

Sisällys

1	SYÖTÄVÄT LUONNONKASVIT OSANA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄ VÄLIMEREN MAIDEN RUOKAVALIOTA JA ELÄMÄNTAPAA	6	6	TERVEYTTÄ JA PITKÄÄ IKÄÄ EDISTÄVIÄ RUOKAVALIOITA	39
1.1	Taustaksi yleisiä periaatteita	6	6.1	Välimeren ruokavalio	39
1.2	Henkilöhistoriallista taustaa	7		Välimeren ruokavalion sisältämistä rasvahapoista	40
1.3	Miksi tarvitaan "taas" uusi kirja syötävistä luonnonkasveista?	10	6.2	Välimeren ruokavalion sovellus Australiassa	41
2	TIETEEN NÄKÖKULMIA SYÖTÄVIIN LUONNONKASVEIHIN	12	6.3	Pohjoismainen ruokavalio (Nordic diet)	42
2.1	Yleisen tieteellisen kehikon luomista	12	7	MITEN ON SAATU SELVILLE KASVIEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT JA TERVEYTTÄ VAHINGOITTAVAT VAIKUTUKSET?	43
2.2	Kansainvälistä tutkimusta ja kirjallisuutta lajitasolle pyrkien	17	7.1	Tutkimustapojen kuvaukset	43
2.3	Euroopan syötävistä luonnonkasveista	20	8	LUONNONKASVIEN MYRKYLLISYYDESTÄ JA NIIDEN LEVITTÄMISTÄ LOISISTA	45
2.4	Euroopan ulkopuolisten alueiden syötävistä luonnonkasveista	23	8.1	Johdanto	45
3	SYÖTÄVIEN LUONNONKASVIEN KERÄÄMISESSÄ HUOMIOITAVAA	26	8.2	Asterikasvit (Asteraceae) (Aniszewski 2015, 23 – 24)	46
3.1.	Yleisiä näkökohtia	26	8.3	Unikkokasvit (Papaveraceae) (Aniszewski 2015, 26 - 29)	48
3.2	Mistä ja miten kerätä luonnonkasveista ravintoa kestävästi ja laillisesti?	26	8.4	Lemmikkikasvit (Boraginaceae) (Aniszewski 2015, 35 – 37)	48
3.3	Syötävien luonnonkasvien ravintoarvoista verrattuna viljeltyihin lajeihin ja lajikkeisiin	27	8.5	Tarvitaan syötävien luonnonkasvien monipuolisia tutkimuksia	48
4	MIKSI KANNATTAA KOETTA MAHDOLLISUUKSIEN MUKAAN VILJELLÄ SYÖTÄVIÄ LUONNONKASVEJA?	29	8.6	Yleistys: 'Annoksen suuruus tekee myrkyntä' sekä ennakoivan varovaisuuden periaate	50
5	SYÖTÄVIEN LUONNONKASVIEN SYÖMISESTÄ SELLAISENAAN, SÄILYTTÄMISESTÄ JA VALMISTAMISESTA RUOAKSI	32	8.7	Luonnonkasvien kautta leviävistä ihmisen loisista	52
5.1	Hortan syönti raakana, huuhdeltuna ja hieman käsiteltynä	32	8.8	Ristikukkaiskasvien (Brassicaceae, ent. Cruciferae) mahdollisesta myrkyllisyydestä ihmiselle	52
5.2	Syötävien luonnonkasvien pakastaminen	33	8.9	Maksalle myrkyllisistä kasveista	52
5.3	Syötävien luonnonkasvien kuivaamisesta ravinnoiksi	33	8.10	Sananjalan (Pteridium aquilinum) myrkyllisyydestä	53
5.4	Syötävien luonnonkasvien valmistaminen ruuaksi uumentamalla, keittämällä ja /tai paistamalla	34	8.11	Muita luonnonkasvien myrkyllisiä yhdisteitä	53
			8.12	Muiden myrkyllisyysvaroituksen pohdintaa	53
			8.13	Kasvupaikan vaikutuksesta luonnonkasvien myrkyllisyyteen	54
			8.14	Oksaalihappo	55

