VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Oikean kuvan saa, kun muistikuvasta poistaa lisätyn ja lisää poistetun.

PÄHKINÄ

SUDOKU

Taso: Keskivaikea

9		5						
	2			8	3	6		
	3				6		7	
4			6					
	1		3	7	5		9	
					8			3
	4		8				3	
		6	1	4			2	
						8		6

Sudoku-tehtävän 404 ratkaisu.

7	3	2	4	6	8	5	1	9
8	5	6	9	7	1	3	4	2
1	4	9	5	3	2	8	6	7
5	6	7	2	8	3	1	9	4
4	9	8	1	5	7	6	2	3
3	2	1	6	4	9	7	8	5
6	8	3	7	9	4	2	5	1
2	7	4	8	1	5	9	3	6
9	1	5	3	2	6	4	7	8

Tehtävä numero 405.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU

S	A	D	A	T										U	H	O	T	A		T	A	P	A	
A	R	I	N	A										R	A	S	I	S	T	I	N	E	N	
O	S	A	T	A										O	L	M	I	T		L	I	R	O	
S	E	T	I	T										S	U	O	M	U		A	S	U	A	
	N			T										M		T	A	V	I	T		N		
P	A	V	L	O	V			V	A	L	V	O	M	I	S	E	T			A	H	A	V	A	T
A	L	A	I		A	H	A	A		I	H	A	N		R	U	K	A	T	A		A		A
U		R	A	S	T	A	A	T		I	R	A	N		I	V	A	N		I	M	U	R	I	
L	A	A	T	U	T	A	S	O		T	A	L	O		L	A	I	T		L	A	N	A	T	
	V			K	U	M	I	S	A	A	P	A	S		E	T	N	A		L	A	U	S	E	
L	A	I	K	A		U				S	E	I	T	T	I			V	I	A	T		T	
A	I	S	A		A	K	A	A		A	L	L	U		J	A	N	A	T		A	K	I	T
A	L	K	U		K	U	L	I		A	L	I	N		O	M	A	T	A		L	Ä	J	Ä
A	L	U	S	T	A	V	A	T		R	O	J	U	I	N	E	N		R	O	O	S	A	T
T	A	T	I		T	A	S	A	M	I	T	A	T		A	R	A	V	A		T	I	T	I

Kuluttajat löysivät stevian

Luontaisesti kaloriton makeutusaine stevia on vallannut tilaa kauppojen hyllyiltä. Sokeria välttelevät kuluttajat ovat ottaneet tuotteet avosylin vastaan. Kaikkia kasvin maku ei kuitenkaan miellytä.

JAANA KANKAANPÄÄ

Suomessa myyntiin tuli ensiksi stevialla makeutettuja virvoitusjuomia, sitten muun muassa makeutusaineita, karkkeja ja jugurtteja.

S-ryhmän ruokakaupoista löytyy muutamia kymmeniä stevialla makeutettuja tuotteita.

Ryhmäpäällikkö **Minna Slotte** SOK:sta kertoo, että niitä ovat toivoneet erityisesti hiilihydraatteja välttelevät karppaajat.

Luonnollisuus on nyt muotia, eikä teollisesti valmistettu keinomakeutusaine, aspartaami, maistu kaikille.

”Steviatuotteissa oli tärkeä uutuusarvo, koska niiden myötä valikoimiin tuli luontaisesti makeutettuja, vähäkalorisia tuotteita.”

Karvas maku voi vaatia hieman sokeria

Euroopan komissio hyväksyi stevian käytön makeutusaineena marraskuussa 2011.

Suomessa myyntiin tuli ensiksi stevialla makeutettuja virvoitusjuomia, sitten muun muassa makeutusaineita, karkkeja ja jugurtteja. Keväällä stevia löysi tiensä mehukeittojen valikoimaan.

”Uskon, että tarjonta lisääntyy tulevaisuudessa entisestään ja laajenee uusiin tuoteryhmiin”, ryhmäpäällikkö **Antti Oksa** arvioi.

Hän kertoo, että steviatuotteiden kysyntä on ollut odotetusti hyvä, mutta on joukossa ollut myös heikosti menestyneitä tuotteita.

”Tuotekehitys on vaativa laji, sillä stevian karvas maku ei ole kuluttajien mieleen. Onnistuneessa tuotteessa maku on saatu toimimaan yhdistämällä siihen esimerkiksi hedelmäsokeria”, Oksa kertoo.

Esimerkiksi Jaffa-juomista pääosin stevialla makeutettujen osuus on kivunnut 12 prosenttiin.

