

Terveellisyyttä ja nautintoa leipomoalalta

Leipomoalalta tulleiden tietojen mukaan leivän kulutus näyttää laskeneen vuoden 2009 alusta lukien ja näyttää vahvasti siltä, että kulutuksen lasku on jatkunut myös tämän vuoden aikana. Niin ikään myllypuolelta saatujen tietojen mukaan sekä myllyjen vehnä- että ruisjauhotoimituksissa suomalaisille leipomoille on tapahtunut selvää laskua, joten leivän kulutuksen lasku näyttää olevan jonkinlainen tosiasia.

Mistä leivän kulutuksen lasku sitten mahtaa johtua? Syödäänkö ostetut tuotteet tarkemmin loppuun, jolloin uusien tuoreiden ostaminen siirtyy? Ovatko kuluttajat siirtyneet syömään muita välipaloja, myös viljapohjaisia, kuten esimerkiksi myslejä, välipalakeksejä ja välipalajuomia? Entä mikä vaikutus on tasaiseen tahtiin esiin tulevalla hiilihydraattikeskustelulla tai erilaisilla dieettikeskusteluilla (esim. Atkin-sin dieetti). Onko tuontituotteiden osuus Suomessa kasvanut?

On syy leivän kulutuksen laskuun mikä tahansa, niin kummastusta se herättää. Yleisesti tunnustettu tosiasia on, että leipä on olennainen osa terveellistä ruokavaliota. Leipä on ylivoimainen kuidun lähde, varsinkin ruisleipä. Tekniikan kehittymisen myötä leipomoalan yritykset pystyvät lisäämään kuitua myös vaaleaan leipään. Ja siten vaalea leipä on yhä terveellisempää. Leipä on erinomaista ravintoa lähes kaikille ihmisille, niin painonhallinnasta kiinnostuneille, kuin paljon liikuntaa harrastavillekin. Leipä on erinomaista ravintoa terveydestä kiinnostuneille, koska kuitupitoisen leivän tiedetään vähentävän mm. tyyppin 2 diabeteksen riskiä. Lisäksi se vaikuttaa alentavasti myös verenpaineeseen, ja sitä kautta sydäntautien riskin vähentämiseen. Leivässä on paljon erilaisia vitamiineja ja muita terveydelle edullisia ainesosia. Edellä mainitut seikat huomioiden leipä on kaiken lisäksi edullista ravintoa, vaikka usein julkisuudessa toisin väitetään.

Ravitsemussuositusten mukaan suomalaisten tulisi saada ravintokuitua 25-35 g/vrk. Erilaiset tutkimukset kuitenkin osoitta-

vat, että jäämme selkeästi alle tuon tavoitteen. Jos leivän syönti vähenee, niin kuidun saanti laskee entisestään. Suomalainen leipomoala on ollut Euroopassa edelläkävijä myös suolan vähentämisessä ja siten Suomessa syödään huomattavasti vähäsuolaisempaa leipää kuin muualla Euroopassa. Näistä ja muista leivän terveellisyteen vaikuttavista asioista voit lukea lisää tämän lehden sivuilta 12-16.

Suomalainen leipomoala tarjoaa kuluttajalle terveellisten tuotteiden lisäksi myös erilaisia herkkuja: konditoriatuotteita, kahvileipää, suolaisia tuotteita jne. Myös herkuttelu ja erilaiset nautinnot ovat tärkeä ja olennainen osa ihmisen hyvinvointia. Tämä vain turhan usein unohdetaan. Erilaiset herkutteluhetket liittyvät usein myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. Olen usein todennut, että "vaikka edessäsi olisi maailman parasta ruokaa ja viiniä, mutta nautit niitä yksin, ne eivät maistu yhtä hyvältä, kuin nauttiessasi niitä mukavassa seurassa". Onneksi on kohta taas jouluku, joten pääsemme nauttimaan hyvistä ruuista ja hyvistä leivistä läheisimpiemme seurassa. Mutta muistetaan syödä joulunaikana myös paljon muita leipomotuotteita.

Ensi vuoden aikana suomalaisen leipomoalan ja leipomoalan yritysten on syytä tuoda entistä vahvemmin esille omaa osaamistaan ja tärkeyttään kuluttajan arjessa. Tapahtuu se sitten mainostamisen tai jonkin muun toiminnan kautta. Näin sen takia, että kuluttajat tulevaisuudessaakin osaavat arvostaa sitä, kuinka monipuolista tuotevalikoimaa suomalaiset leipomoalan yritykset tarjoavat. Kannattaisiko leipomoalalle valita oma leipälähettiläs tai joku muu pr-henkilö, kuten maitoalalla on jo pitkään ollut maitolähettiläs (ent. maitotyttö)? Tämän valinnan voisi toteuttaa ensi vuonna 50 vuotta täyttävä Leipätiedotus ry. Leipä ja erilaiset muut leipomotuotteet ovat aina olleet tärkeä osa suomalaista ruokavaliota. Leipomoalan yhteinen asia on pitää huolta siitä, että näin on myös tulevaisuudessa.

Leipä ja erilaiset muut leipomotuotteet ovat aina olleet tärkeä osa suomalaista ruokavaliota. Leipomoalan yhteinen asia on pitää huolta siitä, että näin on myös tulevaisuudessa.

Lopuksi on vielä todettava, että toivotavasti Elintarviketeollisuusliitto ry:n käynnistämään Selma-hankeeseen liittyy mukaan mahdollisimman moni leipomo, jotta tulevaisuudessa olisi saatavilla parempaa kokonaiskuvaa leipomoalan markkinoista ja jottei tulevaisuudessa tarvitsisi arvuutella, mitä markkinoilla todellisuudessa tapahtuu. Lue Selmasta lisää s. 38.

Vuosi on taas vierähtänyt ja on joulun odotuksen aika. Leipuri-lehti ja Leipuriliitto toivottavat lehtemme lukijoille hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta.

Mika Värynen

Mika Värynen

