PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Vanhukset eivät halua, että kaupassa osoitellaan näkyvästi ikääntyville tarkoitettua ruokaa. **ERIKOISTUTKIJA RAIJA-LIISA HEINIÖ, VTT**

RAVIT

Kasvattajakruunun finaalit T75-kohteina

Metsämäen viime perjantain ravit Turussa jäivät ajamatta lumisateen sotkettua pasmat radanhoidossa. Ohjelmassa olleet nelivuotiaiden Kasvattajakruunun välierät siirrettiin seuraavaksi päiväksi Vermoon, ja näin finaalilähdöt ovat suunnitellusti mukana ensi lauantain T75-kierroksella.

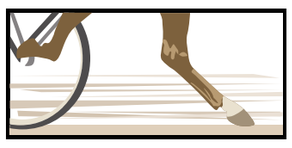
Kahtena edellisenä vuotena ikäluokan oriiden ja ruunien Kasvattajakruunun vienyt Express Duo tavoittelee 20 000 euron voittorahoja ykkösnumerolla. **Hannu-Pekka Korpi** puolustaa nopealla avaajalla johtopaikkaa, eikä kolmas kruunufinaalin voitto ole kaukana.

Express Duo ei ole yltänyt syksyn kilpailuissa ihan parhaimpaansa, ja jos se saa kiihdytysvaiheessa vähänkin painetta, voimat saattavat ehtyä. Vihjesysteemiin tulee sen vuoksi mukaan myös toinen välierävoittaja Greenleaf Slim, joka on tehnyt viime aikoina tasaisempaa jälkeä, vaikka juoksut eivät ole aina menneet parhain päin.

Poikien finaali päättää kierroksen. Kolmantena kohteena ajettava tammojen kisa vaikuttaa selvästi tasaisemmalta, eikä vihjeessä jätetä tässä kohtaa sijaa sattumalle. Parempi puolisko tusinasta erottuu sen verran, että voittaja löytynee niiden joukosta.

Varmoiksi valikoituvat Suivikas sekä Inspis Arioso, jolle startti on vasta uran kolmas. **Marja Peuran** 3-vuotias oma kasvatti on voittanut molemmat yrityksensä ja voi olla vielä viime kertaa parempi, sillä sitä ennen se joutui kerran jäämään pois ja taukoa kertyi melkoisesti.

Terho Rautiaisen Suivikas on hallinnut syyskauden suomenhevoslähtöjä. Tämänkertainen tehtävä on vastuksen osalta helpoimmasta päästä, mutta sisäradan lähtöpaikka hankaloittaa hieman.



Eturivissä on muutama nopea lähtijä, jotka painuvat Suivikkaan edelle, ja **Terho Rautiaisen** on keinolla millä hyvänsä luovittava tiensä pois sisäradan syövereistä jo avauspuolikkaan aikana, sillä juoksuasetelman muotouduttua suursuosikkia pidetään tarkasti silmällä.

Kahdessa viime kilpailussaan uransa parhaat suoritukset tehnyt Aki-Vei on suosikki rivin aloittavassa välisarjojen kohtaamisessa, mutta laukkariskin takia sitä ei voi suositella ihan varmaksi. Merran Emil antoi pahoin periksi viime viikolla, mutta se on silti paras haastaja ja kannattaa ottaa kaikkiin peleihin.

Päivän parhaat vanhemmat lämminveriset ovat mukana kolmen kierroksen tasoitusajossa, jossa niillä on vain 20 metrin takamatka pronssidivisioonan hevosiin. Voittaja löytynee siten suuremman voittosumman omaavista kilpailijoista.

Marraskuussa kahdesti Ruotsin puolella käynyt Tomorrowland on hyvä lähtökohta peleihin. Pienemmissä systeemeissä tai hajotuksissa sitä voi käyttää apuvarmana.

