

Runsas puheenvuoro ruoasta

Tämä blogipostaus kertoo ruoasta, koska mä ajattelen ruokaa yleensä aika paljon. Että miltä se tuntuu ja maistuu? Mistä se tulee ja miten sitä tehdään? Mitä se tekee mulle? Saanko syömisistäni kaiken sen mitä tarvitsen?

Ruokajutut kiinnosti mua jo ennen kurssia ja ne kiinnostaa mua edelleen. Oon jopa tehnyt täällä pienen tieteellisen kokeen: yritin yhden päivän ajan punnita ja mitata kaiken mitä söin. Sitten naputtelin tiedot ravintoainelaskuriin. Tulokset oli aika kiinnostavia. Liitän laskurin tulokset tämän postauksen oheen, jos joku haluaa niitä vilkaista.

Mutta mä en halua kirjoittaa pelkistä ravintoaineista, koska ruoka on niin paljon muutakin! Oikeastaan haluan aloittaa kertomalla, että mitä kaikkea me ollaan täällä syöty ja millasta se on musta ollut.

Aamu alkaa aina puurolla. Yleensä se on kauraa, mutta sen jos edellisenä päivänä on käytetty leivinuunia, niin aamulla odottaa uuniohrapuu. Molemmat niistä ovat ostotavaraa. Siihen päälle voi laittaa yhtä sun toista härpäkettä: yleensä tarjolla on ainakin hamppurouhetta, marjoja, hunajaa, kauramaitoa, suolaa, auringonkukansiemeniä ja öljyä. Marjat ja hunaja ovat opiston omaa kamaa, muu on teollisen tuotannon hedelmiä.

Puuro tuntuu aamuisin turvalliselta: se on lämmintä ja täyttävää. Ja sillä jaksaa hyvin lounaaseen asti. (Ellei ole kovasti juttutuulella heti aamusta, jolloin saattaa käydä niin, että kaikki aika menee höpöttämiseen ja unohtaa syödä. Sitten nälkä kyllä tulee taatusti ennen aikojaan.)

Seuraava ateria on tietenkin **lounas**. Ja täällähän se on tunnetusti juureskeittoa ja papuja/herneitä¹. Ennen kurssia kuulin, että keitto olisi jotakin myyttistä ikikeittoa. Jotain sellaista, jonka liemi on vuosia pysynyt samana ja muhinut kattilan pohjalla. Mutta ei täällä kyllä mitään sellaista ole. Välillä keitto tehdään edellisten jämien päälle, välillä se loppuu ja aloitetaan tyhjästä uusi. Maria kertoi, että joskus Lassella oli tapana tehdä oikeaa ikikeittoa, jossa oli omanlaisensa ikuinen maku. Mutta kuulemma se oli vähän pahaa. Joten mua ei ainakaan haittaa syödä ihan normikeittoa, vaikka se ei ookkaan niin mystistä. Tavallinen on ihan jees.

Lounaan sivuhärpäkkeinä on jälleen suolaa ja öljyä (opistolla käytettyjä öljyjä ovat kylmäpuristettu rypsi- ja hamppuöljy sekä tavallinen rypsiöljy). Sitten on leipää, margariinia, hapankaalia, ravintohiivahiutaleita ja parhaina päivinä puolukkaa. Mä rakastan puolukkaa! Se tekee lähes mistä vaan annoksesta paremman. Suolassa ei oo jodia eikä margariinissa palmuöljyä (koska meidän kurssi on toivonut palmyöljytöntä).

¹ Tästä lähtien sanalla papu viitataan sekä herneisiin että papuihin.

Mä haluaisin ehkä ostaa omaa jodioitua suolaa. Mittauksen perusteella saan vaan 75% päivittäisestä jodintarpeestani ja oikeastaan haluaisin saada täydet sata. Kuulemma Lasse on joskus syönyt jotain jäkälää jodinsaantia ajatellen. Aika kiinnostavaa! Ehkä sellaista voisi joskus kokeilla itekkin, mutta mua vähän kyl mietityttää, että imeytyykö se siitä kunnolla.

