

VEGETARISTINEN AIKAKAUSLEHTI 4/2000

HINTA 10 MK

# Vegaia



**Raja-aitoja kaatamassa, sivu 4**

**Maito ja terveys? sivu 11**

**Matkalla Skotlannissa, sivu 14**

**Veganismi ja supererogatoriset teot, sivu 16**

**Luonto on tuolla ulkona, sivu 17**

**Vilja-allergia ei ole este veganismille, sivu 20**

**Soijapavuistako maitoa? sivu 22**

**Onko liha hyvää? sivu 24**

**Vegaanisia & gluteenittomia herkkureseptejä! sivu 32**

# Vegaia

VEGETARISTINEN AIKAKAUSLEHTI  
4/2000

## JULKAISIJA

Vegaaniliitto ry ja  
Hyve – Helsingin  
yliopiston vegaanit

ISSN 1237-3184

## PÄÄTOIMITTAJA

Olaf Laczak

**Vegaian toimitusprosessi  
on päätoimittajaton.  
Päätoimittajan rooli on  
kantaa juridinen vastuu  
lehden sisällöstä.**

## KANSIKUVA JA PIIRROSKUVITUS

Hanna Kurppa

## TAITTO

Raija Helén

**Tähän numeroon ovat  
kirjoittaneet tai muuten  
sen tekoon osallistuneet:**

Henri Haimi  
Vesa Iitti  
Johanna Jutila  
Johanna Kaipainen  
Saara Kupsala  
Olaf Laczak  
Mika-Petri Lauronen  
Hanna Lönnblad  
Micaela Morero  
Raija Palomäki  
Tom Söderlund  
Inna Takkunen  
Liisa Tikka  
Kai Winqvist

## PAINOPAikka

Limes ry, Helsinki

## SEURAAVA

### AINEISTOPÄIVÄ

31.1.2001

## ILMESTYMISAikATAULU

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

## TILAUSHINTA

Vuositalaus 70 mk

## ILMOITUSHINNAT

1/4 sivu 125 mk  
1/2 sivu 250 mk  
1/1 sivu 500 mk  
takakansi 600 mk

## MEDIATIEDOT

[www.vegaaniliitto.fi/vegaia/  
mainosta.html](http://www.vegaaniliitto.fi/vegaia/mainosta.html)

## VEGAIASSA

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

## KIRJOITUKSET, ILMOITUKSET JA MUU AINEISTO

Vegaia  
c/o Vegaaniliitto ry  
PL 320  
00151 HELSINKI  
[vegaia@vegaaniliitto.fi](mailto:vegaia@vegaaniliitto.fi)

Aineisto mieluiten sähköi-  
sessä muodossa. Levykkei-  
den ja sähköpostin liite-  
tiedostojen on oltava Word-  
ohjelmalla avattavia (esim.  
doc, rtf, txt, tif, jpg).

## VEGAIAN VERKKOSIVUT

[www.vegaaniliitto.fi/vegaia/](http://www.vegaaniliitto.fi/vegaia/)



Vegaaniliitto ry — veganförbundet rf

## LIITON TOIMINNAN LÄHTÖKOHTANA

on ajatus, että ihmisten ja muiden eläinten  
kohtelussa tulisi noudattaa yhtäläisiä oikeu-  
denmukaisuusperiaatteita ja että eläinten riisto  
on tästä syystä väärin.

**LIITON TARKOITUKSENA** on edistää kasvis-  
syöntiä ja veganismia, elämäntapaa, jossa  
vältetään kaikkia kokonaan tai osittain eläin-  
kunnasta peräisin olevia tuotteita sekä ylipää-  
tään kaikkia tuotteita ja palveluita, joiden  
tuottaminen perustuu eläinten riistoon.

**VEGANISMILLA EDISTETÄÄN** terveellisiä  
elämäntapoja sekä kaikkien elollisten olentojen  
ja koko luonnon hyvinvointia.

## HALLITUS

Henri Haimi  
Mari Kosonen  
Saara Kupsala  
Olaf Laczak  
Jarnina Roivas

## POSTIOSOITE

PL 320  
00151 HELSINKI  
Puhelin 050 344 9524  
(ei tekstiviestejä)  
[info@vegaaniliitto.fi](mailto:info@vegaaniliitto.fi)  
[www.vegaaniliitto.fi](http://www.vegaaniliitto.fi)

## PUHEENJOHTAJA

Jarnina Roivas

## TUE LIITON TOIMINTAA - LIITY JÄSENEKSI TAI TEE LAHJOITUS

**Jäsenet saavat jäsenetuna  
VEGAIA-lehden.**

Vuosijäsenmaksu 100 mk  
– vähävaraisilta 70 mk  
Ainajäsenyys 1500 mk.

Lahjoitus – pienikin summa auttaa!  
Tilinumero: 217918-11297 Merita

## KIRJOITA VEGAIAN!

Vegaia ottaa mielellään vastaan lukijoiden kir-  
joituksia aina lyhyistä jutuista laajoihin artikkeleihin  
asti. Myös piirroksot, runot ja muut luomukset ovat  
tervetulleita! Palkitsemme sinut lehdellä, jossa oma  
panoksesi on mukana.

Vegaia tarvitsee myös uusia apureita toimitus-  
työhön. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä lehden  
toimituskuntaan ([vegaia@egroups.com](mailto:vegaia@egroups.com)). Toimi-  
tuksen sähköpostilistalle voit liittyä lähettämällä  
tyhjän viestin osoitteeseen  
[vegaia-subscribe@egroups.com](mailto:vegaia-subscribe@egroups.com).



# PÄÄKIRJOITUS

MIKA-PETRI LAURONEN

**Y**hteiskunnan suhtautuminen veganismiin ja vegaaneihin on Suomessa ristiriitaista. Esimerkiksi puolustusvoimissa, konservatiivisuuden ja väkivallan kehossa, saa vegaanista ruokaa pelkästään pyytämällä.

**P**eruskouluissa ja lukioissa tilanne on toinen, vaikkakin edistyksekkäimmissä oppilaitoksissa tarjotaan vegaaneille ruokaa jo ilman byrokratiaa. Monissa paikoissa tarvitaan kuitenkin vielä lääkärin tai seurakunnan todistus vegaaniruoaan saamiseksi, ja joissakin kouluissa ei vegaanista ruokaa saa lainkaan.

**N**äin siitäkkin huolimatta, että kaikki suomalaiset käyvät peruskoulun. Koululain mukaan jokaiselle koululaiselle on tarjottava riittävä ja ravintoarvoiltaan monipuolinen ateria.

**M**iten tällainen tilanne on mahdollinen? Koulut perustelevat vegaanisen ruoan puuttumista kustannus- ja vaivalloisuussyillä. Yhtenä argumenttina käytetään sitä, ettei vegaaninen ruoka ole heidän mielestään ravintoarvoiltaan riittävä. Tämä ei kuitenkaan ole kestävä peruste millään tasolla, sillä ilman vegaanista ruokavaihtoehtoa vegaanilapset jäävät kokonaan ilman kunnollista kouluruokaa.

**K**oulujen keittiöt viittaavat monesti myös maitoon ja sen kalsiumiin. Jos kalsiuminsaanti olisi todellakin kiinni maidosta, voitaisiin lakto-ovo-vegetaristeille tarjota juustoa tai maitoa erikseen vegaanisen ruoan lisäksi. Miksi ne sekoitetaan nyt ruoan sekaan? Vegaaninen ruoka sopisi kaikille kasvissyöjille. Koulujen muutaman vegaanin kalsiuminsaanti voitaisiin kyllä varmistaa kalsiumrikastetulla mehulla, hernemaidolla tai soijamaidolla.

**R**ahastakaan asia tuskin on kiinni. Yksi ratkaisu olisi järjestelmä, jossa jokin erikoisateria — joita kouluissa joka tapauksessa tarjoillaan — olisi eri päivinä vegaaninen. Esimerkiksi maanantaina maidoton ruoka, tiistaina gluteeniton, keskiviikkona kasvisruoka, torstaina sianlihaton ja perjantaina sokeriton ruoka olisi vegaanista. Näin vegaanisen ruoan valmistaminen ei aiheuttaisi keittiöille lisäkuluja.

**L**ääkärin tai seurakunnan todistuksen vaatiminen on puolestaan naurettavaa. Olen nähnyt tuollaisen todistuksen: siinä sanottiin vain, ettei todistuksen saaja syö eettisistä syistä mitään eläinkunnan tuotteita. Ei kai tuollaiseen toteamukseen lääkärinä tai pappia tarvita? Yhteiskunnassamme näyttää vallitsevan käsitys, että tykin ruoaksi vegaani kyllä kelpaa, mutta yleissivistystä hän ei tarvitse.

**K**ouluruokailu on kuntien päätettävissä oleva asia. Nyt, kun olemme valinneet kunnille uudet päättäjät, on aika kääntyä heidän puoleensa. Kasvava lapsi tarvitsee kouluateriansa, oli se sitten lihaa tai papuja, maitoa tai mehua. Kukaan ei puolusta vegaaneja tässä asiassa, meidän on tehtävä se itse.

**T**oivotan kaikille väkivallatonta talvipäivän seisauksen aikaa vegaanisten herkkujen parissa.

## Sisällys

Raja-aitoja kaatamassa .....	4
<i>Vegaani ravintola-alalla sekasyöjien ehdoilla</i>	
Meiltä ja muualta .....	6
Kuluttajanurkka .....	8
Uutisia gm-rintamalta .....	9
Maito ja terveys? .....	11
<i>Maito ja Terveys ry:n esitteet vegaanin näkökulmasta</i>	
Rivien välistä .....	13
Matkalla Skotlannissa .....	14
<i>Muun muassa kulinaristisia kokemuksia Ylämaassa</i>	
Lihansyöjä perustelee (ja miten mahtaa käydä?) ..	15
<i>Argumentti 5/7: Uskonto</i>	
Veganismi ja supererogatoriset teot .....	16
<i>Mitä ne ovat, ja miten ne liittyvät veganismiin?</i>	
Luonto on tuolla ulkona .....	17
<i>Ei mitään semanttista pilkunviilausta!</i>	
Kirjelaatikko .....	19
Vilja-allergia ei ole este veganismille .....	20
<i>Inna Takkunen on elävä esimerkki siitä, että myös vilja-allergikko voi valita vegaanisen elämäntavan.</i>	
Soijapavuistako maitoa? .....	22
<i>Soijamaitoa vai soijajuomaa? Sanasota käynnissä.</i>	
Tran tri dung .....	23
<i>Tutustuimme kiinalaiseen kasvisravintolaan Espoossa.</i>	
Onko liha hyvää? .....	24
<i>Vegetaristisessa keskustelupiirissä keskusteltiin makuasioista.</i>	
Vegaaniliitossa tapahtunutta .....	25
Internetistä löytyneitä .....	27
<i>Raija Palomäen linkkivinkit</i>	
Tapahtumia .....	28
Tule mukaan toimintaan .....	28
Yhdyshenkilöt .....	29
Tulevia kansainvälisiä tapahtumia .....	29
Kattiloiden kolinaa, lautasten kilinää .....	32
<i>Vegaanisia &amp; gluteenittomia herkkuseptejä!</i>	
Vegaanitavaratalo .....	34, 35



# RAJA-AITOJA KAATAMASSA

LIISA TIKKA

*Äkkiseltään ajateltuna tuntuu vaikeuksien tietoiselta hakemiselta, kun vegaani alkaa opiskella ravintola-alaa sekasyöjien ehdoilla. Suureksi ihmetyksekseni ensimmäiset kuukaudet koulussa ovat sujuneet loistavasti — taisin tällä kertaa olla itse se ennakkoluuloisempi osapuoli!*

"Erikoisruokavaliosta ilmoitetaan keittöön opintotoimistosta saatavalla lomakkeella", lukee ruokalan seinällä olevassa lapussa. Vien lomaketta käsi täristen kohti emäntää valmiina luikkimaan karkuun mikäli hän loisi minuun paheksuvan katseen.

"Mulla ois tämmönen...", aloitan varovaisesti. Täti tarraa kiinni lomakkeeseen ja silmäilee sitä tehokkaasti. Järkytyksekseni hän ei aluksi sano mitään. Sitten hän toteaa: "Sun pitää sitten itse osata kattoo mitä sä tästä linjastolta otat."

Katson häntä kysyvästi — odotan hänen edelleen nauravan minut pihalle ja heittävän raakoja lihakimpaleita peräni. Emäntä ei kuitenkaan pilkkaa ruokavaliotani, vaan pyytää minua ainoastaan ilmoittamaan poissaoloistani, ettei heidän tarvitse tehdä minulle turhaan ruokaa.

Ruokalasta poistuessani vilkuilen epäuskoisesti sivuilleni. Tässä täytyy olla jokin kompa, ajattelen. Tämä onnistui liian helposti. En jaksa uskoa, että konservatiiviseksi haukuttu ravintola-alan oppilaitos antaa noin vain periksi vegaanille.

## URA URKENEET?

Kun sain loppukesästä tietää, että minut on hyväksytty ammattikorkeaan opiskelemaan ravintola-alan liikkeenjohtoa, en tiennyt itkeäkö vai nauraako. Unelmani yliopistourasta oli kariutunut aiemmin ja olin tyytyväinen päästessäni edes johonkin kouluun.

Maalasin kuitenkin piruja seinille peiläten, ettei vegaanille suotaisi mahdollisuutta pärjätä tällaisessa koulussa. Selasin paniikissa opinto-opasta vetäen yli kaikki ne kurssit, joihin sisältyi ruuanlaittoa tai aistinvaraista arviointia. Olin lähes varma, että minut erotettaisiin koulusta joulun mennessä.

Heti ensimmäisellä viikolla järkytinkin jo tutoriani näyttäytymällä "McMurder — Syö paskaa" -rintamerkki takissani. Tutortyttö katseli sitä pitkään ja virkkoi: "Toi merkki ei kuule oo oikein hyvä tääl, kun täs koulus kuitenkin

ainaki puolet on tai on ollu jossain Mäcissä tai Rollssissa töissä."

Hän näytti selvästikin olettavan, etten ollut itse tajunnut asian laitaa. Päätelin myös hänen ilmeestään, että hän luuli minun ottavan merkin pois ja pyytävän anteeksi aiheuttamaani pahennusta. "Sillehän mä en voi mitään", totesin kuitenkin kuivasti ja käänsin selkäni.

## PIILOVAIKUTTEITA JAKAMASSA

Opetellessamme tuntemaan toisemme paremmin ovat luokkakaverinikin saaneet osuutensa vegaanipropagandasta. Olen pysynyt suurimman osan ajasta hiljaa ja heittänyt kuivakkaa kommenttia lihansyöntiä vastaan lähinnä vain tarkoitukseen sopivissa tilanteissa.

Liki kaikille koulutovereilleni olen ensimmäinen vegaani, johon he törmäävät, joten saan vastata jatkuvasti monenlaisiin kummallisiin kysymyksiin. Olen myös liki lakkaamatta kaikenlaisen vit sailun kohteena: milloin joku nauraa ruualleni, milloin olettaa väsymyksen johduttuvan edellisen yön turkistarhaiskuista.

Samalla ihmiset puhuvat tosin asiaakin, ja olen käynyt parin kuukauden aikana monta mielenkiintoista keskustelua. Tuntuukin hyvältä huomata, että ihmiset heräävät ainakin hetkittäin ajattelemaan.

Olemme silti joutuneet monesti toteamaan, että vegaani sekasyöjien maailmassa on melkoinen piikki lihassa. Esimerkiksi ryhmätyöhön liittyneellä ravintolakäynnillä oli enemmän kuin hankalaa löytää paikka, josta minäkin saisin jotain syödäkseni.

## SANA MENEET PERILLE...

Uudet ystäväni ovat tottuneet nopeasti tapoihini. He tarkistavat yleensä aina esimerkiksi karkkia tarjotessaan, ettei tuoteselosteessa mainita mitään eläinperäisiä aineksia.

Liikutuin myös todenteolla, kun harjoittelimme tarjoilutilanteita ravintolan palvelutoimintojen perusteita käsittelevällä kurssilla: luulin luokkakaveritteni

unohtaneen vahingossa kaataa minulle viiniä, mutta syynä olikin se, että he arvelivat tarjotun juoman olevan epävegaanista!

Itseironiset naurut irtosivat puolestaan palveluosaamisen luennoilla, jonka rooliharjoituksessa ravintolaan tullut asiakas osoittautui moniallergikkovegaaniksi! Hihittelin asialle itsekseni ja tunsin voitonriemua ollessani moinen inspiraation lähde.

## KUMMAJAISET

Ravintola-alalle valikoituu ihmisiä, jotka ovat kaikkiruokaisia ja vailla allergioita tai muita vaivoja. Siksi erikoisruokavaliot ovat monille heistä suuri ihmetys. Saan kuulla harva se päivä järkyttäviä tarinoita siitä, kuinka tietämätön tarjoilija voi olla. Esimerkiksi huippuluokan hotelleissa työskennellyt luokkakaverini ei tiennyt, mikä on lakto-ovo-vegetaristi!

Toinen ystäväni väitti tunnilla, että keliakia on muotisairaus, jota ihmiset näyttelivät saadakseen erikoishuomiota. Harva näyttääkin ymmärtävän, kuinka tarkkaa esimerkiksi moniallergisen henkilön ruokavalion koostaminen on: ei riitä, että ateria on "sinne päin", vaan sen on oltava sataprosenttisesti turvallinen!

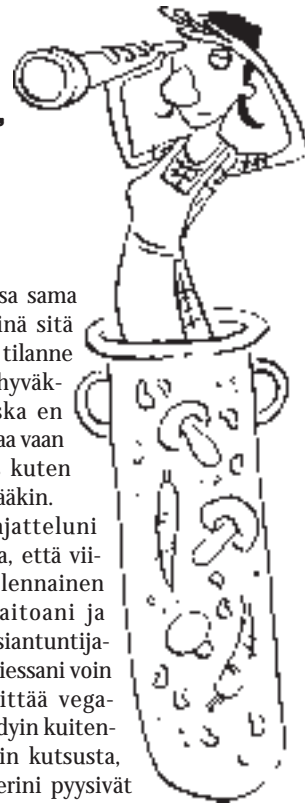
On myös valitettavaa havaita, ettei uskonnollista tai eettistä vakaumusta oteta yhtä vakavasti kuin allergioita. Kun muslimi oli kysynyt tutultani, oliko lihapullissa sikaa, oli hän vastannut kieltävästi, vaikkei oikeasti tiennyt asian laitaa. "Eihän se sitä nyt olis voinu maistaa kuitenkaan", tyttö perusteli.

## ENNAKKOLUULOT KARISEVAT

Vanhakantaiseksi väitetty oppilaitoksemme ei ole osoittautunut maineensa veroiseksi. Olen ollut ällikällä lyöty saamastani palvelusta. Olen koulun historian ensimmäinen ja ainut vegaanioppilas, ja silti keittiö valmistaa minulle ihasuttavia ja huolellisesti tehtyjä aterioita: monesti minulle taiotaan vielä viime hetkilläkin jotain ylimääräistä hyvää!

Ruokala on tilannut kouluun pyynnös-

## Kuinka helppoa olisikaan elää ajattelematta lainkaan eläinten kärsimystä, kehitysmaiden ahdinkoa, hakattavia aarniometsiä ja rehevöityviä järviä!



täni Yosaa, jota sitten annetaan minulle milloin jälkiruuksi, milloin välipalaksi. Keittiöhenkilökunta myös valvoo silmä kovana, etten ota vahingossa lautaselleni mitään eläinperäistä: kerran kurottaesani kohti lihaliemeen keitettyä riisiä ryntäsi keittäjä vauhdilla estämään aikeeni!

Ennakkoluulottomuudesta kertoo myös se, kuinka puolileikkisästi ilmaan heittämäni ajatus Maailman kasvisruokapäivän huomioimisesta koulussamme toteutettiin sen suuremmin asiaa pohtimatta. Kirjastonhoitaja puolestaan lupasi tilata opinahjoomme *Vegaian* ja hankkia hyllyyn myös *Vegaanin keittokirjan*!

Toisinaan mennään myös takapakkaa: pyytäessäni kerran pääkeittäjältä eläintuotteetonta ruoka-annostani, katsoi hän minua kummeksuen ja kysyi sei-file pihdeissään, onko kala eläin...

Suurimmat pelkoni kohdistuivat heti ensimmäisessä jaksossa alkaneeseen ravintolan ruokapalvelutoiminnot -kurssiin, joka perehdyttää ravintolan perusrakien valmistamiseen koulun opetuskeittiössä. Opettajamme on moninkertaisesti palkittu erittäin korkeatasoinen keittiömestari. Kerroin hänelle ensimmäisellä tunnilla ruokavaliostani, ja hän lupasi huomioida sen mahdollisimman hyvin. Seuraavalla tunnilla valmistimme stroganoffia: ruuanlaiton lomassa sain kuulla, että minulle oli tilattu erikseen kasvispihvejä lounaaksi!

Opettaja tarkistaa yleensä aina myös erikseen leipien ja puolivalmisteiden vegaanisyyden. Vastaavasti saan erikseen valmistetut alku-, pää- ja jälkiruuat kokoontuessamme opetusravintolaan harjoittelemaan tarjoilun perusteita ja samalla nauttimaan loistavista ruokaelämyksistä.

### JATKUVASTI VALINTOJEN EDESSÄ

Vaikka minua onkin hemmoteltu koulussa, olen kokenut myös vähemmän hohtokkaita hetkiä. Ruokapalvelutoimintojen tunneilla olen joutunut valmistamaan samoja ruokia kuin muutkin. Mieleenpainuvimmat kokemukset lienevät ne kerrat, jolloin teemana olivat kala ja broileri.

Kalapäivänä ryhmämme valmisti ahvenfileitä, mikä käytännössä tarkoitti sitä, että kalat tuotiin keittiöön jäisinä ja kokonaisina, ja ne piti fileoida. Jouduin vetämään pari kertaa henkeä ennenkuin pystyin kiskomaan kalaparan sisäelimet ulos paljain käsin. Protestihengessä annoimme kaloille nimet kylmien väreiden juostessa selkäpiitämme pitkin.

Broileripäivä ei ollut yhtään helpom-

pi: vaikka tällä kertaa otuksella ei ollut enää silmiä eikä päätä, eikä se ollut liukas, ei kanaparan rintakehän lytтынruusauttaminen ollut kovin mieltäylentävä kokemus. Tälläkin kertaa nimesimme raadot ja kutsuimme niitä pojiksi vielä ruokapöydässämme. Purimme muutenkin hämmennystämme leikkimällä ruualla, mikä ei sinänsä ollut kovin ammatti-maista tai muutenkaan sopivaa.

### APRIKOINTIA

Sekasyöjien parissa toimiessaan joutuu jatkuvasti työstämään omaa ajatusmaailmaansa. Välillä oma erilaisuus käy rasakaaksi ja tulee hetkiä, jolloin haluaisi olla kuten muut — ahmia surutta voilla leivottua lohipiirasta ja jälkiruuksi kerma-vaahdolla koristeltua suklaakakkua.

On rasittavaa katsella kuola valuen muiden ateriointia, kun nälkä kiertää mahassa. Ja kuinka helppoa olisikaan elää ajattelematta lainkaan eläinten kärsimystä, kehitysmaiden ahdinkoa, hakattavia aarniometsiä ja rehevöityviä järviä!

Kuinka usein haluaisinkaan vajota takaisin tietämättömyyden onnelliseen hiljaisuuteen, jossa omatunto ei kolkuttaisi ja ainoa asia, josta tarvitsisi huolehtia, olisi oman itsensä hyvinvointi.

Silti on osaa ajatella taantuvani takaisin lihansyöjäksi, vaikka grillipihvin tuoksu kuinka hivelisti nenääni. Vaikka mielessäni ehtisinkin jo nostaa lihapalan lautaselleni, jää teko kuitenkin vain salaiseksi ajatukseksi, häpeäpilkuksi pääni sisällä. Olenkohan maailman ainoa vegaani, joka ajoittain himoitsee lihaa?

### PIKKUSYNTJEJÄ

Jokainen päivä tuo myös tullessaan uusia valintatilanteita, jolloin joudun päättämään, mihin suuntaan haluan viedä veganisiani. Uusimman ongelman toi muassaan ravintolapalvelukurssin viinoppi. Olen aikaisemminkin käynyt kädenväntöä omantuntoni ja mielitekojeni kanssa lueskellessani ravintoloiden viinilistoja — olen nimittäin heikkona tähän jumalten juomaan.

