11.8.2016

Salaatit vuoden 2017 vihanneksiksi

Salaattien monipuolinen valikoima on lähes ylivertainen. Salaatit sopivat päivittäiseen ruokavalioon tuomaan keveyttä, raikkautta ja väriä, joten niiden käytön toivotaan vielä lisääntyvän nykyisestä. Salaattien suosio on kasvanut koko ajan samalla kun valikoima on monipuolistunut, mutta meillä on vielä kasvunvaraa verrattuna esimerkiksi Etelä- ja Keski-Euroopan maihin tai Aasian kulttuureihin. Tämä on yksi syy siihen, että Kotimaiset Kasvikset ry ja Puutarhaliitto ry nimesivät salaattiryhmän vuoden 2017 vihanneksiksi.

Viljelytoiminta on merkittävä elinkeino Suomessa

Salaattiryhmään kuuluu eri lajeja kaalikasvien suvusta perinteisiin lehtisalaatteihin ja pinaatteihin. Kaikkia näitä viljellään sekä kasvihuoneissa että avomaalla. Määritelmänä salaatti tarkoittaa tuoreena syötäviä pehmeitä ja rapeita lehtiä, joita voi käyttää sellaisenaan tai osana muuta salaattisekoitusta. Suomalaiset syövät vuoden ympäri noin 85 miljoonaa kotimaisissa kasvihuoneissa kasvatettua ruukkusalaattia ja lisäksi avomaalta korjataan lähes 4,5 miljoonaa kiloa pääasiassa rapeaa keräsalaattia kasvukauden aikana. Salaattien viljely työllistää satoja suomalaisia yli 120 puutarhalla ja viljely- ja jakeluketjun muissa yrityksissä. Salaatteja tuodaan Suomeen erityisesti talvikaudella pääasiassa Espanjasta.

Salaattiryhmän tekee mielenkiintoiseksi se, että ne ovat maultaan ja väreiltään toisiaan täydentäviä. Kirpeät ja maukkaat rucolat, endiivit ja sikurit tuovat salaatteihin ja muihin ruokiin lisämakua, kun puolestaan pehmeät lehtisalaatit ovat pehmentävät makumaailmaa ja ovat mehukkaita. Salaattien väri kertoo paljon ravitsemuksesta. Lehtivihreän lisääminen ruokavalioon on tärkeää ja mitä vihreämpi tai punaisempi salaatti on, sitä ravitsevampi se on.

Ei pupujen ruokaa

Salaatit tekevät ruokahetkestä aina juhlallisen ja ne täyttävät vatsaa sopivasti, jolloin energiapitoisia ruokia ei tule ahnehdittua liikaa. Ravitsemuksessa salaattien tärkein tehtävä onkin keventää ja monipuolistaa liian raskasta ruokavaliota, mikä on erityisen tärkeää sekä miesten että naisten terveyden kannalta. Salaatit sisältävät paljon mineraalipitoista nestettä (kaliumia) ja erityisesti tummalehtiset lajikkeet sisältävät antioksidantteja, jotka vahvistavat elimistön puolustuskykyä sairauksia vastaan. Salaateissa on lisäksi K-vitamiinia ja foolihappoa.

Salaatteihin luetaan nykyisin myös tuoreena käytettävä Babyleaf -pinaatti, joka on tunnetusti hyvin terveellinen samoin kuin kaalien sukuun kuuluvat salaatit, joista moni on peräisin idän ruokakulttuureista. Näitä ovat esimerkiksi Paksoi, Tatsoi ja Mizuna. Myös Perilla (Shiso) ja viinisuolaheinä ovat uudehkoja tulokkaita suomalaisten salaatteihin. Monet ns. idän salaatit kestävät myös kevyttä kuumentamista. Kuitenkin meillä syödään edelleen eniten pehmeitä lehtisalaatteja ja rapeaa jäävuosisalaattia, joka tunnetaan myös nimellä jenkkisalaatti.

Vuoden vihannes on nimetty vuodesta 1990-luvulta lähtien ja noston tavoitteena on esitellä kasvista monipuolisesti vuoden aikana ja saada kuluttajat kiinnostumaan tuttujen ja uusien kasvien käyttämisestä osana monipuolista ruokavaliota. Lisätietoa vuoden vihanneksista [www.kotimaisetkasvikset.fi](http://www.kotimaisetkasvikset.fi) .

Lisätietoa:

Timo Taulavuori, Puutarhaliitto ry, 040 745 3005 [timo.taulavuori@puutarhaliitto.fi](mailto:timo.taulavuori@puutarhaliitto.fi)

Erityisesti avomaasalaateista ja tuotannosta: Mika Virtanen, MTK ry, 0400 544 728 mika.virtanen@mtk.fi

Kasvihuonesalaateista ja tuotannosta: Jyrki Jalkanen, Kauppapuutarhaliitto ry, 040 800 268 jyrki.jalkanen@kauppauutarhaliitto.fi