

# LEIPÄ ELINTARVIKKEENA



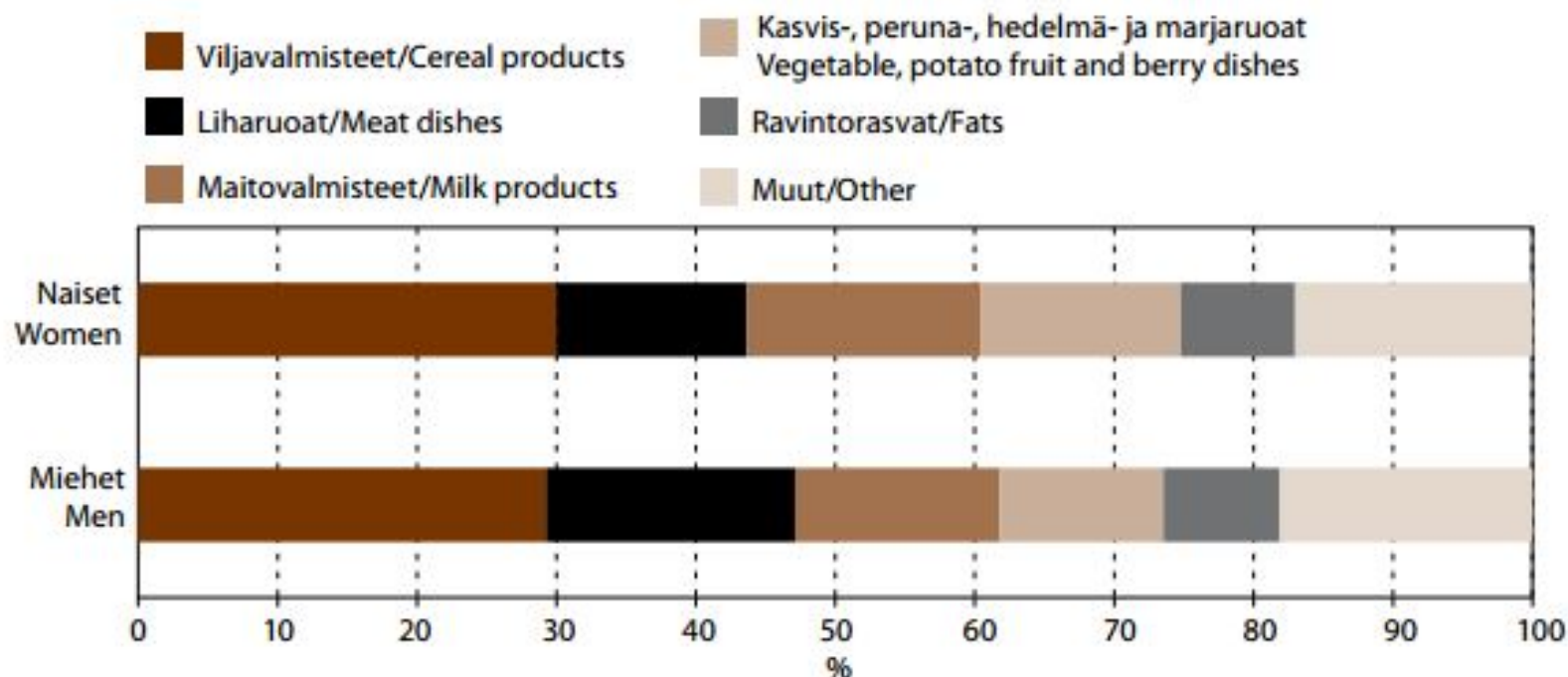
# LEIPÄ

- Leipä on osa päivittäistä ruokavaliota
- Täysjyväleivästä saa runsaasti kuitua ja energiaa päivään
- Suomalaisten ruokaleivän kulutus oli vuonna 2014 n. **40 kg/hlö.**

- (lähteet: Leipätiedotuksen Leipomotuotteiden myyntitilastointi; Tullin Uljas-tietokanta)



# ENERGIAA VILJAVALMISTEISTA!



Kuvio 7.1. Energiansaanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.

