UUTISET

Herkuille ei kannata etsiä korvikkeita, vaan syödä herkut herkkuina. **RAVITSEMUSASIANTUNTIJA PATRIK BORG**

PTT:N TALOUSTUTKA

Unelmat ja talouskasvu

Unelmat ovat käyttövoimaa kasvulle. Unelmien avulla luodaan kuvia tulevasta ja ollaan valmiita tinkimään lyhytjänteisestä eduntavoittelusta. Unelmat saavat ihmiset kokoamaan voimansa ja tavoittelemaan pääsyä arjen yläpuolelle.

Euroopan unionikin on rakentunut unelmille. Eurooppalainen unelma pysyvästä rauhasta ei ole nykysuomalaisille enää kovin helposti avautuva. Suomalaisille Eurooppa on ollut järjen ratkaisu; reaktio suuren naapuriin läsnäoloon ja huonoa parempi vaihtoehto. Parempi mennä mukaan muiden unelmiin, jos ei itsellä ole parempia.

Talouskasvu on tullut mukaan EU:n kehitykseen oikeastaan vasta Eurooppa 2020-strategian myötä vuodesta 2010. Talouskasvu ei edes Euroopassa ole ollut tavoite tai unelma. Talouskasvua tavoitellaan, jotta sen avulla saavutetaan vakautta ja hyvinvointia, rauhanprojektille keskeisiä elementtejä. Tällä hetkellä kasvun tärkein tehtävä on turvata julkisen vallan kestävyys ja julkisten palveluiden rahoittaminen. Nämä ovat tavoitteita, joihin tarvitaan kyllä yhteisiä ponnisteluja, mutta joiden tuottaminen johtaa aina vapaamatkustajien lisääntymiseen. On helpompaa nauttia kasvun hedelmistä kuin olla niitä tuottamassa.

Erään tulevaisuusskenaarion mukaan länsimaiset unelmat liittyvät henkisyyteen ja idässä kasvun ajuri on perinteinen materiaalinen hyvinvointi. Henkisyys voi olla myös yhteisöllisyyttä ja yhteisvastuuta. Moni eurooppalainen jakaa varmasti unelman toimivista paikallisista yhteisöistä, jotka pitävät huolta jäsenistään.

Juuri edesmennyt nobelisti Elinor Ostrom oli vakuuttunut, että yhteisöt pystyvät ratkaisemaan niukkojen yhteisten resurssien käytön ongelmia. Tällaisia yhteisiä resursseja ovat perinteisesti olleet ehtyvät luonnonvarat kuten kalavarat tai puhdas juomavesi. Niukka resurssi voi olla myös yhteinen supistuva veropohja, jolla julkisia palveluja tuotetaan. Säännöistä sopiminen edellyttää, että naapurit ja yhteisöt tekevät yhteistyötä.

Keskeistä lyhyen tähtäimen oman edun tavoittelusta luopumiselle on se, että yhteisöt itse ratkaisevat ongelmat eikä niitä määrät ylhäältä käsin. Yhteinen vastuu syntyy kasvokkain ja luottamukseen perustuen. Toimiessaan järjestelmät myös valvovat sääntöjen noudattamista ja sulkevat niiden rikkojat yhteisön ulkopuolelle.

Ratkaisuja EU:n rahaliiton valuvikoihin haetaan nyt näistä samoista elementeistä. Jäsenvaltioilta penätään yhteisvastuuta ja lyhyen tähtäimen edusta luopumista. Yhteisesti sovittavilla pelisäännöillä pyritään rakentamaan yhteisöllisyyttä, joka voi sopia myös niukkuuden jakamisesta.

EU on kuitenkin kaukana ideaalista yhteiskäyttötilanteesta. Ensinnäkään jäsenvaltiot eivät ole yksityishenkilöitä vaan kansalaisten näkökulmasta juuri se eliittinä toimiva ryhmä, joka sanelee kansalaisille ehtoja. Toinen ongelma on luottamuksen puute, jota valtioiden välille ei luoda samalla tavalla kuin naapureiden välille. Myös sääntöjen rikkomiselle pitäisi kehittää aitoja seuraamuksia.

