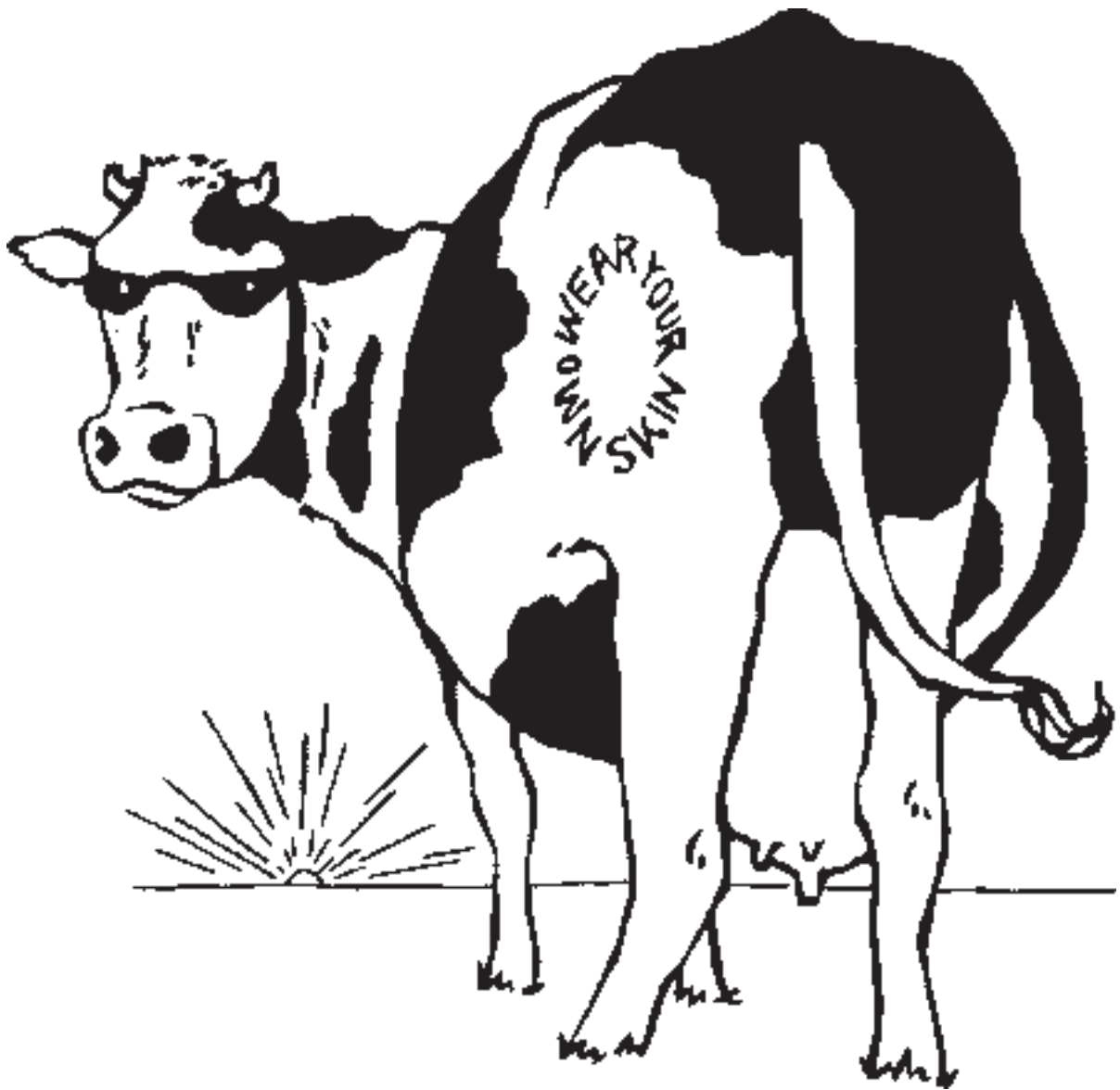


Vegaia

Kesä 2/99

VEGETARISTINEN AIKAKAUSLEHTI

HINTA 15 MK



AUTOILU, RAKENTEELLINEN VÄKIVALTA JA VEGETARISMI s. 7

VEGAANIMORAALI JA ETIIKKA — KOULUTUSPÄIVÄ s. 11



**VEGETARISTINEN
AIKAKAUSLEHTI
2/99 KESÄ**

JULKAISUJA

Vegaaniliitto ry

PÄÄTOIMITTAJA

Martti Bergestad

KANSI

Hanna Kurppa

TAITTO

Raija Helén

PAINOPAIKKA

Picaset Oy, Helsinki

SEURAAVA AINEISTOPÄIVÄ

15.8.1999

ILMESTYMISAIKATAULU

syyskuu (syksy)
joulukuu (talvi)
maaliskuu (kevät)
toukokuu (kesä)

TILAUSHINNAT

Vuositilaus 80 mk

ILMOITUSHINNAT

1/4 sivu 100 mk
112 sivu 200 mk
1/1 sivu 400 mk
takakansi 500 mk

OSOITE

c/o Vegaaniliitto ry
PL 320
00151 HELSINKI

ISSN 1237-3184

VEGAIASSA esitetyt näkemykset eivät välttämättä edusta Vegaaniliitto ry:n kantaa, ellei näin nimenomaisesti ole mainittu.



VEGAANILIITTO RY — VEGANFÖRBUNDET RF

Liiton toiminnan lähtökohtana on ajatus, että ihmisten ja muiden eläinten kohtelussa tulisi noudattaa yhtäläisiä oikeudenmukaisuusperiaatteita ja että eläinten riisto on tästä syystä väärin.

Liiton tarkoituksena on edistää kasvissyöntiä ja veganismia, elämäntapaa, jossa vältetään kaikkia kokonaan tai osittain eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita sekä ylipäättään kaikkia tuotteita ja palveluita, joiden tuottaminen perustuu eläinten riistoon.

Veganismilla edistetään terveellisiä elämäntapoja sekä kaikkien elollisten olentojen ja koko luonnon hyvinvointia.

TUE LIITON TOIMINTAA — LIITY JÄSENEKSI!

Jäsenet saavat jäsenetuna VEGAIA-lehden.
Vuosijäsenmaksu 80 mk, ainaisjäsenyys 1200 mk.
Tilinumero: 217918-11297 Merita

VEGAANILIITON ALUEELLISET YHDYSHENKILÖT

JYVÄSKYLÄ

Toni Riihioja, Survontie
38 b 8, 40520 JYVÄSKYLÄ
Puhelin: 050 - 531 3202
Sähköposti: acme@jyu.fi

KOUVOLA

Maria Kivelä ja Lotta Lipsanen,
Tolkkilankatu 3 A 19,
45150 KOUVOLA
Puhelin: 05 - 378 1755

KUOPIO

Altti Parviainen,
Kesärannantie 1, 70420
KUOPIO
Puhelin: 050 - 596 9436

KUORTANE

Tytti Salenius, Keskustie 29, 63100
KUORTANE
Puhelin: 06 - 525 3047
tai 040 - 502 6541

LOHJA

Tommi Melajoki,
Hiidenrinne 10 C,
08100 LOHJA
Puhelin: 019-325240

MIKKELI, PIEKSÄMÄKI JA

VARKAUS

Maarit Land,
Hynnälänsaarentie 80
A, 78880 KUVANSI
Puhelin: 050-3303899
Sähköposti:
maarit_land@hotmail.com

OULU

Mika-Petri "Mixu"
Lauronen, Tervakukkatie 30 D 31, 90580
OULU
Puhelin: 08-556 6171
(koti), 08-537 6202 (työ)
Sähköposti: Mika-Petri.Lauronen@oulu.fi

HALLITUS

Martti Bergestad
Jani Bremer
Henri Haimi
Janne Kekki
Mari Kosonen
Saara Kupsala
Tommi Lauronen
Yrjö Lindegren
Mirka Muukkonen

PUHEENJOHTAJA

Yrjö Lindegren

YHTEYSTIEDOT

OSOITE
PL 320
00151 HELSINKI

Puh. 09-2963025
Fax. 09-2215696

Internet
www.sci.fi/~vegan/

SAVONLINNA

Sanna Passoja,
Vipusenkatu 1 a 1,
57200 SAVONLINNA
Puhelin: 0400-439212
Sähköposti:
sassu@nettilinja.fi

TAMPERE

Merja Pohjola,
Näyttelijänkatu 25 A 7,
33720 TAMPERE
Puhelin: 03-318 4745
Sähköposti:
norma_jean@rocketmail.com

TURKU

Harri Nieminen,
Kaarinankatu 2 a A,
20500 TURKU
Puhelin: 02 - 235 0027



TOIMITUKSEN TERVEISET

MARTTI BERGESTAD

Vaikka Suomen kevät tunnetusti alkaa liian myöhään, se silti onnistui yllättämään Vegaian toimittajan, joka toisaalta ehkä olikin vain odottanut jonkinlaista veruketta karata tietokoneen äärestä metsiin ja vainioille kuuntelemaan purojen solinaa. Siksi myös te, hyvät lukijat, saatte käteenne tämän kesänumeron näin luvattoman myöhään.

Vegaian toimittaminen on muutenkin tähän saakka ollut liian sattumanvaraista ja riippuvaista yhden tai kahden ihmisen viitseliäisyydestä. Se, että lehti nykyisen toimittajan aikana on ilmestynyt kutakuinkin ajallaan ja — toivon mukaan — sisällöltään kiinnostavana, on kokonaan niiden aktiivisten avustajien ansiota, jotka spontaanisti ovat tekstejään ja kuviaan lehteen tarjonneet.

Jatkossa toimitukselliseen tilanteeseen on kuitenkin tulossa parannusta. Liiton uuden hallituksen aloit-

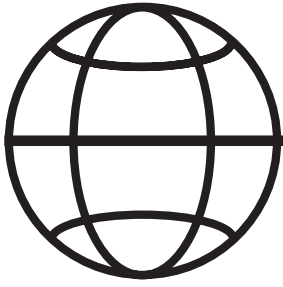
teesta Vegaialle on perustettu toimituskunta. Tässä vaiheessa näyttää siltä, että toimituskunnasta on itse asiassa muodostumassa toimitus, jonka jäsenillä on kullakin omat vastualueensa ja joka tulee kollektiivina käymään läpi ja kommentoimaan kaiken lehden otettavan sisällön. Tällöin toivottavasti lehden sisältöön ja muotoon on tulossa entistä enemmän tietoista valintaa ja linjakkuutta.

Näillä näkymin Vegaian syysnumeron päätoimittajana on Saara Kupsala, jonka tarmokkaassa ohjauksessa voi toivoa, että lehti kasvavan vegaaniyhteisön äänitorvena ja tiedotuskanavana pystyy entistä paremmin vastaamaan huutoonsa.

Toivotan kaikille Vegaian lukijoille aurinkoista kesää ja uudelle toimituskunnalle parhaita menestystä!

SISÄLTÖ

Toimituksen terveiset	3
Meiltä ja muualta	4
Autoilu, rakenteellinen väkivalta ja vegetarismi	7
Vegaanimoraali ja etiikka — koulutuspäivä	11
Kirjaesittely	16
Kirjelaatikko	17
Vegetaristinen keskustelupiiri	17
Kuluttajanurkka	18
Kattiloiden kolinaa, lautasten kilinää... ..	19
Vegaanitavaratalo	20



MEILTÄ JA MUUALTA

SUOMALAINEN SYÖ ENTISTÄ ENEMMÄN KASVIKSIA

Kasvisten suosio on kasvanut viime vuosina, ja niiden kulutus on entistä monipuolisempaa. Suomalaisen keskimääräinen kasvisten, perunan, hedelmien ja marjojen kulutus nousee lähes 230 kiloon vuodessa. Kotitalouksien vihannes- ja perunaostot ovat kasvaneet reippaasti koko 90-luvun, sen sijaan hedelmien ostot ovat tasaantuneet 70- ja 80-luvun pitkän nousun jälkeen. Kotimaiset Kasvikset ry julkisti viime vuonna Kasvistase 97 -tutkimuksen, josta selviää ruokaperunan, vihannesten, marjojen, hedelmien, sienien sekä niistä valmistettujen jalosteiden tuoreimmat kulutusluvut.