Figure 7.1. Contribution (%) of food groups to energy intake in 25–64-y men and women.

Kuva: Finravinto 2012 -tutkimus

# SALLITUT LISÄAINEET

Emulgointiaineet

Elintarvikevärit

Hapettumisen-  
estoaineet

Säilöntäaineet

Happamuuden-  
säätoaineet

Pakkauskaasut ja  
ponneaineet

Jauhonparanteet

Nostatusaineet



# LEIVÄN LISÄAINEET

- Lisäaineita käytetään leivän valmistuksessa hyvin vähän, lähinnä vain teknologisista syistä.
- Lisäaineilla pyritään parantamaan mm. leivän **säilyvyyttä, makua** ja **rakennetta** kuluttajaa ajatellen.

Suola ja ruokasuolavalmisteet eivät ole lisäaineita.

# LEIVÄN PÄÄLLYSMERKINNÄT

1. **Elintarvikkeen virallinen nimi**
2. **Ainesosaluettelo**
3. Lisäaineet
4. Tiettyjen ainesosien määrä
5. Sisällön määrä
6. Päiväysmerkinnät
7. Valmistajan, pakkaajan tai myyjän nimi ja osoite
8. Alkuperämaa
9. Elintarvike-erän tunnus
10. (Säilytysohje)
11. (Käyttöohje)
12. Suolapitoisuus ja tarvittaessa merkintä "voimakassuolainen" / "vähäsuolainen"
13. Lisäaineiksi luettavat makeutusaineet
14. Suojakaasun käyttö
15. Allergiaa aiheuttavat ainesosat



# SUOLA

- Suolapitoisuuden ilmoittaminen on säädetty pakolliseksi suolan saannin kannalta merkittävässä elintarvikkeissa.
  - Mm. ruokaleivät, hapankorput ja näkkileivät
- Voimakassuolaisuus/vähemmän suolaa
  - Mikäli elintarvike ylittää asetetut rajat, on pakkaukseen lisättävä merkintä "**voimakassuolainen**" tai "**lisätty paljon suolaa**".
  - Vastaavasti elintarvikkeisiin, joissa suolan määrää on vähennetty vähintään 25 % vastaavaan tuotteeseen verrattuna, voi käyttää merkintää "**suolaa vähennetty**" tai "**vähemmän suolaa**".

# LUOMU

- **Maatalousperäisistä raaka-aineista 95 % luonnonmukaisesti tuotettu**
- Tavoitteena on tuottaa korkealaatuisia tuotteita taloudellisesti, pitää luonto terveenä ja monimuotoisena sekä minimoida ympäristöhaitat.
  - Luomuviljely perustuu viljelykiertoon ja siinä käytetään mm. eloperäisiä lannoitteita, peittaamattomia siemeniä ja luonnonmukaista rikkakasvien torjuntaa.
- Luomutuotteet poikkeavat tavanomaisista seuraavilta ominaisuuksiltaan:
  - Koostumus
  - Pakkausmerkinnät
  - Sekoittumisen ja kontaminaation estäminen
  - Kirjanpitovelvollisuus
  - Tavanomaisesti tuotetun ainesosan käytön ja maahantuonnin edellyttämät luvat





# LUOMUMERKIT

- **Aurinkomerkkiä** käyttävien elintarvikkeiden maatalousperäisistä raaka-aineista vähintään 95 % on tuotettu luonnonmukaisesti. Sen käyttö on vapaaehtoista.
- **Luomuliiton leppäkerttumerkki** perustuu yrityksen sertifiointikelpoiseen laatujärjestelmään. Sen saamisen vaatimuksena on mm. Luomuliiton jäsenyys ja tuotteiden kotimaisuus.
- **Demeter-merkkiä** saa käyttää tuotteissa, joiden ainesosista 90 % on tuotettu Biodynaamisen yhdistyksen tuotantoehtojen mukaisesti.



