

Palmuöljyä on hyödynnetty sen viljelijämaissa vuosituhsia. Viime vuosikymmeninä siitä on tullut arkinen raaka-aine myös Euroopassa, ja öljyn tuotanto on kasvanut suorastaan räjähdysmäisesti.



Scanstockphoto

Pulmallinen palmuöljy

■ **Palmuöljy on tullut elintarvikkeisiin jäädäkseen. Se ei ole terveellisin rasva mutta ei myöskään myrkyä. Suurin ongelma on sademetsien tuhoaminen palmuplantaasien tieltä, mutta viljelyä ja tuotantoa pyritään kehittämään mahdollisimman vastuulliseksi toiminnaksi.**

Eeva Pitkälä

Ennen EU:n uuden pakkausmerkintäasetuksen voimaantulusta harva suomalainen kiinnitti huomiota tuttujenkaan elintarvikkeiden sisältämään kasviraivaan. Rasva kuin rasva, kunhan ei eläinrasva, ajateltiin.

Kun ensimmäiset uudet merkinnät vuonna 2015 ilmestyivät tuotese-loseisiin, moni kuluttaja kuitenkin yllättyi, kun aiempi ”kasviraiva” usein paljastuikin yhdeksi tietyksi rasvaksi, palmuöljyksi.

Palmuöljyä sisältäviksi tuotteiksi osoittautuivat muun muassa pakatut valmisruoat, pinaattiletut, lihapiirakat, karjalanpiirakat, pizzat, monet leivät ja muut leivonnaiset, margariinit, marinadit, kasvisliemikuutiot, tietyt suklaamakeiset, jäätelöt ja äidinmaidonkorvike.

Voin ja margariinin välissä

Palmuöljy on hyvin pitkälle puhdistettua ja jaoteltua öljyä. Tuotantoprosessiin kuuluva öljyn kuumentaminen ja uuttaminen erilaisilla liuottimilla poistavat tehokkaasti kaiken muun kuin itse öljyn.

Palmuöljy sisältää varsin paljon samoja pitkäkettujaisia tyydyttyneitä rasvoja, joiden vuoksi kovia eläinrasvoja aikoinaan ruvettiin karsastamaan.

Rasvahappokoostumuksensa osalta palmuöljy asettuu voin ja margariinin välimaastoon. Asiantuntijoiden mukaan parasta olisi, jos sen voisi

korvata tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävällä öljyllä.

”Esimerkiksi rypsiöljyyn verrattuna palmuöljyn koostumus on terveyden kannalta epäedullisempi”, sanoo ravinnon turvallisuuden professori **Marina Heinonen** Helsingin yliopiston elintarvike- ja ympäristötieteiden laitoksesta.

Heinosen mukaan palmuöljyn koostumuksesta puolet on tyydyt-

Palmuöljyssä on liikaa kovaa rasvaa eikä juuri lainkaan elimistölle välttämättömiä omega-3-rasvahappoja.

nyttä rasvaa, lähinnä palmitiinihappoa. Se nostaa veren huonon kolesterolin eli LDL:n tasoa, mikä puolestaan on haitallista sydänterveydelle.

Toinen puoli sisältää tyydyttymättömiä rasvahappoja, 35 prosenttia öljyhappoa ja 10 prosenttia linolihappoa.

”Palmuöljyssä on siten liikaa kovaa rasvaa eikä juuri lainkaan elimistölle välttämättömiä omega-3-rasvahappoja, kun taas rypsiöljyssä on niihin kuuluvaa alfa-linoleenihappoa 10 prosenttia.”

Heinonen neuvoo katsomaan leipärasvan ravintosisältöä ja siitä etenkin rasvan laatua, jos leipärasva sisältää palmuöljyä.

”Jos leipärasvassa kuitenkin on hyvä määrä kerta- tai monityydyt-

tymättömiä rasvahappoja, suosittelun sen käyttöä voin tai kookosrasvan sijaan.”

Toisin kuin tyydyttyneet rasvahapot kertatyydyttymätön öljyhappo lisää rasvan juoksevaa olomuotoa.

”Tutkimusten mukaan rypsiöljy, jossa on paljon tällaisia kertatyydyttymättömiä rasvahappoja, on voita edullisempi vaihtoehto sydän- ja verisuoniterveyden kannalta.”

Samoilla linjoilla on ravitsemustutkija, apulaisprofessori **Ursula Schwab** Itä-Suomen yliopistosta. Hän kuitenkin tähdentää palmuöljyn sopivan tiettyihin tarkoituksiin.