Eniten kasviksista kuluu perunaa, jota suomalainen syö vuodessa keskimäärin 54 kiloa. Peruna-jalosteita popsitaan runsaat 10 kiloa vuodessa henkeä kohti. Tuoreita vihannuksia keskivertokuluttaja syö 43 kiloa sekä lisäksi vihannesjalosteita runsaat 12 kiloa. Tomaatit maistuvat suomalaisille kymmenen kilon vuosivauhdilla, ja tuoreita kurkkuja ja porkkanaa popsitaan molempia liki seitsemän kiloa vuodessa.

Tuoreiden hedelmien kulutus on 48 kiloa vuodessa. —Kotitalouksien vihannes- ja perunaostot ovat kasvaneet reippaasti koko 90-luvun, mutta hedelmien ostot ovat tasaantuneet tällä vuosikymmenellä, Kotimaiset Kasvikset ry:n toimitusjohtaja **Jouko Tikkanen** selvittää.

Puutarhamarjoja suomalainen syö yli kahdeksan ja luonnonmarjoja kuusi kiloa vuodessa. Marja- ja hedelmäjalosteiden ku-

lutus on noin 11 kiloa, jonka lisäksi juodaan mehuja 30 litraa henkeä kohti vuodessa.

Yksittäisistä nousijoista Tikkanen mainitsee rapean keräsalaatin, joka on kasvattanut osuuttaan voimakkaasti kiinankaalin kustannuksella. Vielä vuosikymmenen alussa ostetuista salaattivihanneksista kaksi kolmasosaa oli kiinankaalia, kun sen osuus nykyisin jää kolmannekseen.

Tikkasen mukaan parsakaalin kulutus kasvaa vauhdikkaasti. — Esimerkiksi parsakaaliostot ovat nelinkertaistuneet seitsemän viime vuoden aikana, ja keräkaalin kulutus on lisääntynyt etenkin laihdutusruokana. Kukkaalin kulutus riippuu kotimaisen sadon onnistumisesta, ja sen ostot ovat pysyneet tasaisena koko 90-luvun.

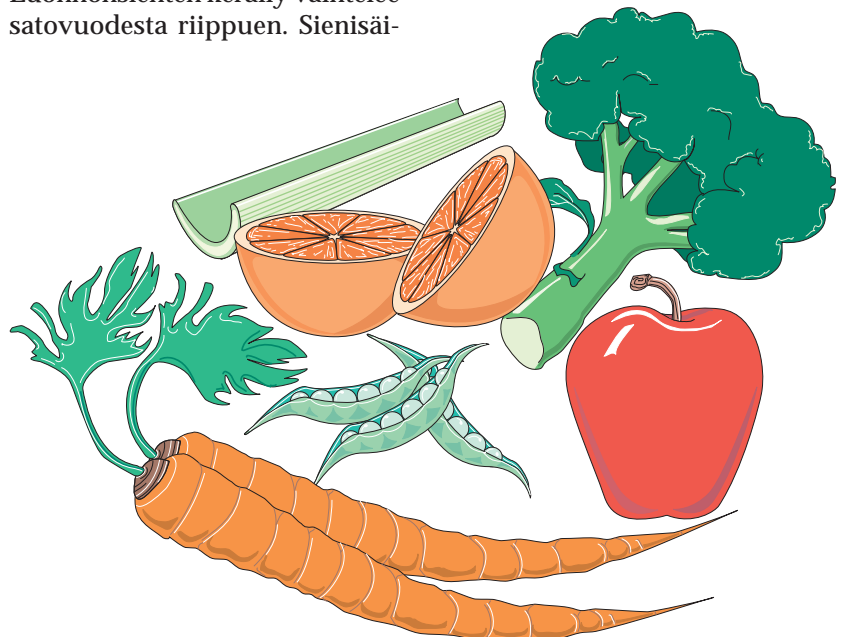
Sipuleiden kulutuksen kasvu näkyy lähinnä kepa- ja valkosipuleissa. — Purjon kulutus on puolestaan säilynyt ennallaan. Se on harmittavaa, sillä vihannesten kunninattaren kysynnän soisi kasvavan, Tikkanen sanoo.

Tuoreita sieniä suomalaiset syövät arviolta kilon vuodessa, josta puolet on viljeltyjä sieniä. Luonnonsienten keräily vaihtelee satovuodesta riippuen. Sienisäi-

lykkeiden kulutus on noin 700 grammaa vuodessa henkeä kohti.

Kun vuosittain ilmestyvä ravintotase perustuu tuotantoon, tuontiin ja vientiin, niin MMM **Pirjo Hakkaraisen** Kotimaiset Kasvikset ry:lle laatima kasvistase kertoo tarkempia kulutuslukuja. — Kasvistase selvittää, mitä todella syödään. Siinä tarkastellaan tuotantopuolen lisäksi eri kulutuslukuja, ja huomioidaan esimerkiksi suuratalouksissa käytetyt kasvikset, omatarveviljely sekä luonnosta kerätyt marjat ja sienet, Hakkarainen sanoo.

Kulutuslukujen lisäksi kasvistase kertoo myös kuluttajahintojen kehityksestä. Edellisen kerran Kasvistase on tehty vuosilta 90-91. Kotimaiset Kasvikset ry:n julkaisu on tarkoitettu hyödyksi alan viljelijäryittäjille, kasvikaupan, teollisuuden ja suuratalousalan ammattilaisille sekä muille aiheesta kiinnostuneille, ja sitä voi tilata yhdistyksestä 69 markan hintaan. (FF)



LIHATEOLLISUUS YRITTÄÄ LÖYTÄÄ ELÄINRASVASTA HYVIÄKIN OMINAISUUKSIA

Rasvattomien ja vähärasvaisten maito- ja lihavalmisteiden invaasion jälkeen eläinrasvasta etsitään hyviä ominaisuuksia, joita voitaisiin lisätä entisestään.

Maidon ja naudanlihan sisältämä konjugoitu linolihappo (CLA) saattaa olla yksi ruokavalion terveyttä edistävä osanen, jota pyritään rikastamaan tulevaisuuden elintarvikkeissa. Elintarviketeollisuuden ja rehun raaka-aineita valmistavan teollisuuden yhteisprojekti Eläinrasvan laatu esitteli tuloksiaan toukokuun lopulla Helsingissä.

Eläinrasvan sisältämän CLA:n on todettu suojaavan koe-eläimiä ainakin rinta-, iho- ja mahasyövältä. Suomalaisten väestötutkimusten mukaan eläinrasvasta saattaa löytyä rintasyövältä suojaavia tekijöitä.

— Ravinnon rasvan määrällä ja laadulla ei nykykäsityksen mukaan ole merkittävää vaikutusta syövän vaaraan. CLA saattaa kuitenkin olla poikkeus tästä säännöstä, professori **Antti Aro** Kansanterveyslaitokselta arvioi.

Jo muutama vuosikymmen sitten todettiin, että rintasyöpään sairastuneet naiset olivat käyttäneet muita vähemmän maitovalmisteita. Myös 1990-luvulla toteutetussa Kuopion yliopistollisen sairaalan ja Kansanterveyslaitoksen yhteisessä rintasyöpätutkimuksessa on tehty alustavia saman suuntaisia havaintoja. Vaihdevuosien jälkeen rintasyöpään sairastuneet naiset olivat saaneet ravinnostaan vähemmän CLA:ta kuin terveet verrokkit. Ero näkyi myös veren rasvahappokoostumuksessa.

— Tutkimuksen tulokset tukevat aikaisempaa ajatusta, että eläinrasvassa saattaa olla suojaavia tekijöitä, Aro sanoo. Hän lupaa vuoden lopulla tarkempia tuloksia tutkimuksesta.

Ruokinnalla voidaan vaikuttaa

edullisesti maidon ja naudanlihan rasvahappokoostumukseen. Tämä selvisi Maatalouden tutkimuskeskuksessa tehdyissä kokeissa, joissa pyrittiin lisäämään konjugoituneen rasvahapon osuutta maidon ja naudanlihan rasvassa.

— Viiden prosentin lisä rypsiöljyä kaksinkertaisti maidon CLA-pitoisuuden, ja samalla tyydyttyneen rasvan määrä aleni. Maidon prosessointiominaisuudet säilyivät ennallaan, tutkimuspäällikkö **Eeva Ryhänen** kertoo.

Hyvin samansuuntaisia tuloksia saatiin lihasta, jossa tiettyjen tyydyttyneiden rasvahappojen määrä aleni. Rypsiöljyllä havaittiin myös suotuisa vaikutus lihan mureuteen.

Eläinrasvan laatu -projekti toteutettiin suomalaisen kotieläintuotannon, elintarviketeknologian ja -kemian, kansanterveyden ja ravitsemuksen tutkijoiden yhteistyönä. Maitoa ja lihaa jalostavien yritysten lisäksi projektia rahoittivat TEKES sekä maa- ja metsätalousministeriö. (*Finfood*)

MEDISIINARIT KASVISSYÖNNIN ASIALLA

Keväällä 1999 perustettiin lääketieteen kandidaattiseurun (LKS) alaisuuteen eläinkokeiden vaihtoehtoja ja kasvisyönniä edistävä ”Meilahden Vegetatiivinen Seura”. MSV ajaa eläinten oikeuksia myös yleisemmällä tasolla.

Seura on tarkoitettu lääketieteen opiskelijoille. Seurassa on tällä hetkellä noin 10 jäsentä (veganeja ja muita vegetaristeja). MSV tekee yhteistyötä muiden tahojen kanssa (mm. Vegaaniliitto ja PCRMI).

Kevään mittaan on pidetty kaksi kokousta ja koe-eläinten päivänä lääketieteellisessä tiedekunnassa järjestettiin tiedotustilaisuuksia, joista sai tietoa eläinkokeiden vaihtoehtoista ja kasvisyönnistä. Lisäksi järjestettiin kasvisruokaekskursio Lloyd's Vegetariaan.

MSV:llä on selvä tilaus lääkeiden keskuudessa, joiden kasvis-



syöntitietämyksessä tunnetusti on parantamisen varaa.

Lisätietoja saa lääketieteen kandidaatti **Johanna Eräseltä**, johanna.eranen@helsinki.fi

VAN DEN BERGH FOODS LUOPUU GMO:N KÄYTÖSTÄ ENGLANNISSA

Unilever-konserniin kuuluvat englantilaiset Van den Bergh Foods UK ja Birds Eye Wall's aikovat luopua toistaiseksi geenimuunneltujen raaka-aineiden käytöstä tuotteissaan. GM-soija korvataan joko tavallisella soijalla tai muilla vaihtoehtoisilla raaka-aineilla. Ensimmäiset uudistetut tuotteet tulevat markkinoille kahden kuukauden kuluessa.

— Olemme tehneet päätöksen vastataksemme kasvavan englantilaisen kuluttajajoukon toivomuksiin. Päätös on johdonmukainen Unileverin yleisen politiikan kanssa, jonka mukaan pyrimme vastaamaan kuluttajien tarpeisiin, **Iain Ferguson** Birds Eye Wall'sista sanoo.

Gavin Neath Van den Bergh Foods UK:sta korostaa, ettei ilmoitus vaikuta yrityksen uskoon bioteknologian mahdollisuuksia kohtaan. Hänen mukaansa teknologia tarjoaa tulevaisuudessa huimia hyötyjä kuluttajille, mutta näiden hyötyjen toteutuminen riippuu siitä, voitetaanko kuluttajien luottamus. Van den Bergh Foods UK ilmoittaa jatkavansa työskentelyä rakentaakseen tätä luottamusta. (*Finfood*)



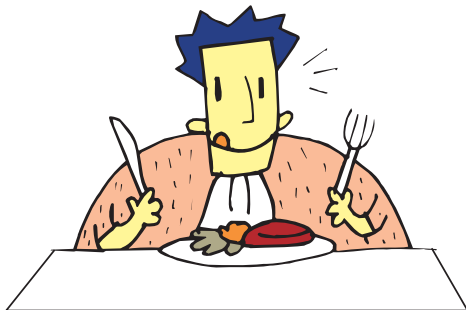
VEGAANIRUOKAA EDUSKUNNASSA

Veganismi on hiipimässä myös vallan käytäville: eduskunnan ravintola on valmistanut ensimmäiset vegaaniateriansa.

Asialla on ollut Vihreän Liiton kansanedustajan Anni Sinnemäen eduskunta-avustaja **Salla Tuomi-vaara**, joka taloon tultuaan joutui kääntymään ravintolan puoleen saadakseen katsomuksensa mukaista ruokaa.

