

Opiston ruoka

Ruoka on elämän edellytys kaikille ihmisille. Sitä tarvitsee joka päivä valmistaa ja syödä jaksakseen ja elääkseen. Olen ajatellut, että omavaraisuuden keskiössä on oman ruuan kasvattaminen ja lämmön saaminen kotiin. Haluan kirjoittaa ruuasta, koska ilman sitä ihminen ei selviä. Olen lapsena ollut todella nirso. Olen kasvanut lapsuuteni voilla, viljoilla, lihalla ja maitotuotteilla eli asioilla, joiden tuottaminen vie paljon energiaa tai työtä lihasvoimin. Aikuisena olen siirtynyt vähitellen lähes vegaaniseen ruokavalioon, mutta edelleen on välillä ruokaan liittyviä vaikeuksia, esim. ruokien rakenne ja syömisen hitaus välillä vaikeuttavat riittävän energian saamista. Tätä taustaa vasten minua jännitti etukäteen, miten yksinkertaista ruokaa saa syötyä tarpeeksi, jotta jaksaa fyysisesti aktiivista arkea. Mietin, voinko opiskella omavaraisuutta ja mahdollisesti mennä kohti omavaraisempaa elämää, jos ruoka ja syöminen on mulle niin vaikeita asioita välillä. Olin käynyt Opistolla kaksi viikon mittaista vierailua viime syksynä ja minulle lounaskeiton syöminen alkoi olla vähän vaikeaa. Lounaskeitto koostuu perunasta sekä muista vaihtelevista juureksista: lanttu, nauris, palternakka, punajuuri, porkkana, sekä härkäpapuja tai herneitä. Täällä mun vaikeus otettiin lempeydellä vastaan eikä sitä ole tarvinnut piilotella. Jo tämä muiden suhtautuminen on helpottanut omaa syömistä ja olenkin yllättynyt, kuinka olen saanut syödyksi riittävästi energiaa ja nälkä muistuttaa itsestään vain juuri ennen seuraavaa ruokaa. Kuukauden kohdalla tuli pieni suvanto, kun syömisestä tuli vaikeampaa, mutta se meni ohi sillä, että muutamalla ruualla söin opiston papujen tai herneiden sijasta turvaruokanani olleita kikherneitä. Ajattelen tämän olevan kestävämpi ratkaisu kuin yrittää syödä väkisin ruokaa ja joutua lopulta lopettamaan kurssin ja vaihtamaan kokonaan kaupan ruokiin.



Ruuanlaiton perusta: juuresten peseminen ja pilkkominen.

Olen miettinyt, onko omana tavoitteenani ylipäänsä täysi omavaraisuus, jolloin ruoka on perunaa, juureksia ja palkokasveja. Silloin rasvat, viljat ja mausteet jäävät pois. Olen itse harjoitellut ajatusta, että asioihin ei tarvitse suhtautua mustavalkoisesti, ei edes omavaraisuuteen, varsinkaan, kun siihen hyppää kaupunkielämästä. Ajattelen, että isot linjat ovat tärkeimmät. Jos voisin joko elää kaupungissa pelkillä kaupan ruuilla tai täysin omavaraisesti juureksilla ja herneillä, omavaraistelukokeilu jäisi lyhyeksi. Nyt pystyn totuttamaan itseäni vähitellen yksinkertaiseen ruokaan, mikä on pitkällä aikajänteellä kestävämpää. Minua on auttanut täällä ylipäänsä ajatus siitä, että asiat kannattaa tehdä niin, että jaksaa ja haluaa tehdä asioita vuosia eikä yrittää tunkea itseään johonkin pieneen laatikkoon, jossa elämä käy itselle ahtaaksi.

Olen täällä jutellut, kuinka mausteita on kuljetettu ja kaupattu ympäri maailmaa jo vuosituhansia ja kuinka pienellä määrällä maustetta voi saada ruokaan erilaisen vivahtiin ja vaihtelevuutta. Olen yllätynyt, kuinka monipuolista ja herkullista ruokaa ylipäänsä muutamista perusaineista saa, kun ruuan eri muodot tuovat vaihtelevuutta. Peruna maistuu erilaiselta muussattuna kuin vain keitettynä ja taas erilaiselta, kun se on yksi keiton ainesosa. Juureksia ollaan syöty raasteena, pannulla paistettuna, keitettynä, tuoreina tikkuina. Pavut ja herneet taipuvat pihveiksi, hummukseksi, muhennokseksi ja ihan vaan keiton päälle proteiiniksi. Näitä kaikkia eri tavoilla yhdistellen ruoka on pysynyt vaihtelevana ja energian saanti on ollut riittävää, kun päälle lisää öljyä.