Virallinen, MMM



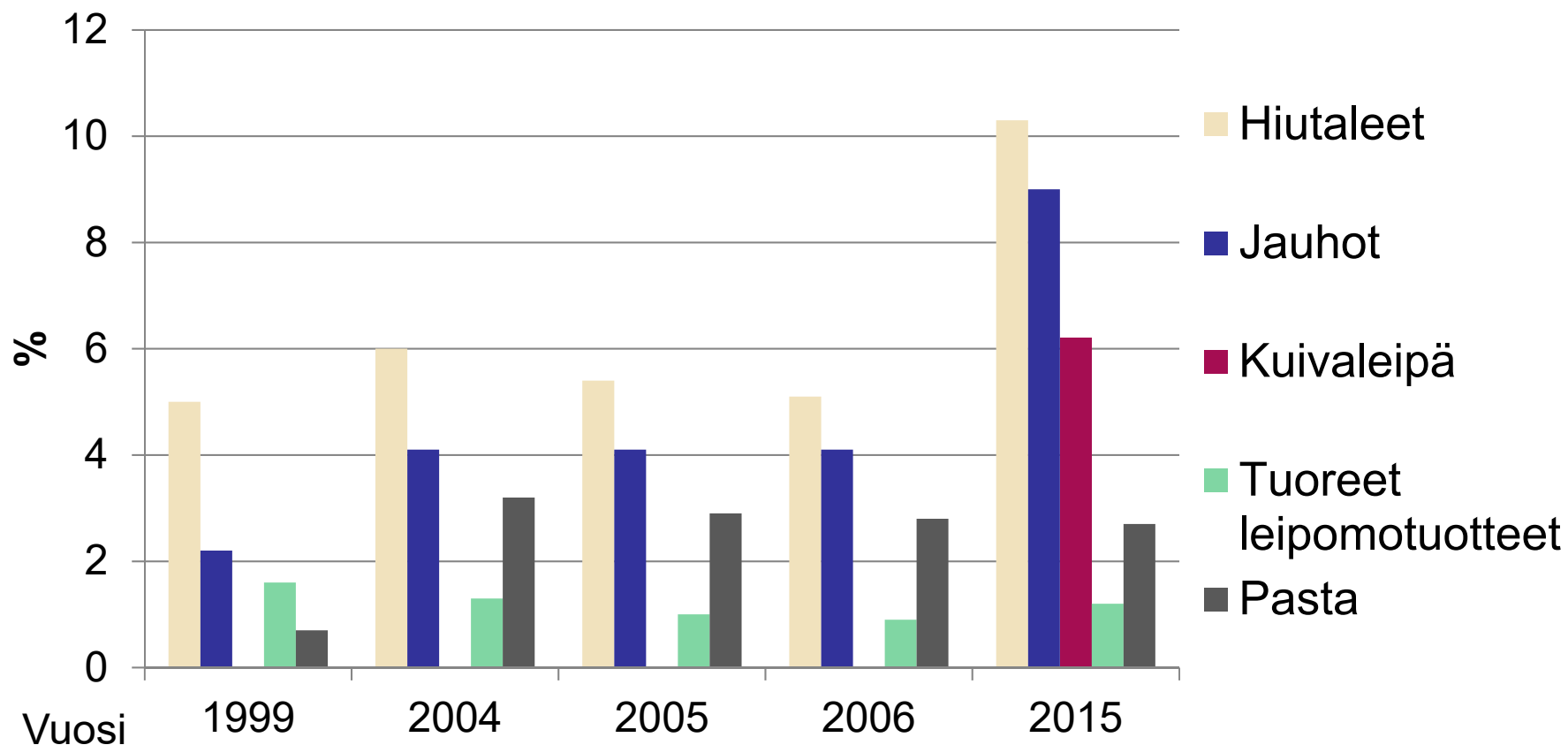
Luomuliitto



Biodynaaminen yhdistys



# Luomutuotteiden markkinaosuus tuoteryhmän myynnin arvosta



Huom. Vuoden 2015 pastan markkinaosuuteen sisältyvät myös riisi, nuudeli ja perunamuusi.