Iltaruoka on vaihtelevinta. Lähes aina se on papuja ja juureksia jossain muodossa, mutta mukaan mahtuu myös yllätyksiä. Perustavaraa ovat keitetyt tai muussatut perunat ja muut juurekset sekä papukastike. Yksinkertaisimmillaan papukastike tarkoittaa keitettyjä papuja ja keitinvetä, mutta siinä voi myös olla mausteita, kauramaitoa, juureksia, öljyä, jauhoja ja mitä kaikkea sinne uskaltaakaan laittaa. Myös raasteet ovat herkullisia ja suosittuja. Ne ovat hyviä joko sellaisenaan tai paistettuina ja maustettuina. Ruuan kunnianhimoisuus riippuu ruuanlaittajien motivaatiotasosta ja yksinkertaisista aineksista voi luovuudella syntyä monia erilaisia pöperöitä.

Harvinaisempien ja yllättävien iltaruokien osioon nostaisin täytetyt letut, kanttarellikastikkeen, nokkoskeiton munalla, paistetun kaurapuuron (ihanan rasvaista ja pehmeää!), sekä lanttu-, hauki- ja mustikkakukon. Rumolassa on kuulemma tehty myös onnistuneesti pizzaa.

Pari kertaa katiskaan on uinut hauki ja sitä on paistettu kaiken muun oheen. Maria on myös hommannut säilykekalaa, jota halukkaat voivat joskus syödä. Kuivakaapin varantoihin kuuluu myös vanhoja dyykkiaarteita sekä vain kerran kurssissa ostettavia herkkuja. Siellä on ainakin riisiä, tikka masala –kastiketta, tomaattipyreetä, soijarouhetta, härkäpapurouhetta, Vida-Easymeal™-ateriankorvikejuomaa (pahaa!) ja paljon erilaisia jauhoja.

Iltavanukas on päivän ruokailuista mun ehdoton suosikki. Silloin syödään aamulta ylijäänyttä puuroa, joka on ollut päivän ajan kellarissa viilentymässä ja siten hyytynyt vanukasmaiseksi koostumukseltaan. Siinä missä aamupuuroon laitan usein eri lisukkeita, jotta aamupäivän askareisiin riittäisi puhtia, niin iltapuuro on mukava pieni herkutteluhetki ennen nukkumaanmenoa. Iltapuuroon laitan yleensä marjoja ja kauramaitoa, joskus myös hunajaa. Kerran oli herkkua kun löydettiin kellarin perältä vadelmahilloa ja laitettiin sitä mustikkasäilykkeen kanssa iltavanukkaaseen. Oikea kuningatarvanukas!

Leivontapäivät vaikuttavat myös ruokailuun. Silloin siis osa opiskelijoista ei osallistu opetukseen, vaan sen sijasta leipovat leipää ja joskus myös muuta herkkua. Suurin osa leivotusta leivästä on ruisleipää, osa vehnäleipää, molemmat leivottuna hapanjuurella. Mä tykkään leivonnasta tosi paljon! Sillon mä laitan emännän vaatteet päälle ja kuvittelen, että oisin niinku ennen vanhaan. Kuuma uuni saa hikoilemaan ja tuoreen leivän tuoksu valtaa koko Peltolan. Ai että!

Leivontapäivinä täällä on loihdittu muun muassa kääretorttua, kukkoja, piirakoita, piimäkakkua, lakkakakkua, puolukkakakkua, porkkanakakkua ja pullaa². Ja uunin ulkopuolella ollaan herkuteltu kiisselillä ja erään kerran myös Marian tekemällä kauramaitohyydykkeellä. Se oli tosi hyvää, koska siinä oli makeutta juuri sopivasti, mutta ei liikaa. Muistelen sitä aina tasaisin väliajoin, koska se oli niin onnistunut ja yllättävä ruokalaji. Siinä oli päällä kukkasia ja se oli hyllyvää.

Leivontapäivinä iltaruokana on usein uunijuureksia, joista tulee parhaassa tapauksessa ihanan rapeita. Mutta useimmiten käy niin, että uunin lämmöt ei tahdo riittää enää kaikille juureksille ja osa niistä jää vähän koviksi. Mutta noh, juureksia voi syödä raakanakin niin ei se niin haittaa.

Omavarakurssin ruokavalio ei ole täysin omavarainen, mikä kurssin puitteissa tuskin olisi mahdollista tai edes toivottua. Ostotuotteita siis käytetään jonkin verran. Kuulemma aiempina vuosina kurssilla on ollut motivoituneempia omavaraistelijoja ja rajatumman makupaletin ystäviä, minkä takia ruokiin ei ole laitettu suolaa tai mausteita. Meidän kurssilaisille mausteet on ollut ok ja ruokiin on sillä lailla tullut enemmän variaatiota. Suunnitteilla on tosin Köyhyysviikko™, eli kokeilu, jossa viikon ajan larpattaisiin oikeita omavaraisteluja. Ois siis sellainen ruokavalio, joka ei sisältäisi ostotuotteita, tai sellaisia elintarvikkeita joiden tuottaminen omavaraisesti olisi energiankäytön kannalta epäedullista. Katsotaan, toteutuuko tämä joskus vai jääkö vain puheen tasolle.

