

Räätälöity ruokavalio

Tee-se-itse -palstamme on ollut mieluinen tapa dokumentoida elämää pitkälle menevän omavaraisuuden piirissä. Taaksepäin katsoessani havahdun, etten kertonut paljonkaan ruokavaliostani. Johtuneeko tämä palstamme työpainotteisuudesta vai siitä, että aihe on aika laaja esiteltäväksi. Ruoka-asioiden hiominen on ollut todella keskeinen sekä mieleen että kehoon vaikuttava tekijä. Tässä esityksessä mainittuja konsteja ei ole tarkoitettu luomaan standardia siitä miten omavaraistaloudessa pitäisi syödä. Pidän kuitenkin tärkeänä kertoa millaisella kotoperäisellä ruokavaliolla pystyy tekemään raskasta työtä, pysymään hyvällä tuulella ja välttymään puutosoireilta.

Ruokapuolen kehittäminen oli syvälle sisimpään johtava tutkimusmatka.

Jokaisen, joka halua kokeilla tällaista, kannattaa olla tarkkaileva, ettei aiheuta vahinkoa itselleen. Minun tapojani sovellettaessa pitää ottaa myös huomioon, että ravitsemustapojen sopivuudessa voi ilmetä henkilökohtaisia eroja. Ravitsemus muodostaa muiden elämäntapojen kanssa kokonaisuuden, jossa eri osat tukevat toisiaan.

Ruokafilosofiani lähtökohta

Omavaraisuuteen lähtiessä halusin olla täysin omavarainen ruoan suhteen. En kelpuuttanut mitään, jota en pystynyt itse tuottamaan. Suolan käytön jätin pois jo vuodesta 1990 lähtien. Ennen asettumista Valtimolle 1992 sain sitä kuitenkin kiertoteitse olemalla renkinä maataloilla ja syömällä leipää, juustoa jne.

Siirryttyäni omaan talouteeni suolan saannin loppuminen aiheutti minulle ohimenevästi pieniä oireita. Voimakkaan hikoilemisen yhteydessä saattoi ilmaantua ajoittain pieniä lihaskrampeja. Hoidin krampeja menestyksekkäästi juomalla vedellä laimennettua, koivuntuhkasta uutettua lipeää. (Varokaa nauttimasta liian väkevää lipeää!) Vuoden jälkeen elimistöni sopeutui, krampit hävisivät ja hiki muuttui suolattomaksi. Koen suolattomuuden ruumiilleni terveemmäksi tilaksi. Jos syön suolaa kehoni tuntuu pyrkivän siitä nopeasti eroon.

Suola ja kilpirauhanen

Vuonna 1989, vuosi ennen paluutani Saksasta Suomeen, minulla todettiin kilpirauhasen liikakasvu - juuri kun ajattelin jättäväni kaikki ongelmat taakseni! Minulle määrättiin kilpirauhashormonia loppuelämäkseni, mikä oli luultavasti virheellinen määräys.

Lopetin hoidon omavaltaisesti vuoden jälkeen ja tutkin millaisista ruoka-aineista saisin jodia. Kanamunat mainittiin, mutta arvelin niiden sisältävän jodin olevan yksinkertaisesti kananruoan, esim. kalajauhon ansiota. Näin ollen jodia ei esiintyisi sellaisten kanojen munissa, jotka syövät kotoperäistä ruokaa. Maakasveista mainittiin islanninjäkälä (*Cetraria islandica*) joka jodin lisäksi rikastuttaa myös mm. raskasmetalleja. Tästä huolimatta olen käyttänyt islanninjäkälää, jonka toinen nimi on isohirvenjäkälä, kaikki nämä vuodet silloin tällöin lisukkeena aamiaisruoassani.

Mielenkiintoista on se, että kilpirauhaseni suurentuminen kaksinkertaiseksi tapahtui Saksassa, jolloin käytin vielä jodattua suolaa. Alue missä silloin asuin oli Keski-Saksaa, jossa ennen vanhaan maaperän jodiköyhyyden vuoksi esiintyi struumaa

endeemisesti. Kulkusuuntani kohti omavaraisuutta tuntui merkitsevän vielä vähemmän jodia kilpirauhaselle kuin ennen!

Struuman toteamisesta on kulunut 23 vuotta eikä mitään ole kaulassa paksuuntunut. Joskus itseäni kuunnellessani koen, että kilpirauhanen tarvitsee huomiotani. Silloin lisään kourallisen jäkälää lanttuaamiaiseseen.

Mitä ruoaksi laittaisi...

