



2. Ruuan puhdistus ja ohjeita ostoksille

Zapperointi ruokazapperilla

Pidä zapperoitavaa ruokaa 2-3 minuuttia zapperilevyn päällä.

Zapperoitava ruoka voi olla ilman pakkausta tai paperi, muovi, lasi ja posliinipakkauksessa tai astiassa.

Ruokazapperin taajuus ei mene metallin ja paksun muovin läpi.

Zapperointi:

- Hajottaa loisten ja bakteerien piikkiproteiineja, jolloin ne eivät tartu ihmiseen (Marjon arvio).
- Hajottaa haitallisia aineita vaarattomaan muotoon (Hulda Clark).
- Energisoi ruuan vaikuttamalla ruuassa olevan veden laatuun.
- Ei hajoita probiootteja, probioottien taajuus on erilainen kuin haittabakteereiden.
- Ruokazapperi ei tapa eliöitä, vaikka Hulda Clark niin kirjoittikin, mutta estää loisten kiinnittymisen elimistöön.

Saippuavesi ja kuoriminen

- Saippualla peseminen irrottaa kasvien pinnasta siihen kiinnittyneitä loisia.
- Pese puhtaalla vedellä ja kuori juuret ja hedelmät - kuoriminen auttaa pitämään poissa kaikki kuoreen tarttuneet loiset ja vähentää merkittävästi säilöntäaineiden, hyönteismyrkkujen ja rikkaruohomyrkkujen määrää.
- Poista ruoka-aineista multa ja muu näkyvä luonnon lika – mullasta voi saada loisia, bakteereita ja homeita elimistöön esim. Clostridium-bakteerit



Omenaviinietikka-vesi käsittely eli etikointi

- ? Etikoi kaikki salaattit, yrtit, marjat, hedelmät jne.
- ? Etikoi kaikki ostetut, kasvatetut sekä luonnosta poimitut.
- Etikoi sekä suomalaiset että ulkomaalaiset tuotteet.
- Edullinen Rajamäen omenaviinietikka toimii hyvin (6-8 % etikkahappoa).
- Myös muut etiketit sopivat puhdistukseen.

ETIKOINTI

- Sekoita esim
1 dl omenaviinietikkaa ja
5 l puhdasta vettä.
- Uita etikoitavaa tuotetta
vähintään 3 minuuttia
omenaviinietikkavedessä.
- Huuhdo puhtaalla vedellä.

Luo itsellesi toimiva etikointi rutiini

- ♦ Etikoi ensin kiinteät, hajoamattomat tuotteet kuten tomaatit, kurkut, viinirypäleet jne.
 - ♦ Etikoi sen jälkeen salaattit, pinaatti yms.
 - ♦ Etikoi sitten yrtit - ruukkuyrtin voi roikottaa väärinpäin etikkavedessä varoen, ettei ruukun multa putoa etikkaveteen.
 - ♦ Etikoi lopuksi kuorelliset hedelmät tai juurekset.
- ♦ Etikkavettä voi käyttää moneen etikointiin niin kauan kun vesi on riittävän puhdasta.
 - ♦ Sitruhedelmät, banaanit, omenat yms. kannattaa etikoida kuorineen, sillä se vähentää merkittävästi pienten hedelmäkärpästen määrää keittiössä.



C-vitamiinivedessä uittaminen

- ♦ Hyvin monissa siemenissä ja pähkinöissä on homeita ja sieniä. Pähkinöistä ja siemenistä home ja sienirihmastot ja -itiöt saa pois uittamalla niitä C-vitamiinivedessä yön yli. Aamulla siemenet ja pähkinät huuhdotaan puhtaalla vedellä. Jos kaikkia puhdistettuja siemeniä ja pähkinöitä ei käytetä heti, pitää ne kuivata uudestaan huolellisesti kuivurissa tai uunissa 50° C lämmössä.
- ♦ C-vitamiini puhdistus toimii homeisiin ja sieniin paremmin kuin etikointi.

- Sekoita 1 g (pieni mittalusikallinen) C-vitamiinijauhetta 5 litraan vettä.
- Uita puhdistettavia pähkinöitä tai siemeniä yön yli.
- Huuhtelee puhtaalla vedellä.
- Käytä tai kuivaa uudestaan huolellisesti kuivurissa tai uunissa 50° C lämmössä





Muita loisia tappavia liuoksia

- ♦ Salaatit, yrtit, marjat, sienet jne. voi etikkaveden sijasta uittaa
 - Otsonivedessä - tarvitaan veden otsonointi laite.
 - Hyvin happamassa vedessä
 - Hyvin emäksisessä vedessä
 - Kloorivedessä - kloorivettä käytetään monissa maailman maissa kasvien puhdistamiseen, mutta klooria ei käytetä kovin paljon Euroopassa
 - Mutta omenaviinietikka on tehokkain, turvallinen, helppo ja edullinen.



Kuumuuden vaikutus

- Ennen vanhaan keittämällä ja paistamalla voitiin poistaa loiset vedestä ja ruuasta. Kuumentaminen toimii edelleen luonnollisiin eliöihin.
- Kylmäsavustus ei tuo ruokaan riittävää kuumuutta loisten tappamiseksi. Liha, joka ei ole kokonaan kypsää on mahdollinen loisten levittäjä.
- Pastoroinnissa tuote kuumennetaan 72°C 15 sekunnin ajaksi, jolloin bakteerit kuolevat, mutta loisten tappaminen vaatii yli 100°C .
- Iskukuumennus eli UHT kuumentaa tuotteen muutamaksi sekunniksi 135°C , jolloin kaikkien loistenkin pitäisi kuolla.
- GM-eliöt on rakennettu niin, että mikään kuumuus ei tapa niitä. GM-organismeihin on yhdistetty niiden omaan geeniperimään kuumien lähteiden arkkibakteereiden kuumuuden sietokykyä parantavia geenejä.