Vastaanotto oli alusta asti avuliasta, vaikka kokin olikin vaikea aluksi ymmärtää, mistä oli kysymys ja mitä vegaaninen ruoka on. Nyt on kuitenkin lähtenyt sujumaan, ja kesäkuun toisella viikolla Salla sai ensimmäiset lautaselisensa.

Tarjolla on tähän mennessä ollut hedelmärisottoa ja juurespihviä, täytettyä tomaattia jne. Papuja, tofuja yms. ei toistaiseksi ole tarjottu. Kokki on innostunut panos-



tamaan ruuan ulkomuotoon, ja annoksissa on ollut hienoja kastikekuvioiteja, basilikanlehtiä jne.

Ravintolan normaaliruokalistalla on yleensä kaksi liha/kalaruokaa ja yksi kasvisruoka joka päivä. Tämän lisäksi tulevat kevytkeitot, leikkelelautaset yms. sekä tilauksesta valmistettavat erikoisruuat.

Joka päivä on siis tarjolla tavalinen kasvisruoka, mutta jos se ei ole vegaanista, niin Sallalle tehdään oma vegaaniruoka. Muut talossa työskentelevät eivät varmaan vegaanisesta vaihtoehdosta vielä tiedä, mutta toivon mukaan sana leviää.

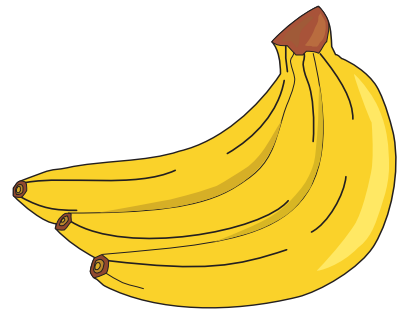
Kasvisannos maksaa eduskunnassa yleensä 22 mk, muut ruuat 22-26 mk.

LUOMUBANAANIN SUOSIO

MAAILMALLA KASVANUT

NOPEASTI

Luomubanaanien menekki on kasvanut vuosittain 30 prosenttia. Viime vuonna maailmassa myytiin luomubanaaneja 27 000 tonnia. Tämä on kuitenkin vielä häviävän pieni osa banaanien yli 11 miljoonan tonnin kokonaisyntimäärästä, FAO:sta todetaan. FAO:n mukaan edellytykset luomubanaanien menekkin kasvuun



myös tulevaisuudessa ovat hyvät kaikilla päämarkkinoilla. Tarjonnan puute tosin asettaa omia rajoituksiaan kasvulle.

Luomubanaanit tekevät kaupansa varsinkin Euroopan yhteisön alueella sekä Yhdysvalloissa. Myös Japani ja Kanada ovat merkittäviä luomubanaanin tuojia.

Saksan markkinat ahmaisevat lähes puolet Euroopan yhteisön alueelle tuoduista luomubanaaneista. Viime vuonna Saksaan tuotiin 6000 tonnin luomubanaaneja. Englanti ylti toiseksi 3000 tonnilla.

FAO arvioi luomuruoan markkinaosuuden olevan Euroopan yhteisössä alle kaksi prosenttia elintarvikkeiden kokonaisyntimistä. Siitä huolimatta alue on maailman suurin luomumarkkina.

Luomubanaaneja tuotetaan yli sadassa maassa. Päätuottajamaita ovat Dominikaaninen tasavalta, Meksiko, Kolumbia, Honduras, Costa Rica sekä Filippiinit. (*Finfood*)



VEGAANISIA LAKIPALVELUJA TARJOLLA!

Perhe- ja rikosoikeudelliset asiat edullisesti.

Konsultti- ja lakiasiantaimisto Streng Ky
Hämeentie 15, 00500 Helsinki
(sisäänkäynti Lintulahdenkatu 2)
puh. 09-7269 6730, 040-565 81 46
fax 09-7269 6740, sp: streng@icon.fi

AUTOILU, RAKENTEELLINEN VÄKIVALTA JA VEGETARISMI

Autoilussa on nykypäivänä kyse paljon enemmästä kuin vain fyysisestä liikkumisesta paikasta toiseen. Yhteiskuntaamme kehitetään yhä enenevässä määrin autoilun ehdoilla, mikä väistämättä vaikuttaa yhdyskuntasuunnittelun kautta niin ympäristön tilaan ja eliöiden (mukaan lukien ihmisen) terveyteen kuin sosiaaliseen toimintaankin. Ei ihme, että tällainen hektinen kulttuurin muoto herättää ihmisissä voimakkaita tunteita puolin ja toisin; näkökulmia autoilu-ilmiöön lienee yhtä monta kuin on keskustelijaakin. Mutta mitä väkivaltaa kaihtavan ja rauhaa rakastavan vegetaarin tulisi oikein autoilusta ajatella?

Vegetaristeiksi kutsuttava kollektiivinen ryhmä muodostuu toki kaikenkirjavista yksilöistä, joten mitään vegetaristien yhteistä kantaa autoiluun ei luonnollisesti ole eikä tulekaan olla; jokainen muodostakoon näkemyksensä itse. Nähdäkseni vegetaristeja – etenkin vegaaneja – yhdistävä piirre kuitenkin nimenomaan on niin ihmisiin kuin muihin eläimiin välillisesti ja suoraan kohdistetun väkivallan kavahtaminen ja kaihtaminen käytännön tekojen tasolla. Tältä pohjalta olen hahmottanut, minkälaisia ristiriitoja autoilu aiheuttaa väkivallattoman vakaumuksen kanssa.

HENKINEN JA FYYSSINEN VÄKIVALTA

Vuotuiset liikenneonnettomuusluvut ovat tuttua kuultavaa jokaiselle. Aina vuoden loputtua uutisissa kerrotaan, kuinka monta henkilöä menetti edellisen vuoden maantieliikenteessä henkensä ja kuinka monta loukkaantui. Vuoden 1998 liikenne vaati tilastojen mukaan 396 kuolonuhria ja yli 9000 loukkaantunutta, joihin ei lueta lievästi loukkaantuneita, joita lienee lukumääräisesti vähintään yhtä paljon. Lisäksi tilastoihin ei mahdu liikenneonnettomuuksiin joutuneiden kokema henkinen kärsimys ja ahdistus, joka saattaa useasti olla vaikutukseltaan kauaskantoisempaa kuin fyysinen loukkaantuminen.

Vertailtiinpa liikenteessä vietettyä aikaa minkä tahansa muun normaalielämän toiminnon, kuten työajan ja vapaa-ajan vaarallisuuteen, ei mikään osa-alue kykene kilpailemaan liikenteen väkivaltaisuuden kanssa. Missään muussa normaalissa toiminnossa mahdollisuudet kohdata väkivaltaista loppua

eivät yllä edes samoihin suuruusluokkiin erityisen riskialttiin henkilöautoilun kanssa. Varsin arveluttavaa on, että yhteiskunnassamme on yleisesti hyväksytty tämä liikenteen korkea riskitaso ikään kuin edistykseen väistämättömästi kuuluvana lieveilmiönä, johon ei tietyn tason jälkeen merkittävämmiin voi vaikuttaa. Ajattelu on melko analoginen sen vallitsevan näkemyksen kanssa, että koe-eläimien uhraaminen edistyksen nimissä on väistämätöntä — poikkeuksena on tosin se, että edistyksen alttarille ”uhratut” ihmiset ovat olleet tietoisia edistyksen heille mahdollisesti kohtalokkaaksi käyvistä hinnasta.

Kuitenkaan tämä seikka ei tunnu riittävältä perusteelta hyväksymään sitä kaikkea tilastoissa näkymätöntä rajatonta surua, jota liikenneonnettomuudet niissä loukkaantuneille ja niissä menehtyneiden omaisille aiheuttavat — puhumattakaan menetetyistä elämästä ja elämisen laadusta esim. vakavan loukkaantumisen yhteydessä.

Autoilua voikin pitää yleisesti hyväksytyin asemansa johdosta yhteiskuntamme järjestäytyneimpänä ja laajamittaisimpana omia jäseniään eliminoivana ja heille kärsimystä tuottavana järjestelmänä. Tällaisen järjestelmän toimintaedellytysten jatkuva vahvistaminen sotii voimakkaasti vegetarismin periaatteita vastaan.

ELÄINTEN VÄLINEELLISTÄMINEN LIIKENTEESSÄ

Entäpä sitten muut eläimet? Julkisia tiedotusvälineitä seuraamalla saa kuvan, ettei väkivaltaisia kohtaloita koe autoliikenteessä ihmisten lisäksi kuin hirvieläimet, joista ollaan kiinnostuneita vain niiden ih-



Hanna Kurppa

misille aiheuttamien turvallisuusriskien vuoksi. Toin riskinkin käsite on varsin suhteellinen: hirvieläinonnettomuuksissa kuolee vuosittain kymmenkunta ihmistä ja loukkaantuu satoja — hirvieläimillä kuolleiden ja loukkaantuneiden määrä on moninkertainen. Ihminen on siis todellinen turvallisuusriski hirville, peuroille ja poroille.

Koettuun hirvieläinuhkaan on useammin kuin kerran maamme liikennepoliittisen historian aikana haettu ratkaisua hirvikantojen voimakkaasta vähentämisestä, jota on edelleenkin ehdotettu erääksi ratkaisukeinoksi näihin onnettomuuksiin, jotka ovat viimeisen viiden vuoden aikana lisääntyneet yli 50 prosentilla. Ironista kyllä hirvi- ja peurakannat ovat samanaikaisesti laskeneet kolmanneksella. Syy kohonneisiin onnettomuuslukuihin löytyneekin peilistä: kasvanut liikenteen määrä ja muuttuneet ajotottumukset — kuten nousseet ajonopeudet — ovat pitkälti näiden lukujen takana. Niin hirvien kuin ihmisten oma liikenneturvallisuus paranisi, mikäli pyssyn piipulla osoittamisen sijaan panostettaisiin asennevalistukseen sekä pyrittäisiin yhdyskuntapoliittisella suunnittelulla vähentämään liikenteen määrää.

Ihmisten suhtautumisesta armoillaan oleviin ker-

too ennen kaikkea vaikeneminen liikenteessä kuolleista pieneläimistä. Vaikka tiedetään — jokainen autoilija tietää — autoliikenteen vaativan lukuisia pieneläinuhreja, ei eläinten kärsimystä ole nähty tarpeellisenä nostaa esiin, sillä hirvieläimiä pienempien eläinten ei ole katsottu merkittävästi uhkaavan ihmisten omaa liikenneturvallisuutta. Pitkään oli maassamme pelkkien arvelujen varassa, jääkö autojen alle vuosittain kymmeniä tuhansia, satoja tuhansia vai miljoonia pieneläimiä. Vasta vuonna 1970 saatiin käynnistettyä vapaaehtoisten luonnonharrastajien avulla pienimuotoinen tutkimus pieneläinten liikennekuolleisuudesta, joka sekä jäi useammaksi vuodeksi kesken rahoituksen puutteen takia. Tämä tutkimus saatiin sisäministeriön rahoituksen avulla saatettua vihdoin loppuun vuonna 1981, eikä aihetta käsitteleviä tutkimuksia ole sen koommin tehty.

AUTOILUN HINTA: 2-5 MILJOONAA LINTUA VUODESSA

Koska maamme liikenteen määrä on yli kaksinker-

Liikennekuolleisuustutkimuksen näytealoilta runsaimmin löydettyjen eläinten määrät ja osuudet

	Määrä	%-osuus
LINNUT	421	60
Varpusen	66	15,7
Keltasirkku	49	11,6
Västäräkki	47	11,2
Peippo	28	6,7
Naurulokki	19	4,5
Kiuru	17	4,0
Räkättirastas	17	4,0
Kottarainen	12	2,9
Pensaskerttu	11	2,6
Töyhtöhyppä	10	2,4
Peltosirkku	10	2,4
SAMMAKKO-ELÄIMET	170	24
MATELIJAT	38	5
Rantakäärme	16	42,1
Kyy	15	39,5
NISÄKKÄÄT	73	11
Kissa	9	12,3
Rotta	8	11,0
Orava	5	6,8
Siili	4	5,5
SELKÄRANKAISET	702	100

taistunut sitten vuoden 1970, eivätkä kaikkien pieneläinten kannat ole pysyneet ennallaan — eikä vähiten juuri liikenteen vaikutuksesta — ovat tutkimuksen tulokset nykyhetkeä ajatellen lähinnä suuntaa-antavia. Tulokset ovat kuitenkin varsin käyttökelpoisia, sillä niistä selviää pitkään hämärän peitossa ollut liikenteen pieneläinuhrien suuruusluokka.