Ennen kurssia ajattelin, että täällä ois tosi askeettinen ruokavalio, mutta oletukseni on kyllä osoittautunut vääräksi. Tänne nimittäin ilmestyy sieltä sun täältä niin usein dyykkiruokaa, että askeesista ei kyllä voi puhua. Dyykin lisäksi vieraat tuo joskus jotain muitakin herkkuja meille.

On ollut ainakin possua, lettuja, sipsejä, kuivattua islantilaista kalaa, suklaata, näkkileipää, hapankorppua, kreikkalaista jogurttia, tavallista jogurttia ja vaniljan makuista jogurttia, leipää, homejuustoa, mysliä, omenaa, banaania, marjoja, broileria, suolakakeja, inkivääriä, sitruunaa, creme fraicea ja currykastiketta.³

Viime viikonloppuna naapurimunkki toi meille helluntain lohikeittoa (nam!) ja tällä viikolla kainuun opiston Helena ja Juha kävi täällä ja ne toi leipäjuustoa sekä paria eri piirakkaa kaksikin laatikollista kuivattua leipää. Leipien seassa oli kaikkea outoa myös. Siis kuivattua pullaa (maistui kovalta vanhalta pullalta, rikkoi erään kurssilaisen leuan)

² Tavallisia, täyte- ja voisilmäpullia, korvapuusteja sekä kyykäärmeen ja leivontaopettajan näköispullia.

³ Oikeesti yllä oleva lista ei oo yhtään kattava vaan ollaan syöty täällä kaikkea muutakin dyykkiruokaa, mutta en muista enää kaikkea, enkä ehdi kaikkea tähän näpytellä, kun on niin paljon muitakin asioita tästä ruokailuteemasta!

ja kuivattua karjalanpiirakkaa (kuulemma maistui tavalliselta karjalanpiirakalta, mutta kuivalta).

On aina mukavaa, jos joku tuo tänne dyykkiä. Se tuntuu kivalta vaihtelulta ja myös opiston hengen mukaiselta tavalta ilahduttaa. Välillä jos dyykkiä on paljon, alkaa kuitenkin tehdä mieli jo tavallista ruokaa. Aina kun ei jaksakaan mitään erikoisuuksia. Joskus käy myös niin, että omat liskoaivot käskevät syömään paljon sokerisia herkkuja, ”kun niitä kerrankin on”. Sitten niitä saattaa syödä, vaikkei oikeestaan edes tehnyt mieli. Ja siitä voi tulla ähky olo ja ällötys, jos syö yhtäkkiä paljon makeaa. Onneks se olo ei kestä koskaan kovin kaukaa!

Ja vaikka dyykki on joo kivaa, niin silti musta dyykkiäkin parempia eväitä on jokapäiväiset herkkumme kauramaito, leipä ja hunaja. Oon aina tykännyt kaikista noista, mutta täällä niillä tuntuu olevan erityinen arvo. Se johtuu varmaankin siitä, että kaikkia niitä rajoitetaan päiväkiintiöin. Marjoja saa syödä päivässä yhden desin, samoin kauramaitoa. Hunajaa kaksi ruokalusikallista ja leipää neljä viipaletta. Kaiken kellarissa pitää riittää myöhäiseen syksyyn asti, joten säännöstely on tarpeen. Leipää taas ei voi tehdä joka viikko, joten sekin on saatava riittämään uunipäivien välillä.

Rajoitukset ärsyttää joskus, kun haluaisin keiton sijaan syödä lounaaksi vain kymmenen voileipää. Niin ei kuitenkaan voi täällä elää ja mä ymmärrän sen. Onhan se omavaraisempaa ottaa kalorit täyteen oman maan juureksista kuin ostorukiista.

