

## Trenditön välipalajuoma, jossa on 150 g kasviksia

Ravitsemusasiantuntija Hanna Partanen ja terveystutkimukset ovat määrittäneet uuden välipalajuoma BonBooztin sisällön. Yli 70 prosenttia suomalaisista ei saa ravinnostaan riittävästi kuitua. Yhdessä annoksessa BonBoozt-juomaa kuitua on 3,3 grammaa. Se sisältää kasviksia lähes kolmasosan päivän minimitarpeestamme, mm. punajuurta.

– Kerrohan Hanna, millainen on terveellinen mehu, Bonne Juomat Oy:n toimitusjohtaja Matti Väänänen kysyi Hanna Partaselta vuonna 2016.

– Terveellinen mehu? Ei sellaista ole olemassa! Hanna puuskahtaa.

Siitä alkoi BonBooztin tarina. Kun Hanna oli vakuuttunut, että Bonne Juomat sitoutuu tuotekehitykseen terveellisyyden ehdoilla, hän päätti lähteä neuvonantajaksi.

Tavoite oli tehdä ensimmäinen terveellinen kaupallinen välipalajuoma. Mehun sijaan päädyttiin smoothieen. Hanna kutsuu tuotetta ruokaisaksi välipalajuomaksi, sillä juomassa on aimo annos juuressosetta ja selvästi enemmän kuitua sekä proteiinia kuin muissa markkinoilla olevissa smoothie-juomissa.

– Asetin juomalle ravitsemukselliset raja-arvot, mietin makuyhdistelmiä sekä proteiinin ja kuidun lähteitä. On kuitenkin eri asia sekoittaa itse kattilassa juuressoseita proteiinilisien kanssa kuin valmistaa juoma suurena tuotantona. Tärkeää on sekin, että juoma tulee ulos purkista, mikä ei alkuperäisellä reseptiikalla ihan toteutunut, Hanna Partanen nauraa.

### **2,5 desilitraa vastaa juustoleipää - sisältää 150 grammaa kasviksia**

Alkuperäinen tavoite oli, että yksi 2,5 desilitran annos vastaisi ravitsemuksellisesti kinkkujuusto-ruisleipää. Lopputuloksena päästiin grahamjuustoleipään. Bonuksena tuli runsas juures-, hedelmä- ja marjasoseiden määrä.

– Haimme paksua rakennetta, sillä on tieteellistä näyttöä siitä, että sakeampi neste poistuu mahalaukusta hitaammin kuin laimea, ja kylläisyysvaikutus on parempi. En halunnut missään nimessä mehumaista juomaa.

BonBoozt Red Beat sisältää mm. punajuurta ja lupiiniproteiinia. Kasviksia ja hedelmiä on 2,5 desilitran annoksessa yhteensä 150 grammaa, lähes kolmannes päivän tarpeestamme. Annoksessa on 3,3 grammaa kuitua ja 5 grammaa proteiinia.

Koko 0,5 litran kierrätettävässä kartonkipullossa on 300 grammaa kasviksia, 6,6 grammaa kuitua ja 10 grammaa proteiinia.

– Suomalaisten heikkous on kuidun vähäinen saanti, sitä ei välipalajuomissa juuri ole. Proteiinin saanti ei ole ongelma, mutta monille on hyötyä saada proteiinia myös välipalassa eikä vain pääaterioilla. Proteiini lisää myös kylläisyysvaikutusta kuidun lisäksi.

– Halusin proteiinin muusta kasviksesta kuin soijasta, sillä moni on allerginen sekä maidolle että soijalle. Päädyimme käyttämään uutta lupiiniproteiinia. Ainoa huomioitava seikka on se, että jotkut maapähkinäallergikoista voivat saada oireita myös lupiinista.

### ”Trendit eivät kiinnosta”

Bon Boozt Smooth Kick -vaihtoehto kehitettiin erityisesti ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsiviä, FODMAP-dieettiä noudattavia ihmisiä varten. Heille on ollut tarjolla erittäin rajallinen välipalavaihtoehtojen valikoima.

Smoot Kick sisältää kuitua ja proteiinia yhtä paljon kuin Red Beat. Maku on yhdistelmä mansikasta, banaanista ja porkkanasta, joten juoma maistuu myös lapsille.

Vegaaniset BonBooztit on tehty Lohjanharjun lähdeveteen. Hanna Partaselle terveellinen välipalajuoma oli yhden haaveen täyttymys.

– Olen tehnyt 15 vuotta potilastyötä ja haaveillut pitkään siitä, että voisin aidosti sanoa potilailleni jonkun välipalatuotteen olevan hyvä valinta. Tähän saakka on kuitenkin pitänyt lisätä lauseeseen mutta-jatko. Teen itsekin paljon työmatkoja, ja olen kaivannut nopeaa ja helppoa, mutta terveellistä välipalatuotetta. Tässä se nyt on.

– Ruokatrendit eivät kiinnosta minua lainkaan. Haluaisin, että ihmiset söisivät rauhassa ja hyvin. Tänä aikana kuitenkin tarvitaan helppoja ja nopeita välipaloja, joita todellakin tuupataan jopa tuutista. Tämäkin on tuupaus, mutta kansanterveydellisesti hyvä sellainen, sillä miehistä vain 14 prosenttia ja naisista 22 prosenttia syö suosituksen mukaisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, Hanna Partanen sanoo.

Bon Boozt -välipalajuomaa myyvät suurimmat Prismat ja S-Marketit sekä hyvin varustellut K-Kaupat.

### Lisätietoa:

Hanna Partanen  
ravitsemusasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti (TtM)  
040-4152512 | hanna.partanen@nutrifilia.fi

Matti Väänänen  
toimitusjohtaja  
0400845970 | matti.vaananen@bonnejuomat.fi

### Bonne Juomat Oy

Bonne Juomat Oy  
Mäntynummentie 8

Puh. 019 382 233  
08500 Lohja as.

www.bonnejuomat.fi  
Finland

bonne@bonnejuomat.fi  
Fax. 019 382 234

Bonne Juomat Oy on Lohjalla toimiva aitojen, maukkaiden ja terveellisten hedelmä- ja marjatuotteiden valmistaja. Toiminta alkoi vuonna 1998 ammattikeittiöille tarkoitetuilla mehuilla, myöhemmin tulivat kuluttajille suunnatut tuotteet. Nykyinen tuotevalikoima sisältää täysmehuja, mehujuomia, nektareita, makeuttamattomia ja sokeroituja mehutiivisteitä sekä hedelmä- ja marjasoseita. Tuotteita myydään ja markkinoidaan kuluttajille ja ammattikeittiöille Bonne-tuotemerkillä Suomessa ja ulkomailla.

Bonne-tuotteet valmistetaan Suomessa luonnon hienoista raaka-aineista ja raikkaasta lähdevedestä. Periaattemme on valmistaa tuotteita, jotka maistuvat hyviltä ja tekevät hyvää.

Bonne-tuotteiden valmistuksessa tärkeä makuun vaikuttava tekijä hedelmien ja marjojen lisäksi on luonnollinen lähdevesi. Lähdevesi saadaan omasta Lähteenlohkon lähteestä, joka sijaitsee luonnonkauniissa ympäristössä Lohjanharjulla. Lähteenlohkon lähdevesi on raikasta, käsittelemätöntä, luonnollista lähdevettä, joka on suodattunut harjun paksujen, puhtaiden hiekka- ja moreenikerrosten läpi. Siksi Bonne-tuotteiden maku on aito ja raikas.