Tutkimus koostui kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa vapaaehtoiset henkilöt kävivät laskemassa Turun lähistöllä sijaitsevien erityyppisten teiden näyteosuusilta löytyneitä kuolleita pieneläimiä. Näyteosuudet tarkastettiin keskimäärin 9 vuorokauden välein vuoden ajan. Tieltä ja tien luiskalta löydettyjen eläinten määrä ja laji, löytämisajankohta sekä mahdollisuuksien mukaan myös ikä ja sukupuoli kirjattiin ylös. Tutkimuksen toisessa osassa 26 vapaaehtoista autonkuljettajaa havainnoi autolla ajamisen aikana tapahtuneet törmäykset pieneläimiin, joista linnut erotettiin omaksi ryhmäkseen. Tarkkailuajanjakso oli yksi vuosi.

Luvut ovat hätkähdyttäviä. Yhteensä 24 kilometrin pituisilta näytealaosuusilta löydettiin vuoden aikana 702 autolla tapettua selkärankaisyksilöä (taulukko). Näistä 60% oli lintuja, 24% sammakkoeläi-

miä, 11% nisäkkäitä ja 5% matelijoita. Lintuja löytyi 421 yksilöä 45 lajista, joista viiden yleisimmän uhrilajin — varpusen, keltasirkun, västäräkin, peipon ja naurulokin — yksilöt muodostivat peräti puolet kaikista lintu-uhreista. Tämän aineiston antama minimiluku autoilijoiden vuonna 1970 tappamiksi linnuiksi oli puoli miljoonaa. Kuitenkin todellinen luku lienee ollut huomattavasti suurempi, sillä varsin loukkaantumispaikeilta poistuneiden, myöhemmin kuolleiden eläinten — myös lintujen — määrä on huomattava ja vaikeasti arvioitavissa. Muille eläimille kuin linnuille ei tämän aineiston perusteella pystytty määrittämään kattavia kuolleisuuslukuja.

Myös autonajajien törmäyshavaintoihin perustuva tutkimus jäi muiden kuin lintuja koskevien arvioiden osalta varsin puutteelliseksi. Yhteensä 417 539 kilometriä ajaneet kuljettajat totesivat 30 varmaa törmäystä lintuihin ja 21 törmäystä muihin eläimiin. Koehenkilöiden ajokilometrien suhteuttaminen koko maan ajokilometreihin antoi ääritavoilla arvioimalla autonajajien tappamien lintujen minimiksi Suomessa vuonna 1970 peräti 1,2 - 1,9 miljoonaa yksilöä. Suomen liikenteen kasvun huomioon ottaen — olettaen, että lintutiheys on säilynyt likimain samana kuin vuonna 1970 — se merkitsisi nykyään 2-5 miljoonaa autolla tapettua lintua. Tähän lukuun ei sisälly autojen välillisesti tappamat linnunpoikaset: monesti poikasten huoltamiseen osallistuneen linnun kuoleminen johtaa myös poikasten tuhoutumiseen. Olettamalla, että autonajajien tappamista linnuista keskimäärin 10-20% on osallistunut poikasten huoltamiseen ja että yhden hoitavan linnun kuolema on johtanut keskimäärin kolmen poikasen kuolemiseen, saadaan nykyiseksi autoiluun välillisesti kuolleiden linnunpoikasten määräksi 300 000 — 600 000.

Koska vikkelläiikkeiset sammakkoeläimet monesti ehtivät poistua tieltä liikenteessä loukkaannuttuaan, arvioidaan sammakkoeläinten liikennekuolleisuuden olevan lähes yhtä suuren kuin linnuilla.

Yhdysvalloissa, autoilun Mekassa, luvut ovat toista luokkaa. Noin 200 miljoonan maantiemootorijoneuvon maassa liikenteessä pääsee päivittäin hengestään noin miljoona eläintä; tästä aiheutuu vuodessa noin neljä kertaa suurempi määrä eläinuhreja kuin kaikista maassa suoritetuista eläinkokeista.

VASTALAUSE VÄKIVALLALLE

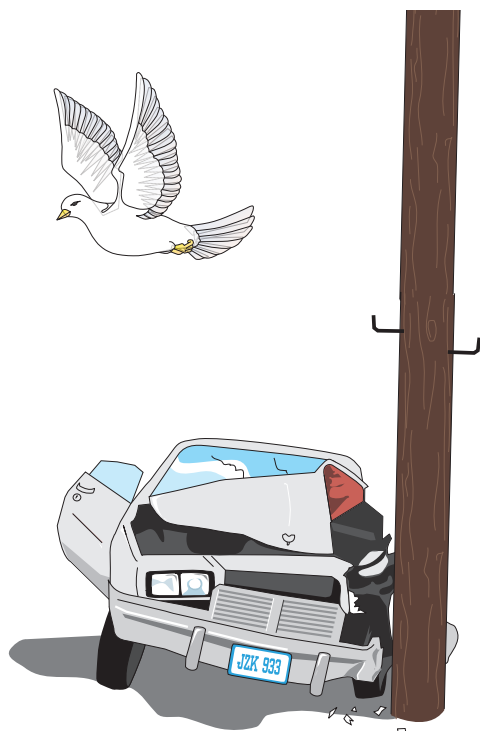
— VEGETARISTIN VAIKUTUSKEINOT

Kuinka tällaisiin valtaviin lukuihin tulisi suhtautua? Suomen pieneläinten liikennekuolleisuustutkimusta suorittaneen Osmo Kivivuoren arvion mukaan eläinten suurten kuolleisuuslukuun esilletulo ehkä vain lisäsi eläinten joukkotuhoamisen kohdistunutta välinpitämättömyyttä. Edelleenkin eläimiä ei aina-

kaan julkisen vallan taholta nähdä muina kuin potentiaalisina turvallisuusriskeinä ihmisille, eikä liikennepoliittisissa päätöksenteossa ole huomioitu eläinten liikenneturvallisuutta niiden omista ehdoista käsin. Tällaisia eläinten lähtökohdista käsin kehitettyjä parannustoimenpiteitä ovat mm. eläinten alitunnelit, runsaseläimisten alueiden säästäminen uusilta teiltä ja aluekohtaiset nopeusrajoitukset. Kukaties eläinten liikenneturvallisuuden parantamiseen tähtäävät rakenteelliset toimenpiteet on nähty tarpeettomina, sillä poliittisissa ja toimeenpanovaltaisissa elimissä ehkä edelleen uskotaan eläinten oppivan liikennesäännöt.

Mutta mitä voi tehdä väkivaltaa vieroksuva vegetaristi, joka ei halua lannistua päättäjien kyvyttömyydestä saada aikaan rakenteellisia uudistuksia eikä tyytyä yleisesti omaksuttuun näkemykseen, että eläinten massatuho kuuluu väistämättä autoistumisen nurjiin puoliin? Niin kauan kuin on liikennettä — ja niin kauan kuin liikenteen määrä kasvaa — tulee sekä eläimiä että ihmisiä kuolemaan, mutta uhrien määrään on mahdollista vaikuttaa.

Kaikkein paras tapa lausua mielipiteensä autoilusta on oman lihasvoiman käyttäminen — eli kävely ja pyöräily — aina silloin kun tämä vain on mahdollista. Mikäli useimmat ihmiset äänestäisivät jaloillaan ja autoteiden rakentaminen hidastuisi nykyisestä, menettäisivät eläimetkin nykyistä vähemmän elinympäristöjään asfaltin alle ja myös sitäkin kautta eläinten liikennekuolleisuus pienenesi. Lisäksi tässä käsittelemäni auton käytön ongelmallisuus on vain yksi osa auton koko pitkää, öljykentiltä alkavaa ja romuttamolle päätyvää elinkaarta, joka sisältää lukuisia muitakin eettisiä ongelmakohtia aina ihmisoikeuksien polkemisesta eläinkokeisiin ja jopa maapallon ilmaston ja siten tulevien eliösukupolvien



elinehtojen muuttamiseen. Niinpä muskelielien käyttäminen on tietoinen valinta ja varteenotettava vaihtoehto ratin ääressä istumiselle.

Aina ei voi kuitenkaan kulkea jalan tai pyöräillä. Etenkin vallitsevasta yhteiskuntasuunnittelusta — jossa eri toiminnot, kuten työ ja vapaa-ajan vietto, hajautetaan eri fyysisille alueille — johtuen välimatkat monesti ovat liian pitkiä omin voimin kuljetta- viksi tai ihmisten aikataulut ovat liian kireitä. Tällaisissa tilanteissa kannattaa suosia joukkoliikennettä, joka suhteessa tehtyjen matkojen määrään myös tappaa eläimiä huomattavasti henkilöautoja vähemmän.

Myös ratin takana voi merkittävästi vaikuttaa liikenteen vaatimien uhrien määrään. Niin ihmis- kuin muidenkin eläinuhrien välttämiseksi tärkein keino on ajonopeuden pudottaminen. Suomen pieneläinten liikennekuolleisuutta selvittäneen tutkimuksen ajonäytteiden perusteella laskettiin, että valtaosa lintutörmäyksistä — varpusuhreja lukuunottamatta — olisi voitu välttää alle 60 kilometrin tuntinopeudella. Muihin kuin varpusiin kohdistuneista lintutörmäyksistä olisi voitu estää puolet, mikäli ajonopeutta olisi rajoitettu alle 90 kilometriin tunnissa kyseisen nopeuden ylittäneillä tieosuuksilla. Tämä olisi vuonna 1970 merkinnyt noin 600 000 linnun eloonjäämistä.

Myös nopea jarrun painallus voi havaitussa vaaratilanteessa säästää eläimen hengen, mutta koska kriittisellä hetkellä ei yleensä ehditä hiljentää vauhtia 10-20 km/t enempää, on onnettomuuksien ehkäisemisen kannalta oleellista, että alkuperäinen ajovauhti on valittu riittävän alhaiseksi. Myös reittivalinnoilla kykenee vaikuttamaan pieneläinten kohtaloon: runsaseläimistöisiä tiealueita välttämällä ja vilkasliikenteisiä väyliä, joita eläimet monesti välttävät, suosimalla voi säästää monen eläimen hengen. Ja ajamisen ajankohtiakin suunnittelemalla voi parantaa etenkin kesäisin ilta- ja aamuhämärissä ahkerasti liikkuvien eläinten selviytymismahdollisuutta.

Valinnoillaan voi vaikuttaa!

LÄHTEET

Santalahti (toim.), *Auto, terveys ja ympäristö*. Gaudeamus, Helsinki 1991.

Iso-Iivari, Kivivuori, *Lintujen ja pienten eläinten liikennekuolleisuus*. Sisäasiainministeriön ympäristönsuojeluosaston julkaisusarja A:9 1981.

Lisäksi seuraavat nettisivut:

<http://www.liikenneturva.fi>

<http://www.tieh.fi/aikas/liiks.htm>

<http://www.yle.fi/ympuut/>

<http://www.mtv3.fi/uutiset/arkisto/>

<http://gate.cruzio.com/~hub/ppower/roadkill/roadkill.htm>

VEGAANIMORAALI JA ETIIKKA — KOULUTUSPÄIVÄ 22.4.1999 HELSINGISSÄ

Terveysten edistämisen keskus, Suomen Liikunnanopettajain Liitto ry, Helsingin yliopisto ja Sosiaalilääketieteen yhdistys järjestivät Vegaanimoraali ja etiikka -koulutuspäivän. Päiville osallistui reilu sata ihmistä, joista suurin osa oli opiskelijoita ja naisia. Paikalla oli paljon myös ravitsemusterapeutteja, terveydenhoitajia ja kotitalousopettajia. Päivän ohjelma koostui kasvissyöntiin liittyvistä asiantuntijaluennoista, yleisökeskustelusta ja paneelikeskustelusta.

JANNE KEKKI: VEGAANIN NÄKÖKULMA

Vegaaniliiton edustaja Janne Kekki piti lyhyen puheenvuoron tilaisuuden alussa. Kekki arvioi Suomessa olevan 3000 - 7000 vegaania. Hänen mukaansa poliisi ja tiedotusvälineet ovat leimanneet vegaanisia edistävät järjestöt rikollisjärjestöiksi ja julkisessa keskustelussa vegaanit on leimattu eläimiä sokeasti rakastaviksi vouhottajiksi, kettutyttöiksi ja -pojiksi, terroristeiksi ja luonnosta vieraantuneiksi kaupunkilaiskakaroina. Perinteisen ravitsemustieteellisen näkökulman sijasta Kekki pohti, miten ympäristön suhtautuminen vaikuttaa vegaanin fyysiseen ja psyykkiseen terveydentilaan.