Vihjesysteemi:
1. lähtö: 9 Aki-Vei, 1 Merran Emil, 11 Zeus, 7 Vinkan Hovi (14, 6)
2. lähtö: 15 Tomorrowland, 14 Global Kid, 11 Quite An Avenger, 12 Womanizer S, 16 Minos Vang (8, 2)
3. lähtö: 1 Zulu Hoss, 9 Sands Pepper, 4 Je l'Adore, 3 Fire Spruce, 2 Geena Ale, 10 Moonlight Love (5, 11)
4. lähtö: 1 Suivikas (5, 10)
5. lähtö: 7 Inspis Arioso (11, 8)
6. lähtö: 12 Bakels Birdland, 2 Boulard, 7 Blendior, 11 Tir du Caux, 1 Un Euro (3, 6)
7. lähtö: 1 Express Duo, 2 Greenleaf Slim (3, 9)
4 x 5 x 6 x 1 x 1 x 5 x 2 = 1200 riviä = 60 euroa

TERO SIPAKKO

Kierros 47 Toto75

1. LÄHTÖ Tasoitusajo 2100 m Turku								
1	Merran Emil/Antti Teivainen	2100	25,3	38 720	10/25,9a	12/32,7x	1/25,3	6/26,9a
2	Tejas* (NO)/Tommi Kylliäinen	''	26,1	39 533	1/m28,8	2/m28,2	5/27,8ax	3/25,6a
3	Aaron Hem/Teemu Okkolin	''	25,3	37 460	-a hll	6/27,4	7/30,0	T 25.11.
4	Krossi/Ari Kela	''	25,7	35 500	10/26,9	12/27,6	3/25,0a	6/26,8a
5	Baletin Salama/Pertti Puikkonen	''	26,3	36 500	11/34,0	7/28,4	7/28,1ax	6/25,8a
6	Lentopiki/Risto Tupamäki	''	26,4	30 735	5/27,1x	5/29,8	3/29,6	T 25.11.
7	Vinkan Hovi/Iikka Nurmonen	''	25,2	35 230	k	11/28,8	2/26,7a	4/25,7a
8	Diporex/Peter Lindroos	2120	25,3	43 910	1/28,5a	-a hpl	5/25,5a	hpl
9	Aki-Vei/Mika Forss	''	25,4	49 525	1/m28,0	hpl	1/24,4a	3/25,4x
10	Nahkaparturi/Arto Hammar	''	24,8	46 295	1/27,5	3/27,0	8/27,6	hll
11	Zeus/Tapio Perttunen	''	24,2	64 690	5/30,9x	hpl	5/25,3a	4/25,5
12	Tuhti-Parooni/Jere Kiveinen	''	25,9	60 150	7/27,7	11/28,0	3/26,6	8/29,2
13	Dominik/Hannu Torvinen	''	24,2	71 630	-a hpl	10/25,9	8/32,6a	12/28,5
14	Nauriskydön Veto/Jukka Kauppinen	''	25,2	64 890	9/28,0ax	7/26,8x	4/25,4a	T 25.11.
2. LÄHTÖ Tasoitusajo 3100 m Turku								
1	Say It/Teemu Okkolin	3100	16,1	38 073	5/16,6	5/16,2a	11/17,3	2/16,0a
2	Steel Robo/Veikko Tolkkinen	''	15,1	23 447	2/14,1a	1/14,0a	10/14,9a	3/19,6
3	Baron Ses/Joni Hakala	''	14,1	34 940	5/16,9	6/16,6a	5/17,9	7/17,5
4	Eros Cane (SE)/Niko Jokela	''	14,8	46 868	1/16,5	2/14,3a	-a hpl	hpl
5	Stoms Max (SE)/Antti Teivainen	''	15,6	24 872	k	7/17,6a	8/16,6	F 28.11.
6	Ravello (SE)/Sami Vehviläinen	3120	13,7	310 752	2/m17,8	1/15,6a	3/m15,5a	6/14,4a
7	Antonio Duo/Pekka Korpi	''	15,0	217 030	6/14,5a	14/17,2	hpl	14/16,5
8	Le Cupole (SE)/Ari Kela	''	14,9	82 973	k	8/13,4a	7/14,1a	14/17,8x
9	Felix Pro/Jarmo Saarela	''	14,6	218 842	8/16,3	7/16,4a	7/15,7	H 26.11.
10	Dream Director/Ilkka Korpi	''	13,1	188 446	7/14,5a	7/15,9	9/16,6a	8/16,0
11	Quite An Avenger/Markku Nieminen	''	13,3	325 354	2/14,2a	9/13,6a	5/14,3a	3/15,5
12	Womanizer S (SE)/Tommi Kylliäinen	''	15,2	559 172	7/13,7a	2/12,4a	9/16,6	11/14,7a