Kun tunnilla jokaisen eteen katettiin lasit ja niitä alettiin täyttää erilaisin iloilimin, vaiensin päässäni huutavan puhdasoppisuuden puolustajan ja maistelin juomia muiden mukana. Puolustelin kantaani sillä, että viiniä olisi hankittu

joka tapauksessa sama määrä, otin minä sitä tai en. Ja että tilanne oli paremmin hyväksyttävissä, koska en nielaissut juomaa vaan syljin sen pois kuten maistelijan pitääkin.

Kruunasin ajatteluni vielä toteamalla, että viinietous on olennainen osa ammattitaitoani ja myöhemmin asiantuntija-tehtävissä toimiessani voin paremmin levittää vegaanisia. Kieltäydyin kuitenkin myöhemmin kutsusta, kun luokkatoverini pyysivät minua mukaan viininmaistelu-iltaansa — kuulostin tosin varmaan varsinaiselta marttyyrieltä kieltäytyessäni osallistumasta siihen. Jättäytyminen tovereitteni hauskanpidon ulkopuolelle tuntui pahalta.

### ELÄMÄÄ RISTIRIIDASSA

Olen myös monesti ajatellut tekojeni ristiriitaisuutta. Vaikka en itse käytä eläintuotteita, tuen silti eläinten riistoa liki joka päivä työssäni. Myyn ihmisille hymy huulilla munista, maidosta ja lanoliinimargarinista tehtyjä piirakoita, keitän makkarakeittoa ja kasaan munavoikekoa karjalanpiirakan päälle. Toimin kuten hyvä asiakaspalvelija, kuten ammattitaitoinen työntekijä, mutta en kuten hyvä ja vastuullinen vegaani.

Tutut asiakkaat tosin tietävät jo elämäntavastani ja suhtautuvat siihen uteliaisuudella ja ymmärtämyksellä: monia jopa huvittaa "sokkoruuanlaittoni", sillä teen lounasruokia, joita en itse halua maistaa. Viihdyn kuitenkin työssäni erinomaisesti, ja ehkä juuri siksi en osaa edes ajatella vaihtavani alaa sen epäeettisyydestä huolimatta.

Ristiriidoista huolimatta, tai ehkä juuri niistä johtuen, minulla on erinomainen mahdollisuus jakaa tietoa ja herättellä ihmisiä ajattelemaan: muutos alkaa yleensä parhaiten juuri sisältä päin — niin myös ravintola-alalla. Unelmoin päivästä, jolloin johdamme luokkakaveriteni kanssa maailman huippuhotelleja ja -ravintoloita: ehkäpä silloin jokaisessa päivän menussa on vegaaninenkin vaihtoehto ja tarjoiluhenkilökunta ymmärtää jo puolesta sanasta, mitä termi vegaani tarkoittaa.



# MEILTÄ JA MUUALTA

KOONNEET HENRI HAIMI,  
MIKA-PETRI LAURONEN JA  
TOM SÖDERLUND

## KUITU EI EHKÄ SUOJAAKAAN SYÖVÄLTÄ

Kuitupitoista ja vähärasvaista kasvisruokaa on pitkään kiiteltu paksusuolen syöpää ehkäisevästä vaikutuksesta. Kaksi suurta tutkimusta asettavat tämän näkemyksen nyt kyseenalaiseksi.

Tutkimuksiin valittiin potilaita, joilta oli poistettu hyvälaatuinen ruoansulatuselimistön kasvain. He söivät kolmen viiden vuoden ajan joko tavallista tai viljalla, hedelmillä ja vihanneksilla terästyä ravintoa.

Tulokset osoittivat, ettei ruokavaliolla ollut tässä tapauksessa juurikaan merkitystä: ravinnosta riippumatta joka toisella potilaalla todettiin uusia kasvaimia. (Tiede 2000 7/2000)

## LUUT VAHVISTUVAT PARHAITEN LIIKKUMALLA

Terveyskeskuslääkäri **Marjo Lehtonen-Veromaan** väitöskirjan mukaan ennen murrosikää aloitettu voimisteluharrastus tuottaa tytöille vahvemmat luut. Väitös vahvist myös sen tiedon, etteivät suomalaiset saa ruoasta tarpeeksi D-vitamiinia, jota ilman kalsium ei imeydy.

Tutkimuksessa oli mukana melkein kaksisataa 9-15 -vuotiasta tyttöä Turun seudulta. Heistä kolmannes oli juoksijoita, kolmannes voimistelijoita ja kolmannes liikuntaa harrastamattomia.

Vuoden aikana voimistelijoiden luun tiheys oli kasvanut kaksinkertaiseksi voimistelua harrastamattomaan verrattuna. Juoksijoissa muutosta ei havaittu. Tämä johtuu ilmeisesti siitä, että heidän kenkänsä vaimensivat tähdäykset, jotka aiheuttavat luita vahvistavaa räsytystä.

Lehtonen-Veromaan mukaan liikuntaharrastus on aloitettava viimeistään kymmenvuotiaana. Myöhemmin liikunnan puutetta ei voi enää korvata. Sopivia liikuntamuotoja ovat aerobic ja muut hyppyjä sekä ennalta-arvaamattomia liikkeitä sisältävät lajit.

Tutkimus osoitti myös, että D-vitamiinivajaus on talvella Suomessa niin suuri, että D-vitamiinia olisi lisättävä

ruokaan, jotta sitä saataisiin varmasti riittävästi. (HS 26.8.2000)

## IHMISEN GENOMIPROJEKTI LISÄÄ ELÄINKOKEITA

Bioteknologian valtava kasvu on kääntänyt eläinkokeiden määrän laskusta nousuun. Esimerkiksi Britanniassa on sitouduttu vähentämään eläinkokeita joka vuosi, mutta vuosina 1998 ja 1999 tehtiin molempina noin 2,6 miljoonaa eläinkoetta. Syynä on se, että ihmisen geenikartta pyritään selvittämään viimeistä geenä myöten.

Hiiri on tutkimuksen kannalta kätevä koe-eläin, koska hiiren ja ihmisen perimä on hämmästyttävän samankaltainen. Tutkijat voivat tukahduttaa hiiren geneeistä jonkun ja katsoa, kuinka hänelle käy. Toistamalla koe voidaan testata erilaisia lääkkeitä.

Tutkijat puolustavat kokeita sillä, että suuri osa nykyisistä lääkkeistä perustuu eläinkokeisiin. Eläinaktivistit puolestaan muistuttavat, että Britannian luvuista puuttuvat aseteollisuuden eläinkokeet. (HS 26.8.2000)

## JOKA TOISELLA IHMISSÄ RAVITSEMUS-ONGELMIA

Vaikka materiaallinen hyvinvointi kasvaa valtavasti, ovat ravitsemusongelmat yleisempiä kuin koskaan ennen, väittää WHO (World Health Organization). Sen arvion mukaan noin kolme miljardia ihmistä — puolet maailman väestöstä — kärsii heikosta ravitsemuksesta.

Nälkää näkee 1200 miljoonaa ihmistä, mutta samaan aikaan toiset 1200 miljoonaa ovat ylipainoisia. Kahdesta kolmeen ja puoleen miljardia ihmistä kärsii vitamiinien ja hivenaineiden puutoksesta.

WHO:n arvion mukaan noin puolet maailman terveysongelmista johtuu edellä mainituista seikoista. Vuosittain nälästä aiheutuviin sairauksiin kuolee viisi miljoonaa lasta (noin yksi joka kuudes sekunti), ja henkiinjääneet kärsivät

lopun ikäänsä ruumiillisista ja henkisistä vammoista.

Hyvinvointivaltioissa puolestaan miljoonia ihmisiä vaivaavat sydänhäiriöt, diabetes ja syövät, jotka johtuvat ainakin osittain ylensyönnistä ja roskaruokasta. (Worldwatch Paper 150)

## TOTUUS HULLUN LEHMÄN TAUDISTA PIMITETTIIN VUOSIKAUSIA

Britannian hallitus johti kansaa harhaan vuosikausia hullun lehmän taudin (BSE) vaikutuksista, toteaa uusi tutkimusraportti.

Kun Bristolin yliopisto löysi 1990-luvun alussa BSE:n tyyppisen sairauden, joka tappoi kissoja, viranomaiset leimasivat heidät alkemisteiksi ja salatieteilijöiksi.

Vaikka tutkimukset osoittivat taudin olevan uhkaksi ihmisillekin, vakuuttivat viranomaiset vielä viisi vuotta, ettei mitään vaaraa ole. Tutkimuskomitean mukaan syynä oli se, että hallitus pelkäsi paniikkia. Lisäksi asiaan vaikutti ministeriöiden välisen tiedonkulun kankeus sekä byrokratia tutkimustulosten hyödyntämisessä.

Hullun lehmän taudin vastine ihmisissä on Creutzfeldt-Jakobin tauti (CJD), jonka arvellaan tappaneen 77 ihmistä Britanniassa. Monien tutkijoiden mukaan uhreja tulee vielä jopa satoja tai tuhansia, koska tauti saattaa itää kymmeniä vuosia. Valtio on varautunut maksamaan uhreille miljardikorvaukset.

Komitearaportin perusteella virkamiehet eivät kuitenkaan todennäköisesti joudu syytteesen. Sen mukaan kyse oli ammattitaidottomuudesta ja tyhmyydestä, ei tarkoituksellisesta harhaanjohtamisesta. (Italehti 27.10.2000)

## BSE YLEISTYY MYÖS RANSKASSA

Lokakuun lopulla kävi ilmi, että normandiaalainen lihantuottaja oli päästännyt — ilmeisesti tahallaan — koko tuotantonsa kauppoihin, vaikka yhdellä vasikoista oli todettu BSE-taudin oireita. Viranomaiset ovat rauhoitelleet maassa

syntyneitä paniikkia vakuuttamalla, että on hyvin epätodennäköistä törmätä saastuneeseen pihviin.

BSE-tautitapausten määrä Ranskassa on huimassa nousussa. Vuonna 1998 tapauksia oli 18, 1999 jo 30 ja tänä vuonna BSE-eläimiä on löydetty 66. Vaikka maassa kiellettiin tautia leviävän eläinperäisen rehun käyttö, tapausten määrä on kasvanut.

Hiljattain onkin paljastunut, että lainsäädäntö salli vielä lokakuussa 0,3 prosenttia eläinperäisiä aineita rehussa, vaikka niiden piti olla kielletty jo kymmenen vuotta sitten. (Kauppalehti 24.10., HS 23.10.2000)

## PÄÄTTÄJILLÄ YHTEYSIÄ ELÄINTUOTOON

USA:ssa on Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM) voittanut oikeudenkäynnin maatalousministeriötä (United States Department of Agriculture, USDA) vastaan.

PCRM onnistui osoittamaan, että virallisia ravitsemussuosituksia laativan komitean yhdestätoista jäsenestä peräti kuusi oli taloudellisesti kytköksissä liha-, maito- tai kananmunateollisuuteen. (Finfoodin mukaan Suomen ravitsemussuositukset vuonna 1998 laatinneeseen neuvottelukuntaan kuului ainakin yksi MTK:n ja yksi elintarviketeollisuuden edustaja, toim. huom.)

Voidaan olettaa, että tämä on johtanut epäterveellisten ruokien pysymiseen valtion ravitsemussuosituksissa. Suositusten mukaan mm. laaditaan koulujen ruokalistat. (PCRM:n tiedote)

## RASVATTOMAT MAITOTUOTTEET SAAVAT NYT KOULUMAITOTUKEA

EU:n koulumaitotukijärjestelmä sisältää ensi vuoden alusta myös rasvattoman maidon, jogurtit ja piimät. Tuki on 79 penniä/kg. Suomi on ajanut rasvattoman maidon saamista tuen piiriin koko EU-jäsenyyden ajan.

Tällä hetkellä kevytmaito, -piimä ja -jogurtti saavat tukea 1,05 mk/kg ja ykkösmaito 0,96 mk/kg. EU:n maatalousneuvosto päätti heinäkuussa muuttaa tukijärjestelmää niin, että aiemman 95 % sijasta maidon tavoitehinnasta maksetaan vain 75 %.

Samalla päätettiin, että kukin jäsenvaltio voi halutessaan maksaa itse erotuksen. Suomi ei näin tee, koska koulu-ruokailua tuetaan muutenkin. (Finfood)

## KASVISRAVINTO ON ELÄINPERÄISTÄ YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISEMPÄÄ

Suomen ympäristökeskuksen, Maatalouden taloudellisen tutkimuslaitoksen ja Maatalouden tutkimuskeskuksen yhteistutkimuksen mukaan kasvisravinto on selkeästi ympäristöystävällisempää kuin eläinperäisten tuotteiden syönti. Kulutustottumusten muutos vähentäisi maatalouden haittavaikutuksia huomattavasti.

Eläintilan päästöt eroavat puhtaan viljelytilan päästöistä olennaisesti siinä, että kuormitus kertyy kahdesta eri prosessista. Ensimmäinen viljellään rehua, jonka ympäristökuormitus on samaa luokkaa kuin viljan viljelyn. Rehu syötetään eläimille, jotka tuottavat lantaa. Lanta puolestaan rehevöittää vesä entisestäänkin.

Maatalouden tutkimuskeskuksen tutkijan **Pentti Seurin** mukaan kotieläintuotannon aiheuttama kulutus saattaa olla jopa viisi kertaa kasviviljelyn kuormitusta suurempi. (HS 3.10.2000)

## LUONNON UUSIUTUMISKYKY KOVILLA

WWF:n (World Wildlife Fund) vuosittainen katsaus maapallon ekosysteemien tilasta on murheellista luettavaa. Teollisuusmaiden keskivertokuluttajan ekologinen jalanjälki on säätiön mukaan neljä kertaa suurempi kuin muiden maiden kuluttajien.

Ekologisella jalanjäljellä mitataan ihmisen kuluttamien luonnonvarojen määrää suhteessa luonnon uusiutumiskykyyn. Vuosien 1990 ja 1997 välillä ihmiskunnan ekologinen jalanjälki kasvoi WWF:n arvioiden mukaan 50 prosenttia, ja ylittää nyt ekosfääriin kyvyn uusiutua. Tämä johtaa luonnonvarojen asteittaiseen vähenemiseen. Pahin ongelma säätiön mielestä ovat hiilidioksidipäästöt. (STT)

## LAJEJA HÄVIÄÄ ENNÄTYSVAUHDILLA

World Conservation Union (WCU) on julkaissut listan uhanalaisista kasvi- ja eläinlajeista. Listan mukaan 11 046 tunnettua lajia on sukupuuton partaalla. Määrä on todennäköisesti vain murtoosa todellisesta, sillä vain 1,75 miljoonaa maailman arviolta noin 14 miljoonasta lajista on dokumentoitu.

Järjestö arvioi, että sukupuuttoon kuoleminen on 1 000—10 000 kertaa luonnollista nopeampaa. Pääasiallinen syyllinen on ihminen, joka uhkaa luonnon monimuotoisuutta kaupungistumi-

sella, metsänhakuilla, maataloudella ja kalastuksella.

Uhanalaisten nisäkäslajien määrä on kasvanut neljässä vuodessa 169:stä 180:een ja lintulajien määrä 168:sta 182:een. 25 % nisäkä- ja 12 % lintulajeista on vaarassa hävitä kokonaan. (Reuters)

## LUONNON MONIMUOTOISUUS VAARASSA SUOMESSAKIN

Suomen vakavimmat ympäristöongelmat ovat luonnon monimuotoisuuden väheneminen ja ilmastonmuutos, arvioi maan ympäristön tilaa kartoittanut asiantuntijaryhmä.

Kartoituksen tulokset julkaistiin CD-tietoteoksena lokakuussa. Edellisestä julkaisusta on jo kahdeksan vuotta. Ihmisen toiminnan vaikutus näkyy lähes kaikissa elinympäristöissä.

Kymmenesosa Suomen lajistosta luokitellaan uhanalaiseksi. 1900-luvulla erityisen voimakkaasti ovat uhanalaistuneet maaseudun perinneympäristöjen lajit. Teoksen päätoimittajan mukaan parhaimmin ovat säilyneet kaupungit ja tunturit. Kaupunkien pelastus on ollut niiden tärkeys ihmiselle, tunturien se, että niiden taloudellinen merkitys on pieni.

Myönteisintä kehitystä Suomen ympäristöongelmien hallinnassa on tapahtunut happamoitumisen ja ympäristömyrkyjen saralla. Ryhmän mukaan kielteisintä puolestaan on se, että niityt, hakamaat ja muut perinneympäristöt ovat lähes kadonneet ja rantaluonto on saanut väistyä rakentamisen tieltä. (Savonalahti/STT)

## PERUSKOULULAISET HIRVIMETSÄLLE

Metsästäjäin keskusjärjestön mukaan Suomen lapset ja nuoret eivät osaa enää käyttää luontoa, mikä on järjestön mielestä huono asia. Siksi koululaisia vietäänkin nyt hirmimetsälle totuttelemaan tappamiseen ja ihaillemaan ruhonosia.

Metsästäjäin keskusjärjestön koulutussihteerin **Tuomo Pispan** mukaan jär-





jestö ei halua painottaa erityisesti metsästystä, vaan eränkävynnin ja luonnon kestävän käytön filosofiaa. Hänen mielestään on absurdia, että jotkut ihmiset syövät teollisesti tuotettua naudanlihaa, mutta vastustavat hirvenmetsästystä.

Koululaisten vieminen metsään mahdollistui, kun koulujen opetussuunnitelua uudistettiin. Nykyään koulut saavat pitkälti itse päättää, miten ne opettavat pakollisia oppiaineita. Monet opettajat ajattelevatkin, että metsästäjän tutkinto voidaan suorittaa ympäristötiedon oppitunneilla. Se on jo joillain yläasteilla valinnaisaineena.

Ala-asteella metsästämistä harjoitteluun yleensä teemapäivinä. Jopa 10-vuotiaat ovat suorittaneet metsästäjäutkinnon.

Kaikki tahot eivät kuitenkaan lämpene ajatukselle. Kiteellä asiasta valitettiin oikeusasiamiehelle. Eläkkeellä olevan nimismiehen **Juhani Rossin** mukaan koulun johtokunta ylitti valtuutensa ottaessaan metsästyksen opetussuunnitelmaan.

Hän viittaa perusopetuslakiin, jonka mukaan opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen. Asia ratkaistaan ensi vuoden puolella. (HS 22.10.2000)

## USA:N VANKILOIHIN TARJOLLE KASVISVAIHTOEHTO

USA:n Vankilakomitea on ilmoittanut, että maan vankiloissa viruville 145 000 kasvisyöjävängille aletaan tarjoilla kasvisruokaa.

Menu koostuu mm. munakoisosta, maapähkinävoista ja tofusta. Osassa van-

kiloita kasvisruokaa saavat kaikki halukkaat, osassa vain kasvisyöjiksi ilmoittautuneet.

Päätöksen taustalla on oikeusjuttu, jonka perusteella Lewisburgin vankilassa tuomiotaan kärsivälle **Keith Maydakille** on tarjottava soijamaitoa tavallisen maidon sijasta. Vankilakomitea tosin kieltää yhteyden ja perustelee päätöstä ihmisten ruokatottumusten muutoksella. Lopputuloksena on kuitenkin se, että kaikki USA:n vangit voivat nyt valita terveellisen vegaanisen aterian.

Ravitsemustieteilijä **Mary Young** tosin on asiasta eri mieltä. Kun häntä haastateltiin National Cattlesman's Beef Associationin kokouksessa, hän totesi vegaanipullien olevan "tofua joka haluaa olla lihaa". Youngin mukaan kasvisruoasta puuttuu ravintoaineita ja makua. "Jos viranomaiset aikovat poistaa lihan vankiloista, heillä on kapina käsissään", hän jatkaa. (Washington Post 26.10.2000)

# KULUTTAJANURKKA

KOONNEET HENRI HAIMI, MIKA-PETRI LAURONEN JA TOM SÖDERLUND

## TOFU SUN SOIJAVANUKKAAT

Ingmanilta on tullut kauppoihin soijavanukkaita, joita löytyy kahta makua — suklaa ja toffee. Hyviä ovat ja maistuvat samalta kuin vanukkaat silloin joskus, tosin voisivat purkit suurempiakin olla. Ingman tuntuu uskovan soijatuotteiden menekkiin, sillä vanukkaita on mainostettu mm. puolen sivun kokoisella mainoksella Hesarin etusivulla. Missä viipyvät hernevanukkaat fennovegaaneille?

## TOFU ICE APPELSIINIJÄÄTELÖ

Hieman yllättäen kesäksi ei tullut uusia soijajäätelömakuja, mutta käyhän se näin syksylläkin. Ingmanin appelsiini-jäätelössä on vaniljan seassa appelsiini-raitoja. Vegaaniset jäätelövalikoimat ovat Suomessa jo niin hyvää luokkaa, että ei varmaan monessa muussa maassa ole näin hyvin jäätelöä kaipaavien vegaanien asiat.

## SINISESTÄ KEIJUSTA VEGAANINEN

Raisiolta on vahvistettu, että Sininen Keiju -levitteessä tällä hetkellä käytetty

eläinperäinen D3-vitamiini vaihdetaan kasvipäraseksi D2-vitamiiniksi. Muutos koskee sekä 400 g:n että 600 g:n rasiaa. Muutoksen huomaa seuraamalla ainesosaluettelo, jossa merkintä D-vitamiini vaihtuu muotoon D2-vitamiini. (Hanna Lähde, ravitsemusasiantuntija, Raision Margariini)

## PIRKA-LUOMUSOIJAJUOMA

Keskon Pirkka-tuoteryhmään on otettu mukaan soijajuoma, joka on valmistettu vedestä ja ekologisesti viljellyistä soijapavuista. Valmistuksessa käytetyt soijapavut ovat muuntogeenittömiä ja kasvatettu Yhdysvalloissa. Tuote ei sisällä vitamiini- eikä kalsiumlisää ja se valmistetaan Ruotsissa Carlshamn Mejerissä (www.carlshamn.com).

## KUKKAMERKINTÄÄ HARKITAAN

Keskon kuluttajaneuvonnasta on tiedotettu, että yritys harkitsee Pirkka-tuoteryhmänsä vegaanisten tuotteiden merkittämistä kukkatunnuksella. Vaikeinta olisi merkitä sellaiset tuotteet, joiden sisältämät lisäaineet voivat olla joko kas-



vi- tai eläinperäisiä, jolloin tuotteen valmistajan täytyy varmistaa alkuperä vielä omalta raaka-ainetoimittajaltaan. Vegaia tarkkailee tilannetta toiveikkaana jatkossakin.

## FAZERILLA VEGAANISIA SUKLAITA ULKOMAILLA

Vegaia-lehden agentit ovat havainneet Itä-Euroopan maissa vegaanisia Fazerin suklaatuotteita. Tiedustelu Fazerilta kuitenkin paljasti, että ko. tuotteita ei saa Suomesta. Kyseiset tuotteet on valmistettu Venäjällä tuotantoprosessilla, jossa ei käytetä maitorasvaa lainkaan, mutta niiden maahantuonti ei ole Fazerin mukaan mahdollista. Suomessa vastaavat tuotteet sisältävät maitorasvaa. Fazerin asiakaspalautesivut ovat osoitteessa www.fazer.fi (Fazer/Yhteydenotto/Fazer Makeiset).

# UUTISIA GM-RINTAMALTA

KOONNUT TOM SÖDERLUND

## KOKEET KEHITYSMAISSA JATKUVAT SUOMALAISVOIMIN

Helsingin yliopiston kasvinviljelytieteen professori **Eija Pehu** siirtyi marraskuun alussa Maailmanpankkiin. Pehusta tuli tieteen ja teknologian strateginen neuvonantaja kehitysmaiden hankkeita rahoittavan pankin maaseutukehityksen osastolle.

Eija Pehu omistaa siskonsa **Tuula Pehun** kanssa patentin muuntogeeniselle perunalle. Tuula Pehu taas on kotimaassa Geenitekniikan lautakunnan ja Biotekniikan neuvottelukunnan jäsen. Pehujen UniCorp-yritys toimittaa kehittämänsä hyönteiskestävyysgeenin Limassa, Perussa toimivalle perunantutkimuslaitokselle. Geeni kuuluu Bt-geenin (*Bacillus thuringiensis*) ryhmään ja se tuottaa viljelykasvissa hyönteistorjunta-ainetta. Geenin torjuntavaikutuksia ja muuntogeenisten perunoiden kenttäkokeita tehdään Perussa seuraavat viisi vuotta.