Makeutusaineissa steviatuotteilla on noin neljänneksen osuus. Ensimmäisenä niistä tuli myyntiin Canderel Green, joka tehdään Paraguayssa kasvatetusta rebaudiosidi A -uutteesta.

Iso osa kuluttajista käyttää steviaa

Hartwall toi ensimmäisenä Suomessa markkinoille steviamakeutetut juomat joulukuussa 2011.

Nyt valikoimissa on joitakin limsoja, vesiä ja uutuutena mieto lonkero.

Hartwallin viestintäpäällikkö **Hanna Leppäniemi** kertoo, että steviatuotteiden suuri suosio yllätti. Yhtiön teettämän tutkimuksen mukaan jo lähes 40 prosenttia suomalaisista käyttää steviamakeutettuja tuotteita.

Viime vuonna stevialla makeutettujen juomien myynti ylsi pariin prosenttiin yhtiön virvoitusjuomista.

Leppäniemen mukaan steviauute tilataan ulkomailta, koska kasvia ei viljellä Suomessa.

Steviaa kasvatetaan omaan käyttöön

Moni viljelee steviaa kotona omaan käyttöön. Hyötykasviyhdistyksen toiminnanjohtaja **Taina Laaksoharju** kertoo, että innostus oli kuumimmillaan vuosi sitten.

Silloin yhdistys myi siemeniä valtavia määriä, lähes 5 000 pussia. Nyt suurin innostus on jo laantunut.

”Ehkä syynä on stevian makeuden laatu, joka ei aivan vedä vertoja sokerille, vaikka makeus onkin 150 kertaa voimakkaampi kuin tavallisen sokerin. Erityisesti kehonrakentajat ja diabeetikot suosivat steviaa.”

Laaksoharju antaa muutaman vinkin kotikasvattajalle. Stevian esikasvatus aloitetaan maaliskuussa, koska siemen itää valossa.

Hallanarka kasvi tarvitsee ravinteikasta multaa ja aurinkoisen kasvupaikan. Latvominen lisää lehtisatoa.

Kasvista voi napsia lehtiä ruokiin joko sellaisenaan tai kuivata ensin.

KATJA LAMMINEN

Jo yksi murskattu stevian lehti riittää makeuttamaan mehukannullisen.

STEVIA

Vuosisatoja vanha makeuttaja

Tieteellinen nimi Stevia rebaudiana.
Astereiden heimoon kuuluvan kasvin lehdet sisältävät makealta maistuvia stevioliglykosideja.
Peräisin Etelä-Amerikasta, jossa lehtiä käytetty satoja vuosia.
Viljellään muun muassa Japanissa, Kiinassa ja Koreassa.
Steviauute on 200–300 kertaa makeampaa kuin sokeri.
Euroopan komissio hyväksyi stevioliglykosidien käytön makeutusaineena (lisäaine Eg60) vuonna 2011.

Professori: Makeutusaineet eivät eroa toisistaan

Ravitsemustieteen professori **Mikael Fogelholm** Helsingin yliopistosta ei tee eroa luonnollisten ja teollisten makeutusaineiden välille.

”Tehomakeuttajien, kuten stevian ja aspartaamin, vaikutukset eivät juuri eroa toisistaan. Luonnollisuus on nyt muotia, mutta on muistettava, ettei luonnollinen ja luonnoton ole sama asia kuin turvallinen ja vaarallinen.”

> Jos virvoitusjuomia juo kohtuullisesti muutaman lasin viikossa, ei ole merkitystä, millä juoma on makeutettu.«
>
> MIKAEL FOGELHOLM

Fogelholm ei myöskään ryhdy saarnaamaan sokerin epäterveellisyydestä.

”Jos virvoitusjuomia juo kohtuullisesti muutaman lasin viikossa, ei ole merkitystä, millä juoma on makeutettu.”

Sen sijaan suurkuluttajia hän ohjeistaa korvaamaan sokerijuomat tehomakeutetuilla.

”Sokeroitujen limujen korvaaminen saattaa auttaa painonhallinnassa.”

Tutkimustulokset keinomakeuttajien roolista painonhallinnassa ovat ristiriitaisia. Selkeitä hyötyjä on todettu vain osassa tutkimuksista.

Fogelholm muistuttaa, että sokeri ylläpitää kylläisyyttä toisin kuin tehomakeutetut juomat. Kevytjuomien kuluttajat saattavat tankata kalorit jossain muussa muodossa.