13	Tjacke Gold (SE)/Hannu Torvinen	''	14,5	183 519	1/14,8a	1/14,2a	6/14,9a	5/15,8
14	Global Kid* (SE)/Mika Forss	''	16,3	88 237	7/16,8x	4/16,3ax	9/18,2ax	3/17,3x
15	Tomorrowland (US)/Ari Moilanen	''	14,1	101 529	3/16,1	1/16,0	3/13,8ax	3/12,4a
16	Minos Vang (DK)/Ville Tonttila	''	14,2	240 981	4/16,2a	6/17,6	2/16,1	hpl
3. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Turku								
1	Zulu Hoss/Mika Forss	2100	14,9a	14 375	2/14,9a	2/16,2a	2/15,4a	2/15,0a
2	Geena Ale/Antti Teivainen	''	14,2a	21 230	2/14,5a	8/14,5a	6/14,7a	1/14,9a
3	Fire Spruce/Juha Utala	''	13,6a	25 010	6/15,3a	1/18,1a	5/16,2a	1/14,9a
4	Je L'Adore/Ari Moilanen	''	11,8a	52 295	2/13,7a	2/14,3a	2/18,1a	3/15,0a
5	Steel Anemone/Veikko Tolkkinen	''	15,0a	9 300	2/16,9a	7/18,9a	1/18,2a	4/15,0a
6	Loogaroo Moog/Ari Kela	''	15,2a	15 490	hlo5/15,3ax	5/15,3a	3/19,1	5/15,8a
7	Angelina Vacation/Esa Holopainen	''	13,6a	19 221	7/14,3a	4/18,6a	9/17,2x	5/15,1a
8	An-Lady/Iikka Nurmonen	''	12,0a	56 775	4/14,6a	6/15,7a	9/15,4a	6/16,0a
9	Sands Pepper/Ivar Holmlund	''	14,8a	18 565	4/15,3a	1/15,0a	7/14,8a	2/15,0a
10	Moonlight Love/Hannu Torvinen	''	13,7a	56 735	3/18,2a	2/16,8	1/16,8a	3/15,0a
11	Like You/Tapio Perttunen	''	15,4a	10 125	8/16,5a	5/17,8	2/17,3	4/15,4ax
12	Vici K.A. /Harri Koivunen	''	15,2a	12 820	2/16,0	4/16,5	3/16,1a	6/15,2a
4. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Turku								
1	Suivikas/Terho Rautiainen	2100	21,7a	151 469	1/23,5a	1/26,1	1/24,9a	1/24,6a
2	Tesantti/Markku Hietanen	''	24,5a	114 800	2/24,9	5/29,9a	1/25,5a	-a hpl
3	Tapsan Tahti/Tapio Perttunen	''	21,5a	133 800	5/27,8a	7/25,6a	-a hpl	8/24,9
4	Tementeri/Harri Koivunen	''	21,5a	206 440	2/27,9	6/25,5a	5/26,1a	7/24,9
5	Hullumies/Seppo Sarkola	''	20,9a	212 530	hpl	3/23,6a	3/27,4a	4/25,1a
6	Ponnen Onni/Antti Teivainen	''	21,6a	105 920	11/24,1	11/22,8a	8/26,8	1/25,0a
7	Yllin Kyllin/Teemu Okkolin	''	21,5a	123 710	3/28,8	3/25,2ax	3/25,4a	5/26,1
8	Otto Milleri/Niko Jokela	''	25,2a	107 770	4/26,4ax	5/26,0a	9/25,8a	4/25,2a
9	Vihte/Kenneth Danielsen	''	22,8a	81 572	-a hll	11/26,8	hpl/m-	10/29,7a
10	Diktaattori/Jani Ruotsalainen	''	23,2a	206 970	3/25,3	2/27,3a	3/25,1a	1/26,9
5. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Turku								
1	Better Boost/Antti Teivainen	2100	17,8a	2 000	6/17,8a	1/18,0	7/18,4x	5/18,9
2	Capo The Eemil/Jarmo Saarela	''	16,6a	3 750	-a hpl	2/17,1a	2/16,6	hpl
3	R.K. Lollypop (SE)/Kari Rosimo	''	16,9a	3 581	hll	5/18,8	2/17,9a	2/17,8a
4	Alws Bean/Ari Kela	''	17,0a	2 720	10/21,4	5/17,6a	6/17,0a	10/18,9