”Ei ole hyvä korvata kasviöljyjä palmuöljyllä, mutta joissakin elintarvikkeissa yksinkertaisesti tarvitaan kovempaa rasvaa, ja niihin juoksevampi öljy ei käy”, Schwab toteaa.

”Palmuöljyä käsittääkseni käytetään pääasiassa kasviöljypohjaisissa levitteissä kovan rasvan fraktionina, jotta margariinista tulee levittyvää tahnaa. Rasvahappokoostumus säilyy hyvänä, kunhan alle kolmasosa on kovaa rasvaa ja muut ainesosat rasvahappokoostumukseltaan hyviä.”

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuspäällikkö, dosentti **Matti Jauhiainen** muistuttaa tärkeästä asiasta. Kun puhutaan ravinnon vaihtokuksesta sepelvaltimotautiin ja yleensä kardiometabolisiin häiriöihin, rasvahappokoostumuksen lisäksi merkitystä on kulutetun rasvan määrällä.

Rasvan vaarat kytkeytyvät hänen mukaansa moneen muuhun riskitekijään, kuten tupakointiin, korkeaan kolesteroliin, korkeaan verenpaineeseen ja huonoihin geeneihin.

”Liikunta ja ruoan kohtuullinen määrä ovat avainasemassa, kun sydänterveystä puhutaan”, Jauhiainen kiteyttää.

Palmuöljyn haitat huolettavat

Länsimaisen kuluttajan kannalta elintarvikkeiden tarkat pakkaus- ja ravintoainemerkinnät ovat askel kohti terveellisempää ja läpinäkyvämpää ruoantuotantoa.

Palmuöljyn tuottajamaissa öljyä on käytetty suuremmitta pohdinnoitta ravinnoksi tuhansia vuosia. Nykyäänkin niissä eivät ole akuutteja öljyn

Muuttuvat pakkausmerkinnät

EU:n elintarviketietoasetuksessa vuodelta 2011 säädetään uusista pakkausmerkintävaatimuksista tavanomaisten elintarviketietojen antamisesta kuluttajille.

Asetusta alettiin soveltaa 13.12.2014 alkaen niin, että ravintoarvomerkintää koskevat vaatimukset astuvat voimaan viimeistään 13.12.2016.

Pakollisen ravintoarvomerkinnän on sisällettävä tiedot tuotteen energiasisällöstä sekä rasvan, tyydyttyneiden rasvojen, hiilihyd-

raattien, sokereiden, proteiinin ja suolan määrästä.

Ravintoarvomerkintää voidaan lisäksi täydentää ilmoittamalla muun muassa kertatyydyttämättömistä ja monityydyttymättömistä rasvoista yhden tai useamman määrät.

Ravintoaineiden määrät ilmoitetaan keskiarvolukuina, jotka perustuvat useammasta näytteestä saatuihin tutkimustuloksiin ja/tai laskennalliseen tietoon.

Lähde: Evira

» » »



terveysvaikutukset vaan aivan muut asiat, jotka heijastuvat Suomenkin kuluttajakäyttäytymiseen.

Varsinkin WWF mutta myös muut ympäristöjärjestöt ovat 1990-luvulta lähtien kantaneet huolta öljypalmu- tuotannon massiivisesta mitta- kaavasta, kasvin viljelyyn liittyvistä sääntörikkomuksista ja erityisesti kiihtyvistä metsätuhosta.

Öljypalmu- ja viljelmien alta kaadetaan jatkuvasti laajoja sademetsäalueita. Metsiä raivataan tropiikin turvepoh- jaisilta mailta tulen avulla, mikä ai- heuttaa valtavia hiilidioksidipäästöjä ja savusumuja.

Jättimäisten plantaasien perustami- sella on huomattavia ympäristöllisiä ja sosiaalisia vaikutuksia myös paikal- lisyhteisöille.

Alkuperäiskansojen maa- oikeudet ovat uhattuina, työolot plantaaseilla ja pientiloilla ovat ankeat, palkat eivät riitä elämiseen, työturvallisuusajat-

telu on lapsenkengissä, lapsityövoim- man hyväksikäyttö tavallista ja siirto- työntekijöiden oikeudet olemattomat.

Palmuviljelmien raivauksen seu- rauksena palmuöljyn tuottajamai- den metsät tuhoutuvat maailman nopeinta tahtia, ja muun muassa sumatrantikeri ja borneonorangit ovat vaarassa kuolla sukupuuttoon.

Kohti vastuullisempaa tuotantoa

Ongelmien kääntöpuoli on, että öljy- palmujen viljely on nostanut usei- den köyhien maiden talouden aivan uudelle tasolle, jolta ne tuskin haluavat enää poistua. Palmuöljyn tuotantolu- kuja katsellessa on helppo päätellä, että se ei ole enää edes mahdollista.