LEENA RÄSÄNEN: RAAKARAVINNOSTA FENNOVEGANISMIIN

Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori Leena Räsänen kertoi aluksi ihmiskunnan ruokavalioiden historiasta. Hän sanoi ihmisen olevan biologisten ominaisuuksien, kuten ruoansulatuskanavan, aineenvaihdunnan ja hampaiden perusteella sekaravinnon syöjä. Ihmisten asuinpaikka on luonnollisesti vaikuttanut suuresti yhteisöjen ruokavalioiden. Lämpimillä seuduilla on syöty paljon kasviksia, mutta arktisten alueiden yhteisöissä on ruokavaliota saattanut koostua jopa 90-prosenttisesti eläinkunnan tuotteista. Tuhansien vuosien ajan on esiintynyt lukuisia ryhmiä, jotka ovat olleet kasvissyöjiä.

Historian saatossa on kasvissyöntiin ollut monen-

laisia syitä. Räsänen keskittyi esitelmässään lähinnä länsimaiden historiaan. Antiikin aikaan kasvissyöjät eivät halunneet syödä eläimiä, koska he uskoivat eläimillä olevan sielun. Keski-ikäisenä luostareissa yritettiin saada henkinen yhteys Jumalaan niukemalla elämällä.

Renessanssin aikoihin kasvissyöntiä perusteltiin moraalisin syin. Silloin vegetaristit vastustivat kirkon oppeja, jotka puolsivat voimakkaasti eläinten hyväksikäyttöä. 1700-luvulla pidettiin kasvisruokaa "alkuperäisenä ravintona". 1800-luvun puolivälissä perustettiin ensimmäiset vegetaristiset yhdistykset ensin Englannissa ja pari vuotta myöhemmin myös Yhdysvalloissa ja Saksassa. Tällöin kiinnitettiin huomiota kasvisruoan terveysvaikutuksiin ja eläinten kohteluun. Ensimmäistä kertaa käytettiin tieteellisiä argumentteja kasvissyönnin perustelussa.

1960-luvulla syntyi uusia vegetaristisia liikkeitä ja niiden suosio on kasvanut näihin päiviin asti. Nykyään vegetarismia perustellaan ekologisin, eettisin ja terveydellisin perustein. Myös itämaiset uskonnot ja filosofia ovat vaikuttaneet kasvissyönnin suosioon länsimaissa.



ANNE PUURONEN: KASVISRUOKAILUN USKONTOIHIN JA KULTTUURIIN LIITTYVÄT ULOTTUVUUDET

Tutkija Anne Puuronen Turun yliopistosta puhui aluksi kasvissyönnistä Suomessa tällä vuosikymmenellä. Hänen esitelmänsä mielenkiintoisin osa liit-

tyi kuitenkin uskontoihin ja niiden ruokavaliota koskeviin ohjeisiin. Ainakin itse sain tältä osin lisää tietoa. Puuronen keskittyi kahteen uskontoon — juutalaisuuteen ja hindulaisuuteen.

Juutalaisuuden ruokavaliota koskevat rajoitukset perustuvat kolmanteen Mooseksen kirjaan. Siellä on puhtaussäännöksiä, jotka koskevat mm. ruokaa. Näillä puhtauslaeilla on nykypäivänä lähinnä uskoa ja sen rituaalisuutta osoittava merkitys. Ruoka jaetaan puhtaaseen ja likaiseen. Puhtauslaeissa jaetaan eläimiä eri ryhmiin, jotka määräävät eläinten käyttöä. Liha ja maito tulee pitää erillään. Tästä ollaan niin tarkkoja, että niitä ei saa syödä samalta lautaselta, vaan niitä varten on eri astiat ja liinat. Hyönteistuotteista on sallittu vain hunaja. Puhtaita eläimiä ovat sellaiset, jotka ovat selkeästi luokkanensa jäseniä.

Esimerkiksi sikaa ei saa syödä, koska sillä on kaksisijainen sorkka, mutta se ei kuitenkaan ole märehittäjä. Eläinten teurastus tulisi toteuttaa siten, että siitä aiheutuu mahdollisimman vähän tuskaa. Tämä kuulosti mielestäni oudolta, sillä juutalaisessa rituaaliteurastuksessa eläinten kurkku viilletään auki ennen tainnuttamista.

Intiassa on Puurosen mukaan 500 miljoonaa vegetaristia. Näistä suurin osa on hinduja. Toinen Intian valtauskonnoista on lähinnä maan pohjoisemmissa osissa suosittu islam. Hindulaisuudessa on myös ruokaan liittyviä puhtaussäännöksiä. Ylin kastiluokka bramiinit ovat kasvissyöjiä eivätkä he saa syödä alempien kastien jäsenten valmistamaa ruokaa. Hindut välttävät härän lihaa ja vain kastittomat käsittelevät vuotia. Intiassa on kuitenkin paljon erilaisia hinduryhmiä, joiden ruokasäännökset poikkeavat toisistaan. Esimerkiksi jotkut hinduryhmät eivät syö sieniä ja sipuleita, koska ne ovat pään muotoisia.

Lehmä on jumalallinen eläin ja uskonnollisuuden symboli. Lehmän teurastaminen onkin kiellettyä melkein kaikissa muissa paitsi eteläisimmässä osavaltioissa. Esitelmän lopussa näytetyssä videossa intialaiset katselevat televisiosta, kuinka Englannissa teurastetaan lemmiä hullun lehmän taudin takia. He eivät voi käsittää kuinka lehmää pidetään länsimaisessa tuotantoeläimenä, kun taas lemmikkikoiria hoidetaan ja rakastetaan.



ANNA-LIISA RAUMA: VEGAANIEEN RAVITSEMUS- JA TERVEYSTILA

Tutkija Anna-Liisa Rauma kertoi, että nykyisten ravitsemusterapeuttien suositusten mukaan laktovegetaarinen sekä monipuolinen ja vähärasvainen sekaruokavaliio edistävät terveyttä yhtä lailla. Vegaaniruokavaliota ei suositella pikkulapsille sekä odottaville ja imettäville äideille.

Rauma esitti muutamia populistisia harhoja, joilla hän viittasi siihen, kuinka tutkimustuloksia tulkitaan väärin. Tutkimusta arvioitaessa tulisi aina kiinnittää huomiota siihen, missä tutkimus oli tehty, mitä menetelmiä oli käytetty, ketkä olivat koehenkilöitä, minkätyyppinen vegaaniruokavaliio oli kyseessä, kuinka kauan vegaaniruokavaliota oli noudatettu, millaisia olivat tutkimuskohteiden elintavat ja ketkä olivat verrokkeina. Usein rinnastetaan oikein koostettu vegaaniruokavaliio epäterveellisesti koostettuun sekaruokavaliioon. Rauman mielestä myös Vegaaniliiton tulisi olla kriittisempi levittämänsä tiedon suhteen.

Rauma kertoi vegaaniruokavaliion hyödyistä ja haitoista erilaisten vegaanitutkimusten pohjalta.





Rauma itse on tutkinut suomalaisia elävän ravinnon syöjiä. Haittoina hän mainitsi lasten ja odottavien äitien niukan energian saannin. Tutkimuksissa on todettu, että vegaanilapsilla on alentunut syntymäpaino ja kasvu on keskimääräistä heikompa alle viisivuotiailla, mutta vegaanilapset saavat muut kiinni kymmenenteen ikävuoteen mennessä. Muina haittoina hän mainitsi raudan, B12-vitamiinin, D-vitamiinin ja kalsiumin vähäisen saannin. Hyötyinä Rauma mainitsi niukan energian saannin aikuisilla, tyydyttämättömän rasvan ja erilaiset antioksidantit, kuten E-, ja C-vitamiinin ja betakaroteenin.

Vegaaniruokavalion riskien minimoimiseksi Rauma antoi neljä ohjetta: Ensinnäkin ruokavalio tulee koostaa monipuolisesti. Ruokavaliota tulee myös täydentää B12-vitamiini-, D-vitamiini- ja kalsiumlisillä. Imeväisille Rauma ei suosittele vegaaniruokavaliota, mutta jos kuitenkin vegaaniruokaa halutaan vauvalle antaa, B12- ja D-vitamiinia tulee lisätä ruokaan samoiten kun rintaruokinnan jälkeen lapselle tulee antaa modifioituja äidin maidon vastikkeita. Neljänneksi Rauma kehottaa seuraamaan omaa terveydentilaa, erityisesti raudan ja B12-vitamiinin pitoisuuksia tulee seurata.

Rauma myös kehitti vegaaneja nostamaan oman terveydentilansa tärkeimmäksi yli esimerkiksi ympäristökysymysten. Esimerkiksi vitamiinoiduista soijatuotteista ei kannattaisi kieltäytyä ympäristösyiden takia. Rauman mukaan nykyisin korostetaan liikaa ruokasuosituksia ravintosuosituksen sijaan; esimerkiksi suositusten tulisi koskea kalsiumin saantia eikä maidon juontia.

KASVISSYÖJÄT KOULUISSA

Vegaanioppilaalla ei Suomen kouluissa ole helppoa. Paitsi, että hänen täytyy tuijotella Valion kalsiummainoksia ruokaloiden seinillä ja törmätä terveydenhoitajan neuvottomuuteen ja kouluruokailusta vastaavien epäilyihin, usein hän ei myöskään saa lainkaan täysipainoista ruokaa koulusta. Nuoren vegaanin täytyy olla harvinaislaatuisen sisukas ja hänen motiivinsa on oltava vankkoja, jotta hän pystyy vastustamaan auktoriteettien epäileväisyyttä ja murrosikäisten ankaraa yhdenmukaisuuden painetta.



HELSINGIN SANOMIEN KASVISRUOKAKARTOITUS

Helsingin Sanomat kartoitti 15 Etelä-Suomen läänin kunnan koulujen kasvisruokatarjonnan ja julkaisi kartoituksesta artikkelin 28.3.1999. Kartoituksen mukaan kasvisruokavaihtoehdon suosio vaihtelee paljon koulusta ja kunnasta riippuen: Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla noin 10 % kouluruokailun piirissä olevista on tilannut kasvisaterian, kun taas esimerkiksi Nurmijärvellä osuus on vain noin 1.3 %. Pääkaupunkiseudun kasvisruokailijoiden luku on korkea, kun sitä verrataan vuoden 1998 Nuorten terveystutkimuksen tulokseen, jonka mukaan 0.5 % 14 - 18-vuotiaista miehistä ja 5 % 14 - 18-vuotiaista naisista ilmoitti olevansa kasvissyöjä.

Artikkelin mukaan myös kasvisruuan saatavuus vaihtelee paljon: "isoimpien kuntien lukioissa ja yläasteilla vegetaarisia tai ainakin lihattomia aterioita saa päivittäin", mutta Sipoossa ja Mäntsälässä ei kasvisruokaa saa lainkaan. Missään koulussa ei ar-



tikkelin mukaan saa pelkästään kasviksista valmistettuja, vegaanisia aterioita.

Useimmissa kouluissa kasvisruokaa saa vain etukäteen tilattuna ja usein vielä vain sillä ehdolla, että sitoutuu syömään vain kasvisaterian. "Vain Lohjalla kasvisvaihtoehto on ollut tarjolla joka päivä kaikille syyslukukauden alusta alkaneessa kokeilussa". Kasvisruuan suosio Lohjan kouluissa onkin ollut suuri: esimerkiksi Anttilan yläasteella noin 17 % ruokailijoista syö päivittäin kasvisaterian. Tämä tukee Vegaaniliiton ja Suomen Lukiolaisten Liiton vuonna 1995 tekemän kyselyn tulosta, jonka mukaan 14,8 % lukiolaisista tai yläastelaisista vastaajista valitsisi päivittäiseksi kouluateriakseen laktovegetarisen aterian, jos se olisi vain mahdollista. Lohjan ruokapalvelupäällikkö Liisa Gröndal uskookin, että mallista tulee pysyvä. Samoiten opetusviraston ravitsemuspäällikkö Sirkka-Liisa Antman uskoo, että Lohjan malli "on tulevaisuutta".



syöjäksi ja suhtautuu siirtymiseen positiivisesti ja tukevasti. Näin oppilaan on helppompaa opetella koostamaan ruokansa oikein ja alkaa kiinnittää huomiota ruokansa terveellisyyteen ja monipuolisuuteen. Samoiten näin autetaan niitä, jotka siirtyvät kasvissyöjiksi laihduttamisen takia tai kärsivät muuten syömishäiriöistä. Vanhempien kanssa keskustelu myös auttaa oppilasta, varsinkin jos vanhemmat suhtautuvat negatiivisesti tai välinpitämättömästi oppilaan kasvissyöntiin.