LEENA KERKELÄ
on PTT:n ekonomisti.
leena.kerkelä@ptt.fi

Vaelluskalan myynti alamaissa

WWF:n suositukset ovat leikanneet myyntimääriä ja hintaa

Suomessa ammattikalastajien vaelluskalojen myynti on romahtanut ympäristöjärjestö WWF:n kalakampanjan vuoksi, sanotaan Suomen Ammattikalastajaliitosta. Sen mukaan Itämeren villiä vaelluslohta ja villiä vaellussiikaa saa kaupaksi joko huonosti tai entistä halvemmilla hinnoilla.

WWF suosittaa kuluttajaa välttämään uhanalaisia vaelluskaloja ja asetti ne punaiselle listalle. Osa kaupoista on sitoutunut WWF:n suositukseen.

Esimerkiksi Perämerellä molempien vaelluskalojen hinnat puolittuivat. Pohjoisen Perämeren Ammattikalastajien puheenjohtajan **Eero Väätäjän** mukaan tuotoilla saa kulut katettua.

”Tänä vuonna lohta tulee ennätysmääriä ja kalan keskikoko on suurta. Kun hinnasta pudotetaan puolet pois, niin se on iso menetys.”

”Ammattikalastus on tärkeää”

WWF:ssä ammattikalastajien vaikeutunut asema on tiedossa.

”Ammattikalastuksen säilyminen on tärkeää, mutta elinkeinonharjoittamisen pitää olla ekologisesti kestävää”, suojeluasiantuntija **Matti Ovaska** perustelee.

Maa- ja metsätalousministeriön asettama työryhmä selvittää nyt, kuinka eritoten siian pyyntiä tulisi säännellä.

STT

Energiapatukoiden syömisestä tuli muoti-ilmiö

Kuntoilijat, laihduttajat ja jopa lapset syövät proteiinipatukoita välipalaksi. Kevään aikana niiden myynti on kasvanut S-ketjun kaupoissa lähes 80 prosenttia. Asiantuntijat eivät suosittele patukoita.

MARITA WAENERBERG

Proteiinipatukoiden myynti on kasvanut vuodessa lähes 80 prosenttia. Kuten muissakin elintarvikkeissa, niiden sisältämät ainesosat on tutkittu ja vaarattomiksi todettu. Ne sisältävät kuitenkin usein runsaasti sokeria.

Helsinkiläisen ruokakaupan urheiluvalmistehyllyllä käy kuhina. Nuoret valitsevat välipalaksi patukoita, joissa lukee Pro50 Mega, Luxus ja Protein Delight. Energia- ja proteiinipatukoiden popsimisesta on tullut muotiilmiö.

SOK-yhtymästä kerrotaan proteiinipatukoiden myynnin kasvaneen kevään aikana 77 prosenttia viime vuoden kevääseen verrattuna.

”Se on vahvasti kasvava tuoteryhmä”, kuvailee S-ryhmän kehityspäällikkö **Outi Hohti**.

Ruokakeskossa urheiluvalmisteiden myynti on kasvanut vuodessa 40 prosenttia. Viimeisen vuoden aikana K-kaupoissa on myyty yli 1,3 miljoonaa urheilupatukkaa.

Maito ja pähkinät sopivat urheilijalle

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkijan **Salla Luhtalan** mielestä kuntoilijoille ja lapsille riittää normaali ravinto.

”Käsittääkseni patukat on suunniteltu rankasti ja tavoitehakuisesti urheileville.”

Luhtalan mukaan treenien jälkeen rasvaton maito ja pähkinät sopivat hyvin tankattavaksi, koska niissä on proteiinia, joka auttaa lihaskudosta palautumaan.

