



RASVATIETOA

Ravintorasvat ovat joko eläin- tai kasvirasvoja. Rasvat voivat olla kovia, pehmeitä tai nestemäisiä. Rasvatyyppin määräävät rasvahapot, jotka voivat olla tyydyttyneitä, kerta- tai monitydyttymättömiä.

PEHMEÄ JA KOVA RASVA

Kovassa eläinrasvassa on runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja. Ne nostavat haitallisen kolesterolin määrää veressä. Pehmeät ja juoksevat kasvirasvat sisältävät puolestaan runsaasti kerta- ja monitydyttymättömiä rasvahappoja. Ne ovat terveydelle hyödyllisiä. Lisäksi rasvasta saa tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja.

NÄKYVÄ RASVA JA PIILORASVA

Näkyvällä rasvalla tarkoitetaan sitä rasvaa, jota levitämme leivän päälle ja käytämme ruoanvalmistuksessa sekä leivonnassa. Näkyvän rasvan määrää ja laatua on helppo kontrolloida ja suosia pehmeitä ja juoksevia kasvirasvoja.

Piilorasvaa saamme usein huomaamattamme tavallisia elintarvikkeita syödessämme. Piilorasvaa on esim. valmisruoissa, makkaroissa, rasvaisissa maitovalmisteissa ja juustoissa, rasvaisessa lihassa ja rasvaisissa leivonnaisissa. Piilorasvoja pitäisi välttää valitsemalla vähärasvaisia ja kasvirasvoja sisältäviä elintarvikkeita.

ELÄINRASVAT

Voi on valmistettu lehmän maidosta erotetusta kermasta kirnuamalla. Siinä on 80 % maitorasvaa ja 20 % vettä. Voi sisältää luonnostaan A- ja D-vitamiineja. Voi kovettuu kylmässä, koska se sisältää runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja.

Voita voidaan käyttää leivän päällä, ruoanvalmistuksessa, erilaisten kastikkeiden valmistuksessa ja kaikenlaisessa leivonnassa.

VOI-KASVIÖLJYSEOKSET

Voi-kasviöljyseokset ovat valmisteita, joissa voihin on sekoitettu kasvirasvaa ja vettä erilaisissa suhteissa. Ne soveltuvat leivän päälle, ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Keveimmät voi-kasviöljyseokset eivät kuitenkaan sovellu paistamiseen, sillä ne sisältävät runsaasti vettä.

Paistinrasva on suolatonta, 100 % naudanrasvaa, joka kestää korkeita lämpötiloja ja useita käyttökertoja. Sitä voidaan käyttää uppoaistoon,

KASVIRASVAT

Tärkeimmät kasvirasvat ovat kasviöljyt ja kookosrasva. Kasviöljyt ovat öljykasvien siemenistä ja hedelmistä yleensä puristamismenetelmin erotettuja nestemäisiä rasvoja. Kasviöljyt sisältävät runsaasti terveydelle edullisia tyydyttymättömiä rasvahappoja. Öljy on 100 % rasva ja sisältää runsaasti E-vitamiinia. Öljyt eivät sisällä suolaa eikä lisäaineita. Markkinoilla olevat ruokaöljyt ovat rypsiöljy ja ulkomaiset soija-, auringonkukka-, maissi- ja oliiviöljyt. Kasviöljyt sopivat paistamiseen, uppoaistoon eli rasvassa keittämiseen, leivontaan, salaatikastikkeisiin sekä grillaus- ja marinointikastikkeisiin.

KOOKOSRASVA

Kookosrasva on kiinteä kasvirasva, jota saadaan kookospalmun hedelmästä. Siihen ei ole lisätty suolaa ja lisäaineita. Kookosrasva soveltuu makeisten valmistamiseen, leivontaan ja uppopaistoon.

MARGARIINIT

Margariinit ovat rasvan ja veden emulsioita. Rasvaa margariineissa on 80, 60 tai 40 prosenttia. Rasvaveitteiden rasvapitoisuudet vaihtelevat 32 - 70 prosenttiin. Margariinien rasvoina käytetään kasviöljyjä sellaisenaan tai kovetettuna, joissakin margariineissa myös eläinrasvoja kasvirasvoihin yhdistettynä. Muita valmistusaineita ovat vesi, rasvaton maito hapatettuna, lesitiini, A- ja D-vitamiinit, suola ja lisäksi väri-, säilöntä- ja sakeuttamisaineet. Vain kevyellä, 40 % rasvaa sisältävällä margariinilla ei voi paistaa sen suuren vesi- ja proteiinipitoisuuden vuoksi.

