikkeiden koostumustietoja kokoa kaksii valtion laitosta. THL:n Fineli ja Kelan Nutrica sisältävät kumpikin tietoja jopa vuosikymmenien takaa, hankepäällikkö **Sari Väänänen** kertoo. Lautaslaatuselvitystä puolsivat muun muassa muutokset sekä ruuan valmistuksessa että alkutuotannossa.



Muikku lyö laudalta kalapuikot hyvien rasvahappojen lähteenä.



Porkkana ei olekaan niin hyvä beetakaroteenin lähde kuin on kuviteltu.



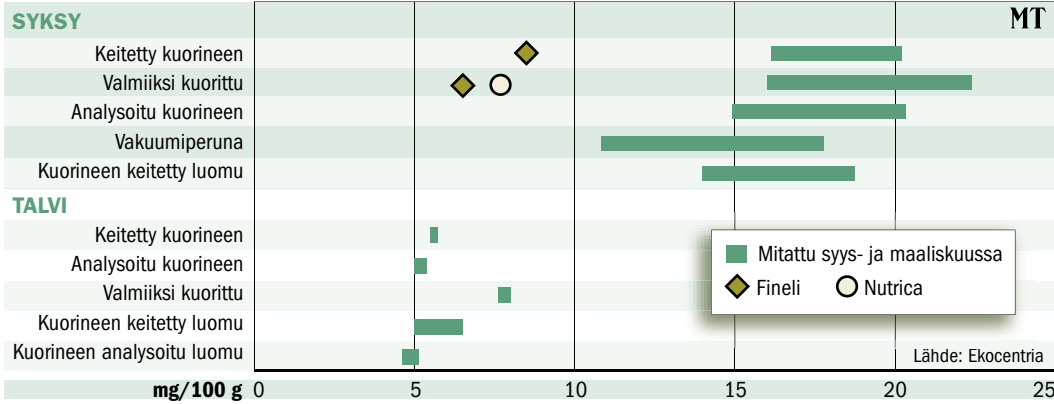
Kotimaisia marjoja ei tarvitse turvallisuussyistä kuumentaa.

ka-aineista tehdyt kalapihvit sisältävät olemattoman vähän omega 3 -rasvahappoja ja D-vitamiinia. Raaka-aineena on usein hokikalaa tai seitä. Muikun ohella myös kirjolohi on hyvä D-vitamiinin ja hyvien rasvahappojen lähde. Tuontikalalojen käyttö on yleistynyt ammattikeittiöissä, mutta niiden



JAANA KANKAANPÄÄ

Perunanäytteiden C-vitamiinipitoisuudet



Perunasta saa syksyllä paljon enemmän C-vitamiinia kuin elintarvikkeiden koostumustietopankit Fineli ja Nutrica osoittavat. Tuore tieto perustuu Lautaslaatuselvitykseen.

ravintoarvoja ei ole Suomessa kattavasti selvitetty.

Kotimaisella marjalla etunsa Selvitykseen poimittiin marjoista marjakiisselin muodossa vain mansikka. Tuontimarjoissa oli yhtä paljon C-vitamiinia kuin kotimaisissa, mutta valmiissa

kiisselissä ero oli suuri.

Kotimaisia marjoja ei tarvitse turvallisuussyistä kuumentaa, ja siksi tuorekiisseli sisältää 40-50 prosenttia enemmän C-vitamiinia kuin ulkomaisista marjoista keitetty kiisseli. Tutkimustietoa tarvitaan lisää, Väänänen korostaa. Lautaslaatuselvitys ei ole tutkimus,

vaan nimensä mukaisesti selvitys, johon poimittiin peruna, porkkana, kalatuotteet ja mansikkakiisseli.

Tekijöinä olivat Väänänen lisäksi filosofian tohtorit **Eija Kuurna** ja **Helena Vuorinen**. Ruokanäytteitä analysoitiin kaikkiaan viidessä eri laboratoriossa.

Väänänen mielestä on harvillista, että Suomen 17000 ammattikeittiötä joutuvat tyytymään ravintoarvojen laskennassa merkittävältä osin epätarkoihin tietoihin. Ammattikeittiöt valmistavat noin 890 miljoonaa ateriaa vuodessa. TARJA HALLA

Huippusuositettu

Maaseudun Tulevaisuus rannekello

H3 TRITIUM PIMEÄNÄYTTÖ

SVEITSILÄINEN KONEISTO

NAARMUUNTUMATON LASI

Kestävä ja Luotettava.

Maaseudun Tulevaisuus -rannekello on luotettavaa Swisstimer -mallistoa ja sillä on kahden vuoden takuu. Valonäyttö permanent H3-illumination system, 14 GTLS valopistettä. Valoteho säilyy samana min. 10 vuotta. Valoteho perinteiseen näyttöön verrattuna on jopa 100 kertainen. Kello on vesitiivis 50 metriin asti. Ranneke on mustaa nahkaa. Kello toimetaan tyylikkäässä pakkauksessa. Sveitsiläinen koneisto, pitkäikäinen paristo ja naarmuuntumaton sapphire crystal -lasi tekevät kellosta kestävän ja luotettavan! Kun haluat parasta, valintasi on SWISS TIMER.

Kello on valmistettu erityisesti Maaseudun Tulevaisuuden tilaajille, ja siitä on tehty numeroitu valmistuserä 500kpl. Kellot toimitetaan tilausjärjestyksessä, ja taakse on kaiverrettu valmistusnumero. Kellot kootaan käsityönä Sveitsissä, josta johtuen toimitusaika n. 4-6 vk.

TILAAJAETUHINTA 189,00

Vastaavilla ominaisuuksilla varustettu kello kaupassa n.250,00

Kyllä kiitos, tilaan rannekellon

Voit tehdä tilauksen osoitteessa: mt.ideshop.fi

Huom! osoitteen eteen ei tule www.etuliitettä.

* Toimituskulut: 8,90€/kpl

Yhteystietoja voidaan käyttää Viestilehdet Oy:n markkinointiin.

MAASEUDUN TULEVAISUUS

Vastuullinen tavarantoimittaja: IDÈ House of Brands Suomi

25.2.TOTO75-PELISSÄ JACKPOT!

Voittopotissa 718.669 € ekstra! Päävoitto jopa

1.000.000-€

Kengitä nyt voitot kotiin pelipisteissä tai netissä: toto.fi

Jack pot!

SALAMA

Uudistuneella Salamalla olet mukana myös Jackpot-peleissä!

TOTO

HEVOSVOIMAT PELISSÄ