

Teksti: Toiminnanjohtaja Simo Moisio, Arktiset Aromit ry.

SYÖ KAKSI DESIÄ PÄIVÄSSÄ ON ARKTISET AROMIT RY:N TÄMÄN VUODEN MARJATEEMA

Marjojen terveellisuuden vuoksi Arktiset Aromit ry suosit-
taa niiden käyttömääräksi n. 2 dl päivässä (100 grammaa
päivässä). Marjojen kulutusta toivotaan nostettavaksi ny-
kyisestä 14,5 kilosta 36,5 kiloon henkeä kohti vuodessa.

Seuraavassa on syitä, miksi marjoja kannattaa syödä
nykyistä enemmän:

- Marjat ovat erittäin tehokas fenolisten yhdisteiden lähde. Lisäämällä niiden käyttöä, saadaan lisättyä mm. flavonoidien saantia
- Marjat soveltuvat vähäkalorisina hyvin painonhallin-
taruokavalioon
- Marjoista saadaan runsaasti vitamiineja sekä kiven-
näis- ja hivenaineita eli niiden ravintoainetiheys
on erittäin korkea.
- Marjoista saadaan antioksidanttivitamiineja (C ja E)
enemmän kuin tuontihedelmistä
- Marjat sisältävät enemmän kuitua ja vähemmän
sokereita kuin hedelmät
- Marjat eivät sisällä kolesterolia – niiden siemenet
sisältävät kolesterolitasoa alentavia rasvahappoja
- Marjat soveltuvat hyvin verenpainettaan tarkkaile-
ville edullisen natrium-kalium suhteen vuoksi
- Marjat soveltuvat laktoosin ja gluteenin imeytymis-
häiriöistä kärsiville

Luonnonmarjoista Suomessa eniten poimitaan puoluk-
kaa, mustikkaa, lakkaa, vadelmaa, variksenmarjaa ja kar-
paloa sekä kotipihlajan ja tyrnin marjoja. Keskimääräisenä
marjavuotena luonnossa kypsyy marjoja noin 100 kiloa
jokaista suomalaista kohti. Suomalaiset marjat ovat ky-
syttyjä vientituotteita maailmalla.

Kaksi desiä päivässä -teemasta aineistoa ammat- tikeittäille

Ammattikeittiöt voivat nyt tilata maksuttomia, marja-
aiheisia julisteita ja pöytätabletteja ruokailutiloihinsa.
Painotuotteet kuuluvat Arktiset Aromit ry:n ”Syö marjoja
2 dl joka päivä”-kampanjaan, jolla lisätään tietoutta mar-
jojen terveellisistä ominaisuuksista ja luonnonantimien
käyttömahdollisuuksista.

Pöytätabletin marjafaktojen avulla on tarkoitus virit-
tää keskustelua pöytäseurueessa. Marjakeskusteluista
poimitut marjojen käyttövinkit voi kertoa myös muille
kampanjan nettisivuilla www.arktisetaromit.fi/2dlmarjoja,
joka tarjoaa mainioiden marjavinkkien lisäksi mm. kil-
pailuja ja marjatarinoita. Julisteita ja pöytätabletteja voi
tilata posti- ja käsittelykuluja vastaan lokakuun puoliväliin
mennessä. Aineistoa on rajoitettu määrä, joten kannattaa
toimia ripeästi!

Simo Moisio, Arktiset Aromit ry.

Aineiston tilaukset: Arktiset Aromit ry. 08-6155 5590

Lähde: Fidalainen 9_2008