Myös ympäristöjärjestöt ovat rei- vanneet kantaansa. Greenpeace paheksuu yhä metsätuhoja mutta vastustaa lähinnä palmuöljyn käyttä- mistä liikenteen polttoaineeksi.

Toisaalta esimerkiksi suomalais-

nen tietokirjailija **Risto Isomäki** on kannattanut palmuöljyn viljelemistä nimenomaan biopolttoaineeksi lii- kenteen tarpeisiin. Ravintokäyttöön hän ehdottaa oliivia ja avokadoa, pal- muöljyä terveellisempiä aineita.

WWF:n mukaan trooppisten sade- metsien katoa ja luonnon moni- muotoisuuden vähenemistä on mahdollista ehkäistä vastuullisen palmuöljytuotannon avulla. Tämän allekirjoittaa usea muukin ympäris- töjärjestö. Ajatusta kannattavat monet eurooppalaiset, muun muassa suo- malaiset yritykset.

Räjähdysmäisesti kasvaneen tuo- tannon ongelmia suitsimaan perus- tettiin vuonna 2003 kansainväli- nen kestävä palmuöljyn yhdistys, *Roundtable on Sustainable Palm Oil* eli RSPO.

Yhdistyksen jäsenistö koostuu niin öljypalmun kasvattajista kuin öljyn jalostajista, välittäjistä, lopputuottei- den valmistajista, myyjistä, rahoitta- jista kuin ympäristö- ja kansalaisjär-

Sanokaa Fazer, kun haluatte Vastuullisempaa palmuöljyä

Kun elintarvikkeisiin vuonna 2015 ilmestyivät uudet pakkausmerkinnät, yleisönosastoissa ja netin keskustelu- palstoilla nousi poru. Joulusuklaa- seenkin on lisätty palmuöljyä!

”Ensinnäkään meidän suklaamme eivät sisällä palmuöljyä, vaan sitä käy- tetään vain joissakin täytteissä. Toi- seksi palmuöljy ei ole mikään uusi aine”, toteaa Fazer Groupin yritysvas- tuujohtaja **Nina Elomaa**.

”Tuotteissamme on ollut palmuöl- jyä niin kauan, että en edes tiedä, kuinka pitkään. Nykyisin sen määrä on kuitenkin vähenemään päin.”

Elomaan mukaan palmuöljyä on pieniä määriä paitsi yhtiön eräiden makeistuotteiden, kuten Geisha-, Fazerina- ja Pätkis-patukoiden täyt- teissä myös lehtitaikinasta valmiste- tuissa kahvileivissä ja kekseissä.

Yhtiö otti alun perin palmuöljyn käyttöön aineen hyödyllisten omi- naisuuksien vuoksi.

”Palmuöljyä ei tarvitse keinotekoi- sesti kovettaa, eikä se sisällä transras-

voja. Se on yksi komponentti meille tulevissa, tarkkaan määritellyissä ras- vaseoksissa.”

Konserni ei hänen mukaansa eri- tyisesti pyri pääsemään palmuöljystä eroon, jos se muuten on hyvä ratkaisu johonkin tuotteeseen.

”Toisaalta moneen tuotteeseen on kuitenkin valittu palmuöljyn tilalle auringonkukkaöljy tai rypsiöljy, jos se sopii käyttökohteeseen paremmin.”

Tärkeää läpinäkyvyys

Fazerille on tärkeää, että yhtiön käyt- tämä palmuöljy tuotettu vastuullisesti ja että sen toimitusketju on mahdol- lisimman läpinäkyvä, Elomaa sanoo.

Suomalaiskonserni on toiminut vastuullisen palmuöljyn RSPO-yhdis- tyksessä vuodesta 2004. Vuonna 2014 yritys laati moniportaisen kehittämis- suunnitelman, joka viitoittaa tulevai- suutta.

Tänä vuonna Fazer käyttää makeis-



Fazer käyttää palmuöljyä muutamien suklaiden täytteissä ja joissakin leivonnaisissa.

tuotteissaan ainoastaan RSPO-serti- fioitua segregoitua palmuöljyä ja väli- arvioi ensi vuonna sitoumuksensa ja sen tavoitteet.

Vuonna 2018 kaiken yhtiön käyttä- män palmuöljyn on määrä olla RSPO- sertifioitua Suomessa, Ruotsissa, Nor- jassa, Tanskassa ja Baltiassa. Venäjällä Fazer aloittaa RSPO:n massatase- menetelmän mukaisen palmuöljyn hankinnan vuonna 2020.