Sen sijaan vanhempien lupa- ja sitoutumismenettely kasvisruuan saamisen ehtona on kasvissyöntiä tukahduttavaa. Sitoutumismenettelyyn voivat olla syynä taloudelliset ja varsinkin organisointikysymykset, mutta myös asenteelliset kysymykset: nuoren siirtyminen kasvissyöjäksi nähdään ongelmana, ennemmin kuin positiivisena ja tuettavana. Asennoitumista kuvaavat Mannisen viittaukset kompromisseihin, suvaitsevaisuuteen ja "hetken huuma"-lähestymistapaan.

Ruoka-ainekysymyksessä ei vakaumukselliselta kasvissyöjältä voi edellyttää kompromissia; "molempipuolinen jousto" tarkoittaa tällöin, että jos koulu ei tarjoa oppilalle kasvisruokaa, oppilas syö sitten salaattia ja näkkäriä tai omia eväitään käytävillä. Suvaitsevaisuus-sanana käyttö taas aina viittaa siihen, että suvaitsevaisuudesta täytyy puhua, koska sitä ei ole ollut.

Manninen viittasi esitelmässään myös siihen, kuinka alkunostus kasvissyöntiin usein hiipuu ja oppilas palaa takaisin sekasyöjäksi. Tähän on Mannisen mukaan syynä etenkin kova yhdenmukaisuuden paine ja se, että oppilas ei halua poiketa kaveristaan. Näin Manninen osoitti, kuinka koulu edistää nuoren innostuksen hiipumista tekemällä kasvissyönnin selvästi poikkeavaksi, vaatimalla tiukkaa sitoutumismenettelyä ja asennoitumalla kasvissyöntiin negatiivisesti.

Manninen kertoi myös kouluruokailua säätelevästä lainsäädännöstä. Koululakien määräykset ovat hyvin yleisiä ja kunnat voivat soveltaa niitä hyvin vapaasti. Koululakien mukaan lounaan tulee edistää terveyttä, työtehoa ja hyviä tapoja, ja jokaisena työpäivänä tulee saada tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria. Ravitsemusneuvottelukunnan mukaan kouluruuan tulee kattaa kolmasosa päivittäisestä ravinnon tarpeesta ja aterioiden suunnittelun pohjana tulee pitää neuvottelukunnan laatimaa ruokaympyrää. Neuvottelukuntaan sitoutuminen osoittaa jo osaltaan koulun sitoutumista yhteiskunnan valtiintresseihin, sillä neuvottelukunnassahan on tuottajaportaan edustajia, joten sen suosituksia voi pitää enemmänkin poliittisina kompromisseina kuin tieteseen pohjautuvina terveys-suosituksina.

Manninen ei maininnut lainkaan ruokaan liittyviä vakaumuksia koskevia lakipykäläiä. Lait eivät siis velvoita takaamaan terveyttä edistävää ja täysipainoista ateriaa jokaisena työpäivänä kaikille niille,



MARJAANA MANNINEN: KOULUN NÄKÖKULMA KASVISRUOKAILUUN

Vegaanimoraali ja etiikka -koulutuspäivillä Mäntsälän Ehnroosin koulun kotitalousopettaja Marjaana Manninen esitelmöi Ehnroosin koulun harjoittamasta kasvissyöjien kontrollista ja koululakien kouluruokailua koskevista määräyksistä. Helsingin Sanomien artikkelissa Ehnroosin koulu sai huonoa mainetta, sillä koulussa ei saa kasvisruokaa ja pari tyttöä söi eväitään ulkona. Nykyisin tytöt kuitenkin saavat syödä apukeittiössä.

Mannisen mukaan Ehnroosin koululla yhä useampi oppilas ilmoittaa olevansa kasvissyöjä. Kasvissyönti on päätetty ottaa haasteena ja siihen on päätetty suhtautua suvaitsevaisesti. Manninen kertoi, miten kasvissyöntiä kontrolloidaan Ehnroosin koululla nykyisin tai tulevaisuudessa. Ensin oppilaan vanhemmille lähetettäisiin kirje, jossa myös ehdotettaisiin keskustelu-aikaa yhdessä koulun henkilökunnan edustajan, vanhempien ja oppilaan kanssa. Kasvisruokaa saisi vasta keskustelun jälkeen. Oppilaan tulisi myös keskustella terveydenhoitajan kanssa ja tehdä ruokapäiväkirjaa terveydenhoitajalle arvioitavaksi. Kotoa olisi myös saatava sitoumus, että kasvisruokaa voi antaa. Manninen ehdotti myös kasvisruokapassin käyttöönottoa kasvisvaihtoehtoon sitoutuneille oppilaille.

Ehnroosin koulun mallissa on mielestäni hyvä se, että oppilaat passitetaan keskustelemaan terveydenhoitajan kanssa ja pitämään tälle ruokapäiväkirjaa, mikäli terveydenhoitaja on asiantunteva ja ottaa lähtökohdakseen oppilaan halun siirtyä kasvis-

jotka vakaumuksensa takia kieltäytyvät tietyistä ruoka-aineista.

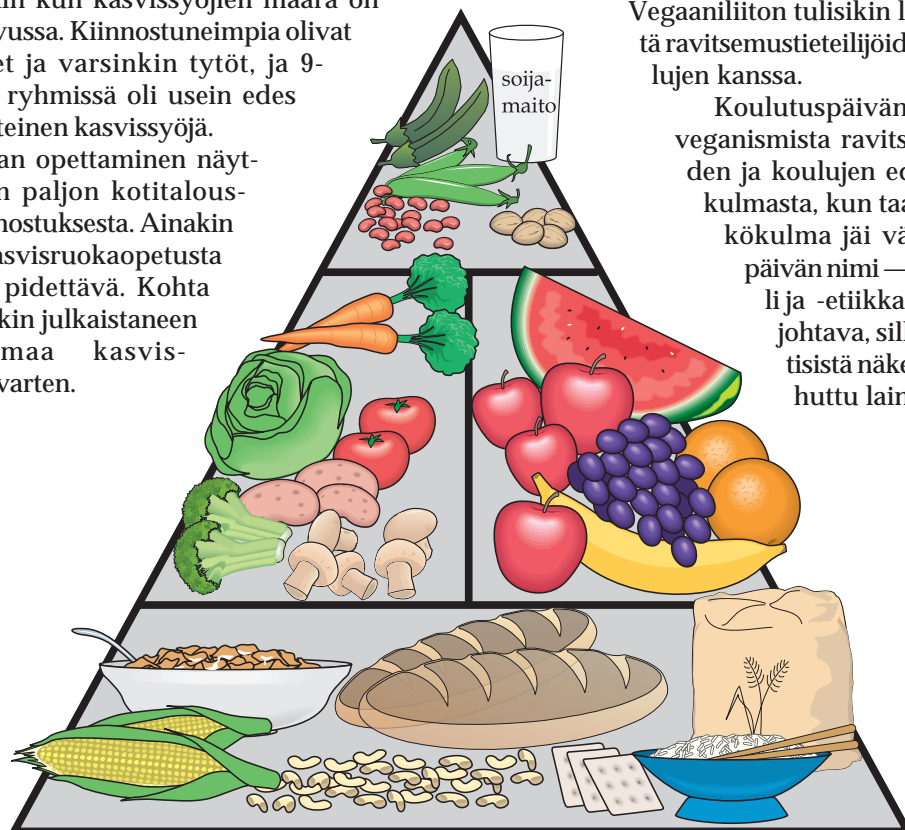
PROPAGANDA KOULUISSA

Vegaanimoraali ja etiikka -koulutuspäivien paneelissa keskusteltiin myös paljon koulujen puolueettomuudesta ja nuorten vastaanottavuudesta. Niin kuin Luonto-Liiton pääsihteeri Tuomas Rantanen paneelissa mainitsi, ruoka on hyvin keskeinen identiteetin rakentamisessa, sehän on läpeensä merkityksellistetty ja kulttuurin konventioiden ja normien säätelemää. Lisäksi nuorten identiteetin rakentaminen on kiivasta. Siksi tästäkin syystä nuoret ovat avainasemassa veganismin levittämisessä.

Paneelissa keskusteltiin paljon myös koulujen puolueettomuudesta ja siitä, että yhtenäiskulttuurin murrettua koulujenkin tulisi avata oviaan yhteiskunnan moninaisuudelle, sillä opettajat eivät voi hallita moninaista kulttuurista tarjontaa. Yhtenä ratkaisuna esitettiin, että nuoret itse keräisivät tietoa ja pitäisivät esitelmiä tai eri näkökulmien edustajia päästettäisiin esitelmöimään kouluihin. Näin koulujen ei tulisi tukahduttaa vaihtoehtoja ja pelätä — Valion kalsiummainoksia levitellessään — avata oviaan myös hegemonisen ideologian haastajille.

Tänä keväänä Vegaaniliitto järjesti kasvissyöntiesitelmöintisarjan helsinkiläisten yläasteiden kotitaloustunneille. Kävimme esitelmöimässä seitsemässä koulussa yhteensä 15 tunnilla yhteensä noin 180 oppilaalle. Pääosin opettajat suhtautuivat myönteisesti ja olivat hyvin kiinnostuneita kasvissyönnistä, varsinkin kun kasvissyöjien määrä on kouluissa kasvussa. Kiinnostuneimpia olivat 9-luokkalaiset ja varsinkin tytöt, ja 9-luokkalaisten ryhmissä oli usein edes yksi jonkin asteinen kasvissyöjä.

Kasvisruuan opettaminen näyttää riippuvan paljon kotitalousopettajan kiinnostuksesta. Ainakin pari tuntia kasvisruokaopetusta kouluissa on pidettävä. Kohta puolin kuitenkin julkaistaneen kirjanen omaa kasvisruokakurssia varten.



JA MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN

Päivän lopuksi oli vielä paneelikeskustelu, jonka puheenjohtaja oli Harri Vertio Terveyden edistämiskeskuksesta ja osallistujia Janne Kekki Vegaaniliitosta, Leipätiedotuksen toiminnanjohtaja Ulla Leino, Jakomäen yläasteen lehtori Katri Maijanen, Päivi Palojoki Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitokselta ja Luonto-Liiton pääsihteeri Tuomas Rantanen.

Paneelissa keskusteltiin hyvin laajasti veganismin liittyvistä teemoista aina maatalouspolitiikasta ympäristökysymyksiin, mutta keskustelu kuitenkin painottui koulujen kasvisruokapolitiikkaan. Paneelissa ei kuitenkaan kyetty löytämään vastausta siihen, kuka tai mikä vastaa kasvisruokailun järjestämisestä ja neuvonnasta kouluissa.

Koulutuspäivänä tuli esille se, että tiedon tarve vegaanisesta ruokavaliosta on Suomessa suuri. Esimerkiksi koulujen terveydenhoitajilla ja ravitsemusterapeuteilla ei yleensä ole riittävästi asiantuntemusta kasvissyöntikysymyksessä. Lisäksi Suomen oloihin sovelletulla ravitsemustiedolla — käännetyn materiaalin sijaan — tuntuisi olevan kysyntää. Esimerkiksi olisi hyvä tehdä suomalaisista ruoka-aineista koostuva vegaaninen ruokapyramidi.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ei ole julkaissut vegaaniruokavaliota koskevia ohjeita, vaan nykyisin vegaaniruokavaliota ei vain suositella. Näillä näkymin kuitenkin Ravitsemusterapeuttien yhdistys alkaa tehdä julkaisua vegaaniruokavaliosta vegaaneja ja ravitsemusterapeutteja varten, ja Vegaaniliitto on projektissa mukana. Vegaaniliiton tulisikin lisätä yhteistyötä ravitsemustieteilijöiden ja myös koulujen kanssa.

Koulutuspäivänä keskusteltiin vegaanisesta ravitsemustieteilijöiden ja koulujen edustajien näkökulmasta, kun taas vegaanin näkökulma jäi vähäiseksi. Siksi päivän nimi — vegaanimoraali ja -etiikka — oli harhaanjohtava, sillä vegaanin eettisistä näkemyksistä ei puhuttu lainkaan.