Bt-geenin käyttöä maissin- ja puuvillanviljelyssä on arvosteltu maailmalla. Toisaalta pelätään, että tuholaiset sopeutuvat myrkkyn ja torjuntavaikutus heikkenee, toisaalta Bt-myrkyn pelätään vaikuttavan hyötyhyönteisten elämään ja sitä kautta pellon ulkopuoliseenkin ekologiaan. (*STT, Verso, Finfood*)

## GEENIMUUNTELUMITTAUKSET ALKAVAT SUOMESSA

Elintarvikevirasto ja Tullilaboratorio aloittivat elintarvikkeiden geenimuunneltujen ainesosien määrän mittaamisen lokakuussa. Testeillä on tarkoitus varmistaa, että kuluttajat saavat oikeuksiensa mukaisen varmuuden ruokien ainesosien ominaisuuksista. Mittauksia tehdään etenkin maissia ja soijaa si-



## Tullilaboratorion testeissä on todettu noin kolmanneksessa maissi- ja soijaelintarvikkeista olevan geenimuunneltuja ainesosia

sältävistä elintarvikkeista ja niiden tarkoituksena on koetella maahantuojien ja valmistajien pakkausmerkintöjen oikeellisuutta.

Jo huhtikuussa tuli voimaan asetus, joka velvoittaa Elintarvikeviranomaiset pitoisuusmittauksiin. Asetuksen mukaan yli prosentin geenimuunneltua materiaalia sisältävät elintarvikkeet on varustettava "geneettisesti muunneltu"-pakkausmerkinnällä. Merkinnän pakollisuutta perustellaan EU-maissa kuluttajan oikeudella valita, syökö hän perimältään muunneltua ruokaa vai ei.

Tulli valitsee maahantuontieristä testattavat tuotteet satunnaisesti. Lisäksi Elintarvikevirasto ja kunnalliset elintarvikevalvojat voivat lähettää Tullilaboratorioon tutkittaviksi kotimarkkinatuotteita kauppojen hyllyiltä.

Lokakuussa yhdestäkään Suomessa kaupan hyllyllä olevasta päivittäiselintarvikkeesta ei vielä löytynyt "geneettisesti muunneltu"-merkintää. Silti Tullilaboratorion aiemmissa testeissä on vuositasolla todettu noin kolmanneksessa 70 tutkitusta maissi- ja soijaelintarvikkeesta olevan geenimuunneltuja ainesosia. (*STT, MTV3*)

## TULLILABORATORIO KERTOO MITTAUKSISTA

Kansalaisten Bioturvayhdisys haastatteli Tullilaboratorion kemistiä, **Anna-Riitta Savolaista**, aiheena Suomessa tehtävät gm-mittaukset. Mittauksia tehdään nyt viikoittain muutamia ja testien lukumäärä on kasvussa: vuonna 1997 ei testattu yhtään tuotetta, 1998 neljätoista ja vuonna 1999 tehtiin 72 mittauksia. Osa mittauksista tehtiin kuitenkin vain tutkintapyyntöjen seurauksena. Tutkintapyyntöt tulevat ilmeisesti pääosin maahantuojilta, jotka kartoittavat mahdollisuuksia tuoda maahan uusia tuotteita.

Noin kolmanneksesta mitatuista tuotteista on paljastunut geenimuunneltuja aineksia. Testit kattavat vain tietyt maissia ja soijaa sisältävät tuotteet. Positiivisen mittauks tuloksen (yli 1 % geenimaniipuloituja aineksia) seurauksena Tullilaboratorio vaatii nyt maissi- ja soijatuotteisiin manipulaatiosta kertovan merkinnän. Jos merkintää ei laiteta, tuotteen maahantuonti kielletään.

Tullilaboratorio kertoo panostavansa mittauksiin jatkossa aiempaa tarmokkaammin. Geenimuunteluvalvontaan on jo siirretty lisähenkilöstöä laboratorion sisällä. (*Bioturva, 3.11*)

## MUUNTOGEEENISTEN LEHMIEN HÄVITYSONGELMA

Lapinlahdella kasvatettavien tutkimuslehmien liha ei kelpaa ihmisravinnoksi, sillä ihmisen vastustuskykyä lisäävää laktoferriiniä maidossaan erittävän lehmän liha tulkitaan muuntogeeniseksi ruoaksi. Lehmät ja maidontuotannon sivutuotteena syntyvät vasikat on siis hävitettävä jollakin muulla keinolla kuin käyttämällä heitä tavanomaiseen tapaan lihateollisuuden raaka-aineina.

Muuntogeenisten lehmien hävitysongelma tulee eteen muutaman vuoden kuluttua. Jos Pohjois-Savoon saadaan laktoferriinilehmien kasvatusnavettoja suunniteltu määrä, on geenilehmiä hävitettävänä 10 vuoden kuluttua yli 600. (Radio Savo, Verso)

## MUUNTOGENISTÄ RUOKAA EI VALVOTA YHDYSVALLOISSA

Yhdysvaltain alueellinen tuomioistuin (U.S. District Court for the District of Columbia) on päättänyt 29.9, ettei liittovaltion ruoka- ja lääkeviraston (FDA) käytäntö, jossa se jättää gm-elintarvikkeiden turvallisuutta koskevat kokeet tekemättä, ole hallintolain vastainen. Kanteen tekijät tulkitsevat tuomioistuimen käytännössä todenneen, ettei muuntogeenisen (gm) ruoan kehitystä valvota käytännössä Yhdysvalloissa.

Kanteen tehneet järjestöt syyttivät FDA:ta ruokaturvallisuuden vaarantamisesta. Oikeuden päätös ei ottanut kantaa viraston omien tutkijoiden tieteellisesti perusteltuihin varoituksiin geenimuuntelun riskeistä eikä heidän vaatimuksiinsa testata kaikki gm-tuotteet, joille haetaan myyntilupaa. Kantajia edustaneet yhdeksän tiedemiestä toivat esille lukuisia geenitekniikkaan luonnostaan sisältyviä riskejä, kuten sen, että muuntogeeniset kasvit saattavat kehittää itseensä korkeita myrkkypitoisuuksia.

FDA katsoo tuomioistuimen olleen viraston kanssa yhtä mieltä siitä, että gm-ruoka ei elintarvikeryhmänä vaadi ennakkotestausta tai lisäaineiden käytölupaa. FDA tulkitsee myös, ettei oikeus vaadi gm-ruokaa merkittäväksi vain



**Muuntogeenisten lehmien hävitysongelma tulee eteen muutaman vuoden kuluttua**

kuluttajien vaatimusten tai tuotantotavan vuoksi.

FDA on kantajien mukaan myöntänyt toimineensa amerikkalaisen biotekniikkateollisuuden etujen puolesta ylempien poliittisten tahojen viitoittamana. Oikeus totesi poliittisin perustein nimettyjen virkamiesten olleen painostuksen kohteena, kun he jättivät huomiomatta viraston tiedemiesten varoitukset geenimuunteluun liittyvistä erityislaatuista terveysvaaroista. Oikeustapaus velvoitti FDA:n luovuttamaan kantajille 44 000 julkisuudelta tähän asti piilossa ollutta asiakirjaa.

FDA perustelee muuntogeenisten tuotteiden hyväksymisen ilman turvatestejä oletuksella, että yhdestä eliölajista toiseen siirretyt geenit eivät uusissa isäntäeliöissään millään olennaisella tavalla eroa luonnollisista vastineistaan. Tämän teesin sekä kantajat että monet FDA:n tutkijoista tyrmäävät käytännön kokemuksiin perustuen täysin epätieteellisenä.

Oikeustapausten kantajan päävas-taava **Steven Druker** pitää päätöstä kestämättömänä ja aikoo valittaa ylempään tuomioistuimeen.

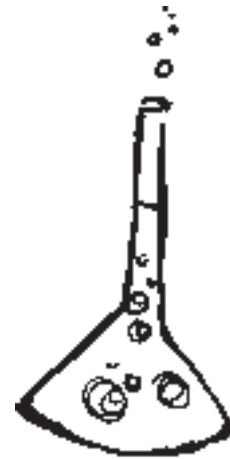
— Tuomioistuin huomioi kyllä päätöksessään lain vaativan, että gm-elintarvikkeiden turvallisuus on todistettava ”tek-nisin näytöin”, mutta sellaista näyttöä ei ole olemassa ainoakaan markkinoilla olevan muuntogeenisen elintarvikkeen kohdalla, Druker huomauttaa. (Finfood)

## KIELLETTYÄ MUUNTOGENISTÄ MAISSIA ELINTARVIKKEISSA

Ihmisravinnoksi kelpaamatonta muuntogeenistä maissia on päässyt varoimista huolimatta elintarviketeollisuuden käyttöön Yhdysvalloissa. Kyseessä oleva geenimuunneltu maissilajike on luokiteltu vain eläinravinnoksi, sillä se saattaa aiheuttaa ihmisissä allergisia reaktioita. Muunneltua maissia saattaa olla nyt esimerkiksi muroissa ja maissilastuissa.

Muuntogeenistä maissia havaittiin jo lokakuun alkupuolella erään Texasissa sijaitsevan tehtaan valmistamissa taco-kuorissa. Tuolloin kuviteltiin, että kyseessä on vain yksi virhe-erä ja se vedettiin markkinoilta. Washington Post -lehden 19.10. ilmestyneen numeron mukaan kiellettyä maissia on kuitenkin päässyt teollisuuden käyttöön paljon laajemminkin ja sitä arvioidaan olevan liikkeellä noin 315 miljoonaa litraa.

Amerikkalaiset viranomaiset yrittävät jäljittää, mihin kaikkialle maissieriä on



## Muunneltua maissia saattaa olla nyt esimerkiksi muroissa ja maissilastuissa

kulkeutunut. Käyttämättömät erät yritetään löytää ja vetää pois ruokamarkkinoilta, mutta on todennäköistä, että maissia on jo käytetty elintarvikkeisiin.

Maissin ei uskota aiheuttavan vakavia terveysongelmia. Tapahtumaketju osoittaa silti, kuinka helposti tällaisia vahinkoja voi sattua. Maissin kehittäjän, Aventis Food Sciences -yhtiön, mukaan kyseessä on saattanut olla osittain pelkkä tiedonpuute. Osa viljelijöistä ei ole tiennyt, että maissilajike on tarkoitettu ainostaan eläinrehuksi. Osa on viljellyt vain pieniä eräiä geenimaissia ja sekoittanut sen normaaliin maissiin. Syy saattaa olla myös ostajissa, jotka eivät ole muistaneet erotella geenituotetta tavallisesta maissista. (STT, Verso)

## KANSALAIJÄRJESTÖJÄ SUOMESSA

**Kansalaisten Bioturvayhdistys** (www.bioturva.org) on toukokuussa 2000 perustettu kansalaisjärjestö, joka seuraa geenimuuntelutilannetta Suomessa. Yhdistyksen tarkoitus on suojella ekosysteemien geeniperimää ja elollisia järjestelmiä niiltä vaaroilta ja riskeiltä, joita tieteellinen, teknologinen ja kaupallinen kehitys aiheuttavat.

**Verso** (kulma.net/gmkampanja) on dynaamista kansalaistoimintaa harjoittava aktiivisten ihmisten organisaatio. Sillä on toimintaa myös Helsingissä (lisätietoja toimittajalta).

# MAITO JA TERVEYS?

MIKA-PETRI LAURONEN

*Maito ja Terveys ry on järjestö, joka sanoo pyrkivänsä edistämään suomalaisten terveyttä. Sen päärahoittajia ovat suomalaiset meijerit. Yhdistys julkaisee lähinnä kouluille suunnattuja esitteitä, joita saa tilata postimaksun hinnalla. Mitä nämä esitteet kertovat, kun niitä tarkastelee vegaanin näkökulmasta?*



## LAPSI JA MAITO

"Kasvava lapsi tarvitsee kalsiumia", alkaa tämä nelisivuinen vihkonen. Etusivun kuvassa on tyylitelty lapsi maitolasin kanssa. Esite toteaa — kuten arvata saattaa — että maito ja maitovalmisteet ovat tärkein ja paras kalsiumin lähde.

Maidon kyllästävässä kulttuurissamme ne saattavat toki olla tärkein lähde, mutta parempiakin kalsiuminlähteitä toki löytyy, esimerkiksi lehtikaali ja seesaminsiemenet. Maidossa on lehtisen mukaan myös "hyvänlaatuista proteiinia", mutta väitettä ei perustella mitenkään.

Vihkosessa suositellaan leikki-ikäiselle päivittäin vähintään 5 dl maitoa tai maitovalmisteita. Puoli litraa kuulostaa hurjalta määrältä. "Ilman maitovalmisteita lapsi saa ruoasta kalsiumia vain noin 100-200 mg vuorokaudessa", esite jatkaa. Mitään laskelmia väitteen tueksi ei kuitenkaan esitetä.

Mainoksessa todetaan myös, että 80 % suomalaisten saamasta kalsiumista tulee maitovalmisteista. Syytä tähän ei sen kummemmin selitetä: sehän on maidon ylikorostunut osuus kulttuurissamme.

Esitteen mukaan äidinmaito on imeväiselle parasta ravintoa noin vuoden ikäiseksi asti. Sen jälkeen vauvaa pitäisi alkaa totuttaa lehmänmaitoon. Miksi siihen pitäisi erikseen totutella, jos kyseessä on kerran niin erinomainen aine?

Maito on myös paras ruokajuoma, esite hehkuttaa. "Leikki-ikäinen, joka juo ruoan kanssa vettä tai mehua, ei myöhemmin mielellään vaihda ruokajuomaksi maitoa. Kun lapsi tottuu maitoon pienenä, on hänelle siitä hyötyä koko elämän ajan." Maito ja Terveys siis kannattaa sitä, että lapsi opetetaan väkiväkällä juomaan jotain sellaista, jota hän ei vapaaehtoisesti joisi!

Viimeisen sivun taulukossa vertaillaan eri maitojen ja sokeroidun marjamehun ravintoarvoja. Mukana ei ole kalsiumrikastettua mehua, hernemaitoa tai soijamaitoa, jotka ovat kalsiumin suhteen täysin kilpailukykyisiä lehmänmaidon kanssa. Toinen taulukko kertoo, kuinka paljon kalsiumia, proteiinia ja energiaa saadaan markalla eri ruoka-aineista. Kasvisruokia on mukana kolme: appelsiinituoremehu, ruisleipä ja pakastettu parsakaali! Raudan, kuitujen ja kolesterolin määrää taulukoissa ei esitetä. Taulukon valinnat saavatkin maidon näyt-

tämään ylivoimaiselta juomalta.

Esitteessä on sentään lähdeluettelo. Tosin missään ei kerrota, mistä lähteestä mikäkin tieto on otettu. Lähteitä on kaksi ja lisäksi mainitaan, että taulukon ruokien hinnat on kysytty Alepalta 7.5.1997.

## MAITO, JUUSTO JA HAMPAAT

Tämän esitteen lähdeluettelosta löytyvät mm. Valiofocus ja International Dairy Journal. Esitteessä hehkutetaankin jälleen maidon kalsiumilla ja "hyvälaatuisella proteiinilla". Vieläkään jälkimmäistä väitettä ei selitetä mitenkään. Lisäksi esitteessä todetaan maidon sisältävän fosforia, jonka väitetään olevan hyväksi hampaille.

"Joillakin ruoka-aineilla, kuten maitovalmisteilla ja juustolla, on karieselta suojaavia ominaisuuksia", esite valistaa. Mitkähän sitten olisivat ne muut ruoka-aineet? Kummallista on myös se, että juustot erotetaan muista maitovalmisteista.

Esitteessä olevan taulukon mukaan maitovalmisteet vastaavat 82 % kalsiumin kokonaissaannista. Syyhän on selvä: maidon korostunut osuus suoma-

**"Äidinmaito on imeväiselle parasta ravintoa noin vuoden ikäiseksi asti. Sen jälkeen vauvaa pitäisi alkaa totuttaa lehmänmaitoon."**



## Lapsille ei kerrota, että lehmä keinosiemennetään raskaaksi. Myöskään sitä ei mainita, että vasikat vieroitetaan emostaan jo lyhyen elämänsä alkutaipaleella.

laisessa ruokavaliossa, mutta sitä ei sanota missään. Samaan harhautukseen tukeuduttiin myös "Lapsi ja maito" -esitteessä.

Esite tekee sentään pienen myönnytyksen: sen mukaan maitotuotteista saa päivittäisen kalsiumannoksen kaikista helpoimmin ja tällä kertaa maitoa ei siis sentään ole esitetty ainoana kalsiumin lähteenä. Mukana on taulukko, jossa kerrotaan, paljonko eri ruoka-aineita tarvitaan, jotta kalsiumia saataisiin 1000 mg. "Kalsiumia on toki muissakin ruoka-aineissa, mutta selvästi vähemmän", lukee tekstissä. Pikainen silmäys taulukon kuitenkin osoittaa, että maitoa/piimää/jogurttia/viiliä tarvitaan 8 dl (noin 800 g), ja seesaminsiemeniä (jotka voi nauttia esim. tahinina tai seesammaitona) 110 grammaa. Esitteessä siis valehdellaan suoraan.

Esitteestä saa sellaisen kuvan, että reikiintymisen estyy syömällä juustoa. Juustoa väitetään puskuroivaksi (neutraali happamuuden), mikä edistää uudelleenluutumista. Lisäksi kaseiini, maidon tärkein proteiini, kehittää hampaiden pintaan suojaavan kalvon. Mitähän samainen kalvo saa aikaan vatsassa ja suolistossa?

### MISTÄ MAITO TULEE?

Tämä esite on iloisen värinen ja rennosti piirretty, muistuttaen lähinnä satukirjaa. Se on kertomus erään perheen lomamatkasta, jolla heidän autonsa menee rikki. Perhe hakee apua läheiseltä maatilalta, jossa vasikat kirmaavat iloisesti pitkin niittyä. Tällä maatilalla — joka tietenkin assosioituu kaikkiin karjatiloihin — on pihatto, jossa lehmät saavat jaloitella vapaana, syödä milloin haluavat ja rapсутtaa selkäänsä pyöriiviin harjaksiin. Ah sitä ihanuutta!

Esitteen mukaan lehmät tepastelevat kesäisin vapaana laitumella ja saavat syödä milloin haluavat. Tälvella taas niille syötetään rehua, joka on muuten samantyyppistä kuin ruoho, mutta säilöttyä. Lehmien kaulassa on laite, jonka avulla tietokone osaa annostella jokaiselle lehmälle juuri oikean määrän ruokaa, koska isäntäväki haluaa pitää mahdollisimman hyvää huolta eläimistään.

Lehmät lypsetään kaksi kertaa päiväs-

sä ja näin saadusta maidosta tehdään jäätelöä ja muuta hyvää ihmisille. Toisaalla tarinassa kuitenkin sanotaan, että maitoa juovat vasikat. Kumpikohan väitte pitää paikkansa?

Niin, ja lehmä poikii yleensä kerran vuodessa — mutta lapsille ei kerrota, että lehmä keinosiemennetään raskaaksi. Myöskään sitä ei mainita, että vasikat vieroitetaan emostaan jo lyhyen elämänsä alkutaipaleella. Esitteen mukaan kaikki sonnitkin saavat elää, tai ainakaan missään ei sanota, että ne tapettaisiin ennen aikaansa.

Ennen lopun askarteluohjeita (maitopurkeista) tarina loppuu: "Kyllä on paljon puuhaa, että saadaan maitoa kauppaan, mutta on se sitten hyvääkin, Laura hihkaisee juostessaan autolle. Korjaamon miehet ovat saaneet sen kuntoon ja matka mökille jatkuu." Tämäntasoista tietoa meidän lapsillemme jaetaan mukaverveyden nimissä.

### MONIPUOLINEN MAITO

Tämän vihkosen ovat tehneet Maito ja Terveys ry ja Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Liekö tällainen tekijäpari syynä siihen, ettei lähdeluettelo ole taaskaan tarvittu? Tai ehkä se on vain jäänyt vahingossa pois, ken tietää?

Esite ylistää jälleen kerran sitä, että maitotuotteissa on runsaasti kalsiumia. Maitotuotteiden haittapuolet sivuutetaan kokonaan. Seuraavanlaiset lauseet pistävät erityisesti silmään: "Ilman maitovalmisteita lapsi saa ruoasta liian vähän kalsiumia", "Maidossa on monia eri ravintoaineita ja useita niistä on paljon", "Maidossa ja maitovalmisteissa on paljon hyvälaatuisia proteiinia", "Ravinnosta on vaikea saada riittävästi kalsiumia ilman maitovalmisteita, sillä noin 80 % suomalaisten saamasta kalsiumista tulee maitovalmisteista". Lähdeviitteitä ja perusteluja ei ole taaskaan mukana.

Yli 2-vuotiaan lapsen proteiinin ja energian saanti on esitteen mukaan turvattu lihan, broilerin (eikö se muka ole lihaa?) ja kalan avulla sekä lisäämällä öljyä tai maidotonta rasvaa (eikö öljy muka ole rasvaa?) lapsen ruokaan. Palkokasveissa ja pähkinöissä ei siis ilmeisesti ole Maito ja Terveys ry:n mukaan proteiineja eikä kaloreita.

Laktoosi-intoleranssin hoidon kohdalla mainitaan seuraavaa: "Kalsiumilla täy-

dennettyjä elintarvikkeita, esimerkiksi hedelmäjuomia, voi kokeilla". Edam ja Emmental puolestaan ovat ilmeisesti itsestäänselvästi käypä vaihtoehto. Onko niiden kalsiumi jotenkin parempaa, vai mistä on kysymys?

"Kasvisruokavalio ja maito" on oma osionsa. Laktovegetaarinen ruokavalio on esitteen mukaan hyvä ja terveellinen vaihtoehto, mutta vegaaninen ruokavalio vaatii esitteen mukaan huolellista perehtymistä ruoka-aineiden ravintosisältöön. Sitä ei suositella alle 3-vuotiaille ja vanhemmillekin lapsille maidonjuonti on esitteen mukaan hyväksi. D-vitamiinin, kalsiumin ja B12-vitamiinin tärkeys mainitaan, mutta rikastetut mehut eivät esitteen mukaan ole silti maitoon verrattavia vaihtoehtoja, koska niitä pidetään esitteessä maitoa yksipuolisempina kalsiumin lähteinä.

### HYVÄÄ RUOKAA JA MAITOA — KYLLÄ KIITOS

"Tämä on lehti ruoasta, maidosta ja ravitsemuksesta", esittelee värikäs, nauravia koululaisia kannessaan näyttävä lehti itsensä. Lehdessä on sinällään asiaa: aamupalan merkitystä koulussa jaksamiselle ei voi koskaan liioitella. Lisäksi muistutetaan siitä, että Suomen ilmainen kouluateria on hieno etuoikeus, jota ei kannata jättää väliin. Välipaloja mainostetaan myös.

Koska kyseessä on kuitenkin Maito ja Terveys ry:n julkaisu (joka on muuten osittain myös EU:n rahoittama), ei ole yllätys, mitä lehti sitten julistaa: "Mieti, mitä haluaisit aamulla syödä! Suosi rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita!" Jälleen kerran Maito ja Terveys ry tekee valinnan lasten puolesta.

Myös lehden tarjoama ihmiskuva on huvittava: "Oikealla ravinnolla saavutat sopusuhtaisuuden. Saat kauniit kynnet, kiiltävät hiukset, heleän ihon ja vahvat hampaat". Minun mielestäni olennaisempaa on saada terve ja tasapainoinen elämä. Lisäksi lehti on jo osittain vanhentunut: se väittää, että Japanissa juotaisiin eniten maitoa kouluissa. Viimeaikaisten maitomyrkytysten takiahan koulumaidon tarjoilu on Japanissa romahtanut, ja kaksi suurinta meijeriä ovat joutuneet lopettamaan toimintansa.

Tarjolla on myös rasti ruutuun -lista, josta nähdään, onko ruokavalio luustolle

## “Jos ei kelpaa juustokaan, on kalsiumin saamiseksi puputettava päivittäin yli kaksi kiloa kaalia.”

terveellinen. Tarjolla on 17 ruokaa, joissa kaikissa on maitoa. Tämän jälkeen julistetaan, että kalsiumia voi saada monista ruoista. Jos joutuisi nojautumaan pelkästään lehden tietoihin, saisi helposti sellaisen kuvan, että vain ja ainoastaan maito sisältää kalsiumia.

Liikuntaa lehdessä suositellaan sen luustoa vahvistavan vaikutuksen vuoksi. Koko julkaisun voi kuitenkin tiivistää seuraavaan lainaukseen: "Jos et juo lainkaan maitoa, pitää sinun syödä juustoa yli 100 g päivässä. Jos ei kelpaa juustokaan, on kalsiumin saamiseksi puputettava" — huomattava sananvalinta — "päivittäin yli kaksi kiloa kaalia tai pari kourallista seesaminsiemeniä tai 10 reikäleipää tai 1½ kg silakkaa. Mahdoton urakka!" Toden totta, pari kourallista siemeniä ei mene alas sitten millään. Sen sijaan 8 dl maitoa on ilmeisesti pikujuttu.