Tavoite on, että lopulta kaikki Faze- rin ostama palmuöljy kaikissa toimin- tamaissa on RSPO-sertifioitua. Lupaus- ten toteutumista voi seurata osoittees- sa www.rspo.org/certification.



Maailman satoisin öljukasvi

Öljypalmu on maailman ehdottomasti tuottoisin öljukasvi, jota on viljelty vuosituhsia.

Tätä nykyä palmuöljyn tuottajamarkkinoilla kilpailee 27 päiväntasaajavaltiota. Kärjessä ovat 33 miljoonan tonnin vuosituotannollaan Indonesia ja 20 miljoonan vuositonin Malesia. Palmuöljyä tuotetaan yhä enemmän myös Afrikassa ja Etelä-Amerikassa.

Palmuöljyn suurimmat ostajat löytyvät Intiasta, Kiinasta ja Euroopasta. Suomen elintarviketeollisuuden käyttöön tuodaan palmuöljyä useita tonneja vuodessa.

Palmuöljyn lisääntynyt suosio Suomessa seuraa muuta maailmaa. Kasviöljyjen käyttö on lähes kuusinkertaistunut 1970-luvulta 2010-luvulle. Tarjonta on paisunut kysynnän myötä.

Elintarviketeollisuudelle palmuöljy tarjosi hyvän vaihtoehdon säilytystä ja lämpökäsittelyä vaativiin tuotteisiin siinä vaiheessa, kun kuluttajat alkoivat sanoa ”ei” ikäviksi osoittautuneille transrasvoille.

Palmuöljyn kulutuksen maailmassa arvioidaan nousevan yli 70 miljoonaan tonniin vuoteen 2050 mennessä.

Öljypalmun hehtaarisato on 4,5 kertaa suurempi kuin esimerkiksi rapsin. Jos palmuöljy korvattaisiin jollakin toisella kasvirasvalla, peltomaata tarvittaisiin huomattavasti enemmän.

lopussa. RSPO:n yritykset kattavat nyt noin 22 prosenttia palmuöljyn maailmantuotannosta, ja luvun odotetaan kasvavan – vaikka kriittisimmät äänet yhä pitävät toimintaa lähinnä ”viherpesuna”.

Myös suomalainen kuluttaja voi seurata palmuöljyn tuoteryhmämerkinnän ja ravintoarvomerkinnän rinnalle ilmaantuvia sertifikaatteja. Niiden avulla voi varmistaa, että tuotteessa käytetty palmuöljy on tuotettu mahdollisimman eettisesti.

Suomalaiset ovat pärjänneet kohutuullisesti WWF:n palmuöljyypisteytyksessä, joka selvittää vastuullisen palmuöljyn määrää elintarvike- ja päivittäistavaratuotannossa.

RSPO:lla on tätä nykyä 13 suomalaisjäsentä. Suomalaisista valmistajista pelkästään RSPO-öljyä ovat sitoutuneet käyttämään muun muassa Fazer, Kesko, Saarioinen, S-Ryhmä, Vaasan ja Valio.

Ruotsissa RSPO-yrityksiä on 38, Ranskassa 137, Saksassa 339. Venäjällekin on hiljattain ilmaantunut kaksi jäsentä. □

Kirjoittaja on vapaa toimittaja.
epitkala@gmail.com

jestöistä.

RSPO pyrkii vähentämään ympäristöongelmia alkutuottajamaissa ja samalla tekemään öljyn tuotannosta yhä läpinäkyvämpää.

Järjestön toimintaan sitoutuneet yritykset hankkivat sertifikaattinsa periaatteessa neljällä eri tavalla. Kolme koskee palmuöljyn hankintaketjun jäljitettävyyttä ja neljäs perustuu niin kutsuttujen *Greenpalm*-sertifikaattien erillisostoon.

Book and claim -mekanismiin perustuvassa erillisostojärjestelmässä loppukäyttäjät hankkivat omat sertifikaattinsa sertifioiduilta tuottajilta

ja tukevat näin näitä taloudellisesti. Suhteellisen pieninä toimijoina suomalaiset yritykset osatavat enimmäkseen *book and claim* -sertifikaatteja.

Yritykset sitoutuvat samalla osataan noudattamaan RSPO:n kahdeksaa keskeistä periaatetta ja 39 kriteeriä ja siten lisäämään öljypalmutuotannon ekologista, sosiaalista ja taloudellista vastuullisuutta.

Eettisempää öljyä myös Suomeen

Vastuullisesti tuotettua palmuöljyä alettiin valmistaa vuoden 2007