

001	66	76	96	96	36	26	06	58	72	69	55	48	36	25	19	13	10	7	5	3	0
100	86	76	96	96	36	26	06	58	72	69	55	48	36	25	19	13	10	7	5	3	0

Perjantaina 21. marraskuuta 2014

MAASEUDUN TULEVAISUUS

13



Majatalo maalla. Maaseutu-yrittäjyys sai perheen muuttamaan Etelä-Suomesta Evijärvelle. **Sivu 15**



Aitoa maalaismusiikkia. Valtimolainen Keijo Korhonen soittaa rumpuja Huojuvassa ladossa ja hoitaa karjaa. **Sivu 16**

Eniten mustikkaa. Turkulaisen perheyrityksen smoothie-juomissa on poikkeuksellisen paljon marjoja. **Sivu 14**

Kasviksia ja marjoja muussataan tehojuomiksi

Entistä useammassa kodissa sekoitetaan marjoista, hedelmistä ja kasviksista mehua paksumpaa juotavaa, smoothieta. Villitys on kerrankin terveydelle hyväksi, lääketieteen tohtori Pertti Mustajoki arvioi.

Smoothie-villitys näkyy selvästi suurimpien kauppaketjujen myyntiluvuissa. Tehosekoittimien myynti kasvoi jo viime vuonna merkittävästi, viestintä-päällikkö **Outi Hohti** SOK:sta kertoo.

”Kuluvana vuonna kasvu on jatkunut reippaana.”

Kodinkonemyyjiin tilasto kertoo ennätysmäisestä suosiosta. Tehosekoittimia myytiin tammi-syyskuussa kappalemääräisesti yli 50 prosenttia enemmän kuin vuotta aiemmin. Kaupan arvo kasvoi reilut 35 prosenttia.

”Myynnin kehitys on samanmoista myös Prismoissa.”

Kauppa käy myös K-ryhmän marketeissa. Asiakkaat hankkivat tehosekoittimia paljon enemmän kuin viime vuonna, Ruokakeskon tiedottaja **Minttu Tirkkonen** kertoo.

Marjojen myynti kasvussa

Pakastettujen ja tuoreiden marjojen myynti on tänä vuonna kasvanut, mikä saattaa kertoa innostuksesta valmistaa marjasmoothieita.

Trendi näkyy myös kaupan valmiiden smoothie-juomien suosiossa. Myynti on kasvanut S-ryhmän kaupoissa kuutisen prosenttia, kun mehutuoterahyhmän myynti muuten on ollut vähemmän päin.

K-ruokakaupoissa smoothie-juomia on tänä vuonna myyty lähes 15 prosenttia viime vuotta enemmän.

Smoothie-kirjoille on riittänyt kysyntää jopa niin, että painoksia on myyty loppuun. Uusia kirjoja on luvassa kummankin kauppaketjun valikoimiin ensi kevääksi.

Pillillä vai pureskellen?

Marjojen, hedelmien ja kasvien syömisestä on monenlaista hyötyä terveydelle. Sisätautien erikoislääkäriin **Pertti Mustajoen** mukaan hyödyt eivät katoa, vaikka ainekset muussataan nestemäiseen muotoon.

”Jos marjoista, hedelmistä tai kasviksista valmistetaan tehosekoittimessa juotavaa, terveyden kannalta on käytännössä sama, juodaanko se vai pureskellaanko ainekset erikseen. On vain hyvä, jos näiden terveellisten ainesten käyttö lisääntyy.”

Terveellisellä ruokavaliolla voidaan ehkäistä kansansairauksia, esimerkiksi diabetesta ja verisuonitauteja. Marjojen, hedelmien ja kasvien vaikutuksista on saatu vakuuttavaa näyttöä väestötutkimuksissa. Sen sijaan samaa vaikutusta ei ole kaupassa myytävillä täysmehuilla, Mustajoki muistuttaa.

Täysmehua ei ravitsemussuosituksen mukaan kannata nauttia enempää kuin yksi