

Raakaa tietoa ravinnosta

(Maaseudun Tulevaisuus 3.3.2003)

KUVA (värikuva porkkanoista): Nykyporkkana on perimältään parannettu, kuten muutkin viljelykasvimme. Se on ainakin selvää, että porkkana ei itseään ”tarkoittanut” ihmisen ravinnoksi, kirjoittaja toteaa.

Ranskalainen Rachel ei ostaisi terveellisemmäksi jalostettua porkkanaa vaan ”tavallisen porkkanan”, koska ”luonto teki siitä juuri sellaisen, kuin on hyvä” (MT:n Amerikan raitti 17.2.).

Tuskinpa vain! Luonnon porkkana oli haalean värinen, melko olematon ”hiirenhäntä”, jota ihminen ei juuri suuhunsa laittanut. Nykyporkkana on perimältään parannettu, kuten muutkin viljelykasvimme. Se on ainakin selvää, että porkkana ei itseään ”tarkoittanut” ihmisen ravinnoksi.

Kasveja on satojatuhansia lajeja, ja niistä käy ihmiselle ruuaksi vain pieni vähemmistö. Luonto ei ole ystävämme, vaan torjuu meitä kykyjensä mukaan. Kasvit tekevät sen muun muassa torjunta-aineillaan. Ainoat tuotteet, jotka kasvit ovat ”tarkoittaneet” nisäkkäiden syötäviksi, ovat eräät hedelmät ja marjat, nekin vain kypsinä.

Kasvit valmistavat ainakin 200 000 erilaista toissijaisen aineenvaihdunnan tuotetta. Nämä ovat kemiallisia aineita, joista monilla on torjuntatehtäviä. Puolet niistä aiheuttaa tutkimusten perusteella syöpää ja perimävaurioita. Puolustusproteiineista monet haittaavat myös ruoansulatusta ja aiheuttavat allergioita.

Kasvinjalostus on auttanut valtaamaan luonnon kasveja ihmisen käyttöön. Sadon terveellisyys, laatu ja määrä ovat kehittyneet viljelykasvien myötä.

Rypsiöljy ”sellaisena miksi luonto sen tarkoitti” sisälsi epäterveellistä erukahappoa. Söimme sitä haitaksemme 4500 vuotta, kunnes kasvinjalostaja esti sen tuotannon mutaatiojalostuksella – vasta kolme vuosikymmentä sitten. Rypsiöljy sellaisena, miksi ihminen sen halusi, on nyt oliiviöljyäkin terveellisempää.

Sodan ja hädän oloissa ihmiset ovat syöneet nälkäänsä monenlaista korvikeravintoa. Aiheetta ei näitä tuntemattomia tai haitallisiksi tiedettyjä villikasveja kannata mutustella. Villivihannesmuodille jo ristihuuletkin virnottavat vahingoniloisesti – ja pistävät pelloilta poskeensa meidän kaalinpäämme.

Manipuloinnin yleismies jantunen osaa muun muassa keittää, paistaa, liottaa, marinoida, uuttaa, ryöpätä, jauhaa, kuivata ja pakastaa. Moni haitallinen ja myrkyllinenkin luonnon tuote on näillä ikivanhoilla kemian kikkakonsteilla vallattu ihmisen elannoksi.

Suurin osa eliöistä on loisia. Ihmisellä on koiran kanssa 65, naudan 50, vuohen ja lampaan 46, sian 42, hevosen 35 ja siipikarjan kanssa 26 yhteistä tautia. Raa’at idut levittävät maailmalla salmonellaa ja vaarallista EHEC-kolia. Yhä useampi ruokamyrkytys on peräisin kasvituotteista.

”Elävän ravinnon” syöjillä on tuhat kertaa enemmän antibiooteille vastustuskykyisiä bakteereita suolistossaan kuin muilla.

Ravinnon kuumentaminen auttaa terveyttä. Prosessointi lisää kasviperäisen ruuan ravitsevuutta. Tulen käyttöönotto oli muinaisihmisen avainkeksintöjä, ja se on ilmeisesti ollut yksi ihmisen nopean kehityksen edellytyksistä.

Beetakaroteenia saadaan keitetyistä porkkanoista 4-5 kertaa ja lykopeenia prosessoiduista tomaateista monin verroin enemmän kuin raaoista. Tomaattiseosta tietysti tätäkin enemmän, kun tuote tiivistyy valmistettaessa. Sipulin flavonoidien (kversetiinien) hyväksi käyttö paranee, kun sipuli kypsennetään, ja rauta imeytyy keitetyistä kaaleista paljon paremmin.

Eräät vitamiinit vähenevät prosessoitaessa. Nykyihminen saa niitä kuitenkin riittävästi aivan tavallisesta, monipuolisesta ruokavaliosta.

Kasveja kyllä kannattaa hieman varoa ja kunnioittaa, mutta kasvibiologiaa ei tarvitse eurooppalaistenkaan pelätä. Ruokakriisin Englannissa on muuntogeenisten kasvien pelko lientynyt vuosi vuodelta.

Greenpeacen gallupissa toissa vuonna 13,7 miljoonaa brittiä uskoi, että gm-rehuilla saadaan parempaa lihaa ja maitoa. Enemmistö briteistä kannattaa jo "geeniruokaa", kertoi kansallinen gallup viime vuonna. Äskettäin elintarvikeviraston (FSA) kyselyssä enää 36 prosenttia oli siitä huolissaan.

Jussi Tammissola, kasvinjalostuksen dosentti, Helsinki