5	Ratu Palema* (SE)/Mika Forss	''	16,5a	2 790	3/16,5a	2/18,1ax	2/17,9a	1/18,1a
6	Caroline's Truck/Jari Kinnunen	''	16,1a	4 220	6/16,4a	9/19,6a	2/17,6	10/18,0x
7	Inspis Arioso/Ari Moilanen	''	17,1a	2 000	2/19,6	1/17,2	1/17,1a	
8	Ramble On/Markku Nieminen	''	15,3a	4 170	hpl	8/19,8ax	4/17,5a	4/15,3a
9	Thunderberg (SE)/Jouni Nummi	''	16,0a	2 040	4/16,0a	4/18,7	2/19,2a	2/18,5a
10	Ex Gracy/Jukka Torvinen	''	17,2a	1 445	3/18,3a	7/17,9a	8/17,3a	3/18,7a
11	Kiikku's Chance/Juha Utala	''	16,0a	4 750	1/17,9a	2/16,0a	1/17,3a	3/17,5
12	Fun Vacation/Kari Venäläinen	''	15,6a	3 320	3/17,3a	6/18,2x	2/18,5	-a hpl
6. LÄHTÖ Ryhmäajo 2600 m Turku								
1	Un Euro (SE)/Risto Väre	2600	16,1a	19 088	3/17,7	1/18,0	5/16,1a	1/16,9
2	Boulard (SE)/Tommi Kylliäinen	''	13,7a	16 800	5/15,6a	1/15,1a	6/14,6a	5/15,7a
3	Herakles/Tapio Perttunen	''	14,4a	15 055	7/14,7a	5/17,3ax	1/16,1a	9/16,5a
4	Apropos S (SE)/Ari Kela	''	14,4a	16 410	2/16,1a	1/16,7a	5/17,1a	7/16,7a
5	Caerbannog/Olli Koivunen	''	15,0a	14 020	1/16,1a	2/15,2a	11/15,0a	4/16,4a
6	Bluehill's Thunder/Hannu Torvinen	''	13,1a	16 920	3/16,0a	4/16,0a	1/15,9a	3/17,0a
7	Blendior/Antti Teivainen	''	15,1a	10 260	1/16,7a	3/16,6a	1/17,0a	2/15,1a
8	Lewis Hip/Iikka Nurmonen	''	15,1a	13 945	4/19,2x	1/m18,7	10/16,6a	5/15,4a
9	Winner Type/Ari Moilanen	''	15,1a	14 190	1/15,1a	2/15,9a	1/16,1a	11/16,6a
10	Champion Luxx/Jarmo Saarela	''	14,5a	16 040	1/15,3a	3/14,5a	3/16,8a	4/16,3a
11	Tir Du Caux* (FR)/Mika Forss	''	13,5a	18 763	8/14,2a	3/19,1x	1/15,8a	-a hpl
12	Bakels Birdland/Harri Koivunen	''	14,1a	16 157	3/14,1a	9/16,3a	7/15,8a	1/15,6a
7. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Turku								
1	Express Duo/Hannu-Pekka Korpi	2100	10,8a	414 226	1/14,4a	7/13,4a	4/16,3	1/15,0a
2	Greenleaf Slim/Mika Forss	''	12,5a	114 250	1/12,5a	3/17,3a	1/14,1a	1/14,1a
3	Big Headache/Iikka Nurmonen	''	13,1a	73 520	1/15,9a	2/14,4a	1/16,9a	2/15,0a
4	Grainfield Oliver/Esa Holopainen	''	12,9a	23 445	8/16,9a	2/13,7a	1/13,6a	4/15,4a
5	Good Dynamite/Kari Rosimo	''	12,8a	66 164	8/13,3a	6/13,0a	6/14,1a	4/14,3a
6	Lightning McQueen/Kari Venäläinen	''	14,4a	23 145	2/17,1a	1/15,3a	6/14,9a	5/14,4a
7	Elvis Duo/Pekka Korpi	''	12,7a	50 988	5/15,6	8/14,9a	6/18,3a	5/15,6a
8	Grand Ale/Hannu Torvinen	''	13,0a	20 679	-a hpl	1/18,0a	4/17,9a	6/16,2a
9	Extreme Luca/Ari Moilanen	''	14,1a	37 800	1/14,4a	5/18,1a	2/14,1a	2/14,2a
10	Sahara B Boy/Antti Teivainen	''	13,3a	86 690	2/15,2a	7/19,1ax	4/15,8ax	3/15,3a
11	Cute's Royal Song/Jani Ruotsalainen	''	14,2a	12 930	5/16,8a	1/14,7a	1/15,9a	3/14,3a
12	Arctic Shot/Ilkka Korpi	''	12,8a	26 775	5/15,4a	7/15,3a	8/19,6a	6/15,5a