### "TYTÖT & RUOKA" JA "POJAT & RUOKA"

Näissäkin osittain EU:n rahoittamissa esitteissä on yhdistyksen tarjoama maailmankuva voimakkaasti esillä. Poikien esitteen kannessa on hento poika, joka syö hampurilaista ja kolajuomaa, sekä salskea, komea nuorukainen, jolla on käsissään ruokalautanen ja maitolasi. Tyttöjen esitteen kannessa on sporttinen tyttö ja teksti: "Sinähän olet hyvännäköinen". Kaikkien pitäisi siis ilmeisesti olla mannekiineja!

Tytöt ja ruoka -esite korostaa juuri terveellisen ruoan vaikutusta ulkonäköön. Tosin siinä mainitaan, että paras on olla luontevasti oman itsensä näköinen eikä vain muodin orja. Myös anorektiset mallit tuomitaan jyrkästi. Murosiän vaikutukset vartaloon käydään asiallisesti läpi, ja jopa liikunnan merkitys muistetaan mainita. Esitteessä kerrotaan myös jatkuvan dieettikierteen vaaroista.

Mutta sitten... Taas kerran se sama litania: maito, maito, maito. Tuo ihmejuoma tuottaa tarpeellisen kalsiumin, eikä sen sisältämää rasvaa kannata pelätä. Kunhan juot paljon maitoa ja syöt lihaa sekä täydennät ruokavaliosi kasviksilla ja leivällä, niin elät pitkään ja kauiniesti.

Kasvisruokavalio ei ole sen sijaan esitteen mukaan hyvä asia: se edellyttää viisautta ja tietoa sekä palkokasvien käsittelyn ja ruoanlaiton osaamista. Mitä pa-

haa noissa taidoissa sitten on, jää selittämättä. Esitteen mukaan kasvikset tarvitsevat rinnalleen maitotuotteita, ja lisäksi olisi hyvä syödä päivittäin lihaa, kanaa (se ei siis ole vielääkään lihaa), kalaa tai kananmunia — ne kun sisältävät proteiinia, rautaa ja muita kivennäisaineita. Kasviksistako ne sitten puuttuvat?

Poikien versiossa taas ihannoitetaan leettivartaloa: "Hyvä ruoka, liikunta ja riittävä lepo tekevät miehen". Keholleen ei saa tarjota rakennusaineksi sekunda. Kouluruoka on esitteen mukaan ihanteellinen paketti: perunat, makaroni ja riisi tarjoavat hiilihydraatteja aivoille; liha, kala, broileri ja maito proteiineja lihaksille; kasviksista ja leivästä kuituja pitämään nälkä poissa. Papuja ei ilmeisesti tarjoilla ollenkaan.

Esite korostaa säännöllisen ja monipuolisen ruokailun merkitystä. Proteiineja saa lihasta, broilerista (joka siis edelleenkin on jotain muuta kuin lihaa), kalasta, maidosta ja pavuista. Liikunta tukee ruokailua, ja paras urheilujuoma on vesi (!). Tupakka ja alkoholi ovat pahasta.

Sitten seuraa jälleen varsinainen propagandaosuus. Proteiinivertailussa liha, kala ja maito on mainittu (liha useammassa ruoassa), mutta kasviksia edustavat vain peruna (1 kpl) ja desilitra herneitä. Mihin jäivät esimerkiksi pavut ja tofu?

Erään osion otsikko on: "Miehet juovat maitoa..." Teksti jatkuu: "Tätä tuutta kannattaa vaalia". Kasvisruokavalio käsitellään yhdessä nurkassa otsikolla "Eläkö mies pelkillä kasviksilla?" Esitteen mukaan ei, vaan mies tarvitsee myös maitoa. Outoa — sehän on vasikan eikä miehen ruokaa.

### PROPAGANDALLE LOPPU?

Tällaisia esitteitä siis maamme kouluihin, terveyskeskuksiin ja kirjastoihin jätetään, jopa EU:n tuella. Julkisessa tiedonvälityksessä ei näytä olevan kriteerejä totuudenmukaisuuden, puolueettomuuden tai kattavuuden suhteen. Olisiko aika anoa EU:lta rahoitusta vastaesitteiden tekemiseen? "Maito on vasikan ruokaa", "Lapset ja laktoosi", "Maito ja osteoporoosi" olisivat varmoja hittejä.

Maito ja Terveys ry:n kotisivut ovat osoitteessa [www.maitojaterveys.fi](http://www.maitojaterveys.fi). Tilatkaapa esitteitä itsellenne ja ihmetelkää niitä itsekin.



## RIVIEN VÄLISTÄ

"Vuonna 2025 meillä on uusi sukupolvi, jolle perinteinen ruoka onkin kasvisruokavalio."

*Erikoistutkija Johanna Mäkelä "Huomispäivän ruokamme - miten suomalaiset syövät vuonna 2025" -symposiumissa 14.11.2000*

"Se, että syömmekö sikoja emmekä koiria, on silkkaa sattumaa. Mikä saa meidät luettelemaan eläimet kahteen ryhmään, niihin jotka nukkuvat söngyissämme ja niihin jotka kuolevat nimettöminä ja yksin teurastamoissa. Ehkä olisi suuri eläinsoveluteko syödä koira, ehkä se saisi ihmiset ajattelemaan, ainakin hetkeksi!"

*Nim. "Eläinrakas, mutta huono-omatuntoinen", Animalia 3/00*

"Eläinaktivistit toimivat aikakautemme omatuntoina."

*Ympäristöfilosofian dosentti Leena Vilka Yliopisto-lehdessä 15/00*

"Mehän teemme täällä käytännön eläinsovelutöitä!"

*Viikin koe-eläinaseman laboratorio-mestari Jaana Roikan näkemys työstään, Ylioppilaslehti 14/00*

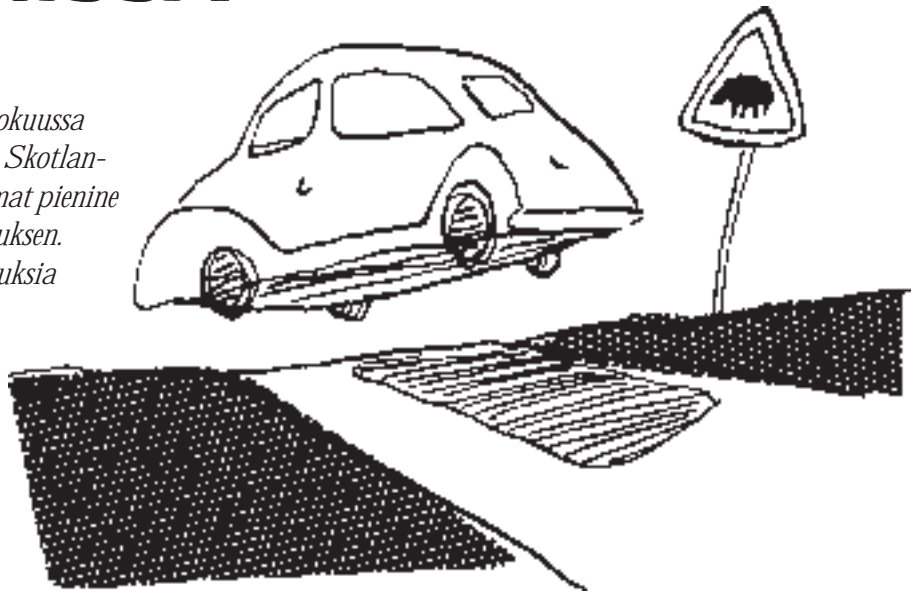


**Kasvisruokavalio ei ole esitteen mukaan hyvä asia: se edellyttää viisautta ja tietoa sekä palkokasvien käsittelyn ja ruoanlaiton osaamista.**

# MATKALLA SKOTLANNISSA

HENRI HAIMI

*Olimme tyttöystäväni Heidn kanssa elokuussa kaksi viikkoa reissaamassa, pääasiassa Skotlannissa. Ylämaiden jylhät vuoristomaisemat pienine järvineen tekivät meihin suuren vaikutuksen. Myös monenlaisia kulinaristisia kokemuksia mahtui matkan varrelle.*



Ennen Skotlantiin lähtöä vietimme neljä päivää Lontoossa sukulaisten luona. Suuri osa ajasta kului tiedon hankintaan matkamme Skotlannin osuutta ajatellen sekä ostosten tekoon. "Down in London town they have everything you need" laulaa **Andy McCoy**. Näin epäilemättä onkin, mutta toinen asia sitten on, että osaako etsiä oikeasta paikasta. Esimerkiksi tekonahkakengiä emme löytäneet, vaikka niitä varmasti Lontoossa myydäänkin. Muuten vaatteita kyllä oli tarjolla moneen lähtöön.

Suomalaisena tuntuu käsittämättömältä, että Lontoosta löytyy yli sata kasvisravintolaa, niistä osa vieläpä pelkääntään vegaanista ruokaa tarjoavia. Emme ehtineet testata montakaan, mutta yksi ravintola oli ylitse muiden: Vegan Oriental Restaurant Sohossa. Buffetti maksoi viisi puntaa, ja tarjolla oli yli kymmentä itämaista ruokalajia, kaikki vielä luomua. Kävimme paikassa kaksi kertaa ja molemmilla kerroilla tuli syötyä itsensä niin täyteen, etten moista ole todennäköisesti vegaanina aiemmin tehnyt. Palvelu oli myös ystävällistä.

Lontoota pidetään usein vegaanin paratiisina, ainakin supermarkettien osalta. Kieltämättä valinnanvaraa oli liiankin kanssa. Esimerkiksi vegaanista margariinia löytyi ja valmisruokia oli niin paljon, että saattoi tulla valinnan vai-

**Luoteis-Skotlannissa oleva Lewisin saari oli hämmästyttävä paikka. Siellä ihmiset olivat ystävällisiä ja nauroivat jatkuvasti.**

keutta. Toisaalta kaikkien tuotteiden kohdalla tarjonta ei ollut aivan odotuksiemme mukainen. Esimerkiksi vegaanisten jäätelöiden valikoima on Suomen kaupoissa selvästi parempi.

## KOKEMUKSIA SKOTLANNISTA

Skotlannissa olimme viikon, josta viisi päivää kiersimme paikkoja teltan kanssa ja lopuksi olimme kaksi päivää Edinburghissa. Luoteis-Skotlannissa oleva Lewisin saari oli hämmästyttävä paikka, kuin parikymmentä vuotta ajasta jäljessä. Siellä ihmiset olivat ystävällisiä ja nauroivat jatkuvasti. Samanlaista kiireetöntä ilmapiiriä soisin muuallakin olevan. Ei ollut pelkoa kännyköiden soimisesta.

Saarilla oli valtavasti lampaita, joiden elinolosuhteet vaikuttivat erinomaisilta, sillä ne olivat vapaina vuorten rinteillä ja teiden varsilla, harvoja poikkeuksia lukuunottamatta. Suomen Lapissa turistit varmasti ihmettelevät porovarotusmerkkejä teiden reunoilla, samaan tapaan kuin me ihmettelimme lammasvarotusmerkkejä. Epäilemättä näillä lampailta oli hyvät mahdollisuudet toteuttaa perustarpeitaan, mutta toki lampaiden kasvatukseen liittyy silti eettisiä ongelmia, kuten niiden tappaminen ennemmin tai myöhemmin.

Muista paikoista mainitsemisen arvoisia ovat ainakin Loch Nessiä lähellä oleva Inverness, joka oli todella hieno van-

ha kaupunki. Siellä kannattaa käydä, jos Skotlantiin eksyy. Crieffin pikkukaupunki oli myös sympaattinen. Siellä olimme katsomassa perinteisiä Highland gamesejä, joissa lajeja riittää aina säkkipillin soitosta tanssiin ja pyöräilystä tukin heittoon.

Matkan varrella Skotlannissa ei ollut ruokailun kanssa minkäänlaisia ongelmia, sillä joka kylästä tuntui löytyvän huokeita kiinalaisia ja intialaisia ravintoloita, joista saimme vegaanista ruokaa. Pääosin söimme kuitenkin supermarketista ostamiamme säilykkeitä, leipää ja valmisruokia, kuten kevätkääryleitä ja samosapiiraita. Ruokakaupoissa hintataso on samanlainen kuin suomalaisissa kaupoissa.

Edinburghissa oli Henderson's-niminen suosittu kasvisruokapaikka, tai oikeastaan monta eri paikkaa vierekkäin: ravintola, myymälä, sekä salaatti- ja viini- baari. Söimme siellä tulista pastaa ja myymälästä ostimme mm. Skotlannin perinteisesti varsin lihapainotteista perinneruokaa haggista vegaanisena versiona. Siitä tuli rakenteeltaan ja ulkonäöltään lähinnä mieleen lihamureke, mutta ihan hyvää se oli.

Toinen kasvisravintola, jossa kävimme on nimeltään Helios Fountain. Se oli sympaattinen paikka, ja hyvää ruokaa sai paljon aika huokealla. Ravintolan yhteydessä oli myymälä, jossa oli mm. erittäin laaja valikoima veganismiin liittyvää kirjallisuutta sekä kasviskeittoja.

Ostin sieltä **Erik Marcusin** *Vegan - the new ethics of eating* -kirjan, josta muuten on ilmestynyt uusittu painos äskettäin. Luin kirjan matkalla ja voin suositella sitä sen amerikkalaisesta näkökulmasta huolimatta.

## VEGAANIOPPAISTA APUA

Kasvisyöjiä varten löytyy monenlaisia oppaita, joista voi olla hyötyä matkoilla. Etsin Lontoosta Vegan Societyn kustantamaa *Vegan Travel Guidea*, mutta sitä ei yllättäen tšekäläisistä kirjakaupoista löytynyt. Sen sijaan muita matkaoppaita kyllä oli tarjolla. *Vegetarian Britain* vaikutti niistä parhaalta, mutta tyydyin halvempaan *Vegetarian Visitor 2000* -oppaaseen. Siitä oli hyötyä matkan varrella mm. Edinburghissa. Kyseinen opas löytyy muuten Vegaaniliiton kirjastostakin.

*Animal Free Shopperista* ei ollut kovin paljon apua matkallamme, sillä vaikka sieltä löytyykin monenlaisia mielenkiintoisia tuotteita, niiden etsiminen voi olla kovin työlästä paikallisen laajan tuotevalikoiman joukosta. Toki Shopperista oli jotain iloa — mm. supermarketien leivissä ei aina ollut raaka-aineluetteloa lainkaan ja oppaan avulla löytyi sopivia leipiä melko vaivattomasti.

Internetistä kaivoin myös tietoa paikallisten vegaaniyhdistysten sivuilta ennen matkalle lähtöä. Ainakin London Vegansin sivuista oli hyötyä. Lisäksi Vegetarian Societyn nettisivuilta printtaamani vegaanisten oluiden lista osoittautui tarpeelliseksi, jos pubissa tahtoi lukuisten olutmerkkien seasta löytää vegaanisia vaihtoehtoja.

## KOTIINPALUU

Lensimme Lontooseen ja takaisin tulimme lautoilla ja junilla Norjan ja Ruotsin kautta. British Airwaysin koneessa

***Animal Free Shopperista***  
ei ollut kovin paljon apua  
matkallamme



vegaaniruoka oli hyvää, mutta kuten tavallista ei annos ollut suuri. Lentäminen ei ollut suuri ekoteko ja yritimme edes vähän korvata asiaa valitsemalla Tukholman lautoista ympäristöystävällisemmän Silja Linen.

Luoteis-Skotlannissa lautoilla matkustaessamme ei ruokailun suhteen ollut mitään ongelmaa, sillä ruokalistasta löytyi mm. yhdeksi vakioateriaksemme muodostunut chips & beans. Sen sijaan Newcastleen ja Bergenin sekä Tukholman ja Helsingin väliset lauttamatkat olivat ainoat matkamme osuudet, joilla vegaanista ruokaa ei ainakaan ilman erityisjärjestelyjä saanut.

Bergenin hintataso oli järkyttävän korkea, mutta onneksi löytyi paikka, josta sai falafelejä kohtuuhintaan. Bergenissä törmäsimme myös paikallisen eläinoikeusjärjestön NOAH:in toimistoon. Se oli erittäin hyvällä paikalla, ja heidän materiaalinsa sekä kirjastonsa vaikuttivat mielenkiintoisilta.

Tukholmassa emme ehtineet olla kuin pari tuntia ja ikävä kyllä paikalliset kasvisravintolat jäivät kokematta. Kävimme paikallisessa apteekissa etsimässä ruotsalaisen Veganföreningin lehdessä mainostettua Mitt val vegetarian -vitamiinivalmistetta. Siinä ei kuitenkaan ollut D2-vitamiinia, kuten lehdessä annettiin ymmärtää, joten pillerit jäivät ostamatta.

Reissumme pääkohde eli Skotlanti on ehdottomasti kokemuksen arvoisen paikka niin kauniin luontonsa, komeiden kaupunkiensä kuin leppoisän ilmapiirinsä vuoksi. Vegaanina siellä on hyvin vaivatonta matkustaa, joten en voi muuta kuin suositella sitä lukijoille.

## LISÄTIETOA

**London vegans**  
[www.londonvegans.freeserve.co.uk](http://www.londonvegans.freeserve.co.uk)

**Edinburgh Vegans**  
[www.veg.org/veg/orgs/edvegans.html](http://www.veg.org/veg/orgs/edvegans.html)

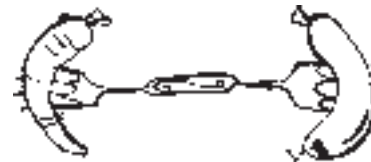
**Vegetarian Visitor 2000**  
[www.veggieland.co.uk/visitor/](http://www.veggieland.co.uk/visitor/)

**Scotland the Green**  
[www.scotlandthegreen.co.uk](http://www.scotlandthegreen.co.uk)

# LIHANSYÖJÄ PERUSTELEEE

(JA MITEN MAHTAA KÄYDÄ?)

KAJ WINQVIST



## ARGUMENTTI 5: USKONTO

Lihansyönti on oikeutettua, koska Raamatussa niin sanotaan. Jumala on antanut luonnon antimet eläimeen ihmisen hyödynnettäviksi.

### KRITIIKKIÄ:

1. Uskonnolliset kirjoitukset ovat aikansa lapsia ja heijastelevat usein primitiivistä maailmankuvaa. Historian tässä vaiheessa ei ole enää mieltä perustella eettisiä ratkaisuja uskontoon vedoten. Moraali ei riipu uskonnosta.

2. Kristillisen perinteen parhaisiin puoliin ei kuulu biosentrinen maailmankuva eikä nöyryys muun "luomakunnan" edessä. Jos suhde eläimiin halutaan perustella uskonnollisesti, idän uskonnoista löytää positiivisempia aineksia.

3. Raamatussa sanotaan sitä ja tätä. On laskettu, että siitä löytyy kymmeniä tuhansia keskenään ristiriitaisia lauseita. Kun tähän vielä lisää vapaan tulkinnan mahdollisuudet, on selvää, että lukija löytää Raamatusta itse ennalta haluamansa ratkaisun kasvisyöntikysymykseen.

4. Käsitys, että Jumala "on antanut" kaiken luonnossa olevan vasta evoluution viime metreillä ilmaantuneen ihmisen käyttöön, on naiivin ihmiskeskeinen ja riistää ihmiseltä oman vastuun. Sitä paitsi sitä voitaisiin soveltaa niinkin, että meillä olisi jumallinen oikeus käyttää esimerkiksi kaikkia luonnon huumaavia kasveja. Tätä mieltä harva kristitty kuitenkaan on.

# VEGANISMI JA SUPEREROGATORISET TEOT

VESA IITTI

*Mieeleni tulevat ajoittain ns. supererogatoriset teot, kun kuuntelen muita vegaaneja ja luen heidän kirjoituksiaan. Mitä tällaiset teot ovat ja miten ne liittyvät veganismiin?*

Moraalifilosofiassa eli etiikassa on käsitelä luokkaa "supererogatoriset teot". Se viittaa tekoihin, joita voi pitää kohtuuttomina eettisinä vaatimuksina yksilön olemassaolon totaliteetissa. Supererogatoriset teot ovat "velvollisuuden ylittäviä" tekoja. Niitä voidaan pitää moraalisesti toivottavina ja ihailtavina, mutta ne ylittävät moraalisen teon vaatimukset, eikä niihin ole siten velvollisuutta. Supererogatoriset teot ovat usein sankarillisia ja ihailtavia, mutta niiden tekemättä jättämistä ei silti voi pitää vääränä.

## SUPEREROGATORISUUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Jos esimerkiksi järkeilisin, että minun kannattaisi lähettää kaikki tuloni kolmannen maailman köyhille, koska heille olisi siitä huomattavasti enemmän ja perustavanlaatuisempaa hyötyä kuin minulle, olisin päätyvässä supererogatoristiseen tekoon.

Jos asuisin kesät roskiksessa ja söisin huomattavasti askeettisemmin kuin nyt, eläisin yhä yltäkylläisyydessä moniin kolmannen maailman kansalaisiin nähden. Voisin siis järkeillä, että tällainen elämä olisi moraalisesti oikein ja jopa velvollisuuteni. Tämä olisi luonnollinen johdopäättös etenkin utilitaristisesta näkökulmasta, jossa pyritään maksimoimaan tekojen utiliteetit eli hyödyt mahdollisimman suurelle oliojoukolle. Eettisiä, ekologisia ja poliittisia argumentteja supererogatorisen teon puolesta löytyisi helposti.

## ENTÄ VEGANISMI?

Kärjistäen ilmaistuna hieman samantyyppistä henkeä voi välillä aistia vegaanien keskuudessa. Esimerkiksi vakava pohdinta perinteisen kameran käytöstä (filmi sisältää liivatetta) voidaan nähdä samantapaisena ilmiönä.

Tällaiset yksityiskohdat on mielestäni hyvä tiedostaa, mutta ne on mielestäni myös hyvä osata suhteuttaa kokonaisvaltaisesti omakohtaiseen "katego-

riseen sotaan" eläinperäisten tuotteiden tuottamista vastaan. Filmi ja muut vastaavat tapaukset ovat tällaisessa "sodassa" välietappeja vasta hamassa tulevaisuudessa. Sitä ennen täytyisi vetää kategorisesti mattoa enemmän alta muulta vahvemmalta teollisuudelta, kuten maito- ja lihateollisuudelta.

Kun otetaan huomioon vielä muita poliittisia ja eettisiä oluttuvuuksia kunnallispolitiikasta ylikansallisiin yhtiöihin, ihmisoikeuskysymyksiin ja lukemattomiin muihin asioihin, niin kuva laajenee monella tapaa. Tällöin korostuu ennenkaikkea yleisen eettisen valvetuneisuuden tärkeys, ei ainoastaan "vegaaninen valvetuneisuus". Vegaaninen valvetuneisuus nivoutuu toki silti hyvin moniin yksilöllisiin eettisiin näkemyksiin ja valintoihin.

## KOHTUULLISUUS JA KOHTUUTTOMUUS

Oletan, että "vegaaniveteraanit" ovat syventäneet vegaanista tietouttaan ja elämänsä jo niin pitkälle, että heille vakavat pohdinnat vaikkapa juuri filmien koostumuksesta voivat olla erittäin mie-

## Ennenkaikkea yleisen eettisen valvetuneisuuden tärkeys korostuu, ei ainoastaan "vegaaninen valvetuneisuus"

lekästä eettistä, omakohtaista pohdintaa — pohdintaa, joka perustuu hitaasti, omakohtaisesti syventyneeseen eettiseen ymmärrykseen.

Kaltaisteni "vegaaninoviisien" voi myös olettaa olevan kiinnostuneita lisäaineisiin ja valokuvaamiseen liittyvistä eettisistä ongelmista kaiken muun perusasian ohella. Olisi kuitenkin kohtuuttonta, jos päättäisin kertaheitolla kieltäytyä aivan kaikesta, minkä ei tiedetä olevan "puhtaan vegaanista" — vaikkapa juuri valokuvaamisesta tai elokuvissa käymisestä.

Vegaanin näkökulman laajentuessa on hyödyllistä tiedostaa niin laajat katego-

riset muutosten linjat kuin myös niiden yksittäiset ilmentymät, ja mieltiä, kuinka pitkälle ja laajalle näitä yksittäisiä ilmentymiä voi mielekkäästi omalta kohdaltaan tapauskohtaisesti ulottaa.