Hyvin yksinkertaisilla ruoanlaittotaidoillani ja erittäin suppealla ainesvalikoimalla aloitin omavaraisen ruokailun, enkä keksinyt paljon muuta laitettavaa kuin kasviskeittoa. En ostanut voita, juustoa, öljyä, sokeria, jauhoja, kanamunia, maitoa, kalaa eikä lihaa. Olen ollut koko elämäni jotakuinkin kasvisyöjä, paitsi omavaraiskokeilujeni ensimmäisinä vuosina.

Silloin arvelin, että omavaraisuuteen kuuluisi eläimiä. Ensimmäisten neljän vuoden ajan pidin lampaista ja vuohia, joista sain vähäisen määrän lihaa ja rasvaa. Käytin rasvaa paistamiseen. Kalastaminen jäi vähäiseksi järven kaukaisuuden vuoksi ja siksi, että kalastelin lähinnä tilaltani löytämilläni katiskoilla ja omilla rysäpyydyksillä, jotka luontaisesti eivät ole niin pyytäviä kuin monofiiliverkot. Osan kaloista kuivatoin kapakalaksi, joka sekin onnistuu ilman suolaa, kunhan huolehtii siitä että kuivuminen tapahtuu riittävän nopeasti.

Alussa viljeltävien kasvien valikoima käsitti peruskasveja suunnilleen seuraavassa tärkeysjärjestyksessä: lanttu, herne, palsternakka, peruna, papu, sokerijuurikas, viljat, pellava (siemenet, kuitu). Myöhemmin mukaan tuli öljykasveja kuten unikko, öljyhamppu, auringonkukka ja kitupellava.

Leipää söin harvoin, sillä ilman voita se ei maistu hyvälle ja käy vatsan päälle. Ruokavalioni keskeytyi silloin kun kävin kyläilemässä ja oli minulla yksi hätäventtiilikin jos oikein pahasti ahdisti: silloin annoin itselleni luvan ostaa lettutarvikkeet. Olen nähnyt muidenkin yksinäisten poikamiesten turvautuvan lettujen terapeuttisiin vaikutuksiin. En voinut olla yhdistämättä lettujen väriä, pehmeyttä ja lämpöä äidinrintaan....

Energiatarpeen alapuolella

Varsinkin alussa maatila vaatii niin suuren työpanoksen, että se omalta osaltaan vähensi minussa halukkuutta käyttää ylimääräistä aikaa ruoanlaittoon. Kasviskeitto on yksinkertainen ruoka raakana syömisen jälkeen. Ongelmana oli se, että vaikka söin sitä monta lautasellista, ei tuntunut siltä että olisin saanut tarvitsemaani energiaa työhön. Suolaton, maustamaton ja rasvaton keitto oli niin tylsän makuinen, että se ei herättänyt ylimääräistä ruokahalua.

Siitä lähti keitonvalmistuksen kehitystyö. Yleinen havainto, että keitto maistuu paremmalta vasta seuraavana päivän johti siihen, että rupesin vain lisäämään vanhaan keittoon uusia aineksia. Siitä vakiintui keitolleni nimitys ”Ikikeitto”. Keitto väkevoityy ja maustuu ajan mittaan sopivasti ja ruokahalu koheni. Toiseksi sen sisältämä energiamäärä nousi, koska keitetessä vesi haihtuu. Keittoni ovat aina sakeita ja tummia, ajatusten lentoa sopivasti maadoittavia taikaruokia.

Arvelen, että ravitsemuksen asiantuntijoille nousee tästä kyyneleet silmiin, mutta olen pysynyt terveenä, hyväihoisena eivätkä hampaat alkaneet heilua! Lapsuudestani saakka minua melkein jatkuvasti vaivanneet nivelkivut, etenkin polvissa, hävisivät noin viiden vuoden jälkeen ruokavalion aloituksesta. Tästä ei kuitenkaan voi tehdä syy-seurauspäätelmää.

Energian saannin hyödyt ja haitat

Alkuvuosina laihduin voimakkaasti kesäisin työn parissa ja lihoin talvisin takaisin 65 kilon normaalipainooni. Se tuntui minun 184-senttiselle vartalolleni normaalilta eikä pahalta. Jos paino meni alle 62 kilon tunsin lihasvoimani heikkenevän. Kokeilin kerran lihottaa itseäni väkisin muitakin kuin luontaistalouden ruoka-aineita hyödyntämällä. Pääsin 72 kiloon, mutta oloni oli huono ja luonnoton.

Kehitin ruokavaliotani suuremman energiasisällön suuntaan kuivattamalla ruoka-aineita. Lisäsin ikikeittoon esim. kuivattuja porkkanoita. Laskin, että minun pitäisi energiasaannin kannalta syödä noin 10 kiloa lanttuja päivässä, että pysyisin tolpillani. Tämä on mahdottomuus, mutta kuivattuna tämä määrää painaa enää ehkä kilon.

