

61. LUONNONMUKAISET RAAKAMAITOTUOTTEET OVAT SUPERRAVINTOA

Johanna Kohvakka ja Johanna Kaipainen ehdottivat luopumista maidosta (HS 13.10.2019), johon Mikael Fogelholm vastasi (HS 15.10.2019) puolustaen maidon paikkaa ravitsemussuosituksissa. Myöhemmin keskusteluun liittyivät Aila Vanhatalo ja Jarmo Juga (HS 19.10.2019) tuoden uusia, tärkeitä näkökulmia maidon oikeutukseen suomalaisessa ravitsemuksessa. Kaikki kirjoitukset käsittelivät pastöroitua maitoa.

Maito on Suomessa pastöroitu yli kuusikymmentä vuotta, joten ihmiset ovat tottuneet maitoon, joka ei ole luonnollista ja siksi useiden huonosti sietämää. Kun maitoa kuumennetaan, jo 37-40 asteessa siitä tuhoutuvat kaikki maidon sulatusta edistävät entsyymit. Sen jälkeen tuhoutuu suuri osa vitamiineista, myös maidon oma D-vitamiini, jonka keinotekoista muotoa maitoon sitten jälkikäteen lisätään.

Raakamaitotuotteista varsinkin voi sisältää tärkeää K2-vitamiinia, jota Suomessa tunnetaan vasta vähän. Sen vaikutukset ihmiseen ovat monitahoiset jo sikiöstä alkaen luuston ja hampaitten normaalissa kehityksessä ja aikuisiän verisuonten terveydessä. Voin rasva on luonnollista, kuumentamatonta ja siksi terveellistä. Koliikkivauvoista lähtien kaikki voivat monipuolisesti paremmin raakamaidosta.

Koska nykymaidon haitat on kansan keskuudessa hyvin tiedostettu ja raakamaitoa haetaan tiloilta ja jopa Virosta asti, olisi aika tehdä asialle jotain. Olisi alettava valmistaa pastöroimatonta luomumaitoa ja muita luomumaitotuotteita. Valiolle ja Juustoportille tämä muutos tuotannossa on helppo järjestää ja nykypäivän hyvä hygienia mahdollistaa sen. Raakamaidosta valmistetut luomujuustot voivat edetä sveitsiläisten, ranskalaisten ja italialaisten juustojen rinnalle vielä kilpailukykyisemmiksi vientituotteiksi.

Ilmastonmuutoksen kannalta on hyvä tietää, että lypsykarjan rotaatiolaiduntaminen ja uudet nurmisiemenseokset parantavat nurmenviljelyä ja pienentävät hiilijalanjälkeä niin, että maidosta vähitellen saadaan hiilineutraali tuote.

Ulla Grünstein
suunnittelija

Helsinki