Ja on ruokakiintiöissä oma hauskuutensakin. Ne on nimittäin muuttaneet ruoan valuutaksi. Tarpeen tullen toiselta voi ostaa palveluksia, jos on jotain, mitä tarjota. Esimerkiksi näin: ”Hei oon menossa viikonlopuksi pois, voitko kastella mun kasvit? Saat kaks leipää per päivä” -- ”Okei käy, jos saan hunajaa kans”.

Rankajaisissa innostuimme myös uhkapelaamaan ruoalla. Arvuuttelimme, että mikä rankapseudonyymi on kenenkin ja kirjoitimme veikkauksemme ylös. Sitten jokainen sai panostaa haluamansa ruoka-annoksen yhteiseen pottiin. Lopuksi vastauslaput tarkistettiin ja eniten oikein arvannut sai kaiken mukaan uhratun ruoan. Se päivä oli yksi hausimmista päivistä täällä!

Noniin. Tässäpä oli näitä ruokakuulumisia oikein olan takaa.

Kiitos jos luit tänne asti, ei haittaa vaikka et lukenutkaan!

Ystävällisin Terveisin Tipa

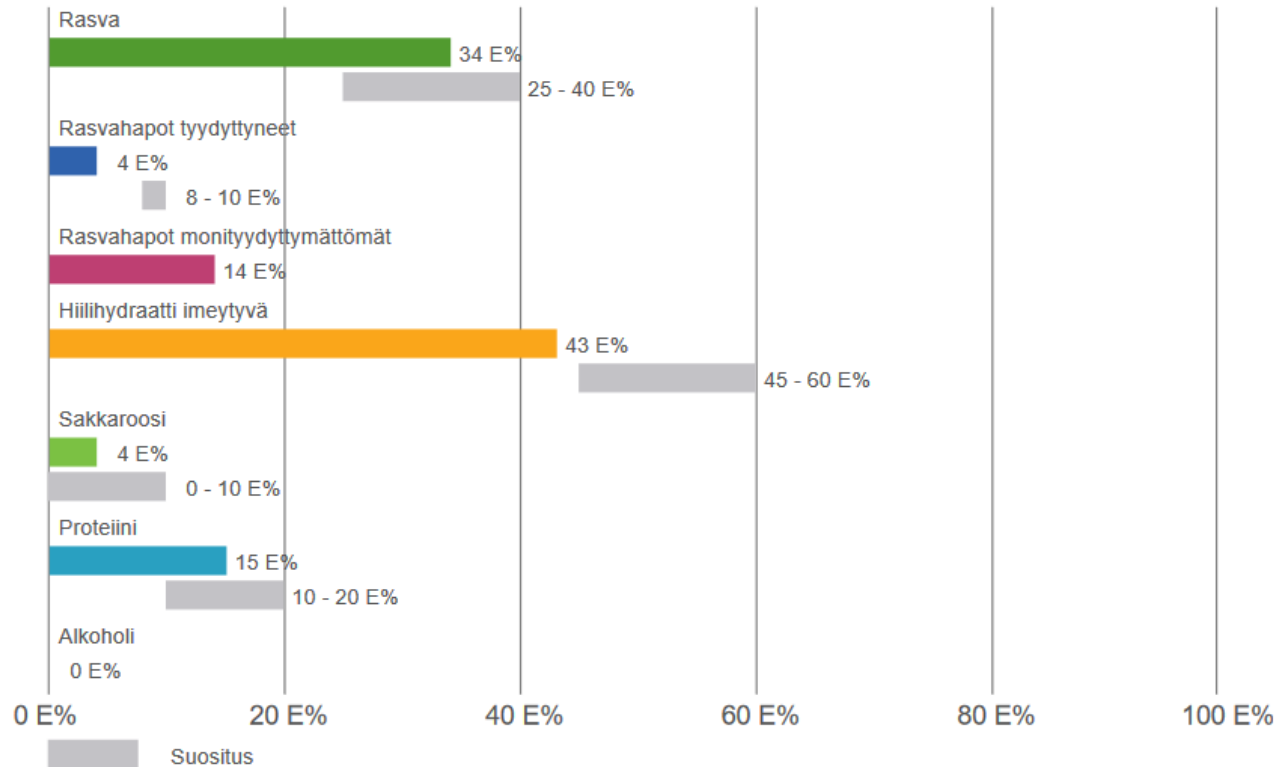
[Type here]