Ikääntyville halutaan räätälöityjä valmisruokia

Seniori-Sapuska-projekti löysi uusia ideoita ikääntyneiden ruokahuollon kehittämiseksi.

Kun ihminen vanhenee, aistikokemukset muuttuvat. Yleensä etenkin haju-, maku- ja näköaisti heikkenevät.

"Kun samaan aikaan purentavoima heikkenee, saattaa seurauksena olla ravitsemushäiriö. Muutokset ovat kompensoitavissa makua voimistamalla ja rakennetta kehittämällä, jotta syödyn ruuan määrä pysyy riittävänä", kertoo erikoistutkija **Raija-Liisa Heiniö** VTT:ltä.

Seniori-Sapuska-projekti selvitti noin kolmen vuoden ajan mitä seniorit haluavat syödä. Tavoitteena on pystyä tuottamaan erityisesti ikääntyvien kuluttajien tarpeisiin sopivia nautittavia ja ravitsemuksellisesti rikastettuja aterioita.

Riittävästi proteiinia

Seniori-Sapuska-projektissa huomattiin, että kaupoissa on tarjolla väin vähän sellaisia valmisruokatuotteita, jotka sopivat suoraan ikääntyneille.

"Ravitsemuksellisesti olisi tärkeää taata riittävä energian, proteiinin, kuidun, nesteen ja d-vitamiinin saanti. Esimerkiksi kuidun tai proteiinin määrää voidaan kasvattaa lisäämällä niitä vaikkapa perunamuusiin tai kastikkeisiin."

KARI SALONEN

Lihan ja kasvisten yhdistäminen vanhusten kotiin tuotaviin ruokiin on haasteellista. Ruuan pitää olla riittävän pehmeää muttei harmaata mössöä.

Osoittelulle ehdoton ei

Heiniön mielestä ikääntyville pitäisi räätälöidä valmisruokia, joissa otetaan huomioon ravitsemuksen lisäksi miellyttävä ruuan rakenne ja makuelämykset.

"Vanhukset eivät kuitenkaan halua, että kaupassa osoitellaan näkyvästi ikääntyville tarkoitettua ruokaa. Se pitäisi tehdä hienovaraisesti. Osoittelevalle markkinoinnille ehdoton ei."

