

Terveysongelmat johdattivat Suvu Tikamon uudestaan elävän ravinnon pariin raakaravintokurssin kautta.

## raaka baarin promoottori

Tutustuin elävään ravintoon 1980-luvun puolivälissä samassa pihapiirissä asuneen leikkikaverin kautta. Leikkikaverin äidillä oli MS-tauti, jota hän piti kurissa elävällä ravinnolla. Idätys ja vehnänorasmehu tekivät vaikutuksen. Oli jännittävä, kun leikkikaverin keittiössä vihersi jopa keskellä talvea.

Nuorena koululaisena kävin tiheään syömissä *Greenway*-ravintolassa. Niihin aikoihin suhtauduin ruokaan hyvinkin puritaanisesti. Tämä ehdoton elävän ravinnon kausi 1990-luvulla oli ”hillitöntä terveyden haalimista”. Muistelen kaiholla 90-luvun Stockmannin tavaratalon Natura-osasto, josta tein suuren osan ruokahankinnoistani. Siellä oli tähän päivään verrattuna loistava valikoima ituja ja vastapuristettuja mehuja. Mihin tämä hyvä elävän ravinnon ostospaikka oikein on kadonnut?

### Elävästä ravinnosta terveyttä

Noin vuosi sitten palautin mieleeni vanhat tietoni elävästä ravinnosta ja otin innoissani selvää raakaravinnosta. Tahdon kiittää tästä ystäväni **Jonnaa**, joka houkutteli minut **Outi Rinteen** ja **Katja Kokon** raakaravintokurssille. Kiitos kuuluu myös kurssilla olleelle ERY-aktiiville **Helena Hietaselle**. Hänen mukaansatempaava ja energinen elävän ruoan puolesta puhuminen jäi todellakin ”vaivaamaan” mieltäni.

Olin tuolloin hyvin stressaantunut ja vatsavaivainen, minulla oli hälyttävän korkea verenpaine ja kalsium-tasoni oli hyvin matala. Kaiken maailman tutkimuksista



Vain pitkälle ehtinyt raskaus esti keittiömestari Suvu Tikamo osallistumasta helmikuun Ravintolapäivän Raaka baariin.

huolimatta syitä edellisille ei löytynyt. Kahden viikon elävän ravinnon syöminen jälkeen kalsium-tasoni oli palannut normaaliksi, verenpaineeni laskenut huomattavasti ja vatsavaivat olivat hävinneet. Mieleni oli myös tyyntynyt ja stressinsietokykyeni nousut selkeästi.

Ykköstyypin diabetekseni oli myös stabiloitunut ja insuliiniherkkyyteni parantunut. Toisin sanoen insuliinin tarve väheni ja taudin hoito helpottui huomattavasti. Hiilihydraattien eli tärkkelyspitoisten ruokien syömisellä on diabeetikoille yleensä kovinkin aggressiivisesti verensokeriansotava vaikutus. Tämä vaikutus loiveni huomattavasti.

Tilanne meni kuitenkin aika kummalliseksi, kun tulin raskaaksi: alkuraskaudessa en sietänyt minkäänlaista raakaravintoa. Vehnäleipä oli ainoa, mikä pysyi sisällä. Olen kuullut samanmoisia kertomuksia runsaasti. Sinällään aika mielenkiintoinen ilmiö! Raskaus ja diabetes ovat jo sinänsä vaikea yhdistelmä kohdallani. Parhaiten meni aika, kun ruokavalioni koostui vain iduista ja versoista. Nyt kun raskaus on jo pitkällä, on diabetes oikein hyvässä tasapainossa.

## ravintola-alan ammattilainen

Viimeksi olen ollut keittiömestarina perinteisessä gourmet-ravintolassa. Näin myöhemmän ruoasta nautiskelijan näkökulmasta varhaisnuoruuden elävä ravinto saattoi maistua tylsältä. Nykyään käytän kuitenkin keittiömestarin taitojani ja tietojani tehdesäni myös maukkaita raakaravinnon ruokia. Toistaiseksi gourmet-kokin ja raakakokin roolien yhteensovittaminen käytännössä on onnistunut hyvin, mutta mitä syvemmälle ERY:n maailmaan uppoaa, sitä haastavamaksi tehtävä käy. ”Tieto lisää tuskaa!”