Nähdäkseni omakohtainen etiikka on syvempää, perustavampaa ja kypsempää, jos yksittäiset valinnat pystyy suhteuttamaan tapauskohtaisesti omiin hyvin pohdittuihin syvempiin eettisiin ja ekologisiin linjanvetoihin. Jos sen sijaan rajoittuu tarkastelemaan yksittäisiä valintojaan tiukasti yksittäistapahtumina, on toiminta väistämättä pinnallisemmalla pohjalla.

## OMA VEGANISMINI

Minulle veganismi on eräs osa maailmankatsomustani, ja sellaisena se kuvaa minulle ennenkaikkea tiettyjä yleisiä linjoja, joita pyrin omassa olemassaolossani, valinnoissani ja maailmassa yleensäkin edistämään eettisin, ekologisin ja terveydellisin perustein. Veganismi ei ole minulle tiukkaa "tätä voi tehdä tai syödä, tätä ei" -normistoa, jonka voisi suoraan lukea jonkun toisen kirjoittamasta ohjekirjasta.

En siis seuraa äärimmäisyyksiin "maailmanparannusdeduktioita", vaan etsin omaa dynaamisesti henkilökohtaista, mielekäästä ja haastavaa tasapainotilaa näissä kysymyksissä — tilaa, joka on minulle omassa kokonaiselämäntilanteessani mahdollisimman mielekäs ja joka on vahvasti sidoksissa omakohtaiseen eettiseen kehitykseeni.

Veganismi lienee useimmille vegaaneille "elävä" asia, omakohtainen lähestymistapa olemassaoloon, joka on eettisesti, ekologisesti ja terveydellisesti painottunut, eikä jähmeä toimintanormisto tai pino dogmeja. Mutta jos olettaa, että kaikkien tulee toimia samalla vegaanisella hienosäädöllä kuin itse, niin silloin on siirtymässä jo fundamentalismiin, joka ei juuri eroa uskonnollisesta puhasoppisuuskiistelystä. Onneksi tällaista kiistelyä näkeekin vegaanien keskuudessa vähän.

# LUONTO ON TUOLLA ULKONA

MICAELA MORERO

*Mikä ja missä on luonto? Pelkältä semanttiselta pilkunviilaukselta vaikuttava kysymys osoittautuu yhdeksi eettisten rakennelmien peruskivistä.*

Luonto on tuttu sana. Silti sen määrittelemisen ei ole niin yksinkertaista kuin luulisi. Termi on niin arkinen, ettei edes *Biologian sanakirja* tunne sitä.

Aloitan luonnon jäsentämisen kirjaimellisesti ruohonjuuritasolta. Luonnossa on elämää, joten siihen luettaneen yksimielisesti viisi kuntaa: kasvit, sienet, eläimet, alkueläimet ja alkeiseläimet, joita ovat mm. virukset ja bakteerit.

Luonnoksi mielletään myös alueita, ekosysteemejä. Ne ovat "luonnon olosuhteiltaan yhtenäisellä alueella elävien, toisiinsa vuorovaikutuksessa olevien eliöiden ja niiden elottoman ympäristön muodostama toiminnallinen kokonaisuus. ... Myös kokonaisuudet, kuten valtameret ovat ekosysteemejä". (Tirri ym. 1995.) Näin myös eloton katsotaan luontoon kuuluvaksi.

Ekosysteemit muodostavat eloyhteisöjä. (Tirri ym. 1995.) Nämä biomit taas muodostavat elokehän, biosfäärin: maapallon pintakerrosten ja ilmakehän ne osat, joissa on elämää. (Tirri ym. 1995.) Ehkäpä biosfääri sopisi siis luonnon tieteellisemmäksi nimeksi.

## KUULUMMEKO LUONTOON?

Luonnontieteellisestä näkökulmasta ihmisen kuuluminen luontoon tulee selväksi Aristoteleen päättelymenetelmällä:

1. Eläinkunta on osa luontoa.
  2. Ihminen kuuluu eläinkuntaan.
- Siiis ihminen on osa luontoa.

Tästä itsestäänselvyydestä huolimatta puhutaan ihmisen vieraantumisen luonnosta. Osasyynä tähän lienee kaupungistuminen: luonnosta on tullut maaseudun synonyymi. Luonnossa viihdytään ja rentoudutaan, kun taas kaupungin vilinässä on stressaavaa ja epämiellyttävää.

Koska suuri osa ihmisistä asuu poissa "perinteisestä" luonnosta, jaottelu korostuu. Kaupunkeja ei mielletä luonnoksi,



## Ehkäpä biosfääri sopisi luonnon tieteellisemmäksi nimeksi

koska niissä on näkyvillä suhteellisen paljon elotonta materiaalia elolliseen verrattuna.

Eloton ympäristö luetaan luontoon kuuluvaksi, joten eikö kaupunkikin ole silloin osa luontoa? Kieltämättä suurkaupungit luovat vahvaa kontrastia neitseelliselle luonnolle (jos sitä jossain vielä olisi), mutta pilvenpiirtäjiä löytyy muualtakin luonnosta, kuten **David Attenborough** kuvaa:

"Paikoitellen niitä on satamäärin pienellä alueella. ... Yhdessä keossa on usean miljoonan hyönteisen muodostama siirtokunta. ... Termitien linnake muureineen, tukirakenteineen ja sakaroinneen voi painaa kymmenen tonnia, ja koko mutarakennelma voi olla kolme tai neljä kertaa ihmistä korkeampi. Useat miljoonat asukkaat, jotka pesän sisällä juoksentelevat eri tehtävissään, voivat aiheuttaa pesän ylikuumentumisen ja happikadon, joten ilmastointi on erikoisen tärkeää." (Attenborough 1979.)

Vastaavanlaisia "taloja" on muillakin eläinlajeilla. Vertailun voi suorittaa myös

toiseen suuntaan: kuten hyönteisten pesä muistuttaa ihmisten taloa, muistuttaa talo luonnollista pesää. Kaupungit ovat ihmisten pesäyhdyskuntia.

Kaupungista katsoen luonto voi tuntua sijaitsevan kaukana, mutta kun nousee kaupungin yläpuolelle esimerkiksi ottamalla karttapallon käsiinsä, huomaa kaupunkien lopulta olevan vain länttejä luonnon keskellä siinä missä termittekeotkin. (Ekologisuudesta kaupungit voivat kyllä olla kaukana.)

Suomen Luonnonsuojeluliitto yritti saada kaupunkilaiset löytämään luonnon läheltään kaksivuotisella lähiluontokampanjalla. Kaupunkien luonnosta löytyy erilaisia ympäristötyyppejä lähes luonnontilaisista ihmisen voimakkaasti muokkaamiin asti.

Luonnon kiertokulku toimii niin rakennetulla alueella kuin sen ulkopuolellakin: "Tervapääsky on tervapääsky salomailloilla ja kaupungissa." Vain olosuhteet poikkeavat. (Parkkari 1998.)

## IHMINEN LUONNOSTA ERILLÄÄN

Ihmisen erottaminen luonnosta käy yhtä helposti kuin siihen liittäminenkin. Muun muassa syvälinen tiedostamiskyky tekee meistä kenties ainutlaatuisia muihin eliölajeihin verrattuna.

Mutta samalla tavalla sinivalaan voi erottaa muista lajeista kokonsa, gepardin nopeutensa ja vesinokkaeläimen evolu-



Luonnosta on tullut  
maaseudun synonyymi

## Jopa tieteellisissä yhteyksissä saatetaan puhua "ihmisistä ja eläimistä" sen sijaan, että puhuttaisiin "eläimistä ihminen mukaan luettuna"

A.



B.

tiivisen "sijaintinsa" puolesta. Ihminen on ainutlaatuinen, mutta niin ovat muutkin eliölajit — jokainen omalla tavallaan.

Vaikkei luonnontiede osaisikaan erottaa ihmistä luonnosta, onnistuu tämä toki muilla keinoilla.

Kristinuskossa Jumala loi ihmiset eläimistä erilleen omaksi kuvakseen ja antoi heille sielun. Vastineeksi Hän vaati: "Tehkäämme ihminen kuvaksemme, kaltaiseksemme, ja vallitkoot he meren kaloja ja taivaiden lentäviä luomuksia ja kotieläimiä ja koko maata sekä kaikkia muita liikkuvia eläimiä, jotka maan päällä liikkuvat." (Anonyymi 1995.)

Totta tai ei, tästä velvollisuudesta on tullut kristityille oikeutus moninlaisiin tekoihin vuosituhansien ajan. Vastaavallaisia erotteluja löytyy muistakin uskonnoista.

Erottelu saa aikaan sen, että luonto on jossain muualla kuin ihmiset rakennelmineen. Istumme sisällä kaihoisesti ikkunasta ulos katsellen, sillä luonto on siellä missä *Salaisten kansioiden* totuuskin — tuolla ulkona.

Luontoon pääsee menemällä sinne: ajetaan mökille kesäloman viettoon, muutetaan kokonaan maaseudulle "luonnon keskelle" tai tehdään elämysmatkoja "villiin luontoon" (vaikka suurkaupungin luonto villi-ihmisineen on paljon vaarallisempi kuin maaseudun luonto petoineen).

Ihmisen erkanemista luonnosta pahentaa myös ihmisten ja eläinten välinen jaottelu. Jopa tieteellisissä yhteyksissä saatetaan puhua "ihmisistä ja eläimistä" sen sijaan, että puhuttaisiin "eläimistä ihminen mukaan luettuna". Tällöin ihmisen kuuluminen eläinkuntaan ja luontoon tulisi selväksi.

Ihmisen irrallisuus luonnosta ja eläimistä ei ole vain hassu kielikukkanen, vaan se näkyy luonnon kohtelun ongelmienä, joita on ainakin kaksi.

Oli näkökulma luonnontieteellinen, uskonnollinen tai jokin muu, luomme itse määritelmän luonnolle. Päätätessämme määritellä itsemme ulos siitä ei

mikään muu eliölaji opasta meitä takaisin.

Tuloksena on lannistuminen, kun kaikki suojelemisen arvoinen luonto on tuolla ulkona ja minä taas sisällä talossa tai kaupungissa. Se voi myös aiheuttaa välinpitämättömyyttä luontoa kohtaan, sillä se mikä on poissa silmistä, on pois mielestä.

Toisekseen ihminen ei ole vain luonnon ulkopuolella. Sen lisäksi hän saattaa määritellä itsensä luonnon yläpuolelle. Luonnon maanpäällisenä hallitsijana ihminen oikeuttaa itselleen elokohan kohtelun omaisuutenaan. Luonto saa välinearvon itseisarvon sijasta. Samalla voidaan oikeuttaa lihansyönti, eläinkokeet ja muu eläinten hyväksikäyttö.

### IHMENEN OSANA LUONTOA

On jännittävää havaita, että ihmisen liittäminen luonnon osaksi saa aikaan osin samoja seurauksia kuin siitä erottaminenkin. Ihmisen kuulumista luontoon voi tarkastella vähintään kahdesta näkökulmasta.

Ensinnäkin ihmisen liittäminen luontoon voi johtaa linkolalaisuuteen. Kalastaja **Pentti Linkola** korostaa luonnon itseisarvoa, muttei ole niinkään huolissaan eläinyksilöiden — ihminen mukaan luettuna — elämän arvosta.

Ihmisellä on vahvemman oikeus syödä eläimiä, se on luonnollista. Koska olemme luontoa, koskevat luonnonvalinnan lait meitäkin. Luonnonvalinta tai jopa ihminen itse karsikoon nälkää näkevät, vammaiset tai muuten sopeutumattomat. Linkola on käyttänyt pelastusvenevartausta:

"Mitä tehdään, kun sadan matkustajan laiva on äkillisesti upponut ja vain yksi kymmenen hengen pelastusvene on saatu vesille? Kun pelastusvene on täynnä, yrittävät ne, jotka vihaavat elämää, kiskoa siihen lisää haaksirikkoituneita ja upottaa kaikki. Ne, jotka rakastavat ja kunnioittavat elämää, lyövät laivakir-

veellä partaisiin takertuneet liiat kädet poikki." (Linkola 1989.)

Kun kaikki eivät voi pelastua, on siis linkolalaisten mukaan parempi, että edes osa pelastuu. Luonto voittaa, yksilön arvo ja inhimillisyyttä häviävät. Kokonaisuuksena elämä säilyisi, mutta olisiko ihmisen elämä tällaisessa maailmassa enää elämisen arvoista? Pitäisikö sen edes olla?

Linkolan mukaan luonto saa arvonsa ilman arvottajaakin, eli ihmistä. (Linkola 1989.)

### IHMENEN MORAALISENA TOIMIJANA LUONNOSSA

Inhimillisempi lähestymistapa on ihmisen liittäminen luontoon moraalisenä olentona. Ihmisen sijoittaminen osaksi luontoa vaatii meitä luomaan pelisäännöt luonnossa toimimiselle ja saa meidät ymmärtämään omat vaikutuksemme luontoon ja samalla itseemme.

Näitä tajunnanvirtoja tarvitaan niin paikallisissa kuin kansainvälisissäkin kysymyksissä mm. ilmastonmuutoksesta, luonnonvarojen käyttämisestä ja jakamisesta. Yliastatun, uppoavan pelastusveneen sijaan ihmiskunta matkustaakin avaruuslaiva Maalla.

Osa ihmisistä valitsee näkökulmansa auktoriteetin pohjalta. Osa puhdistaa pöydän dogmeista ja turvautuu viileään järkeilyyn. Miten tahansa, tilanne on sekä optimistinen unelma että pessimistinen painajainen: päätös on lopulta yksin ihmislajin.

### LÄHDELUETTELO

Tirri, R., Lehtonen, J., Lemmetyinen, R., Pihakaski, S. & Portin, P. 1995: *Biologian sanakirja*. Otava, Keuruu.

Attenborough, D. 1979: *Elävä Maa*. Tammi, Helsinki.

Parkkari, A. 1998: *Kaupunkien ja taajamien luontoa ei tunneta*. Luonnonsuojelija-lehti nro 10. Suomen Luonnonsuojeluliitto, Vantaa.

Anonyymi 1995: *Pyhä Raamattu, Uuden maailman käännös*. Jehovan todistajat, Saksa.

Linkola, P. 1989: *Johdatus 1990-luvun ajatteluun*. WSOY, Juva.

**Ihminen on ainutlaatuinen, mutta niin ovat muutkin eliölajit — jokainen omalla tavallaan**



# KIRJELAATIKKO

## LUOMUN MÄÄRITELMÄSTÄ

Vegaian edellisen numeron (3/2000) pääkirjoituksessa väitettiin, että "met-sän tuotteet ovat vegaanisia, fennove-gaanisia kuin freeganisminkin ideolo-giaan sopivia. Ja luomua."

Tämä ei pidä täysin paikkaansa! Met-sän tuotteet eivät ole automaattisesti luomua, vaikka niin usein kuvitellaan. Metsämarjat ja -sienet ovat luomua vain, jos ne on kerätty erikseen määritellyiltä alueilta, joilla ei ole käytetty keinolan-noitteita tai torjunta-aineita viimeisten kolmen vuoden aikana. Metsänomista-jien kanssa tehdään siis sopimus, jossa he sitoutuvat luomuehtoihin. Luomuna markkinoitavia keräilytuotteita myös valvotaan.

Kommenttiani ei pidä ymmärtää vää-rin, sillä myös minusta on surullista, että suunnattomat määrät sieniä ja marjoja mätänee joka vuosi metsiin. Mutta ne eivät läheskään kaikki ole luomua!

*Petra Rautavuoma*

kuun valo kaltereiden läpi.  
metsässä katkeaa oksa.  
nurmen tuoksu.  
kohta.kohta.  
pian.juokse!

aamu.  
maa täynnä ruhoja.  
kuolla vapaana.

*Jessica*

## D(3) NIIN KUIN DOGMI

Ennen ajattelin, että väitteet joidenkin vegaanien fanaattisuudesta ovat pelkkää vegaanivastaista propagandaa. Mutta **Juhana Laurosen** kirjoitus (Vegaia 3/00) osoitti jälleen kerran, että näissä väit-teissä piilee myös totuuden siemen, val-littavasti.

Kirjoituksessaan Lauronen paheksui sitä, että lehden silloinen päätoimittaja kertoi ostaneensa Sinistä Keijua, johon on lisätty muutama mikrogramma eläin-peräistä D3-vitamiinia.

Raja veganismin ja muun kasvissyön-nin välillä on ennenkin herättänyt kii-vasta keskustelua. Vegaanin yleisenä määrityksenä kun on kaikista eläinkun-nan tuotteista kieltäytyminen. Tästä määrityksestä on osalle vegaaneista muodostunut itsestarkoitus, dogmi. Sa-nasta vegaani on taas tullut jonkinlainen arvonimi, titteli, jonka voi saavuttaa vain pyrkimällä täydelliseen eläinkunnan tuotteista kieltäytymiseen. Vähemmäl-le huomiolle on jäänyt, onko sellaisessa täydellisyydentavoittelussa mitään jär-keä, ja mitä sillä saavutetaan.

Käytännössä on olemassa monia raja-tapauksia, kuten hunaja ja lisäaineet. Mielestäni on järkevämpää käyttää ai-kansa ja energiansa johonkin muuhun kun kyseisten aineiden boikotointiin. Otetaanpa esimerkiksi kohuttu margariinin D3-vitamiini.

Parannetaanko D3-boikotilla eläinten asemaa? Olen varma siitä, että sinä päi-vänä kun lampaiden hyödyntäminen loppuu villan ja lihan takia, ei kukaan kasvata lampaita vain vitamiinin takia. Entä miten D3:sta kieltäytyminen vai-kuttaa ympäristön tilaan tai maailman nälkäongelmaan? Ei mitenkään. Kannat-taako D3 jättää syömättä terveydellisis-tä syistä? Päinvastoin, vitamiinia on li-sätty margariiniin, koska sen luontainen muodostuminen ihosta auringon sätei-lyn vaikutuksesta on niin vähäistä näin pohjoisessa. Mutta silti tuo muutama mikrogramma margariinirasiassa herät-tää voimakasta vastustamista.

Voi myös kysyä, mihin ylipäättänsä tar-vitaan rajaa veganismin ja muun kasvissyön-nin välillä? Eikö jokainen voisi va-paasti päättää kuinka pitkälle omassa elämässään soveltaa veganismia? Oikeas-taan vegaani-sanaa tarvitaan vain yhteen asiaan: sen avulla on helpompi selittää muille mitä syö ja mitä ei.

Useimmille veganismi on toki paljon enemmän kuin pelkkä ruokavalio. Se on elämäntapa. On kuitenkin arveluttavaa määritellä liian tarkasti, mitä kaikkea tuohon elämäntapaan sisältyy ja mitä ei. Silloin lähestytään helposti kiihkousko-vaisten tapaa luokitella "vääräuskoiseksi" kaikki ne, jotka uskovat hieman toisin. Tärkeää ei mielestäni olekaan se, mihin kohtaa rajan omassa ruokavaliossaan vetää, vaan se, että tekee edes jotain eläin-

ten, ympäristön ja kanssaihminen hy-väksi. Pahinta on välinpitämättömyys.

Mielestäni **Saara Kupsalan** pääkirjoi-tus (Vegaia 2/00) oli hyvä ja ajankohtai-nen. Oleellinen sanoma siinä oli met-sän näkeminen puilta; asioita kannattaa joskus tarkastella laajemminkin kuin vain jäykan eläinkunnan/ei-eläinkunnan tuote -asettelun mukaan.

Omassa kirjoituksessaan Lauronen aliarvioi Vegaian uusia lukijoita arvele-malla heidän tekevän ratkaisunsa sen mukaan, mitä joku Vegaaniliiton halli-tuksen jäsen tai päätoimittaja tekee. Sen sijaan Laurosen kirjoitus voi tuomitse-valla sävyllään nostaa kynnystä ryhtyä vegaaniksi tai tulla mukaan liiton toi-mintaan.

Mikäli itse jonakin päivänä päätän luo-pua D3-vitamiinia sisältävistä tuotteis-ta, haluan tottavie löytää sille paremmat perustelut kuin eräiden vegaanien pyr-kimys saada kaikki muut elämään samoin kuin he itse.

*Johanna Kaipainen*

## KISSANUNI

Pieni musta viaton kainalossa:  
hyrisemässä  
pehmeä, aistikas, jäntevä  
arvaamaton  
suloinen ja viekas viettelijä.  
Terävät kynnet kipristyvät nahkaani,  
hyrinä yltyy  
— kissanuni syvenee.  
Poistan viekkaan silmän unihiekan.  
Pehmeässä päässä taistelun arvet.  
Pieni suloinen viattomuus,  
aistikas saalistaja.  
Kissanuni kainalossa.

*Kattien kamu*

"TOTUUS" ja "SYNTI" ovat suuria sa-noja, mutta ei niiden käyttöä silti tar-vitse välttää:

— Tiedätkö, milloin on TOTUUDEN HETKI?

— Silloin, kun jokainen näkee mitä jo-kaisen haarukan kärjessä on. Silloin myös nähdään, kuka tekee SYNTIÄ.

*Nolla*

*Tälle palstalle toivotaan lukijoiden mielipidekirjoituksia ja muita kirjoitelmia. Lähetä kirjoituksesi osoitteeseen: Vegaia-lehti c/o Vegaaniliitto ry, Kirjelaatikko, PL 320, 00151 Helsinki tai sähköpostitse: vegaia@vegaaniliitto.fi*



## "Menin lääkäriin kovien vatsakrampin takia ja syyksi epäiltiin keliakiaa"

*Vilja-allergian ja veganismin yhdistelmä saattaa ulkopuolisen korvissa kuulostaa mahdottomalta ruokavaliolta. Inna Takkunen on elävä esimerkki siitä, että myös vilja-allergikko voi valita vegaanisen elämäntavan. Veganismista luopuminen ei ole koskaan käynyt hänellä mielessäkään, eikä monipuolisten ruokien keksiminen ole hänelle mikään ongelma.*

# VILJA-ALLERGIA EI OLE ESTE VEGANISMILLE

*Inna on allerginen kotimaisille viljoille. Kaikki keliakikoille tarkoitetut tuotteet eivät sovi hänelle.*

JOHANNA KAIPAINEN & INNA TAKKUNEN

Vilja-allergia ja keliakia eivät ole sama asia. Gluteeni, eräs viljojen sisältämistä proteiiniyhdisteistä, vaurioittaa keliakikon ohutsuolta ja aiheuttaa näin ravinteiden imeytymishäiriöitä. Jatkuva ruokavaliosta lipsuminen voi aiheuttaa anemiam, luuston haurastumista ja lisätä syöpärisiä. Jotkut keliakikot sietävät kauraa, suurin osa myös vehnä- ja ohratärkkelystä.

Vilja-allergikko taas on *allerginen* viljojen muillekin (mutta ei välttämättä kaikille) valkuaisaineille. Esimerkiksi vehnäjauhojen proteiineista 90 % on gluteenia. (Paganus ym. 1992.)

Yleensä vilja-allergia puhkeaa imeväis-iässä, mutta saattaa puhjeta myös aikuisiällä, kuten Innan tapauksessa. Vilja-allergia saattaa myös helpottaa iän myötä, toisin kuin keliakia.

— Allergikko on useimmiten yliherkkä kotimaisille viljoille tai vain osalle niistä. Myös tattarille, riisille ja maissille saattaa esiintyä herkistymistä. Keliakikoille tarkoitetut gluteenittomat jauhoseokset, jotka sisältävät vehnä- tai ohratärkkelystä, eivät sovi vilja-allergikolle. Viljojen tulee olla luontaisesti gluteenittomia, Inna toteaa.

Aina viljojen sopimattomuudessa ei ole kyse keliakiasta tai allergiasta. Tarkana voi olla muu sairaus, esimerkiksi ärtynyt paksusuoli tai muu yliherkkyys. Ruoan sopimattomuus voi johtua myös jonkin ruoansulatussyntymän puut-

teesta tai sen vajauksesta. (Paganus ym. 1992.)

Kaikenlaista ruoan sopimattomuutta kutsutaan yliherkkydeksi, millä tarkoitetaan elimistön epätavallista tai voimakasta reaktiota vierasta ainetta kohtaan. (Paganus ym. 1992.)

Tunnettaankin monia sairauksia ja oireita, jotka johtuvat ruoka-aineista tai muista ravinnon mukana syötävistä aineista, mutta jotka eivät silti ole allergiaa, koska immunologista tapahtumaa ei havaita. Näissä tapauksissa elimistössä ei siis muodostu vasta-aineita, mikä olisi taas allergialle ominaista. (Paganus ym. 1992.)

### ALKU AINA HANKALA...

Kun kotimaisten viljojen sopimattomuus todettiin syksyllä 1998, Inna ei ollut ehtinyt olla vegaanina vielä muutamaa kuukautta kauempaa.