VINKKEJÄ RASVOJEN KÄYTÖSTÄ

- 100 g voita tai margariinia vastaa noin 1 dl öljyä. Leivonnassa öljyt sopivat parhaiten hiivataikinoihin.
- Leivontamargariinit vaahtoutuvat ja kauliutuvat paremmin kuin rasiamargariinit.
- Kun margariini tai voi alkaa hieman ruskistua ja kuohua paistinpannussa, voit aloittaa paistamisen.
- Lisää öljy aina kuivaan pannuun. Se ei kuohu eikä ruskistu, joten siitä on vaikea tietää milloin se on sopivan kuumaa paistamiseen. Voit testata öljyn lämpötilan pienellä leipäpalalla: jos leipäpala ruskistuu kullanuskeaksi öljyssä noin puolessa minuutissa, on öljy tarpeeksi kuumaa. Jos rasva kuumennettaessa kuumenee liikaa ja savuaa, se on käyttökelvotonta. Öljy syttyy herkästi palamaan lämpötilan kohotessa liikaa. Rasva sammutetaan kannen avulla, vettä ei saa käyttää.
- Paistamiseen voit käyttää myös margariinin tai voin ja öljyn seosta. Näin paistinrasvan ravintokoostumus on parempi, mutta margariinista tai voista on helpompi havaita, milloin rasva on tarpeeksi kuumaa paistamiseen.
- Käsittele kuumaa rasvaa aina varovasti. Käytä kuivia työvälineitä ja varo tiputtamasta kuumaan rasvaan vettä, koska se räiskyy silloin helposti.

LÄHDE: Ruokatietyhdistys (ruokatieto.fi)



PIILOTETTUJA TRANSRASVOJA ON KAIKKIALLA

Transrasvat ovat herättäneet paljon keskustelua viime aikoina. Niiden vaarallisuutta terveydelle eivät viranomaisetkaan enää kiellä. Silti niiden käyttöä elintarvikkeissa ei ole pakko ilmoittaa tuoteselosteessa.

Viisi EU:n jäsenvaltiota on jo kieltänyt transrasvojen käytön, muttamuut maat ovat tyytyneet luottamaan vain ihmisten omaan päättelykykyyn. Suurinosa kuluttajista ei tiedä, että useat ruoat sisältävät transrasvoja.

Transrasvojen poistaminen ravintoketjusta olisi yksitärkeimmistä teoista ihmisten terveyden parantamiseksi. Transrasvojenkieltäminen vähentäisi sydäntautien ja joidenkin syöpien esiintyvyyttä.

Yhdysvalloissa virallinen elintarvike- ja lääkevirasto FDA ilmoitti vastikäänkieltävänsä keinotekoiset transrasvat ruoista. Ruoanvalmistajien tulisi poistaa transrasvahappojen lähteet ruoistaan seuraavan kolmen vuoden aikana.

RASVAHAPPOJEN MONO- JA DIGLYSERIDIT e471, e472c, e476

Mono- ja diglyseridit ovat öljyn jalostuksen sivutuote, niitä saadaan mm. osittain kovetetutuista kasvirasvoista kuten soija- ja rypsiöljystä, ne voivat olla myös eläinperäisiä. Niitä syntyy myös vaihtoesteröinti menetelmän sivutuotteena. Rasvahappojen mono- ja diglyseridit ovat siis rasvaa, ja sisältävät transrasvaa.

Näin ollen ruoanvalmistajat pystyvät merkitsemään tuotteen rasvattomaksi tai kevyttuotteeksi, koska mono- ja diglyseridejä ei lasketa tuoteselosteessa ilmoitettaviksi rasvoiksi. Et siis tiedä niitä syödessäsi, minkä verran transrasvoja syöt.

Rasvahappojen mono- ja diglyseridit ovat emulgaattoreita, joita käytetään yleisesti monissa elintarvikkeissa. Tarkemmin tutkaillessa huomaat miten yleisesti synteettiset rasvat, joita rasvahappojen mono- ja diglyserideiksi kutsutaan, ovat käytössä.

MIKÄ TRANSRASVA?

Transrasvoja syntyy, kun rasvoja hydrogenoidaan eli kovetetaan vedyttämällä. Transrasvat on yhdistetty sydän- ja verisuonitauteihin, 2-tyyppin diabetekseen ja muihin aineenvaihdunnan ongelmiin. Lisäksi niiden uskotaan aiheuttavan syöpää.

Transrasvoja on todennäköisimmin prosessoiduissa tuotteissa. Niillä ei ole mitään todettuja terveyshyötyjä, eikä niille ole pystytty asettamaan mitään turvallista päiväkulutuksen määrää. Vain 5 gramman päiväannoksen on todettu lisäävän sydäntautien riskiä jopa 23 prosenttia.

Käyttötarkoitus on täysin kosmeettinen tai tuotteille säilyvyyttä ja hyllyikää lisäävä. Mono- ja diglyseridejä käytetään sitomaan rasva ja vesi yhteen. Suomessa ylellään sillä, että meidän margariineista ei löydy transrasvoja enää laisinkaan, kun todellisuudessa transrasvat ovat vain päätyneet pakkauksiin valeasussa.

LÄHDE: Safkatutka