

Anni-Mari Syväniemi,
ruokakulttuuriammattilainen, MTK

1. Rakkain asia ovat erilaiset lähiruokatapah-
tumat, esimerkiksi Helsingissä jo kolme kertaa
pidetty Maa- ja metsätalouden päivät. Se on tuottajien oma
innostuksen ja organisoinnin tulos ilman välikä-
siä. Lyhyen toimitusketjun toteutuksia pystymme
edistämään ensi vuonna voimakkaasti.

2. Ruokakulttuurin on vihdoinkin kulttuuria!
Tulkitseen näin, koska kulttuuriministeri **Arhin-
mäki** (vs.) jakoi Suomi-kulttuuripalkinnon **Sami
Tallbergille**, villiruokamestarille. Ehdottomasti
hieno asia. Vaikka kapealle sektorille palkinto
menikin, haluan omia sen koto ruokakulttuurile.

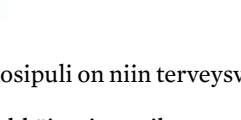
3. Ruokakeskustelu kukoistaa ja on monioliotteis-
ta. Alamme hyväksyä monikulttuurisuuden – ja
monioliotteisuuden – tässä kirjassava ruokakes-
kustelussa.

4. Hallituksen lähiruokaohjelmalta käytännön
toimenpiteitä lyhyiden toimitusketjujen edistä-
miseksi.

Kuluttajainformaatioasetuksen (EU) toimeen-
panoa niin, että ruuan aluperän ilmoittaminen
todellakin kasvaa nykyisest. Uneksin suomalai-
sen ruuan laatujärjestelmän toteutumisesta.

5. Haluan poistaa kuluttajan epäluuloa ruuan-
tuotantoa kohtaan. Haluan, että ruuan tuotannon
kannattavuus saadaan kuntoon.

6. Kotimaista ruokaa itse tehtynä. Jokainen
ystäväperhe tuo pöytänsä omaan juttuun: itse
tehtyä leipää, salaatteja, piirakoita ja paistoksia.
Keskiyöksi nuotiolla makkaraa ja vaahotkarkkeja
kuohuviinin kanssa.



Valkosipulilla torjuttiin keskiajalla kaikkea ruton ja vampyyreiden väliltä. Eikä ehkä aivan syyttä. Sen verran vahva valkosipuli on niin terveysvaikutuksiltaan kuin hajultaan.

Antibakteeristen ja sienitauteja ehkäisevien vaikutusten lisäksi kynsilaukasta on havaittu olevan apua korkeaan kolesteroliin ja verenpaineeseen. Se on arveltu ehkäisevän jopa syöpäkasvainten kehittymistä.

Egyptissä tätä ihmekasvia viljeltiin jo 7 000 vuotta sitten. Faaraan maasta paenneet israelilaiset nurisivat erämaassa ruuan tuutetta muistelemalla, miten "saimme ilmaiseksi kalaa ja miten meillä oli kurkkua, vesimelonia, purjoo, sipulia ja valkosipulia!"

Valkosipulissa on vain yksi huono puoli: haju. Sitä voi rittää peittää syömällä päälle persiljaa tai omenaa. Turha kuitenkin laulla, että haju sillä lähtee.

Parasta on syödä valkosipulia porukalla, niin haju ei huomaa kukaan. Kolmen viikon valkosipulikuuriakin voi kokeilla. Elmistön sanotaan vähitellen tottuvan valkosipuliin, ja haju häviää.

Sekä valkosipulin haju että suuri osa sen terveysominaisuuksista palautuu aineeseen nimeltä allisiini. Hajuttomaksi mainostetuista valkosipulituotteista allisiini todennäköisesti puuttuu.

Valkosipulin kasvatusta voi kokeilla ikkunalaudalla vaikka keskellä talvea. Kynnet peitetään puoliksi multa. Vihreät osat syödään.