

Suola on makuasia



”Suolaa, suolaa, enemmän suolaa”, rallatettiin 1960-luvulla TV:n suosituissa lastenohjelmassa. Tänä päivänä tuollaista slogania katsottaisiin karsaasti – etenkin lapsille suunnatussa ohjelmassa. Suolan käyttö on noista ajoista merkittävästi vähentynyt, mutta edelleen me suomalaiset syylistymme jossain määrin suolan yliannostukseen. Tavat ja tottumukset muuttuvat hitaasti.



Useimmilla meistä on vankkoja mielipiteitä ja väkeviä uskomuksia suolan käytötavoista ja tarpeellisuudesta. Tämä ei ole ihme, sillä suolan juuret ovat syvällä historiassamme ja sillä on vuosituhansien ajan ollut tärkeä asema sekä vallan keskuksissa että ihmisten arjessa. Valtioiden kesken ja sisällä suola oli aikanaan arvokas kauppatavara, joka aiheutti sotia ja vallankumouksia, mutta sen arvo tunnettiin pienimmässäkin torpassa. Suola oli ainoa keino saada helposti pilaantuva ruoka, kuten liha ja kala säilymään, kun ei ollut jääkaappeja eikä pakastimia. Suola piti nälän loitolla.

Vielä nykyäänkin suola tuottaa meille sekä onnea että epäonnea. Tuupaantuliaislahjana suola varmistaa taloon vaurauden ja hyvän onnen, mutta suolapurkki kädestä toisen

käteen annettuna on epäonnen tuoja. Myös pöydälle kaatunut suola tuottaa epäonnea, mutta sen saa käännettyä onneksi, kun vain kerää kaatuneen suolan kouransa ja heittää sen vasemman olkansa yli. Kuinkahan moni meistä toimii edelleen näiden symbolien ja uskomusten mukaisesti?

Ainutlaatuinen, jota ripaus riittää

Suolaa käytetään lähes kaikessa ruuanvalmistuksessa, vaikka sen alkupe rä poikkeaa suuresti kaikesta muusta, mitä syömme. Suolaa ei saada kasveista, eläimistä tai mikrobeista, vaan valtameriin liuenneesta kiviaineksesta. Kiteistä suolaa on kerätty esihistoriallisista ajoista lähtien valtamerien rannikoilta ja muinaisten vesistöjen jättämistä suolakertymistä. Maailmasta löytyy vain muutamia kansoja,

jonka ruokavalioon ei kuulu lisättyä suolaa.

Useimmat tietävät, että elimistömme tarvitsee suolaa toimiakseen. Natrium on elämälle välttämätön kivennäisaine, jonka vähimmäissaannin alarajaksi on arvioitu noin 0,6 g päivässä (noin 1,4 g ruokasuolaa). Natriumin fysiologinen tarve tyydytty ilman ruoanvalmistuksessa tai pöydässä ruokaan lisättyä suolaa.

Useimpien suomalaisten verenpaine nousee iän myötä. Nousua säätelevät perinnöllinen alttius ja elintavat, joista runsas natriumin saanti on tärkein kohonneen verenpaineen muutettavissa oleva tekijä. Suolan yhteys verenpaineen kohoamiseen liittyy elimistön yritykseen poistaa liika natrium ja saavuttaa tasapaino natriumin saannin ja sen erityksen välillä.

Vaikka suomalaisten ruokasuolan käyttö on viime vuosikymmeninä vähentynyt huomattavasti, on natriumin saanti edelleen liian runsasta, sillä suomalaismiehet saavat n. 9 g ja naiset n. 7 g suolaa päivässä. Saantisuositus on miehille 7 g ja naisille 6 g päivässä, mutta pitkän aikavälin tavoite on vielä tätäkin alhaisempi. Niinpä yleinen terveysviesti on, että meidän tulisi tarkkailla suolan käyttöämme ja mielellään pyrkiä vähentämään sitä päivittäisillä valinnoillamme.