— Menin lääkäriin kovien vatsakrampin takia ja syyksi epäiltiin keliakiaa. Vilja käskettiin jättää pois ruokavaliosta. Ei leipää enää ikinä! Ajatus oli niin masentava ruisleipäfanaatikolle, että ajattelin aluksi, ettei keittiöstä voi löytyä minulle sopivaa syötävää. Kun krampin

jälkeiset kivut olivat vielä kovat, löhösin kaksi päivää sängyssä syömättä mitään. — Pikku paasto herätti kuitenkin ruokahalun ja menin tutkimaan kauppaan gluteenitonta valikoimaa. Leivoin leipää gluteenittomasta jauhoseoksesta, mutta vatsa tuli edelleen kipeäksi.

Gastroskopia eli vatsa- ja ohutsuolitähystyksen tulokset eivät viitanneet kuitenkaan keliakiaan. Lääkärin asenteissa olisi ollut parantamisen varaa.

— Lääkäri totesi vain, että "sellaista sattu" ja selittömättömien vatsakipujen kanssa on vain opittava elämään — ja ruokavalio pitää muuttaa terveellisemmäksi. Sanoin, että tästä ei elämäntapoja enää paljon terveellisemmäksi saa.

Innan kivut jatkuivat ja muitakin oireita ilmaantui: voimattomuus, unettomuus, päänsärky ja iho-ongelmat. Hän päätti kokeilla vaihtoehtoa, luomulääkärinä.

— Häneltä sain ohjeen eliminaatio-ruokavaliioon, jossa ensin karsitaan kaikki mahdolliset ongelmia aiheuttavat ruoka-aineet pois ja sen jälkeen niitä kokeillaan yksi kerrallaan. Tuntui kuin olisi herännyt henkiin, niin hyvin dieetti paransi oloa.

— Silloin minulle ensimmäisen kerran

**"Keliakikoille tarkoitetut gluteenittomat jauhoseokset eivät välttämättä sovi vilja-allergikolle"**

selvisi gluteenittoman ja luontaisesti gluteenittoman sekä keliakian ja vilja-allergian ero. Jos joku aiemmista lääkäreistä olisi vaivautunut sen kertomaan, olisin säästynyt paljolta.

## "VOI TAIVAS, MITÄ SÄ SITTEEN SYÖT?"

Inna on tottunut ihmisten taivasteluihin ruokavaliostaan. Monet pitävät sitä mahdollisena.

— Kotona ruokaa laittaessani minulla ei ole mitään ongelmia keksiä monipuolisia ruokia, Inna kertoo.

Kodin ulkopuolella sen sijaan vilja-allergikolle sopivan syömisen löytäminen voi tuottaa vakeuksia.

— Välillä tuntuu kaupungilla välipalaa etsiessä aivan mahdollomalta ajatus löytää ongelmatonta syötävää. Salaattipöytiä on aika helppo löytää ja ilahduttavasti joihinkin kahviloihin ja ravintoloihin on viime aikoina ilmaantunut gluteenitonta leipää. Sitä on vain osattava pyytää tiskin alta. Hedelmät ja suklaa ovat mainioita välipaloja.

— Esimerkiksi Brunbergin sokeriton riisisuklaa on nykyisin vegaaninen, Inna jatkaa.

Vegaaniruokaa tarjoavat ravintolat saavat Innalta kiitosta.

— Yleensä niissä on mahdollista vaihtaa lisukkeeksi gluteeniton vaihtoehto, riisi tai peruna.

— Olen vegaani lähinnä eettisistä syistä ja omasta tahdostani. Pattitilanteessa minulle on helpompaa joustaa viljattomuudesta kuin vegaanisuudesta ja kärsiä kivut.

Keliakikoille Inna ei lipsumista kuitenkaan suosittelen, sillä näillä se voi johtaa vakavampiin ongelmiin, jotka eivät korjaudu päivän tai parin voivottelulla.

## AVAINASANANA MONIPUOLINEN RUOKAVALIO

Olipa tilanne kummin päin tahansa, vilja-allergikko ryhtyy vegaaniksi tai vegaanilla puhkeaa allergia, on Innalla takataskussaan paljon hyviä käytännön neuvoja.

— Ravinteiden saantiin kannattaa kiinnittää huomiota. Varmin tapa on pitää ruokapäiväkirjaa kaikesta mitä syö. Näin voi jälkeen päin tarkistaa, että kaikki ravintoainetarpeet on tullut tyydytettyä. — B-ryhmän vitamiinien ja raudan saantiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Soijatuotteet ja pähkinät ovat hyviä lähteitä, mutta kannattaa suosia myös kotimaisia vaihtoehtoja: herneitä, aurin-

## "B-ryhmän vitamiinien ja raudan saantiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota"

### Gluteenittomia viljatuotteita vertailussa

(Turpeinen 1989)

100 g ruoka-ainetta sisältää:

	Kalsiumia mg	Rautaa mg*	Tiamiinia (B1-vitam.) µg	Riboflaviinia (B2-vitam.) µg
Täysjyväriisi	30	1,6	340	60
Valkoinen riisi	7	0,8	80	30
Hirssisuurimo	10	3,8	150	50
Maissijauho	20	2,4	380	110
Tattarisuurimo	20	3,0	600	160
Soijajauho, vähärasvainen	244	13,0	800	340

\*) Naudanlihassa rautaa on keskimäärin 3 mg.

gonkukan siemeniä, kaaleja — erityisesti pars- ja ruusukaalia, nokkosta, pinaattia, perunaa sekä persiljaa ja tilliä.

Ruuanlaitossa lähes kaikkeen löytyy gluteeniton vaihtoehto. Esimerkiksi kastikkeen voi suurstaa maissi- tai perunatärkkelyksellä.

### VINKKEJÄ LEIPOMISEEN

Leipominen on yleensä vilja-allergikon tai keliakikon vaikein haaste, koska gluteeni antaa taikinalle sitkoa.

— Sekoittamalla useampaa eri gluteenitonta jauhoa taikinaan ja lisäämällä ylimääräisen lusikallisen leivinjauhetta onnistuu yleensä, Inna neuvoo.

— Monet vegaaniset leivontareseptit voi muuttaa helposti gluteenittomiksi kotimaisilla tattari- ja perunajauhoilla sekä ylimääräisellä leivinjauheella. Suolaisissa leivonnaisissa kannattaa käyttää taikinan pohjana juuressosetta, esimerkiksi peruna- tai porkkanasosetta. Makeissa leivonnaisissa erinomainen taikinan maun ja rakenteen parantaja on omenasose.

Jotta kakusta tulisi kuohkeaa, on taikinaa vispattava riittävästi. Sekä suolaisiin että makeisiin leivonnaisiin sopii

pellavarouhe, joka korvaa ominaisuuksillaan kananmunat ja parantaa taikinan rakennetta.

### VILJA-ALLERGINEN VEGAANI KAUPASSA

Moniin gluteenittomiin tuotteisiin, esimerkiksi jauhoseoksiin, on lisätty maitoa. Onko kaupasta helppo löytää vegaanille sopivia gluteenittomia tuotteita? — Ei ole! Nyt kauppoihin on tosin tullut uusia gluteenittomia tuotteita ja niissä on valikoimaa myös vegaaneille. Niitä löytää yleensä luontaistuotekaupoista. Vegaaneille suunnattuihin muihin tuotteisiin on liitetty usein terveys-leima, ja sen takia lisätty kauraa, vehnälesettä ynnä muuta.

Gluteenittomia reseptejä löytyy tämän lehden "Kattiloiden kolinaa, lautasen kilinää" -palstalta.

### LÄHTEET

Turpeinen, Osmo 1989: *Ruoka-ainetaulukko*. Otava, Keuruu.

Paganus Aila, Palva-Alhola Marjatta 1992: *Allergia ja keliakia*. Kirjayhtymä.

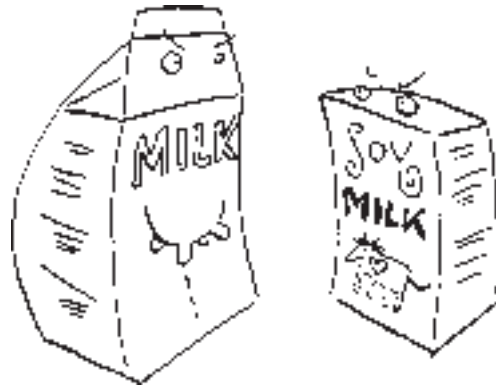
**"Tuntui kuin olisin herännyt henkiin, niin hyvin dieetti paransi oloa"**

# SOIJA- PAVUISTAKO MAITOA?

(KIRJOITTAJA HALUAA PYSYELLÄ NIMETTÖMÄNÄ)

*Yhdysvalloissa on käynnissä sanasota maito-termin käytöstä. Vastapuolina ovat maidon- ja soijantuottajat. Näyttää siltä, että kädenvääntö päättyy väkivallattomamman tuotannon voitoksi, ja yhdysvaltalaiset juovat jatkossakin soijamaitoa eikä soijajuomia.*

Soijatuotteet ovat ilmaantuneet kaappoihin samoille hyllyille kuin keinotekoisesti vähärasvaisiksi ja kevyiksi käsitellyt lehmänmaitojalosteet



Yhdysvaltain maidontuottajien liiton (NMPF) mukaan soijantuottajat eivät saisi kutsua juomiaan maidoksi. NMPF teki valituksen elintarvikevirastolle vuoden 2000 helmikuussa ja vaati soijamaito-sanana poistamista kauppojen hyllyiltä.

Soijajuomien markkinaosuus on vähäinen maitoon verrattuna, mutta niiden suosio on kovassa kasvussa. Maidontuottajat eivät pidä näkemästään: soijatuotteet ovat ilmaantuneet kaappoihin samoille hyllyille kuin keinotekoisesti vähärasvaisiksi ja kevyiksi käsitellyt lehmänmaitojalosteet. NMPF:n mukaan markkinavaltauksessa käytetään hyväksi lehmänmaidon tunnettua ja myönteistä imagoa.

## KULUTUKSESTA HARKITUMPAA

Maidontuottajien huolen takana on kuluttajien lisääntynyt terveystietoisuus, joka on viimeisten 30 vuoden aikana johtanut maidon kulutuksen pienemiseen 24 prosentilla. He kaipaavat aikoja, jolloin kulutusmaitoa pidettiin terveysruokien symbolina ja sen väitettiin parantavan taudin kuin taudin. Kulutusmaitoa on sittemmin työnnetty aina vain syvemmälle maitohyllyn perälle, kun lääkärit ovat heränneet varoitta-

maan maidon huonoista rasvoista, kaloreista ja kolesterolista.

Soijamaidon markkinat näyttävät valoisilta. Vuonna 1996 soijajuomia kulutettiin 51 miljoonaa litraa ja vuonna 1999 kulutus oli jo 125 miljoonaa litraa. Tämäntyyppinen kehitys haittaa maitoteollisuuden yrityksiä houkutella amerikkalaisia takaisin lehmänmaidon juojiksi.

## TERVEYSVAIKUTUKSILLE VIRALLINEN HYVÄKSYNTÄ

Soijatuotteita kuluttivat aluksi lähinnä terveysintoilijat, kunnes yhä useammat ihmiset alkoivat käyttää niitä ruokavaliossaan esimerkiksi tofun muodossa. Soijan sanotaan myös auttavan lukuisien sairauksien hoidossa. Lisäksi sen ravintoaineet ovat peräisin itse pavusta eikä lisäaineista.

Tilanteen teki maidontuottajille entistä painajaismaisemmaksi, kun FDA (Food and Drug Administration) ilmoitti, että soijatuotteet voivat kohtuullisesti käytettyinä laskea kolesterolitasoa ja ehkäistä sydäntauteja. Yhdysvaltain hallituksen ravitsemussuosituksissa esitetään soijajuomia myös yhdeksi kalsiumin lähteeksi.

## SANASOTAA

NMPF:n mukaan maidon ja soijajuomien ravitsemusarvot ja valmistustavat ovat erilaiset ja soijajuomien proteiiniarvot ovat puolta pienemmät kuin maidon. Liitto vaatii soijantuottajia lopettamaan maito-sanana käytön ja korvaamaan sen esimerkiksi sanalla juoma.

American Soybean Association -yhdistyksen tiedottajan, **Bob Calananin** mielestä "sanankäyttömme ei ole epäsoveliasta". "Teemme selväksi, että juomamme ovat soijamaitoa. Ne eivät ole maitoa, vaan soijamaitoa. Sitä paitsi maitonimikettä käytetään muidenkin juomien, kuten kookosmaitojen, yhteydessä. Maito-sana on laajalle levinneessä käytössä."

Soijamaito-termi otettiin käyttöön Euroopassa jo vuonna 1665. Amerikkaan soijamaito saapui vuonna 1896. Soijamaitoa ja tofua valmistettiin Kiinassa jo 25-220 vuotta ennen ajanlaskumme alkua.

Voisiko olla niin, että maitoteollisuus onkin vain huolissaan epäeettisistä tavoin hankittujen, miljoonien dollareiden suuristen myyntivoittojensa tulevaisuudesta?

**Kulutusmaitoa on työnnetty yhä syvemmälle maitohyllyn perälle, kun lääkärit ovat heränneet varoittamaan maidon huonoista rasvoista, kaloreista ja kolesterolista**

# TRAN TRI DUNG

## — KIINALAINEN KASVISRAVINTOLA

HENRI HAIMI

*Espoon Tapiolassa on syyskuun alusta toiminut kiinalainen kasvisravintola. Saman kokin ruokiin ovat lukijat saattaneet tutustua muuallakin, esimerkiksi viime kesän rockfestareilla (Vegaia 3/2000). Kävimme eräänä syksyisenä perjantaipäivänä testaamassa ravintolan annin.*

Ravintola sijaitsee paikallisissa lehdissä keskustelun kohteena olevassa WeeGeetalossa, jonka käyttötarkoituksesta on useita mielipiteitä. Itse ravintola on avara hallimainen tila, jossa on ikkunat lattiasta kattoon. Itämaisen sisustuksen ja musiikin avulla sali on saatu yllättävän viihtyisäksi, vaikka se tuskin on ravintolaksi alun perin tarkoitettu. Samaa aikaan ravintolan naapurissa oli kiinalaista Ming-kauden taidetta esittelevä Bambu ja puutarhan kivi -näyttely.

Ruoka on Tran Tri Dungissa kokonaan vegaanista. Ravintolan omistajat ovat saatavilla olevien esitteiden perusteella Quan Yin -meditaation kannattajia, ja kyseinen suuntaus edellyttää kasvisruokavaliota. Tosin maitotuotteet ovat sallittujen aineiden listalla, mutta niitä ei ruoanvalmistuksessa käytetä — olisikohan syynä se, etteivät maitotuotteet kiinalaiseen keittiöön muutenkaan perinteisesti kuulu.

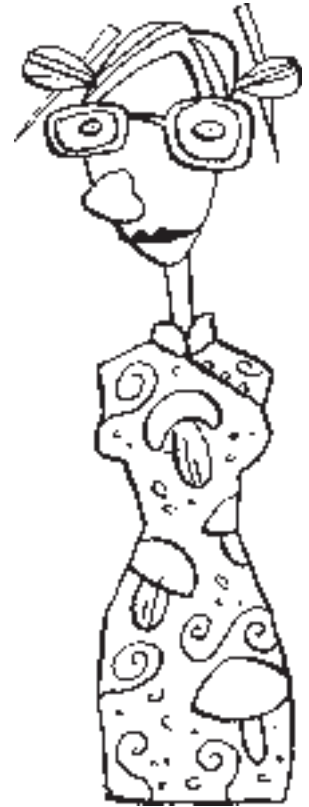
Tran Tri Dung on melko edullinen paikka, sillä seisova pöytä maksaa arkisin vain 40 markkaa, alkuruoan kanssa 50 markkaa. Viikonloppuisin hinta on kymmenen markkaa enemmän. Testasimme myös alkuruoan, johon kuului kevätkääryle kaalisalaatin kera. Kevätkääryleiden ystävälle tämä oli mieluisa aloitus aterioinnille ja salaattikin oli sel-

västi keskimääräistä parempaa. Uppo-  
paistettu kevätkääryle oli tosin melko rasvainen, mutta ei kai vegaanin tarvitse olla kovin huolissaan liiallisesta rasvan saannista.

Lounaan sai itse kasata seisovasta pöydästä. Tarjolla oli tietenkin riisiä ja salaattia, joiden lisäksi oli kolmea erilaista kasviskastiketta sekä riisinuudeli-pataa. Itse otin niitä kaikkia, mutta täytyy myöntää, että kasasin ruokaa lautaselle niin innokkaasti, että kastikkeet menivät sekaisin, joten niiden arviointi erikseen on hieman hankalaa.

Kastikkeet eivät kyllä vaikuttaneet kovin erilaisilta — yhdessä oli pelkästään kasviksia ja kahdessa muussa kasviksia soijatuotteiden kera. Kasvissyöjinä meitä hieman häiritsi ruokien sisällöstä kertova lappu, jossa luki "veg. naudanlihaa". Ehkä sekaruoan syöjille menee ruoka paremmin tuolla menetelmällä kaupaksi. Itse pidin eniten nuudeli-padasta, jossa oli ruskistettuja soijasaukaleita.

Aikaisemmin paikassa on kuulemma ollut perinteiseen suomalaiseen makuun varsin tulista ruokaa, mutta tällä kertaa mausteita ei ollut liikaa. Tämä saattoi myös olla sattumaa, sillä ruokalistat vaihtuvat päivittäin. Lounaan hintaan sisältyi myös jasmiinitee.



### MEDITOIJEN RISTIRIITAISET SÄÄNNÖT

Quan Yin -meditaation harjoittajien tulee noudattaa viittä sääntöä, joista ensimmäinen kuuluu: "Älä tapa tuntevia olentoja". Meditaatiosta kertovassa esitteessä kerrotaan tämän johtavan lakto-vegetaristisen ruokavalion noudattamiseen, koska se ei johda minkään olennon tappamiseen suorasti tai epäsuorasti. Varmasti moni vegaani on tästä eri mieltä, sillä maitotuotteet jos mitkä aiheuttavat epäsuorasti eläinten tappamista. Myös kolmas sääntö on mielestäni ristiriidassa maitotuotteiden käytön kanssa: "Älä ota sitä mitä ei ole sinulle tarjottu". Harva lehmä tarjoaa maitoaan ihmisen juotavaksi.

Tämän lehden ilmestyessä on Tran Tri Dung valitettavasti suljettu WeeGeetalossa tehtävän remontin takia. Remontin jälkeen ravintolan jatkaminen Tapiolassa on epävarmaa, mutta omistajat halusivat jatkaa toimintaansa siellä. Tätä mekin toivomme ja niinpä allekirjoitimme vetoomuksen ravintolan jatkamisen puolesta.

Tran Tri Dung  
WeeGee talo  
Ahertajantie 5, Espoo

Ravintolan mahdollisesta avautumisesta remontin jälkeen kerrotaan jatkossa Vegaian sivuilla, kun aihe on ajankohtainen. Sitä voi myös tiedustella puhelinnumerosta 040 754 2586. Tapiolan Joulumarkkinoiden ajan Tran Tri Dung on Tapiolan keskustassa teltassa.

**"Älä ota sitä  
mitä ei ole sinulle tarjottu"**



# ONKO LIHA HYVÄÄ?

JOHANNA JUTILA

*Maanantaina, 18. syyskuuta vegetaristiseen keskustelupiiriin oli kokoontunut neljä henkilöä. Aiheena oli "Ruuan makuasioita... onko liha hyvää?"*

Tämä artikkeli on tehty siten, että voit lukiessasi miettiä vastaukset alla oleviin kysymyksiin, jos itsekkin haluat kartoittaa suhtautumistasi lihaan.

## Kauanko olet ollut syömättä lihaa?

*Johanna K:* 8,5 vuotta.

*Olaf:* 5 tai 6 vuotta, en muista.

*Mikko:* 4 vuotta.

*Johanna J:* 20 vuotta.

## Miten suhtaudut lihaan nykyään?

*Olaf:* Kun aloin kasvissyöjäksi, inhosin lihaa paljon enemmän kuin nykyään. Olin sitä mieltä, että samoilla astioilla ja veitsillä ei saa tehdä kasvis- ja liharuokia, ainakaan minun omilla välineilläni. Suhtautumiseni on muuttunut, enää ei inhota niin paljon kuin aluksi.

*Johanna K:* Minua taas on alkanut inhottaa liha sitä enemmän, mitä kauemmin olen ollut kasvissyöjä. En antaisi kenenkään esimerkiksi paistaa lihaa paistinpannussani, sillä siitä jää kyllä makua.

*Johanna J:* Minua liha kyllä inhottaa. Inhoan sitä ehkä suunnilleen yhtä paljon kuin aiemminkin, vaikka nyt on paljon enemmän perusteita sille tunteelle.

## Muistatko miltä liha maistuu?

*Johanna J:* En oikeastaan, siitä on niin kauan kun olen sitä viimeksi suuhuni laittanut. Tosin luulen, että se saattaa maistua samantapaiselta kuin miltä rapukäytävässä haisee, kun joku paistaa maksapihvejä tai käristää jauhelihakastiketta — eli äärettömän ällöttävältä.

*Johanna K:* Muistan hyvin hämärästi. Liha maistuu oletettavasti samalta kun se haisee. Haju kuvottaa minua.

*Olaf:* Kyllä muistan.

*Mikko:* Muistan.

## Oletko syönyt ruokaa, josta olet noukinut lihanpalloja pois, mutta syönyt loput?

*Johanna K:* Joo, joskus ihan alkuaikoina ollessani kasvissyöjä söin kerran nakkikeittoa niin, että otin nakit vain pois. Enää en voisi tehdä niin.

*Olaf:* Kun vahingossa otin kerran salaattia, jossa oli lihapaloja, otin ne pois ja söin lopun salaatin. Sitten vein lihat puistoon.

*Johanna J:* En ole tehnyt niin, koska koko ruoka maistuu kuitenkin sitten lihalta.

## Millaisia lapsuuden ruokatraumoja sinulla on?

*Johanna J:* Mummulassa oli kauheaa kun ei saanut nousta ruokapöydästä, ennen kuin lautanen oli tyhjä. Niinpä sitä tuli erinäisiä kertoja istutuksi jo kylmenneen kaalikeittoannoksen äärellä. Siihen kuului isoja lihanpalloja, jotka olivat kovin sitkeitä varsinkin pikkutyön mielestä. Mikään ei kuitenkaan auttanut — lihakimpale oli pistettävä suuhun ja pureksittava niin kauan kuin jaksoi, vaikka se ei siitä juurikaan pienentynyt! Sittemmin ei ollut muuta keinoa kuin vain nie-laista se jäljelle jäänyt suuri möykky!

(Tässä vaiheessa huoneesta kuului osaanottavaa voihkintaa.)

*Johanna K:* Taisin syödä mitä vain ja paljon pienenä, nykyään syön enää paljon, mutta en enää mitä vain!

*Olaf:* Ei mulla traumoja ole. Söin lapsena kaikkea, mutta keitetystä maidosta en pitänyt.

*Mikko:* Lapsena olin aika krantturuuan suhteen, se sitten lieveni myöhemmin. Teini-iässä aloin tajuta, että vegaanina täytyy kyllä alkaa syödä muuta kuin vehnää eri muodoissaan.

## Pitäisikö meillä olla nyt joku lihasta kovasti nauttiva sekasyöjä esittelemässä täällä mielipiteitään?

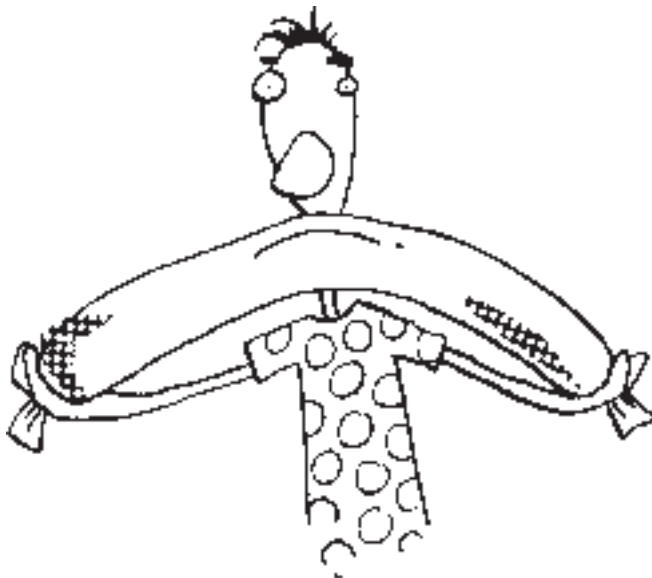
*Olaf:* Mä voin kertoa jostakin muusta. On olemassa kaksi ääripäätä siitä, miten lihaan suhtaudutaan vegaanipiireissä. Suurin osa vegaaneista sijainnee välimaastossa.