Kylmyyden vaikutus loisiin



Pakastaminen tappaa loisia vasta kun lämpötila on -80°C vähintään kolme viikkoa yhteen menoon, joten

- Pakastaminen kotipakastimessa ei auta
- Pakkasessa ulkona pitäminen ei auta

Pakastekuivatut tuotteet (kuusenkerkkä, marjajauheet) näyttävät olevan puhtaita. Pakastekuivauksessa yhdistyy nopea jäädytys -80°C tai yli, ja hyvin nopea kosteuden poistaminen (95-98%) tuotteesta.

Tehokas kuivaaminen yhdistettynä hyvin matalaan lämpötilaan on todennäköisesti syy siihen, että loiset kuolevat.

Elintarvikkeiden säilöminen



- ♦ Elintarvikkeen tai yrtin kuivaaminen ei varsinaisesti hävitä tuotteesta mitään ongelmia, jotka liittyvät myrkkyihin ja loisiiin.
- ♦ Jos haluat tehdä itse esim. alkoholiuutteita yrteistä, etikoi ensin tuote ja huuhtelee puhtaalla vedellä. Laita se vasta etikoinnin jälkeen alkoholiin.
- ♦ Jos säilöt marjoja, yrttejä, sieniä tms. kuivaamalla tai pakastamalla, etikoi kaikki ennen kuivaamista tai pakastamista.
- ♦ Etikkaan säilötyt tuotteet ovat puhtaita loisista.
- ♦ Maitohappokäymisellä säilötyistä elintarvikkeista ei löydy loisia. Eli hapankaali, hapatetut muut vihannekset yms. ovat syömäkelpoisia ilman toimenpiteitä.



Älä osta epäpuhtaita tuotteita

- Monia ruoka-aineita, erityisesti prosessoituja ruokia, ei pysty enää valmistamisen jälkeen puhdistamaan millään - ainoa keino on ostaa puhdasta ruokaa.
- TARKKAILTAVIA ASIOITA:
- Onko kasvis geenimuunneltu?
- Onko tuotantoeläin ruokittu geenimuunnellulla rehulla?
(Virallisesti geenimuuntelu ei siirry kasvista ihmisen kehoon tai rehuksista tuotantoeläimeen...mutta, mutta...)
- Onko ruuan kasvatuksessa, valmistuksessa tai säilömisessä käytetty epäpuhdasta vettä, myrkyllisiä torjunta-aineita, myrkyllisiä säilöntäaineita tai lisäaineita?
- Onko ruoka-aine altistunut pahasti ympäristömyrkyille?

Geenimuunneltuja ruoka-aineita

- Maissi, maissitärkkelys
- ♦ Soija, soijalesitiini
- ♦ Rypsiöljy
- ♦ Puuvilla
- ♦ Sokerijuurikas
- ♦ Peruna, papaija, kesäkurpitsa, alfalfa, omenat, munakoiso
- ♦ <https://webgate.ec.europa.eu/dyna2/gm-register/>

Geenimuunnellulla rehulla ruokittuja tuotantoeläimiä ja niiden tuotteita ovat

- ♦ Liha
- ♦ Maitotuotteet
- ♦ Kana
- ♦ Kananmuna
- ♦ Kalkkuna
- ♦ Kala



E-koodeja on noin 300 erilaista

- ♦ Kattava lista e-koodeista löytyy www.ruokavirasto.fi/e-koodit
- ♦ Muunneltu tärkkelys E1410, E1412, E1413, E-1414 valmistetaan useinmiten perunasta, vehnästä, maissista tai riisistä. Jos muunneltu tärkkelys on tehty vehnästä, rukiista, ohrasta, speltistä tai kamut-viljasta, se on mainittava sisällysluettelossa.
- ♦ Karrageeni E407 valmistetaan Rhodophyceae-punalevistä
- ♦ Natriumglutamaatti E621 eli aromivahvenne
- ♦ Kaikki E-koodit eivät ole haitallisia, mutta joka lisäaineryhmään kuuluville aineille joku on yliherkkä.

Osta puhdasta ruokaa

- ♦ **Maitotuotteet** – Valio, jos ei ole lisätty maissitärkkelystä tai karrageenia, tai puhdistamattomia marjoja.
- ♦ **Kananmunat** – luomu, GMO-vapaa, esim Mäntymäen kananmunat, Farmi munat jne.
- ♦ **Kana** – www.luomunokka.fi
- ♦ **Kalkkuna** – www.hemmanet.fi
- ♦ **Naudanliha** – Tamminen www.tamminen.fi ja Snellman (ei kalkkuna)
www.laidunhereford.fi, www.metsarannanliha.fi, www.gards-smak.fi
- ♦ **Possunliha** - Remeskylän Kotiliha, www.pohjosahontila.fi,
www.mattilabros.fi, www.kaivonliha.fi, www.vapaapossu.fi, HK:n rypsiporsas
- ♦ **Kala** – villikalat, Suomalainen kirjolohi ja siika, jos kasvatettu GMO-vapaasti



Puhtaita tuotteita kaupassa

- ♦ Mustissa paketeissa???
- ♦ Myllärin jauhot ja hiutaleet
- ♦ Pauligin Brazil ja kaupunkikahvit, Fiskars kahvit
- ♦ Clipper-teet, tod.näk. Pukka ja Yogi myös, Fiskars teet
- ♦ Pirkka Parhaat tuotteet lähes aina
- ♦ Herkkutilan juustot
- ♦ Tropicana mehut (siitä huolimatta, mitä niistä kirjoitetaan)
- ♦ BeKind välipalapatukat