Valintoja ja totuttelua

Suolaisuus on yksi perusmauista, jonka aiheuttaa natriumkloridi eli ruokasuola. Tätä perusmakua pidetään



Suolaisia sanoja

Suola on niin merkittävä aine ruuassamme ja elimistömme vesiliuoksissa, että se toistuu jatkuvasti eri maiden uskonnoissa, sananlaskuissa, lauluissa ja loruissa. Rakastavaisten sanotaan kokevan niin voimakasta yhteenkuuluvuutta, että toisen itkessä toinen maistaa suolaisen maun suussaan.

Sekä latinan että kreikan kielissä sana suola merkitsee myös älyä ja hienostunutta sukkeluutta. Monissa kielissä suolalla ja suolaisuudella kuvataan myös rahaa, palkkiota tai muuta mielihyvää. Tässäkin taitaa päteä se, että alhaisempaan suolaisuuden tasoon pitää vähän totutella. Totuttautumisaika taitaa tässä tapauksessa olla kuitenkin pidempi kuin tuo ruoan suolapitoisuuden kaksi kuukautta.





yleensä puhtaana ruokapöydässä niin, että jokainen voi säätää ruokansa suolapitoisuuden omaa mieltymystään vastaavaksi. Jos suolapurkki puuttuu pöydästä, joku sitä yleensä kaipaa.

Suolan saantilähteitä on paljon. Suurin elintarvikeryhmä suolan saannin kannalta ovat liha- ja kalavalmisteet. Leipä ja leivonnaiset tulevat heti toisena ja niiden osuus suolan kokonaissaannista on noin 20 prosenttia. Ostoskärryyn valitun leivän suolapitoisuudella on siis merkitystä, kun suolan saantia yritetään vähentää.

Jokainen voi itse vaikuttaa siihen, kuinka paljon käyttää suolaa kotikeittiössään. Ruokasuolan suolaista makua ei saavuteta muilla aineilla, mutta suolan vähentämisen aiheuttamaa maun muutosta voi korjata maustamisella, happamuuden lisäämisellä ja asteittaisella totuttelulla vähäsuolaiseen makuun. Tottuminen uuteen suolaisuuden tasoon kestää yleensä muutaman kuukauden.



Fazer Leipomoiden Sydänmerkkituotteet

Ruokaleivät

Oululainen Jälkiuunileipä, vähemmän suolaa
Fazer Real
Fazer Onnenleipä
Fazer Talonpoikaisleipä
Fazer Vilpuri Pikkupahto
Fazer Vilpuri Pikkusämpylä

Leivonnaiset

Oululainen Pullava
Oululainen Pitkojen pitko
Fazer Vilpuri Pikkupulla
Fazer Vilpuri Pikkurinkeli
Fazer Sokerileipurin pulla

Horeca-valikoima (hotellit, ravintolat ja kahvilat)

Oululainen Iso Ruisvuoka
Oululainen Ruisrouhevuoka



Sydänmerkki on ollut käytössä kriteerit täyttävissä Fazer Leipomoiden tuotteissa syyskuusta 2009 alkaen. Fazer Leipomoiden internetsivuilta www.fazerleipomot.fi voit tulostaa ajantasaisen listan Sydänmerkki-tuotteista.

Sydänmerkki helpottaa valintaa

Sydänmerkki-tunnuksen myöntää Sydänliiton ja Diabetesliiton nimeämä asiantuntijaryhmä. Sen avulla eri tuoteryhmistä löytää muun muassa vähemmän suolaa ja rasvaa sisältävät tuotteet, jolloin terveellisemmän ruokavalion koostaminen on vaivatonta. Sydänmerkin tavoitteena on tarjota helppotajuinen täydennys elintarvikepakkausten ravintoarvomerkintöihin ja tehdä sydänystävällisempien elintarvikkeiden valinta kuluttajille mahdollisimman helpoksi.

Fazer Leipomoiden ravitsemusstrategian tärkeitä painopistealueita ovat kuidut, rasvojen laatu ja suolan määrä. Nämä kaikki ovat myös Sydänmerkki-kriteerejä.

Fazerin periaatteena on aina ollut tarjota mahdollisimman monipuolinen valikoima vaihtoehtoja suomalaisten leipä- ja pullakoriin ja myös suolapitoisuudeltaan erilaisia Fazerin leipiä on ollut markkinoilla jo pitkään. Myös vähä- tai vähemmänsuolaisia leipiä on ollut runsaasti tarjolla, mutta nyt Fazer Leipomot on ottanut tuotteissaan käyttöön myös Sydänmerkin. Merkki kertoo sydänystävällisestä tuotteesta, joka on omassa tuoteryhmässään terveyden kannalta parempi valinta.

