



SOIJAN VILJELY JA SADEMETSÄIEN SUOJELU

Valtaosa maailman soijasta tuotetaan eläinrehuksi eikä soijasta perinteisesti jalostetuksi ihmisravinnoksi, kuten tofuksi. Vaurastuvan ihmiskunnan lihansyönti kasvaa vuosi vuodelta, joten aina vain suurempi määrä sademetsiä kaadetaan viljelymaan raivaamiseksi. Vuotuinen metsäkatko on hälyttävä. Maapallo ei tätä kestä.

Euroopassa kasvava soija käytetään ihmisravinnoksi. Viljelymenetelmät ovat luontoa säästäviä. Taifun käyttää vain luomulaatuista, GMO-vapaata soijaa. Tehdas saa kaiken tarvitsemansa sopimusviljelijöiltä läheltään. Yhteistyö on hyvää. Taifun tuntee joka ikisen viljelijänsä. Yhtään puuta tai metsää ei tarvitse hakata Taifunin vuoksi. Usein maatilalla kyseeseen tulee viljelytuotannon muutos. Soijaa esim. herneen tai jonkin muun kasvin sijaan.

Jos ihmiskunta nauttisi enemmän kasvisruokaa, kuten tofua, kaikkea nykyisin massatuotettua soijaa ei tarvittaisi, rehumäärät pienenisivät ja ihmiset saisivat kasviproteiinin suoraan (eläinten kautta kierrättämättä). Metsät säästyisivät ja raivattuja aloja voitaisiin palauttaa metsiksi. Ne toimisivat tärkeinä hiilinieluina ja metsien monipuolinen käyttö takaisi viljelijöille elämisen ehdot. Taifun seuraa jatkuvasti tilannetta sademetsissä ja yrittää vaikuttaa kuluttajien tietoisuuteen luonnon suojelemiseksi.

Viiitteet:

- 1 Souci/Fachmann/Kraut 2008
- 2 vgl. www.dge.de
- 3 FDA, Health Claims: „Soy Protein and Coronary Heart Disease“. Federal Register, October 26, 1999
- 4 vgl. DGE: Ernährungsbericht 2002, Watzl 2012
- 5 vgl. <http://www.ensa-eu.org/press-releases/efsa-confirms-the-safety-of-isoflavones/> und <http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/151021>
- 6 vgl. <http://www.wvf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/genmanipuliertes-soja/>
- 7 Br J Nutr.: „Safety of soya-based infant formulas in children“. Apr 28, 2014



VOIKO SOIJAA ENÄÄ VILJELLÄ TAI ONKO SITÄ OLEMASSA ILMAN GEENITEKNIKKAA?

Maataloudessa on meneillään jatkuva kilpajuoksu satomäärien kasvattamiseksi geenitekniikan avulla. Tämä pätee ennen muuta soijaan. WWF:n v. 2012 julkistamien tietojen perusteella peräti 80% Saksaan tuodusta, Euroopan ulkopuolella kasvatetusta soijasta oli geenimuunneltua. Lähtömaat olivat pääasiassa USA ja Etelä-Amerikka.⁶

Kuitenkin EU:ssa geenimuunneltu aines ihmisravinnoksi oli pitkään kiellettyä. Taifun ei salli eikä ole hyväksynyt geenimanipulointia missään vaiheessa tai aineksessa*. Meillä käytetään vain luomulatuista, lähellä kasvatettua soijaa. Soijapapujen jalostustyö kylmän kestävien lajikkeiden kehittämiseksi tapahtuu perinteisin jalostusmenetelmin. Tämä työ on pitkäjänteistä, mutta palkitsevaa, koska siten saamme lisää alueellisia viljelijöitä, joiden ei tarvitse käyttää muunneltua siementä soijaa viljelläkseen.

* Huom. Taifun, kuten ei kukaan, voi estää ympäristöstä mahdollisesti tulevan manipuloidun aineksen, kuten esim. siitepölyn kantaantumista sopimusviljelypelloille. Tästä syystä geenimuunnellun aineksen raja-arvoksi ei anneta 0 vaan 0,1 %



MISSÄ MÄÄRIN LASTEN ON HYVÄ SYÖDÄ SOIJAA?

Englantilainen British Journal of Nutrition julkaisi v. 2014 yhteenvedon suuresta meta-analysistä, mihin oli kerätty kaikki julkaisut soijavalmisteiden soveltuvuudesta lasten ravinnoksi.⁷ Siinä todetaan että soijaa voi antaa ravinnoksi jopa imeväisikäisille. Japanissa tofu on päiväkotien herkku. Se on terveellinen ja ravitseva elintarvike. Tämän johdosta mekin suosittelimme tofua lapsille osana perheen yhteisiä ateriaita.



MIKÄ SOIJASSA ON HAITALLISTA TAI VARTEENOTETTAVAA?

Soijaan muodostuu luonnostaan fytokeemikaaleja, kuten fytiinihappoa ja serpiinejä. Tutkimukset viimeisten 20 vuoden ajalta osoittavat, että niillä on matalina pitoisuuksina suotuisa vaikutus elimistöön ja ne toimivat antioksidanteina. Luonnon itsessään tuottamina pitoisuuksina ne tekevät kasvista karvaan makuisen. Se on luonnon keino vihollisten torjumiseksi, mutta näin ollen ne eivät sellaisenaan sovi eläinrehuksi tai ihmisravinnoksi. Ne haittaavat proteiiniaineenvaihduntaa ja estävät joidenkin tarpeellisten ravintoaineiden imeytymisen. Kypsentämättömänä soijapapuja ei siis tule nauttia. Taifun kuumentaa soijapaput useaan otteeseen, niin että yllä mainittujen ainesosien määrä vähenee ja vaikutus estyy. Fytiinihapon jäännöspitoisuus on korkeintaan 0,1%.