1) Jotkut ovat kehittäneet inhon lihaa kohtaan, koska heidän mielestään on itsestään selvää, että kuollut eläin ei voi maistua hyvältä.

2) Toisten mielestä nämä asiat eivät ole missään yhteydessä keskenään. He suuntautuvat enemmän freeganismin suuntaan ja voivat syödä lihaa, jos niin tehdessään eivät suosi valtarakenteita,



**"On olemassa kaksi ääripäätä siitä, miten lihaan suhtaudutaan vegaanipiireissä."**



jotka toimivat lihan edistämiseksi eli jos esimerkiksi syö muuten roskiin joutuvaa ruokaa.

### Voisitko itse olla freegani (joka syö myös lihaa)?

*Olaf:* Kun näin erään ystäväni vetävän Unicafessa kinkkukiusausta jo hylätyltä ruokalautaselta, mietin, että itse en pystyisi tekemään niin, vaikka siinä ei mitään eettistä ongelmaa olekaan. Tulisikohan siitä vatsa kipeäksi, jos nyt söisi lihaa?

*Johanna J:* Tulis! Bakterikanta on jo täysin erilainen.

*Mikko:* Minulle ei vain maistu, freegani en voisi olla.

*Johanna K:* En voisi olla freegani. Juuri vähän aikaa sitten Ateenan matkalla oli tapahtunut informaatiokatkos: emme saaneetkaan kasvisruokaa lentokoneessa, vaikka se oli etukäteen tilattu. En voinut koskeakaan riisiin, joka lillui kanan vieressä kanaliemessä, vaikka tiesin, että annos joutuu kuitenkin roskiin. Lentoemo kiikutti sitten appelsiinia henkilökunnan jälkiruista ja lisää leipää.

### Miten suhtauduit makkaraan?

*Johanna K:* Jotakin ruuan mukana olevaa makkaraa pystyin syömään, esimerkiksi juuri makkarakeittoa, mutta makkaraista pelkälteen en pitänyt.

*Mikko:* Tarpeeksi prosessoitua ja tasaineiset makkarat menivät, esimerkiksi lauantaimakkarat, mutta jo metwursti oli liikaa — siinä oli sitkeitä valkeita rasvapaloja.

*Olaf:* Metwursti oli hyvää. Ruisleipää, metwurstia ja kurkkua! Nykyään jos laittaa ruisleivän päälle soijamajoneesia ja hapankaalia, niin se on hyvä yhdistelmä.

*Johanna J:* Olen luultavasti noin keran elämässäni ostanut lauantaimakkarat, mutta en ole koskaan ollut suuri

makkaroiden ystävä. Inhosin metwurstia juuri niiden hampaiden välissä nitkuvien palojen vuoksi.

### Mitä mieltä olet lihaa jäljittelevistä soijatuotteista?

*Olaf:* Olen huomannut, että kun Unicafessa käytetään niitä, sekasyöjätkin ottavat kasvisruokaa ihan sen ulkonäön perusteella. Siinä mielessä ne ovat hyviä, ja saahan niistä aika hyvän makuista ruokaakin aikaan.

*Johanna K:* Mua ne ällöttää!

*Mikko:* En näe pitkälle matkittujen tuotteiden pointtia.

*Johanna J:* En pidä niistä yhtään, miksi ylipäätään pitäisi saada liharuuan näköistä ruokaa aikaan, kun kasvisruoka on paljon kauniimpaa?

### Mitä pidät soijaruouheesta?

*Johanna K:* Äitini oli kerran ostanut sitä ja kokeilin, mutta se oli ihan maunonta, joten en ole käyttänyt sitä sen koommin. Olafhan pisteli sitä kerran sellaisenaankin!

*Olaf:* Aluksi se tuntui minusta mauntomalta ja kumimaiselta, mutta sitten tajusin, että eihän sitä yleensä kannata liottaa, vaikka ohjeissa niin sanotaankin. Kun esimerkiksi paistaa sipuleita pannulla, niin sinne kannattaa heittää soijaruouhe sellaisenaan mukaan ja lisätä sitten vettä tarpeen mukaan. Kyllä se rouhe imee sen verran vettä, kun tarve vaatii.

*Johanna J:* Minusta rouhe on kumi-maista enkä käytä sitä.

Lopuksi keskusteltiin juustojen vegaaniversioista. Niinpä heti menin ja ostin elämäni ensimmäistä kertaa "soijatuorejuustoa", mutta se vaikutti samantapaiselta kuin soijamajoneesi, tosin se on vain vähän kiinteämpää. Niin kuin Olaf sanoi jo keskusteluryhmässä: "Ei ole hintansa väärsti!!!"

# VEGAANI- LIITOSSA TAPAHTUNUTTA

JOHANNA KAIIPIAINEN

*Syksyn aikana toiminta on aktivoitunut. Toimisto on saatu kuntoon ja siellä päivystetään joka keskiviikko vapaaehtoisvoimin. Maailman kasvisruokapäivänä liiton aktiivit näkyivät katukuvassa ja viikkoa myöhemmin osallistuimme Eläinsuojelumessuille.*

Vegaaniliiton toimisto avattiin syyskuussa Hämeentiellä. Tällä hetkellä toimistolla ei ole vakituista työntekijää, vaan työt on jaettu vapaaehtoisien kesken.

Maailman kasvisruokapäivänä (1.10.) tempaisimme Helsingin keskustassa jakamalla ohikulkijoille ilmaisia omenoita liiton uusien yleisitteiden kera. Myöhemmin samana päivänä oli aiheeseen liittyen luentotilaisuus. Tilaisuudessa puhujina olivat elävän ravinnon kouluttaja Johanna Jutila ja ympäristöfilosofian dosentti Leena Vilkkä. Valitettavasti heikosta mainonnasta johtuen luentotilaisuus kärsi yleisöpulasta.

Vegaaniliitto oli mukana myös lokakuussa Helsingissä järjestetyillä Eläinsuojelumessuilla. Siellä kuultiin muun muassa liiton kasvisruoka-aiheinen luento.

Tuotekartoitusprojektia ollaan suunnittelemassa jäistä ja työryhmä on jo kokoontunut suunnittelun merkeissä.

Marraskuussa vietettiin liiton perinteisiä kasvishattubileitä. Vilkas keskustelu veganismin ympärillä on jatkunut myös tuttuun tapaan niin keskustelupiireissä kun sähköpostilistallakin.



**AITO**

**TOFU**



**- tuhansin tavoin hyvää -**

Tilaa ilmainen reseptivihko numerosta

019-204 456 (MakroBios)

tai [www.soya.fi](http://www.soya.fi)

**o y s o y a a b**

- tofun laltaja -

**Plamil**

Vegaanituotteita vuodesta 1965

-suklaat

-majoneesit

-kasvismaidot



Jakelu ja lisätiedot: Oyj MakroBios Ab 019-204 456

[www.plamilfoods.co.uk](http://www.plamilfoods.co.uk)

# INTERNETISTÄ LÖYTYNEITÄ

KOONNUT RAIJA PALOMÄKI

[www.ekoportti.fi](http://www.ekoportti.fi)

Kysymyksessä on ekoporttaali. Palvelukokonaisuus, johon on koottu ilmaisia ja kaupallisia palveluja aloilta, joissa on erityisesti otettu ympäristö huomioon.

[www.luomu-liitto.fi](http://www.luomu-liitto.fi)

Luomuliiton omat sivut.

[www.biodyn.fi](http://www.biodyn.fi)

Biodynaaminen yhdistys - Biodynamiska föreningen ry.

[www.rauhanpuolustajat.fi/kulutaharkiten/](http://www.rauhanpuolustajat.fi/kulutaharkiten/)

Tietoja esim. kuluttamisesta, ylikansallisista yhtiöistä, kehitysmaatuuotteista, reilun kaupan merkistä.

[www.dodo.org](http://www.dodo.org)

Dodo - Tulevaisuuden elävä luonto ry:n kotisivu. Sivuilta löytyy artikkeleita ajankohtaisista ympäristöasioista.

[www.maanystavat.fi](http://www.maanystavat.fi)

Maan ystävien kotisivu. Kotisivuilla voi seurata liiton toimintaa ympäristön hyväksi ympäri Suomea.

[www.seppo.net](http://www.seppo.net)

Seppo Leinosen sivuja. Sivuilta löytyy hauskoja ympäristöaiheisia pilapiirroksia.

[www.samsara.fi/](http://www.samsara.fi/)

Samsara Oy:sivu. Sivuilta voi tilata luomutuotteita. Luettelossa yli 700 eri tuotetta, joita voi postiennakolla tai verkkomaksupalvelua käyttäen.

[www.mtt.fi/triphome/wwwyrtti/yrtilista.html](http://www.mtt.fi/triphome/wwwyrtti/yrtilista.html)

Maatalouden tutkimuskeskuksen sivuilta löytää kirjallisuusviitteitä Suomessa julkaistusta tai suomalaisten julkaisemasta kirjallisuudesta, jotka käsittelevät yrtejä, mausteita ja rohdoksia.

[www.kolumbus.fi/rahola/sanastot/sanaind.html](http://www.kolumbus.fi/rahola/sanastot/sanaind.html)

Sivut sisältävät aakkosjärjestyksessä olevan luettelon, johon on koottu selityksiä erilaisista ruokasanoista.

[www.sinunkaupat.fi](http://www.sinunkaupat.fi)

Sisältää Sinunkaupat-ryhmään kuuluvien kauppojen yhteystietoja ja tuotemainoksia.

[www.elintarvikevirasto.fi](http://www.elintarvikevirasto.fi)

Elintarvikeviraston kotisivu. Tietoa löytyy esim. elintarvikevalvonnasta, lainsäädännöstä ja käytössä olevista lomakkeista. Sivuilta voi hakea artikkeleita kuluttamiseen liittyvistä asioista, kuten erilaisista pakkausmerkinnöistä, geeniruoasta, luomutuotteista, papujen käsittelystä jne.

[www.yrttitarha.com](http://www.yrttitarha.com)

Viherpeukaloiden sivu ja yrtpoimijan sivu. Sivulta saa tietoa erilaisista yrttien viljelytavoista, yrttien keräämisestä ja niiden käsittelystä. Lisäksi kerrotaan yrttien vaikutuksista. Sivulla on myös mukavan kokoinen keittokirja.

[www.aaria.com](http://www.aaria.com)

Aaria Mausteet Oy:n kotisivu. Sivuilta löytyy tilauslomakkeen lisäksi kyseisen firman myynnissä olevien yrttien ja mausteiden selityksiä ja opastetaan niiden käytössä.

[www.puutarhaliitto.fi/plalkus.html](http://www.puutarhaliitto.fi/plalkus.html)

Puutarhaliiton kotisivu. Sivuilta löytyy tietoa yhdistyksen toiminnasta, alan järjestöistä ja alan lehtien esittelyjä.

[www.nicehouse.fi](http://www.nicehouse.fi)

Todella viehättävä ja mielenkiintoinen palvelukokonaisuus. Sivut sisältävät kaikkea elämään liittyvää. Erityisesti naisille suunnatut sivut, joilla saavat miehetkin vierailia!

[www.nam.fi](http://www.nam.fi)

Sosiaali- ja terveysministeriöön kuuluvan lääkelaitoksen kotisivu.

[fi.soneraplaza.net/ellit/ideakeittio/ravitsemus.html](http://fi.soneraplaza.net/ellit/ideakeittio/ravitsemus.html)

Sivulta löytyy ruokaohjeita, tarjoiluideoita, ruokasanasto ja ravintotietoa.

## Marimekko boikottiin!

Marimekko on tunnettu kotimainen tekstiilialan yritys. Tänä syksynä Marimekko osti turkistuotteita valmistavan Grünstein Product Oy:n koko osakekannan. Boikotoi yritystä ja anna palautetta niin kauan kuin yritys on mukana turkisteollisuudessa.

**marimekko-boycott.com**



# TAPAHTUMIA

Ajankohtaisista tapahtumista ja muutoksista ilmoitetaan Vegaaniliiton [www-sivuilla](http://www.sivuilla) ([www.vegaaniliitto.fi](http://www.vegaaniliitto.fi)) ja liiton sähköpostilistalla ([www.egroups.com/group/vegaaniliitto/](http://www.egroups.com/group/vegaaniliitto/)).

**10.1. Keskustelutilaisuus** Vegaaniliiton toimintakulttuurista klo 18 toimistolla. Teemana imagorakentaminen ja toimijoiden omaehtoisuus Vegaaniliitossa.

**15.1. Vegaan ideontikokous** klo 18 toimistolla. Kaikki lehdestä kiinnostuneet, tervetuloa!

**Aktivistikokoukset:** 17.1. ja tämän jälkeen joka kuun ensimmäisenä keskiviikkona klo 18 toimistolla. Tule mukaan toimintaan!

Toimistolla on päivystys joka keskiviikko klo 16-19. Siellä voi käydä vaikkapa kysymässä kasvisyöntiin liittyviä kysymyksiä, tutustumassa toimistossa olevaan materiaaliin ja ostamassa Vegaanitaratalon tuotteita.

Toimisto on Helsingin Sörnäisissä ja sen osoite on Hämeentie 48.

## VEGETARISTINEN KESKUSTELUPIIRI

Keskustelupiiri kokoontuu joka toinen maanantai klo 18.00 Hyven kerhohuoneella (Uusi ylioppilastalo, Mannerheimintie 5B 5. krs, Helsinki).

- 8.1. Miksi eläimet eivät itke?
- 22.1. Veganismi yhteiskunnallisena muutosliikkeenä
- 5.2. Miten ihmiset suhtautuvat lemmikeihinsä?
- 19.2. Veganismi ja feminismi
- 5.3. Eläinten seksuaalisuus
- 19.3. Lasten suhtautuminen eläimiin
- 2.4. Oletko hygieniavegaani?

# TULE MUKAAN TOIMINTAAN!

Päiset liiton sähköpostilistalle lähettämällä tyhjän viestin osoitteeseen [vegaaniliitto-subscribe@egroups.com](mailto:vegaaniliitto-subscribe@egroups.com). Listalla keskustellaan käytännön toimista ja muista Vegaaniliittoon liittyvistä asioista.

## KESKUSTELUA VEGAANISESTA ELÄMÄNTAVASTA

Yleiseen keskusteluun vegaaniudesta soveltuu Helsingin yliopiston vegaanien (Hyve) [vegan-list -sähköpostilista](http://www.helsinki.fi/jarj/hyve/lista.html) ([www.helsinki.fi/jarj/hyve/lista.html](http://www.helsinki.fi/jarj/hyve/lista.html)), joka on avoin foorumi kaikille vegaaniudesta kiinnostuneille.

## ESITELMÄN TUEKSI TIETOA

Käytettävissäsi on varsin kattava paketti vegaanisesta elämäntavasta. Esitelmäpaketti koostuu luentorungosta, Maito vai myötätunto -videosta, kalvoista sekä Vegaaniliiton muusta tietomateriaalista.

Luentorunko kattaa pääpiirteissään kasvisyönnin perustyyppit, kasvisyönnin historian ja nykytilan, vegaaniruokavaliion terveydelliset edut ja riskit, eläinten oikeudet, elintarviketuotannon ympäristövaikutukset sekä vegaaniruokavaliion koostamisen ja käytännön toteuttamisen.

Vegaaniliiton [www-sivuilla](http://www.sivuilla) ([www.vegaaniliitto.fi/luentopaketti/](http://www.vegaaniliitto.fi/luentopaketti/)) on

osa aineistosta. Koko paketin voit tilata Vegaaniliitosta: [info@vegaaniliitto.fi](mailto:info@vegaaniliitto.fi), puhelin 050 344 9524 (ei tekstiviestejä).

## VEGAANISTEN TUOTTEIDEN KARTOITUS

Tuotekartoitushankkeessa selvitetään, mitä vegaanisia tuotteita Suomessa on tarjolla. Tuloksista on koottu Eläintuotteita välttävän opas, jota pyritään laajentamaan ja päivittämään jatkuvasti. Kiinnostaako osallistuminen? Ota yhteyttä: [tk@vegaaniliitto.fi](mailto:tk@vegaaniliitto.fi).

## TIETOAINESTON KEHITYS

Materiaalityöryhmässä on jo päivitetty Vegaaniliiton yleisesite. Yleisesitettä voi tilata liitolta ilmaiseksi. Työn alla on muun muassa fennovegaaninen reseptikirja. Suunnitteilla on myös lentolehtisiä intensiivisen eläintuotannon eri alueilta. Ota yhteyttä: [info@vegaaniliitto.fi](mailto:info@vegaaniliitto.fi), 050 344 9524 (ei tekstiviestejä).

## LEHDEN TOIMITUS

Vegaan toimituksessa kukin kantaa halumansa suuruisen vastuun lehden tekemisestä. Tule mukaan kirjoittamaan juttuja ja/tai hankkimaan niitä muilta. Puuhaa riittää myös mainosten hankkimisessa ja lehden levittämisessä. Ve-

gaan toimituksen sähköpostilistalle päiset lähettämällä tyhjän viestin osoitteeseen [vegaia-subscribe@egroups.com](mailto:vegaia-subscribe@egroups.com).

## TOIMINTAA HELSINGIN ULKOPUOLELLA?

Viime aikoina Helsingin ulkopuolella ei ole juurikaan ollut liiton virallista toimintaa. Jos haluaisit itse järjestää sitä, ota yhteyttä paikkakuntasi yhdyshenkilöön tai ryhdy itse sellaiseksi! Liitolta on mahdollista saada tarvittaessa materiaalia ja rahoitusta.

## PÄIVYSTÄMÄÄN?

Vegaaniliitolla on päivystys toimistolla keskiviikkoisin klo 16-19. Vegaaniliiton toimisto sijaitsee Helsingin Sörnäisissä, osoitteessa Hämeentie 48 (sisäpihalla, lähellä metroasemaa, Spar-kaupan vieressä, ovesa lukee Voima).

Haluaisitko sinäkin palvella vegaanistista kiinnostuneita ihmisiä, myydä heille tuotteitamme ja puuhata liiton rästihommien parissa? Hieno! Varaa päivystysvuoro: [info@vegaaniliitto.fi](mailto:info@vegaaniliitto.fi), 050 344 9524 (ei tekstiviestejä).

## IDEOITA?

Muista kertoa ideoistasi. Ja tule mukaan toteuttamaan niitä!

# VEGAANILIITON ALUEELLISET YHDYSHENKILÖT

## Jyväskylä

Toni Riihioja  
Kalervonkatu 8 B 7,  
40100 JYVÄSKYLÄ  
050 531 3202

## Kokkola

Markus Helminen  
Pengerkatu 2 E 4,  
67100 KOKKOLA  
markus.helminen@cop.fi  
050 356 5481

## Kuopio

Altti Parviainen  
Metsäkummuntie 2 B 28,  
70420 KUOPIO  
sent\_post@hotmail.com  
040 5898 578

## Mikkeli

Jessica Suni  
Ratsutilantie 2,  
50100 MIKKELI  
jessicasuni@hotmail.com  
040 754 6954

## Oulu

Mika-Petri "Mixu" Lauronen  
Tervakukkatie 30 D 31,  
90580 OULU  
mika-petri.lauronen@oulu.fi  
040 728 2577

Puuttuuko alueeltasi yhdyshenkilö? Ilmoittaudu sellaiseksi!  
info@vegaaniliitto.fi, 050 344 9524 (ei tekstiviestejä).

## TULEVIA KANSAINVÄLISIÄ TAPAHTUMIA

Euroopan vegetaristiliiton (The European Vegetarian Union)  
EVU:n kongressi

### 8th EVU Congress, Istanbul, Turkki

- 29.9. - 5.10.2001
- www.evu2001istanbul.org/

Kansainvälisen vegetaristiliiton (The International Vegetarian  
Union) IVU:n kongressit

### 35th World Vegetarian Congress, Edinburgh, Scotlantti

- Teemana "Food for all our futures"
- 8.-14.7.2002
- www.ivu.org/congress/2002/

### 36th World Vegetarian Congress, Melbourne, Australia 2004

- www.ivu.org/congress/2004/

 Vegaia 4/2000

## TILAA VEGAIA ITSELLESI TAI LAHJAKSI!

Tilaa internetissä [www.vegaaniliitto.fi/vegaiantilaus.html](http://www.vegaaniliitto.fi/vegaiantilaus.html)  
tai tällä kupongilla.

**Kyllä!** Tilaan Vegaian vuodeksi numerosta  
\_\_\_/\_\_\_ lähtien. Olen maksanut Vegaaniliiton  
tilille 70 mk, jolla saan neljä numeroa.

Maksajan nimi: \_\_\_\_\_

Lähiosoite: \_\_\_\_\_

Postinumero ja -toimipaikka: \_\_\_\_\_

**Kyllä!** Tilaan Vegaian ystävälleni lahjaksi numerosta  
\_\_\_/\_\_\_ lähtien. Olen maksanut Vegaaniliiton  
tilille 70 mk, jolla ystäväni saa neljä numeroa.

Lahjansaajan nimi: \_\_\_\_\_

Lähiosoite: \_\_\_\_\_

Postinumero ja -toimipaikka: \_\_\_\_\_

Tilausmaksut: 217918-11297 Merita

Laita viestiosaan yhteystietosi.

Vegaaniliitto ry, PL 320, 00151 Helsinki  
info@vegaaniliitto.fi



## LIITY JÄSENEKSI VEGAANILIITTOON!

Jäsenet saavat jäsenetuna Vegaia-lehden. Liity inter-  
netissä [www.vegaaniliitto.fi/jasenlomake.html](http://www.vegaaniliitto.fi/jasenlomake.html) tai tällä  
kupongilla.

**Liityn Vegaaniliiton jäseneksi.** Olen  
\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ maksanut Vegaaniliiton tilille  
 vuosijäsenmaksun 100 mk  
 vähävaraisen vuosijäsenmaksun 70 mk.

**Liityn Vegaaniliiton ainaisjäseneksi.**  
Olen \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ maksanut Vegaaniliiton tilille  
ainaisjäsenmaksun 1500 mk.

Nimi: \_\_\_\_\_

Lähiosoite: \_\_\_\_\_

Postinumero ja -toimipaikka: \_\_\_\_\_

Jäsenmaksutili: 217918-11297 Merita

Laita viestiosaan yhteystietosi.

Vegaaniliitto ry, PL 320, 00151 Helsinki  
info@vegaaniliitto.fi



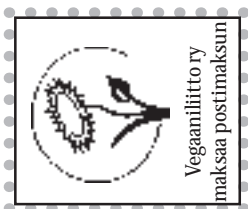


**Vegaaniliitto ry**

**VASTAUSLÄHETYS**

**Sopimus 00150-181**

**00003 HELSINKI**



**Vegaaniliitto ry**

**VASTAUSLÄHETYS**

**Sopimus 00150-181**

**00003 HELSINKI**

**KUKINTO**  
AVOIN YHTIÖ

**EKOKAUPPA  
HESARILLA**

**HAMPPUELINTARVIKKEITA  
SIEMENIÄ, JAUHOA, PASTAA,  
TEETÄ, ÖLJYÄ**

**LUONNONKOSMETIIKKA  
MM. HAMPPU, TERVA JA HUNAJA  
MYÖS ELOKUU-TUOTTEET**

**PAPERI- JA LAHJATAVARAA  
VAATTEITA JA ASUSTEITA  
MM. HAMPPU JA TURVE**

**HELSINGINKATU 21**

**00510 HELSINKI**

**puh. (09) 710 810**

**ti-pe 11-19 la 10-15**

**ekokauppa@kukin.to**

**www.kukin.to**

**EI SIKAA SÄKISSÄ**  
eikä kinkkua kiusallaankaan

- vaan lumoavia  
luomulahjoja  
verrattomaan  
vegaanijouluun!

[www.ruohonjuuri.fi](http://www.ruohonjuuri.fi)

ekokauppa  
**ruohonjuuri**

Olemme avoinna:  
ark. 10 - 19, la 10 - 16  
ja joulukuussa  
pidennetysti ark. 10-20,  
la 10-18, su 12-18



Mannerheimintie 13 A,  
00100 Helsinki  
puh. 09 - 445 465,  
fax 09 - 446 417  
ekokauppa@ruohonjuuri.fi

**Tervetuloa!**

Hemp House (1/2 s.)