Lähde: *Finfood tietohaarukka 2007 ja ProLuomu ry (asiantuntija-arvio)*

# LUOMUPELTOALAN KÄYTTÖ

Luomuhyväksytty ala, ha	1995	2005	2013	2014
<b>Vilja yht.</b>	<b>8 158</b>	<b>46 362</b>	<b>49 760</b>	<b>57 093</b>
<b>Vehnä</b>	724	6 629	6 303	6 861
<b>Ruis</b>	1 616	4 594	3 188	4 904
<b>Ohra</b>	2 118	6 760	6 450	7 166
<b>Kaura</b>	2 447	23 134	24 350	24 047

Lähde: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira

# VILJA JA TERVEYSVÄITTEET

- Noudatetaan EU:n ravitsemus- ja terveystuoteasetusta (1924/2006)
  - **Ravitsemusväitteellä** tarkoitetaan elintarvikkeen hyödyllistä ravintosisältöä käsittelevää väitettä
    - Mm. sokeriton, vähäsokerinen, ei lisättyjä sokereita
    - runsaskuituinen (vähintään 6 g/100 g tai 3 g/100 kcal), kuidun lähde (vähintään 3 g/100 g tai 1,5 g/100 kcal)
  - **Terveysväitteellä** tarkoitetaan elintarvikkeen ja terveyden välistä yhteyttä käsittelevää väitettä
    - Mm. kauran  $\beta$ -glukaani edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina (Art 14.).

Väitteen tulee perustua tutkittuun tieteelliseen näyttöön.

# EDULLINEN LEIPÄ

- Leipä on edullinen elintarvike.
  - Hinta on tavallisesti noin 3–4 €/kg ja tarjouksessa vielä edullisempi.
  - Keskimäärin leipäviipaleen hinta on reilu 10 senttiä.
- Jos päivittäin suositellun 6-9 vilja-annoksen leipäviipaleen hinnaksi tulee 0,74–1,1 €.



# LEIVÄN SÄILYTYS

- Leivän säilytysolosuhteet ovat tärkeitä sen säilyvyyden kannalta.
  - **Fysikaalinen vanheneminen** ja **mikrobiologinen pilaantuminen** ovat suurimmat säilyvyyttä rajoittavat tekijät.
    - Paperipussissa leipä kuivuu tasaisesti ja pysyy rapeana.
    - Muovipussissa leipä kuivuu hitaammin, mutta kosteus luotolliset olosuhteet homeelle ja samalla rapeus häviää.
- Myyntiaikasuositukset pakatulle leivälle ovat:
  - Vaalea leipä: pakkauspäivä + 2 päivää
  - Ruisleipä: pakkauspäivä + 3 myyntipäivää

# LEIVÄN SÄILYTYS

- Leipä kannattaa säilyttää huoneenlämmössä, sillä jääkaapissa se vain kuivuu ja kovettuu.
  - Näkkileipä ja hapankorppu säilyvät parhaiten kuivassa ja viileässä.
- Leipä kannattaa pakastaa valmiiksi viipaloituina tai annospaloina. Se säilyy pakastimessa 1-2 kk.
- Leipän voi tuoreuttaa uunissa tai paahtimessa.
  - Mikrossa kuoren rapeus häviää ja sisun muuttuu sitkeäksi.

## Kotitalouksien ravintomenot asukasta kohti - leipä- ja viljatuotteiden kulutus tasaista

Kotitalouksien ravintomenot asukasta kohti (%)	1995	2005	2013	2014
<b>Leipä- ja viljatuotteet</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Liha ja lihatuotteet	23	21	21	20
Kala ja kalatuotteet	4	4	5	5
Maito, juusto ja munat	18	18	20	20
Rasvat ja öljyt	3	2	2	2
Hedelmät ja kasvikset	14	17	18	19
Perunat ja perunavalmisteet	3	3	2	2
Sokeri	2	1	1	1
Kahvi, tee ja kaakao	5	3	3	3
Muut *	11	12	12	12