Viime syksynä kävin **Irma Tolosen** perinteisen elävän ravinnon kurssin. Ruoka ei ollut tylsää eikä missään nimessä mautonta! Kurssilla teimme Irman opastuksella pizzaa ja kehittelimme maa-artistokasta juustoa korvaamaan perinteistä cashew-pähkinöistä tehtyä juustoa. Toivoisin, että myös raakailijat kunnioittaisivat ja muistaisivat käyttäjä kotimaisia ainutlaatuisia raaka-aineita, joita meillä niityt ja metsät pursuavat.

## Elävä ravinto ja raakaravinto

Usein kuulee, että makuasiat olisivat raakaravinnon syöjille se kaikkein tärkein asia, perinteiselle elävälle ravinnolle taas terveysvaikutus. Tuntemani raakailijat syövät kuitenkin arkena ihan yhtä ”tylsästi” kuin perinteisen elävän ravinnon syöjät. Herkutteluruoat ovat sitten asia erikseen. Niitä ei kukaan taida tehdä ja nautiskella päivittäin. Terveys- ja hyvinvointivaikutus on varmasti ensisijainen syy myös kaikille raakaravintoon siirtyneille.

Syön elävän ravinnon oppien mukaan ja ruoka-aineeni ovat kuumentamattomia, toisin sanoen raakoja. En tiedä, miksi elävä ravinto ja raakaravinto pitäisi erottaa toisistaan. Toivoisin mieluummin ennakkoluulottomuutta ja vuorovaikutusta näiden suuntausten välille.

Siitä, että ruoka on maittavaa ja huolella tehtyä ja silmää miellyttäen laitettu esille, ei varmasti kukaan ainakaan kärsi. Yleises-

ti ottaen ruoan pitäisi olla kaikkien aistiemme nautinto!

## arkiruokavinkkejä

Syön arkena useimmiten vain ituja ja versoja hamppu- tai auringonkukansiemenkastikkeella. Todella hyvä ”pikaruoka” on hapankaali ja avokado ja mausteeksi loraus tamaria, jotka sekoitan sauvasekoittimella ”töhnäksi”. Uusin välipalainnostus tai lounaan korvaaja on iso raakakeksi, jota saa nykyisin jopa joistain kahviloista, tosin ihan kamalaan kolmen euron hintaan.

## Elävän ravinnon yhdistyksestä

Raakaravintokurssin innoittamana liityin ERY:yn viime kesänä. Syyskokouksessa minut valittiin yhdistyksen hallitukseen. Näen *Elävän ravinnon yhdistyksen* tulevaisuuden hyvänä: Jäsenmäärämme kasvaa koko ajan ja toimintamme vilkastuu. Meillä on loistavat remontoidut tilat kokoontua ja kurssittaa ja paljon innokkaita aktiivijäseniä – ei kuitenkaan liikaa, joten joukkoon mahtuu!

Vanhat elävän ravinnon kannattajat ja nuorempi raakaravintosukupolvi mahtuvat ehdottomasti samaan yhdistykseen. Yhdistyksellä on ainutlaatuinen elävän ravinnon oppi ja **Ann Wigmoren** sairaille suunnattu elävän ravinnon parantava ohjelma hallussaan, jota pitää jakaa. Järkevä kypsentämättömän kasvisruoan syöminen saisi mielestäni aina pohjautua elävän ravinnon ohjelmaan. Jokainen voi sitten poimia siitä itselleen parhaan mahdollisen tavan toteuttaa omaa ruokavaliotaan.

ERY:n *Raaka baarin* tulevaisuus näyttää suorastaan loistavalta. *Raaka baari* sekälevittää tietoa raakaravinnosta että tuo tuloja ERY:n toimintaan. Salainen toiveeni on, että meillä olisi joskus raakaravintoa tarjoava ravintola, joka olisi auki muinakin päivinä, kuin vain neljänä ravintolapäivänä vuodessa. Tämä ajatus pyörii päässäni usein. Ajan myötä se varmasti tulee todeksi! ■

Kaia Shurupov

# *Minun tarinani*

---

*Päivitys Suvi Tikamon tarinaan,*  
*kesä 2015*

Kesällä 2015 on My name is Caken osalta seuraavanlainen:

Liikevaihto on kolminkertainen ensimmäiseen vuoteen (2013) verrattuna ja olen irtisanoutunut hoitovapaan jälkeen omista keittiömestarin töistäni. Saan siis onnecseni valmistaa ja ideoida täysi-päiväisesti raakakakkuja. Onnellista elämää. Tällä hetkellä kakuja löytyy Hymy Raw Food Cafesta Torikortteleista, Café Kokosta ja Tin Tin Tangosta. Uusia kahvilayhteystöitä on myös viritteillä.