Projektissa tutkittiin myös ikääntyvien tarpeita ruuan pakkausmenetelmien kehittämiseksi. Testiryhmää käyttäen tutkittiin, miten helposti erilaisia pakkauksia saadaan auki käyttämättä apuvälineitä.

"Elintarviketeollisuudella on halua ja kiinnostusta käyttää ikääntyville sopivia pakkauksia. Nyt siihenkin löydettiin suuntaviivoja."

STINA HAASO

Ruokakassiin puuttuminen verottaa itsemääräämisoikeutta

Oman ruokakassinsa ja jääkaappinsa sisällöstä päättäminen symboloi ikäihmiselle oikeutta itsenäiseen elämään.

"Monelle vanhukselle kotipalveluruuan käyttäjäksi joutuminen symboloi itsenäisyyden menettämistä", kuvailee tutkimuspäällikkö **Piia Jallinoja** Kuluttajatutkimuskeskuksesta.

Se ei ole valmisruokien syy tai ongelma, vaan heijastelee muuta ongelmaa.

"Erityisesti hyvä emäntä -ideaalin sisäistäneet naiset karsastavat valmisruokaa. Jos heidän asemaansa ruuanlaitosta vastaavana henkilönä kotitaloudessa puututaan, he kokevat sen uhkana koko itsenäisyyttään kohtaan."

Moni ikääntynyt suhtautuu epäilevästi valmisruokaan.

"Ikääntyvät pelkäävät joutuvansa syömään harmaata mössöä."

Valmisruuasta halutaan erottaa eri ainesosat. Kastike ei saisi peittää kaikkea ja tuoreita vihanneksia pitäisi kuulua aterioille. "Selkeä toive on myös se, että pakkauksen pitää vastata sisältöä. Ruuan täytyy olla tunnistettavaa."

STINA HAASO

NIMITYKSET

ProAgria Keskusten Liitto

ProAgria Keskusten Liiton toimitusjohtajaksi on valittu MMM, MBA **Juha Nuutila** 1.1.2015 alkaen.

Arla

KTM **Tomi Tanninen** on nimitetty 1. marraskuuta alkaen Arla Oy:n talous- ja hallintojohtajaksi ja johtoryhmän jäseneksi.

Valmet

Bertel Karlstedt (FM, 52) on nimitetty Valmetin Sellu ja energia -liiketoimintalinjan johtajaksi 1. helmikuuta 2015 alkaen. Uudessa tehtävässään hän kuuluu Valmetin johtoryhmään.

Nordkalk

Diplomi-insinööri **Jarkko Kaplin** (47) on nimitetty Nordkalkin toimitusjohtajaksi 1.1.2015 alkaen.

FilmMe Group

Toimitusjohtajana aloittaa 1.12. eMBA **Christian Sundell**.

Elykeskukset

Valtioneuvosto on nimittänyt elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten ylijohtajat viiden vuoden määräajaksi ajalle 1.1.2015–31.12.2019.
Etelä-Pohjanmaa: **Mika Soininen**
Etelä-Savo: **Pekka Häkkinen**
Häme: **Pekka Savolainen**
Kaakkois-Suomi: **Leena Gunnar**
Kainuu: **Kari Pääkkönen**
Keski-Suomi: **Juha S. Niemelä**
Lappi: **Pirkko Saarela**
Pohjanmaa: **Kaj Suomela**
Pohjois-Karjala: **Ari Niiranen**
Pohjois-Pohjanmaa: **Matti Räinä**
Pohjois-Savo: **Kari Virranta**
Uusimaa: **Rita Piirainen**
Varsinais-Suomen, Satakunnan ja Pirkanmaan elykeskusten ylijohtajien tehtävät on täytetty aiemmin.

Hotelli Helka

Hotelli Helkan ja Hotelliyhtymä Oy:n toimitusjohtajaksi 17.11. alkaen on nimitetty **Jukka Räisänen**.