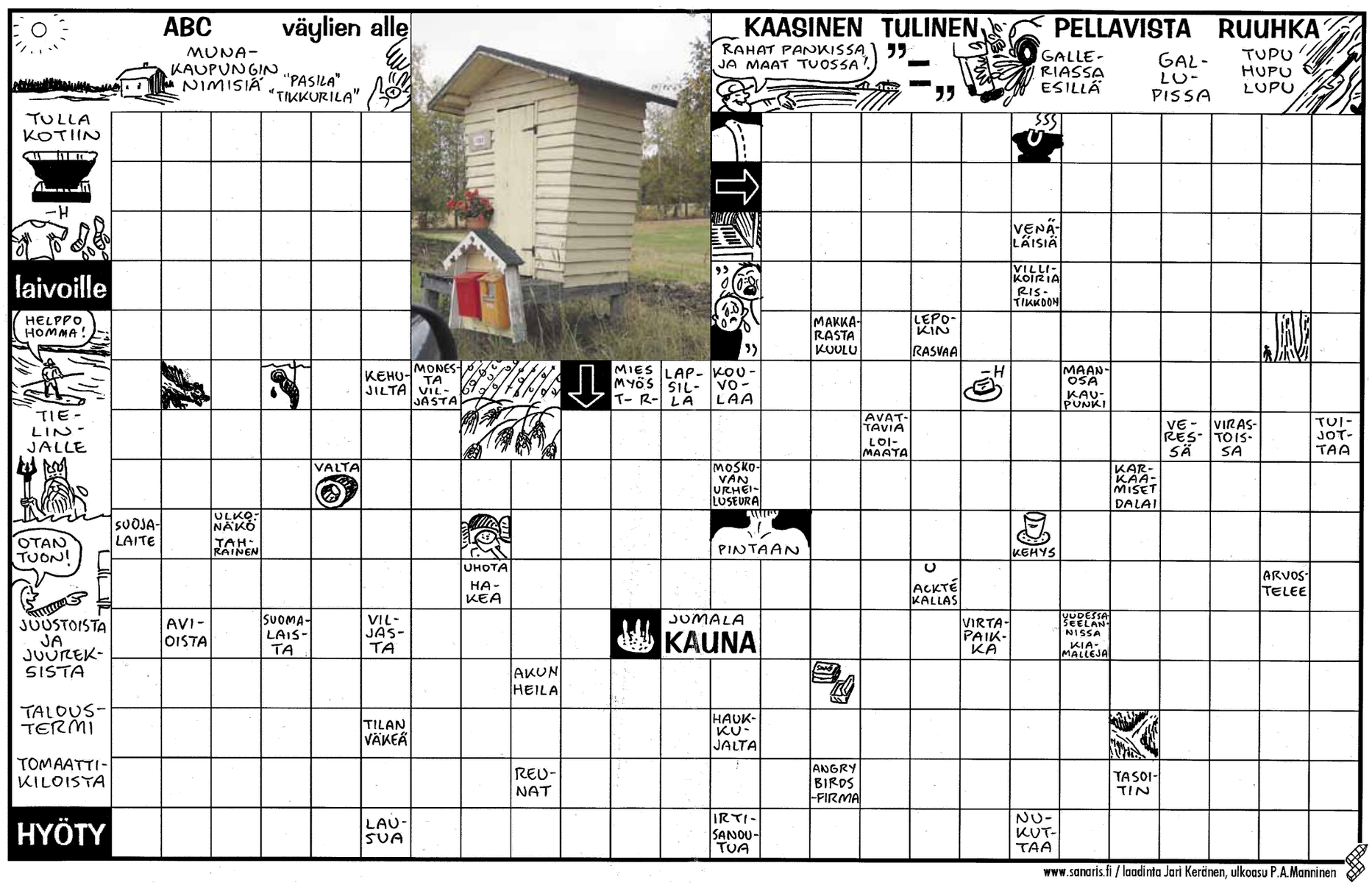
Aspartaamin haitallisuutta ei ole todistettu

On väitetty, että keinomakeuttajat voivat ylläpitää makeanhimoa. Tutkimukset eivät tätä kuitenkaan vahvista. Myöskään aspartaamin haitallisuudesta ei ole luotettavia tutkimustuloksia.

”Joku tutkimus liittää aspartaamin ennenaikaiseen synnytykseen ja muihin ongelmiin, mutta näytöt eivät ole kovin vahvoja. Aspartaami on vain kaksi aminohappoa, jotka hajoavat ennen imeytymistä. En ymmärrä, mihin haitallisuus voisi perustua”, Fogelholm pohtii.

KATJA LAMMINEN

RISTIKKO



www.sanaris.fi / laadinta Jari Keränen, ulkoasu P.A.Manninen