Peltolan burgerit: hapanjuurisämpylää, papupihvejä, sipulilevitettä, suolakurkkuja ja porkkanaraastetta



Opistobowl: ohraa, hernehummusta, porkkanaa kahdella tapaa kypsennettynä, paistettua siouliä, raastesalaatti

Täällä ruuan arvo kasvaa erityisesti, kun näkee, miten pienestä siemenestä eri työvaiheiden kautta alkaa kasvamaan ruokaa. Olen ollut päiväkodissa töissä ja siellä kaikki lapset eivät tieneet, että liha on kuollutta eläintä. Täällä sitä ei voi sivuuttaa, mistä ruoka tulee tai millainen työmäärä ruuan takana on. Olen nähnyt vasta siementen istutusta ja sisällä itäviä taimia ja silti ruuan arvo on jo konkretisoitunut uudella tavalla. Jo syksyllä Opistolla käydessä, aloin miettimään, mitä yltäkylläisyys tai ruuasta nauttiminen voisi olla. Onko se sitä, että kaupasta saa vuorokauden ympäri juuri niitä raaka-aineita ja valmisruokia, joita juuri sillä hetkellä tekee mieli, vai voisiko se olla sitä, miten ilahtuu tietyn kasviksen sesongista? Onko ainainen mahdollisuus valita avain onneen vai voisiko onnea tuoda vaihtelu, vuoden kierron mukaan eläminen ja yllätyksellisyys? Saisi yllättyä kaupassa, mitä sieltä tällä kertaa löytyy.

Täällä ruuan arvo kasvaa erityisesti, kun näkee, miten pienestä siemenestä eri työvaiheiden kautta alkaa kasvamaan ruokaa. Olen ollut päiväkodissa töissä ja siellä kaikki lapset eivät tieneet, että liha on kuollutta eläintä. Täällä sitä ei voi sivuuttaa, mistä ruoka tulee tai millainen työmäärä ruuan takana on. Olen nähnyt vasta siementen istutusta ja sisällä itäviä taimia ja silti ruuan arvo on jo konkretisoitunut uudella tavaöoä. Jo syksyllä Opistolla käydessä, aloin miettimään, mitä yltäkyläisyys tai ruuasta nauttiminen voisi olla. Onko se sitä, että kaupasta saa vuorokauden ympäri juuri niitä raaka-aineita ja valmisruokia, joita juuri sillä hetkellä tekee mieli, vai voisiko se olla sitä, miten ilahtuu tietyn kasviksen sesongista? Onko ainainen mahdollisuus valita avain onneen vai voisiko onnea tuoda vaihtelu, vuoden kierron mukaan eläminen ja yllätyksellisyys? Saisi yllättyä kaupassa, mitä sieltä tällä kertaa löytyy.

Kurssin alussa yhtenä sunnuntaina pidimme gnocchitalkoot. Keitetyt perunat muussattiin, siihen lisättiin jauhoja sekä ripaus suolaa. Leivottiin pieniä palluroita, jotka keitettiin Saatiin kuin pastaa. Lisukkeeksi teimme kuivatuista nokkosista, öljystä ja auringinkukansiemenistä pestoa, herneistä hummusta ja avasimme kellarista viime keväänä tehdyn villiyrtytipeston. Tämä oli hauskaa yhdessä puuhaamista ja herkullista ruokaa.



Gnocchien valmistus alkoi keitetyn perunan muussaamisella lihamyllyn läpi, minkä jälkeen lisättiin jauhoja.

Ruuan tekeminen ja syöminen ovat yhteisiä juttuja. Ruokaan liittyy paljon muutakin kuin sen antama energia, sen ympärille kokoonnutaan ja sen valmistamisesta nautitaan. Kaupungissa ruuan tekeminen ja syöminen saattoi olla mulle joinakin päivinä rasite, kun siihen tarvitsi ottaa aikaa kaikesta muusta kivasta kuten ystävien näkemisestä. Saa nähdä tuleeko ruuan valmistamisesta riesa, kun oma ruokavuoro tulee useammin (mulle on osunut alkukurssiin vähemmän vuoroja). Olen optimistinen, että ruoka tulee olemaan koko kurssin yksi keskeinen arjen rytmittäjä, yhteen kokoaja ja nautinnon lähde.