Energiapatukoista ei kuitenkaan voi yksiselitteisesti sanoa, että ne olisivat joko hyvä tai huono vaihtoehto. Yleisesti ottaen ne sisältävät elintarvikekäyttöön tutkitusti soveltuvia ainesosia eli mitään vaarallista niissä ei ole. Luhtala itse kiinnittäisi huomiota haitallisen sokerin määrään.

Proteiinipatukka on karkkia

Ravitsemusasiantuntija, elintarviketieteiden maisteri **Patrik Borg** arvelee, että iso osa proteiinipatukoiden ostajista on laihduttajia, jotka korvaavat niillä välipaloja.

> **Käsittääkseni patukat on suunniteltu rankasti ja tavoitehakuisesti urheileville.**
> SALLA LUHTALA

Borg ei kuitenkaan suosittele urheilupatukoita laihduttajille tai lapsille. Hän luokittelee ne karkiksi, jossa on vähän enemmän proteiinia. Valmistusaineiden joukossa on paljon sokeria kuten glukoosia ja fruktoosisiirappia.

”Eri asia ovat kovasti treenaavat urheilijat, joille sokeristakin voi olla hyötyä suorituksen jälkeen. Patukka säilyy hyvin ja kulkee näppärästi mukana. Proteiinit on pakattu niin, että ne imeytyvät hyvin elimistöön.”

Kotiin syömään kunnon ruokaa

Tavallisesti liikkuville ja lapsille Borg suosittelee vähäsokerista juotavaa jugurttia, maitoa ja leipää kananmunalla tai juustolla. Hyvä vaihtoehto on myös syödä hedelmiä ennen urheilua ja mennä sen jälkeen kotiin syömään kunnon ruokaa.

”Kuntoilun jälkeen on hyvä saada tunnin sisällä syötävää. Patukat ja muut valmisteet voi jättää erikoistilanteisiin.”

Borgin mielestä valmistajat tekevät mielikuvamarkkinoinnilla patukoistaan ”fiksumman tuotteen” kuin oikeasti ovatkaan. Borg ei söisi urheilupatukkaa edes tavallisen suklaan korvikkeeksi.

”Herkuille ei kannata etsiä korvikkeita, vaan syödä herkut herkkuina.”

KATJA KOLJONEN

Ravintoarvoja ainesosat/ 100 g

MT

Tuote	energiaa/ kcal	grammaa proteiinia	hiili-hydraatteja	josta sokereita	rasvaa	josta tyydyttynyttä	kuituja	natriumia	hinta/ euroa
Proteiinipatukat									
Dexal: Proteiinipatukka, kookos-suklaa, 65g	379–381	30,5–30,7	40,4–41	34,7	11,0–11,5	5,8–6,3	0,5–0,6	0,2	2,2
Leader: Protein Delight, hasselpähkinä-karamelli, 35g	380	36	37,4	8,6	10,9	0,8	0,2	0,3	1,53
Fast: Luxus, hasselpähkinä-karamelli, 75g	390	43	34	15	12				3
Peak body: Pro50, pähkinä, 100g	352	50	12,4	11,3	8,7	5,7	1,4	0,12	4
Gainomax: Protein bar, toffee, 60g	380	33	36	27	11	6,4	1,6	0,14	2,2
Energiapatukat									
Maxim: Energy bar, keksin makuinen, 55g	386	5,3	70,8		8,4				2,2
Dexal: Energiapatukka, ananas, 55g	357	4,9	62	35	9,1	5	2,8	0,14	2
Verrokit									
Pirkka: Pähkinä-toffeesuklaa -patukka 50g	500	9,5	58	50	26	11	2,3	0,1	0,5
banaani, 180g	87	1,1	18,3	13,5	0,4	< 0.1			0,4
manteli	616	24,1	6,6	6,6	54	2,7			
ruisleipä, 100% ruisjauhoa	218	6,2	38,2	1,7	1,3	0,1		0,4	

Ostopaikka: K-Supermarket Kamppi Lähteet: tuotetiedot ja www.fineli.fi

Hedelmät ja ruisleipä sopivat välipalaksi harrastuksekseen liikkuvalle. Proteiinia voi tankata manteleista.