Perjantai 9.5.2025

Aamiainen	Annoskoko	Annoskoko (g)
Kaurapuuro, vesi, suolaton	g	350
Lakka, suomuurain, hilla	dl	25
Kaurajuoma, oatly ikaffe, lisätty kalsiumia ja vitamiineja	dl	75
Hampunsiemen, kokonainen	rkl	40
Auringonkukansiemen, kuorittu	rkl	10
Lounas	Annoskoko	Annoskoko (g)
Papu, härkäpapu, kuivattu, keitetty ilman suolaa	g	340
Peruna, kuorineen, keitetty, suolaton	g	203
Punajuuri, keitetty, suolaton	g	50
Porkkana, keitetty, suolaton	g	50
Lanttu, keitetty, suolaton	g	50
Nauris	g	25
Hapankaali	g	77
Rypsiöljy, kylmäpuristettu	rkl	27
Ruisleipä, perinteinen, vesi, täysjyväruisjauho, hiivaton	pieni kpl	80
Kasvirasvaleyte 70 %, keiju laktoositon, d-vit 20 ug	g	12
Päivällinen	Annoskoko	Annoskoko (g)
Papu, härkäpapu, kuivattu, härkäpapurouhe	g	5
Lanttu, keitetty, suolaton	g	60
Nauris	g	30
Punajuuri, keitetty, suolaton	g	60
Kaurajuoma, oatly ikaffe, lisätty kalsiumia ja vitamiineja	rkl	30
Porkkana, paistettu	g	28
Palsternakka, keitetty, suolaton	g	28
Mustajuuri	g	40
Hernemuhennos, kuivatut herneet	g	180
Rypsiöljy, kylmäpuristettu	g	7
Hapankaali	g	35
Illallinen	Annoskoko	Annoskoko (g)
Kaurapuuro, vesi, suolaton	g	210
Mustikka, metsämustikka	dl	30
Kaurajuoma, oatly ikaffe, lisätty kalsiumia ja vitamiineja	dl	75

[Type here]

Osuus kokonaisenergiasta (E %)



Ravintotekijä	Saanti
energia, laskennallinen	8 883 kJ
rasva	82,8 g
rasvahapot tyydyttyneet	9,3 g
rasvahapot monitydyttymättömät	33,4 g
hiilihydraatti imeytyvä	225,9 g
sakkarosi	18,4 g
kuitu, kokonais-	79 g
proteiini	77,2 g
D-vitamiini	5,3 µg
C-vitamiini	122,5 mg
tiamiini (B1)	2,06 mg
suola	3 509,3 mg
kalsium	698,7 mg
rauta	24,3 mg

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ei vastaa tiedoissa mahdollisesti esiintyvistä virheistä tai niistä aiheutuvista vahingoista.

[Type here]

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2024)

Hiilihydraattifraktiot

kuitu

Oma saanti

316 %

79,0 g

Suositus

25 g

Kivennäis- ja hivenaineet

kalsium

Oma saanti

70 %

699,7 mg

Suositus

1000 mg

rauta

Oma saanti

162 %

24,3 mg

Suositus

15 mg

jodidi

Oma saanti

75 %

112,4 µg

Suositus

150 µg

kalium

Oma saanti

146 %

5115,7 mg

Suositus

3500 mg

magnesium

Oma saanti

258 %

772,8 mg

Suositus

300 mg

fosfori

Oma saanti

387 %

2128,8 mg

Suositus

550 mg

seleen

Oma saanti

101 %

75,5 µg

Suositus

75 µg

sinkki

Oma saanti

161 %

15,7 mg

Suositus

9,7 mg

Vitamiinit

folaat

Oma saanti

228 %

752,5 µg

Suositus

330 µg

pyridoksiini vitameerit (B6)

Oma saanti

101 %

1,62 mg

Suositus

1,6 mg

riboflaviini (B2)

Oma saanti

79 %

1,26 mg

Suositus

1,6 mg

A-vitamiini RAE

Oma saanti

112 %

786,6 µg

Suositus

700 µg

B12-vitamiini

Oma saanti

17 %

0,7 µg

Suositus

4 µg

C-vitamiini

Oma saanti

129 %

122,5 mg

Suositus

95 mg

D-vitamiini

Oma saanti

53 %

5,3 µg

Suositus

10 µg

E-vitamiini alfatokoferol

Oma saanti

179 %

17,9 mg

Suositus

10 mg

K-vitamiini

Oma saanti

291 %

189,12 µg

Suositus

65 µg

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ei vastaa tiedoissa mahdollisesti esiintyvistä virheistä tai niistä aiheutuvista vahingoista.