## BIOKUSTANNUS

Kirjakauppa ja Tibet Shop

Pursimiehenkatu 3, 00150 Helsinki

Puh. (09) 637 248, Fax 658 540

Avoimna: ma-pe klo 12-18, la 10-14

Internetissä: [www.netti.libkakustamus](http://www.netti.libkakustamus)

Monipuolinen valikoima kirjoja, taitteita, DVD-tuotteita, eteerisiä öljyjä, postikortteja, tiibetiläisten pakolaisten lätälässä valmistamia tuotteita ym.

- \_\_\_ Andrews: Valtterapianus, 98,-
- \_\_\_ Atkinson: Ajatuksen voimalla parantaminen, 58,-
- \_\_\_ Atkinson: Tilienkäsittely ja karma laki, 98,-
- \_\_\_ Bourgeois: Säviöidöt - luonnollinen vaihtoehto, 85,-
- \_\_\_ Bruntin: Mietiskelyä henkiseen kasvuun, 98,-
- \_\_\_ Caddy: Ovi sisimpään (elämänviisautta vuoden jokaiselle päivälle vuodesta toiseen), 120,-
- \_\_\_ Caddy: Henkisellä pululla, 98,-
- \_\_\_ Cayce: Maapallon muutokset, 115,-
- \_\_\_ Chopel: Tiibetiläisiä kausansatuja, 98,-
- \_\_\_ Clements: Psoriasis, 38,-
- \_\_\_ Cooper: Kreivi de St. Germain, 128,-
- \_\_\_ Dalai-lama: Elämänohjeita uudelle vuosituhannelle, 125,-
- \_\_\_ Dalai-lama: Opetuksia viisaudesta, 89,-
- \_\_\_ Dalai-lama: Sisäinen tasapaino, 125,-
- \_\_\_ Dalai-lama: Vapaus maanpuolassa, 135,-
- \_\_\_ Donden: Tiibetiläinen lääketiede, 120,-
- \_\_\_ Gyntsu: Lumen alla palaa - 33 vuotta kiinalaisten vankina Tiibetissä, 135,-
- \_\_\_ Huma: Muinaissuomalaisen uskonto, 56,-
- \_\_\_ Hunt: Väreillä parantaminen, 89,-
- \_\_\_ Lehner: Egyptin perintö, 115,-
- \_\_\_ Leo: Astrologiaa kallelta, 115,-
- \_\_\_ Newman Turner: Astron ja heikkuus, 34,-
- \_\_\_ Norinantas: The Invaluable Amdo Tibetans (Voittamattomat Amdun tiibetiläiset), valokuva-kirja Tiibetistä, ruomenkielinen tekstiiliite, Esijuhla: Dalai-lama, Johdanto: Prof. Pema Bhun, 195,-
- \_\_\_ Ramacharaka: Huhajuuja, 98,-
- \_\_\_ Ramacharaka: Hengittämisen taitu, 68,-
- \_\_\_ Ramacharaka: Parantava vesi, 75,-
- \_\_\_ Rinpoche, Bokar: Chenrezig - myötätuonon valttas (buddhalaisesta mietiskelystä), 98,-
- \_\_\_ Rinpoche, Kulo: Julutus buddhalaiseen mietiskelyyn, 52,-
- \_\_\_ Schore: Pythagoras, 115,-
- \_\_\_ Science of Life: Elä ilman läsejä, 45,-
- \_\_\_ Sveddon: Luonnontuokamen hiensten hoito, 38,-
- \_\_\_ Tagore: Ihmiskunnan uskonto, 89,-
- \_\_\_ Tibet tänään, 40,-
- \_\_\_ Tiibetiläinen astronomia ja astronologia, 85,-
- \_\_\_ Trungpa: Tiibetissä syntyvä, 145,-
- \_\_\_ Tuhooruko I.husa? 28,-
- \_\_\_ Vegetarismi - eläimen näkökulma, 64,-
- \_\_\_ Ilmainen esite ja Tiibet-tietopaketti

Tilauksen merkittävänä kirjat postilennakkolähetyskseen + postikulut 35,-lähetys.

Tilauja: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

# KATTILOIDEN KOLINAA, LAUTASTEN KILINÄÄ

INNA TAKKUNEN

*Joulu ja Runebergin päivä ovat herkuttelun aikaa. Juhlapöydän ei kuitenkaan tarvitse olla ankea ja niukka, vaikka eläinperäiset tuotteet pöydän antimista puuttuvatkin. Vegaaninen joulupöytä voi olla itse asiassa mitä juhlallisin herkkukokoelma, joka tuo veden kielelle. Kylmissä alkupaloissa on rajattomasti mahdollisuuksia: kokeile rohkeasti erilaisia salaattiyhdistelmiä, marinoituja pikkusuolaisia alkupaloja ynnä muuta. Palstan kaikki reseptit on koostettu gluteeniton ruokavalio huomioiden.*

## MARINOIDUT ARTISOKAN SYDÄMET/POHJAT

1 prk artisokan sydämiä/pohjia  
½ dl kylmäpuristettua öljyä  
2 tl soijakastiketta  
tuoretta persiljaa  
mustapippuria  
(valkosipulia)

Sekoita ainekset ja anna marinoitua kylmässä pari tuntia.

## PAPUSALAATTI

1 prk ruskeita papuja tai kidneypapuja  
1 dl hyvää öljyä  
½-1 rkl viinietikkaa (tai 1 rkl sitruunan mehua)  
½ punasipuli  
1 tl jauhettua korianteria  
1 tl kuivattua oreganoa  
½ tl paprikajauhetta  
mustapippuria  
yrttisuolaa  
reilusti tuoretta persiljaa  
(1 puristettu valkosipulin kynsi)

Valuta pavut hyvin. Hienonna sipuli ja persilja. Sekoita kaikki ainekset sekaisin ja laita kylmään maustumaan pariksi tunniksi.

## SALAATTI VENÄLÄISITTÄIN

3 dl liotettuja ja hienonnettuja suolasieniä  
1-2 rkl hienonnettua sipulia  
1 keitetty punajuuri  
1 suolakurkku (isohko)  
kevätsipulia  
soija- tai hernenproteiinimajoneesia  
(Plamil tai itsetehty)

Liota suolasienet runsaassa vedessä muutama tunti tai yön yli. Maista suolaisuutta ja ryöppää tarvittaessa. Sekoita hienonnetut sienet, sipuli ja majoneesi. Asettele sienisalaatti lautasen tai pienen laakean vadin pohjalle. Notkista majoneesi sekoittamalla sitä hiukan ja levitä se sen jälkeen ohueksi kerrokseksi sienisalaatin päälle. Leikkaa suolakurkku ja punajuuri pieniksi kuutioiksi. Silppua kevätsipuli. Kokoa suolakurkut, punajuuret ja kevätsipuli majoneesin päälle jokainen omaksi raidakseen.

## PUNAJUURI-HERNEMUREKE

**Täyte 1:**  
1 punajuuri (isohko)  
1 peruna  
½ dl tattarijauhoja  
1 sipuli  
1 tl timjamia  
3 tl persiljaa  
mustapippuria  
yrttisuolaa

**Täyte 2:**  
1 dl hernerouhetta  
1 dl vettä  
1 peruna  
1 dl silputtua purjosipulia  
2 tl meiramia  
2 tl basilikaa  
mustapippuria  
yrttisuolaa

Laita hernerouhe veteen turpoamaan. Keitä perunat ja kuorimaton punajuuri eri kattiloissa.

### Täytteen 1 valmistus:

Silppua sipuli erittäin hienoksi. Kuori punajuuri, muussaa se ja peruna haaru-

kalla, sekoita loput ainekset. Maista. Jos täytteet tuntuvat liian löysiltä, lisää hiukan perunajauhoja. Laita massa voidellun ja kevyesti jauhotetun (korppujauhoilla, maissisuurimoilla ym.) leipävuolan pohjalle, tasoita pinta.

### Täytteen 2 valmistus:

Sekoita muussattu peruna ja loput ainekset, maista. Laita täyte vuokaan punajuuritäytteen päälle tasaisesti.

Paista uunissa 200 asteessa n. 40 min. Kumoa hiukan jäähtyneenä.

## SIENIMUREKE

**Täyte 1:**  
300 g suppilovahveroita tai siitakesieniä  
1 sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
1 peruna  
½ dl tattarijauhoja  
½-1 dl hienonnettua tuoretta persiljaa  
mustapippuria  
yrttisuolaa

**Täyte 2:**  
300 g herkkusieniä  
1 sipuli  
1 peruna  
½ dl tattarijauhoja  
2 tl basilikaa  
mustapippuria  
yrttisuolaa

Keitä perunat.

### Täytteen 1 valmistus:

Pilko sipuli, valkosipuli ja sienet erittäin hienoksi (muuten mureke epäonnistuu) ja paista niitä öljyssä miedolla lämmöllä

n. 5 min. Siirrä seos kulhoon. Muussaa toinen peruna, lisää se ja loput ainekset seokseen. Sekoita tasaiseksi. Levitä seos öljytyyn leipävuon pohjalle.

### Täytteen 2 valmistus:

Tee samoin kuin täyte 1. Laita seos vuokaan ensimmäisen täytteen päälle.

Paista uunissa 200 asteessa n. 30 min. Kumoa tarjoiluvadille. Punasipulikaslike ja höyrytetty/keitetyt ruusukaalit sopivat hyvin yhteen molempien murekkeiden kanssa.

### PUNASIPULIKASTIKE

2 punasipulia  
1 prk soijakermaa  
1 tl siirappia  
reilusti tuoretta persiljaa  
mustapippuria  
yrttisuolaa

Leikkaa punasipulit puolikkaiksi renkaiksi. Kuullota sipulit öljyssä, lisää lopulta soijakerma, yrttisuola, siirappi ja mustapippuri. Hauduta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia niin, että kastike juuri ja juuri kiehuu. Jos kastike on liian tuhtia, lisää vettä soijakermapurkin kautta. Lisää lopuksi hienonnettu tuore persilja.

### LANTULAATIKKO

1 kg lanttua  
3-4 dl vettä  
1 tl suolaa  
1 dl korppujauhoja (gluteenittomia)  
2-3 rkl siirappia  
2 dl soijamaitoa  
½ tl inkivääriä  
riipaus valkopippuria  
riipaus muskottipähkinää  
korppujauhoja (gluteenittomia) pinnalle

Leikkaa lantut ohuiksi viipaleiksi ja kuori viipaleet. Keitä lantut kannen alla suolalla maustetussa vedessä. Tarkista keittämisen aikana veden määrä. Ota keitinvesi talteen ja soseuta lantut nuijalla, sosemyllyssä tai monitoimikoneessa. Lisää soijamaidossa turvotetut korppujauhot, siirappi, mausteet ja vähän lantujen keitinvettä. Kaada seos öljytyyn uunivuokaan. Painele lusikalla pinta aaltomaiseksi ja ripottele pinnalle korppujauhoja. Kypsennä uunin alatasolla 175 asteessa 1-1½ h.



### PIPARKAKUT

1 dl vettä  
1 rkl jauhettua psylliumsiemenkuorta (fiberHusk)  
¾ dl öljyä  
1 dl siirappia  
1 dl sokeria  
1 dl tattarijauhoja  
1½ dl perunajauhoja  
½ dl soijajauhoja  
1 dl riisijauhoja  
½ dl maissijauhoja  
1 tl leivinjauhetta  
1 tl soodaa  
1 tl jauhettua neilikkaa  
½ tl jauhettua pomeransinkuorta  
2 tl kanelia  
1 tl jauhettua inkivääriä

Laita psylliumsiemenkuorijauhe (myydään luontaistuotekaupoissa ja hyvinvarustetuissa ruokakaupoissa) veteen turpoamaan 10 minuutiksi. Lisää öljy, siirappi ja sokeri ja sekoita.

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan, sekoita tasaiseksi. Taikina jää hiukan kosteaksi. Laita taikina kulhossa muovilla peitettynä jääkaappiin yön ajaksi maustumaan.

Kumoa taikina seuraavana päivänä pöydälle ja jos se tuntuu tarttuvalta, sekoita mukaan perunajauhoja ruokalusikallinen tai pari. Jätä taikina kuitenkin huomattavasti kosteammaksi kuin tavallisen taikina.

Kauli taikina perunajauhojen avulla. Gluteeniton taikina voi olla oikullinen leivottava, joten sitä ei kannata kaulia aivan ohueksi. Jos taikina on tahmean tuntuista, piparkakkumuotin voi kastaa perunajauhoihin. Perunajauhoja kannattaa levittää vain ohuelti, koska muuten jauhoja jää valmiiden piparkakkujen pintaan. Paista 175 asteessa noin 10-15 min.

### RUNEBERGIN TORTUT

Joulun jälkeen jo helmikuun alussa on seuraava kansallinen herkkuhetki, Runebergin päivä. Gluteenittomia ja vegaanisia keksejä ja korppujauhoja on vaikea löytää tavallisista kaupoista, mutta luontaistuote- ja maailmankaupoista niitä löytyy Werz-merkkisinä. Jos jotain kuitenkin puuttuu, voi Runebergin tortut koostaa perinteiden mukaisesti keittöön kaapin löydöistä: korppujauhon voi korvata vaikkapa mantelijauheen ja maissisuurimoiden seoksella, keksimurut mantelirouheella ja kuivahtaneilla leivänmuruilla.

1 dl vettä  
1 rkl psylliumsiemenkuorijauhetta  
1 dl öljyä  
¾ dl perunajauhoja  
¾ dl tattarijauhoja  
2 tl leivinjauhetta  
½ dl korppujauhoja (gluteenittomia)  
½ dl keksimuruja (gluteenittomia)  
½ dl jauhettuja manteleita  
1½ dl fariinisokeria  
1 tl rommia tai rommiesanssia

**Kostutukseen:**  
rommia tai rommiesanssia

**Kuorrutukseen:**  
vadelmahilloa tai marmeladia  
tomusokeria

Liota psylliumsiemenkuorijauhetta vedessä 10 min. Sekoita kuivat aineet kulhossa. Lisää nesteet ja vatkaa taikinaa hetki. Jaa taikina öljytyihin leivosvuokiin tai paperisiin muffinssivuokiin. Täytä vuoista vain noin ¾, jotta tortuilla on kohoamisvaraa. Paista 225 asteessa kauniin ruskeiksi, noin 15-20 minuuttia riippuen vuon koosta ja mallista.

Kumoa jäähtyneet kestopuoissa olevat tortut, paperivuoissa olevia ei tarvitse kumota. Kostuta tilkalla rommia tai rommiesanssia, rommia kaihtava voi käyttää appelsiinimehua. Tee tomusokerista kuorrute lisäämällä tomusokeriin tippa vettä. Sekoita hyvin ja tee seoksella renkasjäähtyneiden leivosten pinnalle. Kun tomusokeriseos on jäähmettynyt, lisää renkaan keskelle vadelmahilloa tai marmeladia.





HERNE & NAURIS

Munkkisaarencatu 16:ssa laadukasta kasvisruokaa

Päivän annos, päivän pasta tai keitto...

Päivittäin myös vegaanivaihtoehto!

Annoksia myös mukaan.

Kokous- ja muuta tilaa vuokrattavana.

**Avoinna:**

Ma - pe Ravintola 11-18, Kahvila 9-18

Lauantaisin 12-18

**Herne & Nauris**

Munkkisaarencatu 16  
00150 Helsinki  
Puh. (09) 7750 7695  
Bussit 16 ja 14B

Helsingin Diakonissalaitos



# HÄVIKKIRUOKA PUOLEEN HINTAAN



Tervetuloa hävikkiostoksi  
erinomaiseen luomukauppaan  
K-Supermarket Nektarii n

Myymme puoleen hintaa  
elintarvikkeita ja päivittäistavar  
joissa on voittunut pakkaus t a  
"parasta ennen" -päiväys lähellä.

Ota yhteyttä aina ennen tuloa s  
(myymälän takahuoneeseen n e  
pääse ilman sovittua aikaa)

050-524 8192 ~~Pa~~

050-321 8981/Pips



# Vegaanitavaratalo



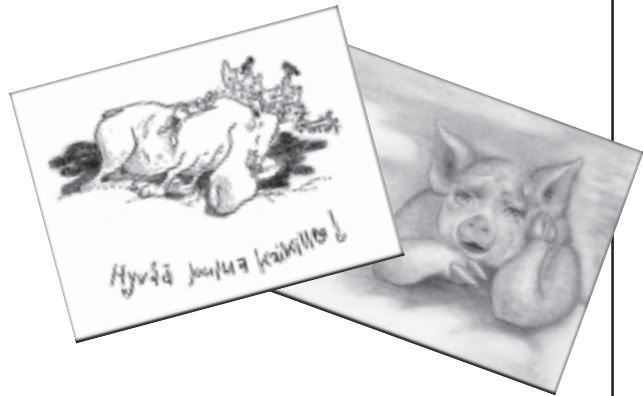
**RINTAMERKIT**

10 mk/kpl

**EMALIPINSSI**

Auringonkukka-logolla. 15 mk.

**UUTUUS!**



**JOULUKORTIT**

Värilliset joulukortit 5 mk/kpl, 10 kpl 35 mk.  
Hanna Kurpan Jouluhirvi ja Viljo Niemisen Joulupossu.

**KONDOMIT**

18 mk/pkt.  
3 kpl/pkt. täysin vegaaniset kondomit (tavalliset  
sisältävät maidosta saatavaa kaseiinia). Kolme  
erilaista, supersafe, natural sekä fruit (suklaan,  
banaanin ja mansikan tuoksuiset).

Tilaa tuotteet Vegaaniliitosta, yhteystiedot seuraavalla sivulla.

# Vegaanitavaratalo

Vegaaniliiton tuotteilla levität tietoa kasvisyönnistä ja tuet samalla liiton toimintaa. Hintoihin lisätään postimaksut mutta ei muita kuluja.

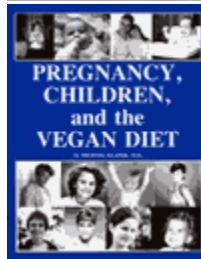
## Tilaa tuotteet Vegaaniliitosta:

Vegaaniliitto ry, PL 320, 00151 HELSINKI  
Puh. 050 344 9524 (ei tekstiviestejä), sähköposti  
info@vegaaniliitto.fi  
Tilinumero: 217918-11297 Merita



## UUTUUS! THE VEGAN COOKBOOK

Nicola Graimes. 96 s. Hinta 130 mk  
Yli 50 vegaanireseptiä värivalokuvien. Jokainen ohje sisältää reseptin ravintosisällön. Lisäksi ravitsemustietoutta (mm. raskaana oleville ja lapsille) sekä runsaasti vinkkejä. Näyttävä kirja vaikkalahtjaksi!



## UUTUUS! PREGNANCY, CHILDREN AND THE VEGAN DIET

Michael Klaper, MD. 100 mk.  
Ravitsemuksellinen opas odottavan äidin ja lasten vegaaniseen ruokavalioon.

## KASVISSYÖNTIÄ ALOITTELIJOILLE

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



## VEGAANIN KASVISKEITTOKIRJA

Mirka Muukkonen ja Anna Särkisilta. Like. 113 s. Hinta 60 mk.

Vegaanin kasviskeittokirja on ensimmäinen suomalainen vegaanien itse tekemä keittokirja.

Kirja sisältää herkullisia, helppoja, edullisia ja nopeita kasvisruokareseptejä ilman munaa, maitoa tai muita eläinkunnan tuotteita. Kirjassa on myös tietoa ravitsemuksesta sekä painavia ajatuksia eläinten kohtelusta ja vegaanisesta elämäntavasta.



## VEGAANIN KÄSIKIRJA - RAVINTOA ILMAN ELÄINKUNNAN TUOTTEITA

Eeva Jäntti, KSL. 224 s. Hinta 110 mk.  
Ensimmäinen suomenkielinen vegaaninen keittokirja. Opit tekemään itse kalliit erikoistuotteet (mm. tofu, tempeh, seitan). Ruokaohjeiden lisäksi kirja kertoo haitallisista lisäaineista, geenimanipulaatiosta ja ravinnon paremmista vaihtoehdoista.

## VEGAN NUTRITION

Gill Langley, The Vegan Society.  
208 s. Hinta 90 mk.  
Perusteelliset ja selkeät tieteelliset tiedot vegaaniruokavaliosta.

## ELÄINSUOJELU JA RIKOSOIKEUS

Joonia Streng, Yliopistopaino. 113 s.  
Hinta 159 mk.  
Esittelee eläinsuojelua historiallisesta, filosofisesta ja erityisesti rikosoikeudellisesta näkökulmasta.

## ULOS HÄKEISTÄ!

Kaksi näkökulmaa uuden eläinliikkeen sisästä. Salla Tuomivaara ja Joni Purmonen. Tammi. 324 s. Hinta 30 mk.  
Eläinliikkeen nousu Suomessa 1990-luvun jälkipuoliskolla. Kirjoittajat lähtivät mukaan eläinoikeustoimintaan ja perustamaan Oikeutta eläimille -järjestöä, ryhtyivät vegaaneiksi ja levittivät tietoa eläimiin kohdistuvasta julmuudesta.

## THE VEGAN PASSPORT

The Vegan Society. 48 s. Hinta 35 mk.  
Vegaanipassi selittää 38 kielellä, mitä vegaanit syövät ja mitä eivät. Ravinto-oloissa, hotelleissa yms. esitettäväksi.

## ANIMAL-FREE SHOPPER

The Vegan Society. 258 s. Hinta 50 mk. Vegaanikuluttajan opas, runsaasti suomalaisillekin hyödyllistä tuotetietoa.

## ELÄINTUOTTEITA VÄLTÄVÄN OPAS

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

## KOULURUOKAA KASVISSYÖJILLE

Vegaaniliitto ry. 16 s. Hinta 10 mk.  
Tietovihko peruskoulujen ja lukioiden kouluruokailusta päätäville

## FENNOVEGAANINEN RESEPTIVIHKO

Oikeutta Eläimille. Moniste. Hinta 5 mk.

## MAITO VAI MYÖTÄTUNTO

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





# Elokuu

## Hiustenhoitosarja

## Pesuainesarja

- Suomalaiset luomuviljellyt tai luonnontilaiset kasvit
- Itse valmistetut tuoreet yrttiuutteet
- Aidot hoitavat eteeriset öljyt
- Pesevä ainesosa kookksesta
- Ei synteettisiä säilöntä-, hajuste- tai väriaineita
- Kotimaiset poltettavat, kierrätettävät pakkaukset
- Täyttöjärjestelmät
- Iholle ystävällinen (pH 5.5)
- Sopivat allergikoille
- Ei testattu eläinkokein

- Kattava sarja koko kodin puhdistukseen
- Pesevä hoitava tensidi kookksesta
- Tehoaineina kotimainen etikka ja alkoholi
- Ei synteettisiä valkaisuaineita, fosfaatteja, zeoliittia, entsyymejä tai kirkasteita
- Tehokkaasti puhdistavia tiivisteitä
- Kotimaiset, poltettavat, kierrätettävät pakkaukset

### • Täyttöjärjestelmät

- Sopivat allergikoille
- Ei testattu eläinkokein

**Koivushampoo** Kuiville ja käsitellyille hiuksille

**Minttushampoo** Normaaleille ja rasvoituville hiuksille

**Rosmariinishampoo** Normaaleille ja rasvoituville hiuksille

**Mieto shampoo** Kaikille hiuslaaduille, sopii vartaloshampooksi

**Tervashampoo**  
Yleishampoo kaikille hiuslaaduille

**Kamomillashampoo**  
Kuiville ja käsitellyille hiuksille

**Kehäkukkashampoo**  
Kiiltoshampoo kaikille hiuksille

**Nokkosshampoo**  
Hilseileville ja rasvoituville hiuksille

**Puna-apilahoide**  
Rasittuneille hiuksille

**Nokkoshoide** Kaikille hiuslaaduille



**Hienopesuaine**

Myös villalle ja silkille, pH 5

**Pyykinpesuaine**  
Käsi- ja konepesuun, pH 6

**Astianpesuaine**  
Käsitiskien, iholle ystävällinen, pH 6

**Tehpuhdistusaine** Desinfiiva, vaikeiden tahrojen poistoon, pH 6

**Erikoispuhdistusaine** Hapan, WC-kalusteille ikkunoille yms., pH 2.5

**Yleispuhdistusaine** Emäkkinen, kaikille vettä sietäville pinnoille, pH 10

Kotimainen -tuote.

Valmistaja: Elokuu luonnontuote Oy Markkinointi: Suomen Bioteekki Oy  
Myynti: Luontaistuoteliikkeet ja Maailmankaupat • [www.bioteekki.fi](http://www.bioteekki.fi)