HERKULLINEN JA TERVEELLINEN SOIJA

Laadun ja maun takaavat viljely- ja jalostustapa

Soijaa on jo pitkään tutkittu, kun sen ravitsemukselliset ja terveyttä edistävät ominaisuudet alkoivat tulla vähitellen tutuiksi. Aasiassahan soijan asema ravitsemuksessa on ehdoton. Soija on terveellistä. Soijaa myös vieroksutaan tunneperäisesti, sillä valitettavasti soijan massatuotanto lähinnä eläinrehuksi aiheuttaa oikeasti paljon ongelmia. Siihen on globaalisti puututtava. Mutta asiain näin ollessa, myös ”hyvästä” soijasta liikkuu paljon mutu-tietoa. Nykykielellä ilmaistuna vaihtoehtoista totuutta.

Taifunille soijan oikea käsittely on todella tärkeää – sydänasia – koko tehtaan olemassaolon perusta. Taifun on Saksan vanhin tofun valmistaja. Kuluttajien terveyden edistäminen ja maapallon hyvinvointi ovat tehtaan päämääriä. Tärkeää on soijapapun luomuviljely lähellä ilman geenimanipuloituja siemenkantoja. Huolellinen käsityö useissa kohdin ketjua viljelystä lopputuotteeksi takaa koneita paremman lopputuloksen.



MIKÄ MÄÄRÄ SOIJAA ON LIIKAA?

Yleissääntönä todettakoon, että liika on aina liikaa. Kaikkea ruokaa tulee syödä kohtuunmääriä. Tämä pätee myös soijaan. Soijan proteiini on ravitsemuksellisesti erinomaista ja pavun proteiinipitoisuus on merkittävä. Soija sisältää lisäksi tärkeitä aminohappoja ja kerta-sekä monitydyttämättömiä rasvahappoja. Soija on lievästi emäksistä, sen kivennäispitoisuus on suuri (mm. kalsiumia, sinkkiä ja rautaa) ja se sisältää B-vitamiinia.¹

Soija on ihanteellinen ravinnon lähde ja sitä voi suositella kaikille: seka- ja kasvisruokaa syöville samoin kuin vegaaneille. Ravintotieteilijät ovat todenneet, että kasvikunnan tuotteisiin pohjautuva ravitsemus on terveydelle hyväksi. Voisi sanoa paras ja tasapainoinen.²

Soijasta valmistettu tofu tunnetaan jo 2000 vuoden takaa. Valmistustapa levisi Kiinasta Koreaan ja sieltä Japaniin. Tofu

muodostaa edelleen aasian keittiön perustan.

Länsimaissa Yhdysvaltojen Food and Drug Administration eli sikäläinen elintarvikevirasto määrittelee hyväksi päiväannokseksi 25 g soijaproteiinia. Se vastaa n. 200 g tofua.³

Taifun ehdottaa, että tofua nautittaisiin 2-3 kertaa viikossa osana viikon muita aterioita. Vegaanista ruokavaliota noudattavat syövät yleensä tofua tätä useammin. Se on aivan ok. Tärkeää on pitää huolta siitä, että nautittu proteiini tai tarkemmin sanottuna ruuan aminohappoprofiili on tasapainoinen. Sen saavuttaa helposti, kun ateriakokonaisuuteen lisää viljatuotteita ja kasviksia. Olemme Taifunilla alkaneet panostaa tähän siten, että osassa tofu-uutuuksia vilja ja kasvikset ovat jo reseptissä eli lopputuotteessa valmiina.



SOIJAPAVUSSA ON TERVEYDELLE TÄRKEITÄ HORMONEITA

Soija sisältää isoflavoneja. Niistä käytettiin aiemmin nimeä P-vitamiini. Isoflavonit ovat antioksidantteja eli terveyttä edistäviä ja tulehduksia estäviä. Soijan isoflavonit ovat ennen muuta genisteiinia ja daidzeiinia. Kumpaakin on tutkittu paljon, myös Suomessa. Terveysvaikutukset ovat suotuisia kaikille ja kaikenikäisille. Rakenteeltaan isoflavonit ovat ihmisen tuottaman estrogeenin kaltaisia. Niitä kutsutaankin kasviestrogeeniksi. 100 g tofua sisältää keskimäärin 15 mg isoflavoneja.

Tiedemaailman kiinnostus soijaa kohtaan lähti liikkeelle siitä tosiasista, että Aasiassa, missä mm. tofua syödään runsaasti (itse asiassa eniten maailmassa), sydänsairauksia, syöpää, aivohalvauksia ja vaihdevuosi ongelmia on huomattavasti vähemmän kuin meillä.⁴ Ja väestö on pitkäikäistä. Kun kasvihormonin pitoisuudet ja vaikutus voidaan todeta terveissä ihmisissä vasta vuosikymmenten säännöllisen tofun nauttimisen tuloksena, tutkimusjanne on hyvin pitkä, useiden vuosikymmenten pituinen.

Kasviestrogeeneistä on olemassa myös kriittisiä tutkimuksia. Silloin kyse on mahdollisesti ruuan ohella nautittavista lisäravinteista, joissa isoflavoni-pitoisuudet ovat suuria. Tofun kanssa tutkimuksilla ei ole mitään tekemistä.

Euroopan ruuan turvallisuudesta vastaava organisaatio EFSA totesi v. 2015, että isoflavoneja sisältävä ruoka on turvallista.⁵