POIMINTA

Heraa ja aspartaamia

Pähkinänmakuinen Pro50 Mega -proteiinipatukka sisältää proteiiniseosta, joka koostuu kalsiumkaseinaatista (maidosta saostettu proteiini), hydrolysoidusta proteiinista (proteiini hajotettu aminohapoiksi) ja heraproteiinikonsentraatista (eli -tiivisteestä).

Lisäksi patukka sisältää makeutusaineita, kuten maltitolia (sokerialkoholi), aspartaamia ja asesulfaami-K:ta (keinotekoisia makeutusaineita), kasvirasvaa ja -öljyä, vettä, glyserolia, kaakaojauhetta sekä vitamiiniseosta, jossa on kahdeksaa eri B-vitamiinia sekä A, E- ja C-vitamiinia. Lisäksi patukassa on säilöntäainetta (E 200 eli sorbiinihappo), soijalesitiiniä ja kaakaoaromia.

Proteiinipatukoiden sisältämä proteiini on suureksi osaksi saostettu maidosta.

Oletpa sitten äiti, isä, mummi tai kummi, kestotilaajana voit tarjota 16–24-vuotiaalle omaan kotiin muuttavalle nuorelle 2 kuukauden sanomalehdet maksutta. Etu koskee painettua sanomalehteä lehden päälevikkialueella tai sähköistä sanomalehteä muualla Suomessa.

Tee tilaus osoitteessa maaseuduntulevaisuus.fi/ekalehti. Kaikkiin kampanjassa mukana oleviin lehtiin voit tutustua osoitteessa www.sanomalehdet.fi/ekalehti.

MAASEUDUN TULEVAISUUS

EKA LEHTI -LAHJATILAUS Kestotilaajan etuna voit tilata veloituksetta 16–24-vuotiaalle, kotoa pois muuttavalle nuorelle lehden 2 kk:ksi. Kestotilaaja voi tilata lahjalehden yhden kerran yhdelle vastaanottajalle. Tarjous on voimassa 31.8.2012 asti ja se koskee kotimaan tilauksia. Lahjatilaus alkaa haluamanasi päivänä, kuitenkin yhden kuukauden sisällä tilauksen jättämisestä. Muistathan kertoa lahjatilauksesta lahjan saajalle!

*Pakollinen tieto

* ☐ Olen Maaseudun Tulevaisuuden tilaaja MM2059
* ☐ En ole Maaseudun Tulevaisuuden tilaaja MM2060

Haluan lahjatilauksen alkavan: _____
(pp.kk.vvvv, viimeistään 1 kk:n sisällä)

TILAUKSEN LAHJOITTAJAN (KESTOTILAAJAN) TIEDOT:
Sukunimi _____
Etunimi _____
Osoite _____
Postinumero _____
Postitoimipaikka _____
Puhelinnumero _____
Sähköposti _____
Minkä sanomalehden kestotilaaja olet _____
Asiakasnumero (pakollinen tieto) _____

VASTAANOTTAJA MAKSAA POSTIMAKSUN

MAASEUDUN TULEVAISUUS
VIESTILEHDET OY
Tunnus 5015109
Info: M1
00003 VASTAUSLÄHETYS

LAHJAN SAAJAN TIEDOT:
Sukunimi _____
Etunimi _____
Syntymävuosi _____
Opiskelee ☐ on työssä ☐ muuta _____
Osoite _____
Postinumero _____
Postitoimipaikka _____
Puhelinnumero _____
Sähköposti _____

Minulle saa lähettää Viestilehdet Oy:n uutisia, tarjouksia ja tiedotteita matkapuhelimeeni ☐ sähköpostiini ☐.
Annettuja nimi- ja osoitetietoja voidaan käyttää suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti.