Parsakaali Vuoden Vihannes 2006

Tiedote 28.12.2005 07.31

Parsakaali Vuoden Vihannes 2006

Antiikin Roomasta suomalaisiin ruokapöytiin

Vuoden Vihannes 2006, parsakaali (Brassica oleacera var. italica), on kotoisin Italiasta, Calabrian maakunnasta, jossa sitä viljeltiin luultavimmin jo antiikin Rooman aikaan. Suomeen parsakaali kotiutui 1900-luvulla. Varsinaisen läpimurtonsa täkäläisiin ruokapöytiin se on tehnyt vasta parinkymmenen viime vuoden aikana, jolloin siitä voidaan sanoa tulleen yksi trendikaaleistamme yhdessä muiden erikoiskaalien, muun muassa ruusukaalin kanssa.

Tällä hetkellä parsakaalia syödään reilut puoli kiloa henkeä kohti vuodessa. Sen käyttö on lisääntynyt erityisesti nuorissa kotitalouksissa ja Suur-Helsingin alueella.

Vuoden Vihanneksen valitsevat vuosittain puutarha-alan keskusjärjestö Puutarhaliitto ja Kotimaiset Kasvikset ry apunaan muut alan järjestöt ja asiantuntijat. Tavoitteena on vihannesten käytön ja tuntemuksen monipuolistaminen.

Parsakaali ei maistu isä-Bushille

Parsakaali on hyvänmakuista ja varsin terveellistä. Se sisältää erityisen paljon A- ja C-vitamiineja, foolihappoja, flavonoideja, kaliumia ja ravintokuituja. Sadasta grammasta eli yhdestä pienestä parsakaalin kukinnosta saa jo päivittäisen C-vitamiiniannoksen. Energiaa 100 grammassa parsakaalia on silti vain vähän yli 100 kJ.

Kaikille parsakaali ei lukuisista hyvistä ominaisuuksistaan huolimatta kuitenkaan maistu. Maailman ehkä tunnetuin parsakaalinvihaaja on presidentti George Bush, ”isä-Bush”, joka presidenttikautensa aikana toi useissa epävirallisissa yhteyksissä esille inhonsa tätä kasvista kohtaan. Vastaiskuna Yhdysvaltain maatalouden puolesta lobbaavat tahot toimittivat Valkoiseen taloon tonneittain parsakaalia.

Koko kasvi kelpaa syötäväksi

Parsakaalista voidaan syödä koko kasvi. Se sopii keittoihin, kastikkeisiin, piirakoihin sekä wokki- ja uuniruokiin. Parhaimmillaan parsakaali on, kun sen tummanvihreät tai lilat kukinnot ovat vielä pieniä eikä terälehtien keltainen väri näy. Tällöin parsakaalin kukkavarsi on puutumaton ja pehmeä.

Kotimaista parsakaalia saadaan juhannuksesta marraskuun loppuun asti. Talvella sitä tuodaan Välimeren maista.

Kotimaisen parsakaalisadon kypsyessä ensi kesänä Kotimaiset Kasvikset ja Puutarhaliitto kampanjoivat ahkerasti parsakaalin tiimoilta julkaisemalla muun muassa herkullisia ruokaohjeita, joilla parsakaali saataisiin varmasti sulamaan myös presidentti Bushin suussa.

**Faktaa ja kuvia parsakaalista toimitusten käyttöön:**[www.kotimaisetkasvikset..fi](http://www.kotimaisetkasvikset..fi)  
[www.puutarhaliitto.fi/vuodenvihannes.html](http://www.puutarhaliitto.fi/vuodenvihannes.html)

**Lisätietoja:** Erkki Rautio, Kotimaiset Kasvikset ry (09) 6155 4553