Ihmisten nykyiseen runsasenergiapitoiseen ruokavalioon saattaa liittyä tavanomaisesti ilmenevien haittojen lisäksi puutosoireongelmia. Olen pohtinut että hyvän terveyteni takana saattoi olla juuri se, että jouduin syömään energiaköyhää ruokaa suuria määriä. Päivässä saatoin syödä jopa 10 lautasellista ruokaa pitkin päivää. Samalla nousee absoluuttinen määrä syötyjä hivenaineita, vitamiineja ja mineraaleja. Sen sijaan rasva-, vilja- ja sokeririkkaassa ruokavaliossa (energia)nälkä tyydyttyy suhteellisen pienestä ruokamäärästä, jättäen mahdollisesti muita elintärkeitä ravintoaineita vähälle.

Lanttuaamiainen

Perheellistymiseni on loiventanut ruokavaliotani ja ikikeittoja syntyy enää vain satunnaisesti. Lanttuaamiainen on pitänyt pintaansa jo 20 vuotta. Siinäkin toteutuu ravitsemuseksperttien kauhistus: mitä useammin pilkottuja lantunpalasia keitetään, sitä maukkaammiksi ne muuttuvat. Kymmenen kiehauttamiskertaa tekee aamiaisesta piparkakuntuoksuisen makean. Lantun nopeasti imeytyvä luonnonsokeri saa minut aamuisin liikkeelle samalla tavalla kuin aamukahvin juonti virkistää toisia.

Runsas keittäminen karkottaa lanttuaamiaisesta lantun sisältämät sinappiöljyt, jotka voivat aiheuttaa vatsanväänneitä. Lanttujen kuivattamisella on sama vaikutus. Nostan aamiaisen energiapitoisuutta lisäämällä kuivattuja lantunpalasia tuoreiden sekaan.

Kilpirauhasteemaan liittyen mielenkiintoinen seikka on lukutieto, jonka mukaan eläimillä on havaittu kilpirauhasen liikakasvun lisääntymistä, mikäli niille syötetään paljon ristikukkaispitoista rehua. Lanttu on ristikukkainen ja mietin omaa taipumustani struumaan. Päätin kuitenkin jatkaa omalla ruokavaliollani, mikä tuntui intuitiivisesti hyvältä.

Teenjuonnista

Kauan sitten ajattelin, että kestäen mitään vaan köyhyyttä, jos minulla on hyvää mustaa teetä juotavana. Luontaistaloudessa etsin korviketta mustalle teelle muun muassa hiostamalla kasvien lehtiä. Se mikä jäi käyttöön on siankärsämö.

Siankärsämö on suosikkiyrttini, koska sillä voi myös hoitaa hyvin tulehduksia. Saksassa sillä on vanha nimi ”timpuriyrtti”, jota piti aina olla mukana siltä varalta että tulee haava.

Teen siankärsämöstä juoman, jossa ”lusikka seisoo”. Tämä on perua ajoilta, jolloin siirryin siihen ruokavalioon, minkä luontaistalous tarjoaa täällä pohjoisessa. Muutos yksinkertaisempaan ruokavalioon oli minulle kuin vieroitushoito. Jäin liian vähille ärsykkeille, jonka seurauksena väkevöitin ne aistimukset, joita minulle jäi. Saunoin ankarammin ja niin kuin tässä jutussa kävi ilmi, ruoat kehittyivät tukeviksi. Olemukseni oli fyysisempi ja aggressiivisempi. Ajan mittaan mieli asettuu uuteen tilaan.

Ruoka tunnetusti heijastaa mielialoja. Ruoka on myös väline tasapainottaa sisäisiä tapahtumia. Siksi ruokaan kannattaa kiinnittää huomiota. Meneillään oleva karppausmuoti vaikuttaa minusta selvästi asialta, jossa laihtuminen on julkilausutuin syy mutta kyse on suurimmaksi osaksi jostain muusta. Mutta tämä olisi taas toinen juttu.

Lasse Nordlund.

Lanttuaamiaisen valmistusohje:

- iso kourallinen pilkottua ja kuivattua lanttua
- iso kourallinen tuoretta pilkottua lanttua
- iso kourallinen pilkottua palsternakkaa
- puoli kourallista pilkottua ja kuivattua sokerijuurikasta
- vähän pihlajanmarjoja

Keitetään pitkään runsaassa vedessä. Mitä pitempään, sen parempi (paitsi vitamiinien kannalta). Syödään puolukoiden, mustikoiden tai muiden metsämarjojen kanssa, päälle ripaus ruistalkkunaa. Käytetään jäljelle jäävä liemi seuraavaan annokseen.



Jogurtilla kuorutettu lanttuaamiainen antaa vauhtia päivään
– ei kun syömään!