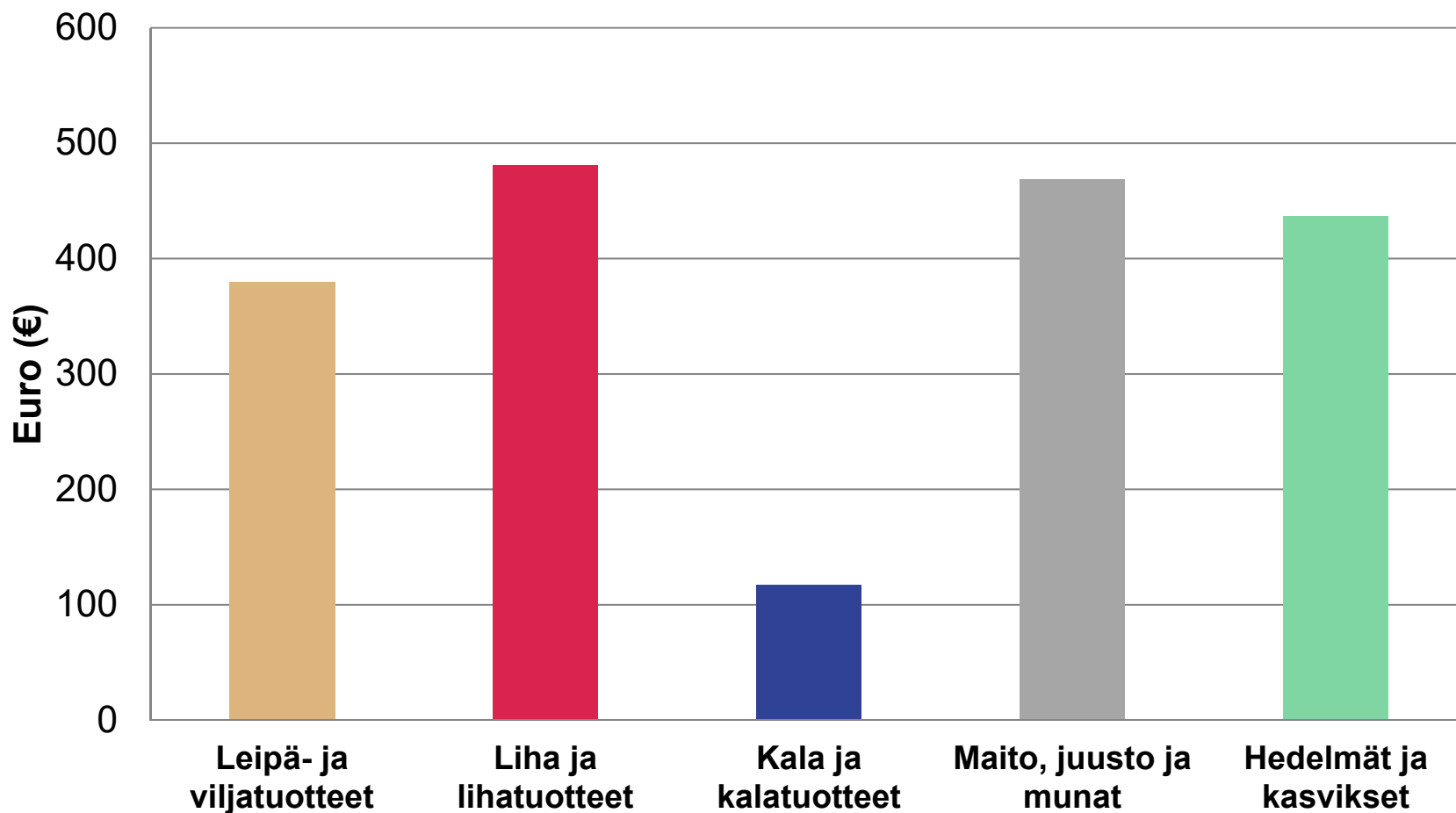
Lähde: Tilastokeskus/kansantalouden tilinpito, yksityiset kulutusmenot

\* ei sisällä muita juomia





# Kotitalouksien suurimmat ravintomenot asukasta kohti 2014



Lähde: Tilastokeskus/kansantalouden tilinpito, yksityiset kulutusmenot