Suomalaiset tuntevat Sydänmerkin erittäin hyvin. Viime vuoden lopussa tehdyn tutkimuksen mukaan yli 80 prosenttia tunnistaa sen ja lähes 50 prosenttia vastaajista käyttää sitä valintaperusteena ostaessaan tuotteita. ♦

Suolaisuus leivässä, suussa ja mielessä

Maistamme suolan maun, koska veteen liuenneet natrium-ionit läpäisevät makureseptorin ionikanavaa pitkin ja pääsevät suoraan soluun. Kielen reseptoreista aistimus kiirii aivoihin, jossa lopullinen maistaminen tapahtuu.

Suolaisuuden kokeminen miellyttäväksi on ihmisillä synnynnäistä. Suolaisuuden maistaminen ja eri suolapitoisuuksista pitäminen vaihtelevat kuitenkin suuresti ihmisten välillä. Tähän vaikuttavat monet tekijät, kuten perinnölliset erot kielen suolareseptorien määrässä ja tehokkuudessa, ikä, terveydentila ja tottumus.

Sopivasti suoloista

Suola kuuluu perinteisiin leivän raaka-aineisiin. Täysin suolaton leipä ei maistu siltä, miltä ihmiset toivovat leivän maistuvan. Suolatonta vaaleaa ruokaleipää on kuvailtu pahvimaiseksi ja vähemmän syljen eritystä kiihottavaksi. Siksi suolan osittainen vähentäminen on huomattavasti helpompaa kuin sen jättäminen kokonaan pois. Ruisleivän happamuus

korvaa osittain suolan vähentämistä. Siksi happamassa ruisleivässä vaaditaan yleensä vaaleaa leipää vähemmän suolaa ja suosituimmat vähäsuolaiset leivät löytyvät happamista vaihtoehdoista.

Suolalla on merkitystä myös leivän rakenteelle ja leivontaominaisuuksille. Suola mm. pidentää taikinän sekoitusaikaa, vahvistaa sitkoa ja säätelee hiivan aktiivisuutta. Merkitys on suurempi vaalean leivän kuin ruisleivän leivonnassa, sillä raski eli taikinajuuri ruisleivissä vaikuttaa leivän ominaisuuksiin suolaa enemmän. Nykyisillä suolapitoisuuksilla leivonnan onnistuminen ei kuitenkaan ole suolasta kiinni. Perussy suolan käyttöön ovat makutottumukset, vakuuttavat Fazer Leipomoiden tuotekehittäjät.

Oman maun mukaan

Ruokavalintojamme ohjaa erilaisten mieltymysten, arvojen, tapojen ja sattumien summa. Näin tapahtuu myös leipähyllyn edessä.

Koska valintoihin vaikuttaa niin moni asia, yhtä kriteeriä korostamalla on vaikea saada nopeita muutoksia ostokäyttäytymiseen. Tavat ja tottumukset muuttuvat hitaasti. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että vähäsuolaisten leipien myynti muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta ei vielä ole ollut kovin suurta.

Ruokavalintojen muutokset tapahtuvat vähitellen, mutta väestötasolla pienetkin muutokset terveellisempään suuntaan ovat merkittäviä. Suomalaisten suolan saanti on vähentynyt jatkuvasti viimeisten vuosikymmenten kuluessa. Fazer Leipomot tukee tätä suuntausta tarjoamalla vaihtoehtoja niille kuluttajille, jotka ovat jo tottuneet vähäsuolaisiin makuihin ja arvostavat terveyttä yhtenä ruoan valintakriteerinä. Leipien suolapitoisuutta on laskettu 1980-luvun lähes 2 prosentin suolapitoisuudesta nykyiselle tasolle eli keskimääräiseen 1,2 prosentin suolapitoisuuteen. Lapsille suunnatuissa tuotteissa on aina vähemmän suolaa. ♦

Leivonnaisissa Sydänmerkkikriteerit ottavat huomioon rasvan määrän ja laadun lisäksi myös suolan ja sokerin määrät.