KIRJAESITTELY

HENRI HAIMI

LEENA VILKKA: MUSTAVIHREÄ FILOSOFIA — UUTTA YHTEISKUNTAA ETSIMÄSSÄ.

ELÄMÄNSUOJELUA-LEHTI 1999. 146 s.

Filosofian tohtori Leena Vilkan uusin teos eroaa aiheen käsittelytavalta hänen edellisistä kirjoistaan “Eläinten tietoisuus ja oikeudet” ja “Oikeutta luonnolle”. Nämä ovat tieteellisiä teoksia, kun taas “Mustavihreän filosofian” kirjoitustyylillä on paljon kansanomaisempaa, ja kirja sisältää paljon Vilkan omia ajatuksia. Kirja on jaettu viiteen osaan.

1. IHMINEN JA LUONTO

Kirjan ensimmäisessä osassa Vilka kertoo omasta arvomaailmastaan ja suhteestaan luontoon. Hän arvostelee ihmisten biologiaan pohjautuvaa näkemystä luonnosta. Luonnontutkimuksessa ja oman luontosuhteen rakentamisessa tulisi ottaa huomioon monia muitakin tieteenaloja. Luonto ja biologia eivät ole synonyymejä.

Jokaisella on varmaan kokemuksia kotipaikkakuntansa ympäristönsuojeluongelmista, niin myös Vilkalla. Hän kertoo surullisena Hyvinkäälle suunnitelluista Jukolan kallioiden avolouhoksesta ja Kurkisuo- turpeennostoalueesta. Laillinen tie näiden alueiden suojelemiseksi on kuljettu päähän asti.

2. YHTEISKUNTA

Tässä jaksossa Vilka esittelee anarkismia, sen historiaa, filosofiaa ja ongelmia. Anarkismi on yhteiskuntafilosofia, jonka perusidea on se, ettei ole valtioita. Vallitsevia arvoja olisivat tasa-arvo, hierarkiattomuus ja demokratia. Anarkistisessa yhteiskunnassa ihmiset olisivat vapaita ja kantaisivat toiminnastaan vastuunsa. Ekologisessa anarkismissa yhdistyvät ekologia ja anarkismi. Tämä yhteiskunta olisi väkivallaton ja siinä toteutuisivat niin luonnon kuin eläintenkin oikeudet. Tätä Vilka kutsuu ekologisiksi utopiaksi eli ekotopiaksi.

Itse en ole anarkismiin aikaisemmin pahemmin tutustunut. Ekologisen anarkismin filosofiasta löysin kuitenkin paljon omia ajatuksiani. Näin on varmaan asianlaita monen muunkin eettisistä syistä veganismin valinneiden kanssa. “Anarkismi on

moraalin filosofiaa. Se asettaa moraalilain yläpuolelle.” Anarkismin suurin ongelma on se, että se on utopia ja ainakin minun on vaikea kuvitella, että ihmiset pystyisivät elämään sopusoinnussa toistensa, luonnon ja eläinten kanssa.

3. YKSILÖ JA VAPAAUS

Kirjan kolmannessa osassa paljastaa Vilka lukijalle palasia omasta elämästään. Hän arvostelee kovin sanoin työnantajaansa Helsingin yliopistoa: sieltä on viisautta, moraalilain ja ekologinen ajattelu kadonnut eikä tasa-arvosta — niin sukupuolten kuin eri tiedekuntien välisestä — ole tietoaakaan.

Tästä osasta löytyy myös veganismiin liittyvät kappaleet eläinkokeista ja tappamisesta. Eläinkokeita Vilka ei hyväksy, eikä niitä hänen mielestään voida oikeuttaa millään hyötyargumenteilla. “Ne [eläimet] toki syövät ja hyödyntävät toinen toisiaan, mutta ne eivät välineellistä, kiduta, häpäise toisiaan kuten ihmislaji kohtelee omiaankin.”

Vilka kirjoittaa myös eläinten moraalista — esimerkiksi siitä, että pohtivatko eläimet tappamisen oikeutusta. Itse en tiedä, mitä eläinten päässä liikkuu, enkä niiden moraalista voi sen tähden mitään sanoa. Siksi en voi yhtyä Vilkan yleistyksen: “Vegaanit uskovat omaan moraaliseen paremmuuteen [eläimiin verrattuna] kun he pidättäytyvät lihansyönnistä.” Totta toki on se, että on ihmiskeskeistä tulkintaa, jos oletetaan, etteivät eläimet pohdi yhtään mitään, mutta eikö sitä ole myös se, että oletetaan tuntevamme eläinten moraalialueita? Silti Vilka kirjoittaa susien olevan moraalisempia kuin vegaanit.

Susi onkin Vilkan ihanne, ja sen tähden hän itsekin oli elämänsä ensimmäiset kaksikymmentä vuotta vannoutunut lihansyöjä. “Erityisesti tykkäsin veegavoileivistä: tumman leivän päälle raakaa paistijauhelihaa ja päälle pippuria tai suolaa. Pihviä söin paljon ja häränhännät olivat erikoisherkuani.” Sittemmin hän on eettisen pohdinnan tuloksena ruvennut kasvissyöjäksi ja kokeillut jopa vegaaniruokavaliota muutaman kuukauden ajan.

4. LAITON POLIITTINEN TOIMINTA

Tässä osassa tutustutaan laittomaan toimintaan ja median sekä yhteiskunnan suhtautumiseen siihen. Vilka kirjoittaa myös terrorismin historiasta ja sen määritelmästä. Terrorismi on väkivaltaa tai väkivalalla uhkaamista uskonnollisten, poliittisten tai ekologisten päämäärien saavuttamiseksi. Suomen mediassa laittoman suoran toiminnan harjoittajia kutsutaan usein virheellisesti terroristeiksi. Terrorismin tunnuspiirteitä täyttäviä toimintamuotoja ei Suomessa eläin- ja ympäristöliikkeen piirissä ole nähdäkseni käytetty — ellei esimerkiksi luotien lähettämistä semmoiseksi lasketa.

Pari vuotta sitten Vilka kirjoitti Vegaiassa (4/96) seuraavaa: "Se [laillinen toiminta] on käsitykseni mukaan ainoa toimiva, järkevä ja moraalisesti hyväksyttävä tapa puolustaa eläimiä. "Nyt hän esittää kirjassaan kaksitoista argumenttia laittomalle toiminnalle ja on siis muuttanut kantaansa sen suhteen. "Elämää pitää kunnioittaa eikä lakia."

5. VIHREÄ FILOSOFIA

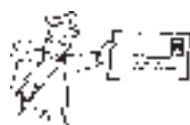
Kirjan viimeisessä osassa Vilka kirjoittaa näkemyksiään maailman menosta ja siitä, mihin suuntaan kehityksen suuntaa olisi muutettava. Teknologian valtaa olisi vähennettävä, turha kulutus tulisi lopettaa ja ekologisia pienyhteisöjä pitäisi perustaa maaseudulle. Itse yhdyn näihin ajatuksiin.

Vilka esittelee myös vihreän liikkeen eri suuntauksia. Vihreä liitto edustaa ihmiskeskeistä sosiaali-ekologiaa. Syväekologian johtohahmona Suomessa on Pentti Linkola. Uusin vihreän liikkeen aalto on radikaaliekologia, joka ilmenee vallankumoushenkisenä ruohonjuuritason toimintana, jossa kompromisseihin ei tyydytä. Siinä yhdistyy luontorakkaus yhteiskunnalliseen tietoisuuteen.

"Mustavihreä filosofia" oli itselleni miellyttävä lukukokemus. Pidän kirjan luonteesta, jossa sekoittuu tieteellinen tieto ja otteet Vilkan omasta elämästä. Kirjassa saa kokonaisvaltaisen kuvan kirjoittajan visioista siitä minkälainen yhteiskuntamme tulisi olla. Jos kaipaa Vilkan edellisten teosten teoreettisempaa otetta, niin tämä kirja ei ehkä ole oikea valinta. Mikäli tämä esittelyni herätti kiinnostusta, niin "Mustavihreän filosofian" hinnan ei ainakaan pitäisi olla suuri kynnyksysymys kirjaan tutustumiseen, sillä sitä voi tilata postiennakolla anarkistiseen 50 markan hintaan (+ 19 mk postikuluihin per lähetyksen) alla olevista osoitteista.

Elämänsuojelija
PL 46
33501 TAMPERE

elaman.suojelija@sgic.fi



KIRJELAATIKKO

VEGAANIJOUKKUE MARATONILLE!?

Oletko harkinnut lähtöä **Helsinki City Marathonille?** Pistetään vegaanijoukkue kasaan!

Ikävä kyllä juoksussa ei voi olla sekajoukkueita, joten viiden hengen joukkueiden kokoaminen miesten tai naisten sarjaan voi osoittautua hankalaksi. Ainakin voisimme "perustaa" oman seuran, jonka nimen saisi esille osallistuja- ja tuloslistoihin.

Tällä hetkellä innokkaita vegaanimaratoonareita on koossa ainakin neljä kappaletta. Tänä vuonna HCM juostaan lauantaina 14.8. Juostaan veganismi suomalaisten tietoisuuteen!

Yhteystiedot: Henri Haimi 09 813 7115 /
hhaimi@cc.hut.fi tai Olaf Laczak 09 458 2139 /
olaf.laczak@helsinki.fi



VEGETARISTINEN KESKUSTELUPIIRI

kokoontuu joka toinen tiistai klo 18-20 Helsingissä, Rikhardinkadun kirjaston ryhmätyöhuoneessa, Rikhardinkatu 3 (2. ja 3. kerroksen välissä)

KESÄN 1999 AIHEET:

- 29.6. Eläinuhrit: eläimille tehtävän väkivallan uskonnollinen ulottuvuus.
- 13.7. Onko laktovegetaarinen ruokavalio vegaaniruokavaliota terveellisempi?
- 27.7. Synnyttääkö eläinten esineellistäminen julmuutta myös ihmisiä kohtaan?
- 10.8. Kykeneekö lihansyöjä aitoon oikeudenmukaisuuteen?
- 24.8. Kotieläimet hyväksikäytön kohteina ja itseisarvoisina olentoina.
- 7.9. Tuntevatko eläimet empatiaa ja muita "henkistyneitä" tunteita?



KASVISKASSI — RUOKAA LUOMUNÄLKÄÄN?

Biodynaaminen yhdistys ja Itu Oy ovat lanseeranneet Kasviskassi-konseptin. Ideana on, että kuluttaja saa viikon parin välein omalta luontais-tuote- tai ekoakauppiaaltaan kassin, jossa on kauden biodynaamisia ja luomukasviksia.

Kassin sisältö vaihtuu joka viikko. Jokaisessa kassissa on 3–6 lajia biodynaamisesti ja luonnonmukaisesti viljeltyjä kauden vihanneksia ja juureksia, kasseja varten suunniteltu resepti sekä tietoa tuotteista ja viljelijästä. Kassin hinta on 60 mk. Kassit maksetaan viikoittain, viikko etukäteen.

Kasviskassi on helppo tapa hankkia viikottainen rautaisannos luomuruokaa. Muutaman viikon kokemusten perusteella hinta kuitenkin tuntuu saadun tavaran määrään nähden melkoisen kovalta, varsinkin kun kassin sisältöön ei itse pääse vaikuttamaan.

Vegaanin kannalta asiassa on lisäksi periaatteellisenä ongelmana, että biodynaamisessa viljelyssä käytettävät preparaattit ovat eläinperäisiä. Kasvisyöjää närkästyttää sekin, että mukana tulevissa ruokaresepteissä on myös liharuokia.

Toisaalta kassien mukana tulee valmis palautelappunen. Toivon mukaan hyvän idean käytännön toteutus ajan myötä paranee.

JOKAINEN SYÖ — RUOKAPIIRIOPAS JULKAISTU

Ihmisten kiinnostus ruuan laatuun kasvaa jatkuvasti. Haluamme tietää mitä syömämme ruoka sisältää ja missä ja minkälaisissa olosuhteissa se on tuotettu. Ruokapiiri on kuluttajien ja tuottajien välinen suoramyyntikanava. Ruokapiirin kautta ruokansa hankkiva kuluttaja tietää, mistä tuotteet tulevat ja tuottaja saa varmuuden tuotteiden menekistä. Uusi ruokapiiriopas kertoo, miten piiri perustetaan. Siinä kerrotaan myös isojen ruokapiirien toiminnasta, sekä biodynaamisten viljelijöiden ja luomuviljelijöiden ja -viljelijäryhmien yhteys-

KULUTTAJANURKKA

KOONNUT MARTTI BERGESTAD

tiedot ja tuotteet. Oppaan julkaisevat Kansan sivistystyön liitto, Maan ystävät ja Biodynaaminen yhdistys.