9	SYVENTÄMISTÄ: MIKSI LUONNONKASVEJA SYÖDÄÄN?	58			
9.1	Johdanto	58	9.13	Karotenoidit	86
9.2	Ravitsemuksen keskeisiä käsitteitä	59	9.14	Lipofiliset eli rasvaliukoiset antioksidantit terveyttä edistävinä fytokemikaaleina	87
9.3	Ensimmäisen osan syötävien luonnonkasvien terveyttä edistäviä fytokemikaaleja englanninkielien mukaisessa aakkosjärjestyksessä	62	9.15	Klorofyllit	87
9.4	Ravitsemuksen, elämänlaadun ja pitkäikäisyyden välisestä yhteydestä	65	9.16	Kasvisterolit	88
9.5	Ihmissen terveys edellyttää sopivaa mineraalien eli kivennäisaineiden saantia	65	9.17	Saponiinit	88
9.5.1	Vesi (H ₂ O)	66	9.18	Esimerkkejä muista luonnonkasvien sairauksia ehkäisevistä ja terveyttä edistävästä vaikutuksista	88
9.5.2	Natrium (Na)	66	10	SYÖTÄVÄT KUKAT, MARJAT SEKÄ MARJAKASVIEN LEHDET	91
9.5.3	Kalium (K)	67	10.1	Syötävät kukat	91
9.5.4	Kloori (Cl)	67	10.2	Syötävät marjat	99
9.5.5	Fosfori (P)	68	10.3	Marjakasvien syötävät lehdet	99
9.5.6	Kalsium (Ca)	68	11	TEOSSARJAN LAJIKOHTAISEN TOISEN OSAN YLEISESITTELY	104
9.5.7	Magnesium (Mg)	69	12	MITEN PYSYN AJAN TASALLA TÄMÄN TEOSSARJAN KEHITYSVAIHEISTA JA SAAN TARVITTAESSA YHTEYDEN KIRJOITTAJAAN	105
9.5.8	Rauta (Fe)	69	13	ETU- JA TAKAKANNEN KUVIEN SELITYSTEKSTIT	106
9.5.9	Kupari (Cu)	70	14	KUVAT	108
9.5.10	Mangaani (Mn)	70	3.4	Valokuvien havainnollistettuna syötävien luonnonkasvien keräämisen ongelmia	108
9.5.11	Sinkki (Zn)	70	7.2	Esimerkkejä tutkituista kasveista ja johtopäätöksiä	112
9.5.12	Seleen (Se)	70	10.3	Kuvia ja tietoa syötävistä kukista, marjoista sekä marjakasvien lehdistä	117
9.5.13	Jodi (J)	71	15	TEKSTISSÄ MAINITTUJA KASVILAJEJA, -SUKUJA JA -HEIMOJA	128
9.5.14	Rikki (S)	71	16	LÄHTEET	130
9.5.15	Fluori (F)	71			
9.5.16	Molybdeen (Mo)	72			
9.5.17	Koboltti (Co)	72			
9.5.18	Kromi (Cr)	72			
9.5.19	Boori (B)	72			
9.5.20	Pii (Si)	72			
9.5.21	Bromi (Br)	73			
9.5.22	Arsenikki (As)	73			
9.5.23	Vanadiini (V)	73			
9.5.24	Nikkeli (Ni)	73			
9.5.25	Nitraatit ja nitriitit	73			
9.5.26	Yleisesti mineraalien vaikutuksista terveyteen	75			
9.6	Vesiliukoiset vitamiinit: B-vitamiinit	76			
	Vesiliukoiset vitamiinit: C-vitamiini	78			
	Rasvaliukoiset vitamiinit: A-, D-, E- ja K-vitamiinit	78			
9.7	Yleisesti terveyttä ylläpitäviä ja edistäviä yhdisteitä ja niiden vaikutuksia	81			
9.8	Polyfenolit ja muut fenoliyhdisteet	82			
9.9	Resveratrol	84			
9.10	Tanniinit	84			
9.11	Kumariinit	85			
9.12	Polyfenolien ja polysakkaridien yhdistymät (polysaccharide-polyphenolic conjugates) terveyttä edistävinä fytokemikaaleina	86			