Yhä suurempi osa ruuastamme tulee yhä kauempaa. Kuluttajan on vaikeaa — ja usein mahdotonta — tietää, mitä ravinto sisältää ja minkälaisia vaikutuksia tuotantoprosessilla ja kuljetuksilla on. Useimmat suomalaiset eivät halua syödä geenimuunneltua ruokaa. Luomuruoka on geenimuuntelematon vaihtoehto.

Luomutuotanto on ympäristöystävällinen vaihtoehto. Siinä ei käytetä kemiallisia lannoitteita. Maa-taloustekniikka on mm. sinileväongelman syy. Lähituotanto vähentää kuljetus- ja varastointitarvetta ja säästää näin ympäristöä.

Viljelijän kannalta ruokapiiri antaa kasvatustavallisesti tuntemattomaksi jäävälle kuluttajalle. On olemassa esimerkkejä siitä, miten ruokapiirin jäsenet voivat tukea tilan toimintaa mm. osallistumalla sadonkorjuuseen, tilan juhliin tai vihanneksien kitkentään. Näin ruokapiiri kantaa vastuuta viljelymaan viljavuuden säilymisestä ja luonnon monimuotoisuuden säilymisestä.

Ruokapiirioppaan ovat toimittaneet Jaana Airaksinen, Eeva-Liisa Lilla ja Anne Hukkanen. Opasta myyvät mm. eko- ja maailmankaupat sekä julkaisijat 15 markan hintaan. Jos olet kiinnostunut jälleenmyynnistä (5 mk kappale + postikulut), ota yhteys KSL:oon.

PETTUMYYMÄLÄ ALOITTI TOIMINTANSA RANUALLA

Pettutuotteisiin erikoistunut Vitabark-myymäälä avasi ovensa kesäkuun alussa Ranuan keskustassa. Uudessa myymälässä voi ostaa esimerkiksi pettunappeja, pettusinappia, pettumakkaraa ja pettunjauhoja sekä kasvattaa pettutietämystään. Tarjolla on myös ranualaisia hilloja, yrttejä, sienituotteita ja käsitöitä.

Myymäälä palvelee samalla Vitabark-pettuusuuskunnan työtilana, jossa toimii pettuliinon vastaanottopiste. Osuuskunnan toimitusjohtaja Anne Arstila kertoo, että tasalaatuisuuden takaamiseksi pettu ostetaan liinoina ja jatkojalostetaan itse. — Tämän kesän ainekset ovat luomua, hän paljastaa.

Vitabark on Vitabark-pettuusuuskunnan rekisteröimä tavaramerkki. Osuuskunta hankkii raaka-ainetta valtakunnallisesti sekä varastoi ja markkinoi pettutuotteita maailmalle.

Petsureille on juuri koittamassa kiireiset ajat. Petun keruu-aika alkaa nyt ja työtä riittää kesäkuun lopulle. Kaikkiaan yli 200 koulutettua petsuria urakoi, jotta riittävä määrä raaka-ainetta saadaan varastoon. Uusia petsureita koulutettiin viime viikolla kymmeniä.

Pettu on männyn nilaa, joka sisältää runsaasti terveydelle edullisia flavonoideja eli kasviantioksidantteja. Pettu sisältää samoja flavonoideja kuin vihreä tee eli katekiineja ja epikatekiineja. Arstilan mukaan pettua voi käyttää leivontaan, aamupuuron ja jogurtin päälle tai vaikka mausteenomaisesti. Hän muistuttaa, että pettu sopii myös keliakoille. (*Finfood*)

ELÄINTUOTTEITA VÄLTÄVÄN OPPAASSA VIRHEITÄ

Eläintuotteita välttävän oppaan 1999 1. painoksessa on havaittu seuraavat virheet:

- s.13 Levitteet: Oy Seege Ab Grano Vita Mexican-tofutahna ei ole vegaaninen koska sisältää hunajaa.
- s.17 Pakasteet: Oy Seege Ab Kasvispyörykkä sisältää kananmunaa, joten sitä ei pitäisi oppaassa olla.
- s. 17 Pakasteet: Oy Seege Ab Moussaka ei ole vegaaninen koska sisältää juustoa.
- s.17 Rasvat: Oy Makrobios Ab Fertilia margariini sisältää eläinperäistä D3-vitamiinia, joten sitä ei pitäisi oppaassa olla.
- s. 28 Meikit: Nana Star ko. tiedot koskevat vain Stargazer-tuotteita eivätkä koko liikkeen valikoimaa.

MAKARONEJA SAA NYT LUOMUNA

Kotimaisten luomutuotteiden valikoima laajeni, kun Myllyn Paras Oy toi markkinoille ensimmäisenä suomalaisena valmistajana kotimaisen Luomu Makaronin ja Luomu Raketti Spagetin. Makaronin valmistuksessa on käytetty ainoastaan kotimaista, luonnonmukaisesti viljeltyä vehnää sekä vettä. (*Finfood*)

KATTILOIDEN KOLINAA,

LAUTASTEN KILINÄÄ...

KRISTINA LABART JA MARTTI BERGESTAD

Kesällä ei monikaan halua käyttää ruoanlaittoon yhtä paljon aikaa kuin pimeinä talvi-iltoina. Seuraavat pikkuvinkit ovat käyttökelpoisia muinakin vuodenaikoina.



SEESAM-TAATELIKASTIKE

- noin 1 dl kuorimattomia, huuhdottuja seesaminsiemeniä
- 5-10 taatelia

Liota seesaminsiemeniä ja taateleita vedessä vähintään 5 tuntia. Lisää vettä sopivasti. Jauha tehosekoittimessa kastikkeeksi. Sopii erinomaisesti esimerkiksi mustikoiden ja hedelmäsalaatin kanssa. Tämä on sopivan kesäinen aamiais- tai jälkiruoka-herkku.

Samana voi tehdä myös liottamattomista seesaminsiemienistä, mutta elimistö pystyy käyttämään liotettujen siementen ravintoaineet paremmin hyväkseen.

SUKLAACROISSANTIT

Herkullisen suklaacroissantin saa valmiista croissant-taikinasta, johon laittaa väliin pähkinä-suklaalevitettä. Maistuu hyvältä vaikkapa vegaanisen café au lait'n (esim. Café Parisienneä ja lämmitettyä soijamaitoa) kanssa.

- 1 purkki valmista croissant-taikinaa (esim. Danone)
- 1 purkki pähkinä-suklaalevitettä (esim. Savoy)

Croissantin valmistusohjeet ovat purkin kyljessä.

Laita jokaiseen taikinapalaan ruokalusikallinen pähkinä-suklaalevitettä ja rullaa ne nytyiksi. Varmista, ettei levitettä pääse valumaan ennen uuniin laittoa.

NOKKOSPESTO

- kimppu tuoreita nokkosia
- kourallinen (n. 40 g) pinjan- tai auringonkukan-siemeniä
- oliiviöljyä
- valkosipulia
- 1/2 tl suolaa

Villivihanneksista voi tehdä erilaisia tahnoja. Nokkospeston tarvitetaan tuoreita, puhtaalta alueelta poimittuja nokkosia.

Ensin jauhetaan monitoimikoneessa valkosipuli ja sitten lisätään nokkoset (vain lehdet) ja siemenet. Kun siemenet ovat hienontuneet, valutetaan joukkoon hitaasti ja yhä jauhaen 1/2 - 1 dl (maun mukaan) oliiviöljyä ja lisätään suola.

Pestoa voi kokeilla perunoiden tai pastan kanssa.

Lopuksi vielä Mirkka Kallion lähettämä vinkki.

Rasiallinen tuoreita herkkusieniä, 5 tuoretta tomaattia, soijakastiketta, mustapippuria, öljyä laitetaan pannulle ja annetaan hautua kannen alla. Siis sienet ja tomaatit pieniksi ja soijakastiketta ja pippuria ihan maun mukaan...

—Tämä oli helppo ja nami versio, mutta vielä namimpaa on kun lisää tuoretta purjoa, ananasta, kesäkurpitsaa. Joo maistakaa, hyvää on, kirjoittaa Mirkka.

VEGAANITAVARATALO

VEGAANILIITON TUOTTEILLA LEVITÄT TIETOA KASVISSYÖNNISTÄ JA TUET SAMALLA LIITON TOIMINTAA.
HINTOIHIN LISÄTÄÄN POSTIMAKSUT MUTTA EI MUITA KULUJA.



KASVISSYÖNTIÄ ALOITTELIJOILLE

Vegaaniliitto ry. 20 s. Hinta 10 mk. 20-sivuinen opaskirjanen romuttaa ravitsemusta koskevia harhakäsityksiä ja esittelee uuden, terveellisen neljän ruokaryhmän vegaanisen ruokavalio-mallin. Oppaassa on omat lukunsa lasten ja odottavien äitien ruokavalioista, ja se sisältää runsaasti käytännön vinkkejä ja ruokaohjeita.

KOULURUOKAA KASVISSYÖJILLE

– tietovihko peruskoulujen ja lukioiden kouluruokailusta päättävälle, Vegaaniliitto ry. 16 s. Hinta 10 mk.

ELÄINTUOTTEITA VÄLTTÄVÄN OPAS

Vegaaniliitto ry. Moniste. Hinta 8 mk. Opas perustuu Vegaaniliitto ry:n ja Hyven (Helsingin yliopiston vegaanit) tietokantaan Suomessa myytävistä ei-eläinperäisistä tuotteista. Toistaiseksi on kartoitettu lähinnä elintarvikkeita sekä kosmetiikka- ja hygieniatuotteita.

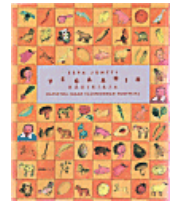


FENNOVEGAANINEN RESEPTIVIHKO

Oikeutta Eläimille. Moniste. Hinta 5 mk.

VEGAANIN KÄSIKIRJA – RAVINTOA ILMAN ELÄINKUNNAN TUOTTEITA

Eeva Jäntti, Kansan Sivistystyön Liitto KSL. 224 s. Hinta 110 mk. Ensimmäinen suomenkielinen vegaaninen keittokirja. Opit tekemään itse kalliit erikoistuotteet (mm. tofu, tempeh, seitan). Leivän päälle valmistat herkullisia tahnoja pähkinöistä, siemenistä ja vihanneksista. Ruokaohjeiden lisäksi kirja kertoo haitallisista lisäaineista, geenimanipu-laatiosta ja ravinnon paremmista vaihtoehdoista.



JOONIA STRENG, ELÄINSUOJELU JA RIKOSOIKEUS

Yliopistopaino. 113 s. Hinta 159 mk. Esittelee eläinsuojelua historiallisesta, filosofisesta ja erityisesti rikosoikeudellisesta näkökulmasta. Kirja käsittelee mm. kysymyksiä: Miksi aktivis-tit turvautuvat laittomaan toimintaan? Mikä on eläimen oikeudellinen asema? Mikä se voisi olla?



ANIMAL-FREE SHOPPER

The Vegan Society. 258 s. Hinta 40 mk. Vegaanikuluttajan opas. Runsaasti suo-malaisillekin hyödyllistä tuotetietoa.

GILL LANGLEY, VEGAN NUTRITION

The Vegan Society. 208 s. Hinta 70 mk. Perusteelliset ja selkeät tieteelliset tiedot vegaaniruokavaliosta.



THE VEGAN PASSPORT

The Vegan Society. 48 s. Hinta 25 mk. Vegaanipassi on matkailijan korvaamaton apuväline. Selittää 38 kielellä, mitä vegaanit syövät ja mitä eivät. Ravintoloissa, hotelleissa yms. esitettäväksi.

MAITO VAI MYÖTÄTUNTO

The Vegan Society. Hinta 80 mk. Vauhdikas musiikkipitoinen video esittelee veganismin eetti-set, ekologiset ja terveydelliset perusteet. Oppaana rastarunoilija Benjamin Zephaniah. Sopii erinomaisesti kouluille ja kirjastoille. Suomenkieliset tekstit, pituus 22 min.

