

RAKKAUS ELÄVÄÄN RAVINTOON SYTTYI ENSI SILMÄYKSELÄ

Ruokailun jälkeinen hyvä olo teki vaikutuksen, joten Anja Jakobson tiesi heti haluavansa tarjota elävää ravintoa myös perheelleen.



Anja Jakobson osallistui tyttärensä kanssa **Irma Tolosen** hapankaalikursseille vuosi sitten. Tytär valmisteli kotitalouden lukiodiplomia ja hapatus oli yksi hänen teemoistaan. Molemmille oli täydellinen yllätys, että hapankaalikursseilla valmistettiin myös elävän ravinnon ateriat molempina iltoina.

Anja oli lukenut jo 1980-luvun lopulla elävää ravinnosta, mutta ruokien valmistus vaikutti silloin liian mutkikkaalta. Tällä kertaa päätös alkaa syödä elävää raakaravintoa syntyi nopeasti hapankaalikursseilla.

Uudet opit heti käyttöön ja perhe mukaan muutokseen

Viime keväänä Anja kävi Irman viiden viikon elävän ravinnon kurssin. Hän ryhtyi heti ensimmäisestä opetuskerrasta alkaen hyödyntämään uusia oppeja arkiruoanlaitossa. Aamusmoothiet saivat perheessä hyvän vastaanoton. Töihin Anja alkoi kiikuttaa mukanaan viherkeittolounaita.

Alussa helpointa oli juuri viherkeittojen ja smoothien valmistus, samoin versojen ja itujen kasvat. Vaikeinta oli löytää syömis- ja juomisen oikea päivärytmi, kun juomien nauttiminen pitää ajoittaa puoli tuntia ennen tai kaksi tuntia ruokailun jälkeen. Asia alkoi sujua vasta, kun Anja ymmärsi

Viikko Ahvenanmaalla Elävän Ravinnon Instituutissa viime kesänä antoi Anja Jakobsonille oivalluksen tulevaisuutensa suunnasta

rytmin käytännön merkityksen ravinteiden imeytymiselle.

Aamurutiinin muutos vei aikansa. Herätys piti säätää puoli tuntia aikaisemmaksi ja Hesarin luku siirtyi iltapäivään. Muuten ruokavalion muutos ei ollut Anjalle kovin vaikeaa, koska hän oli jo pitkään syönyt laktoositonta kasvisruokaa, ei juonut kahvia eikä käyttänyt alkoholia.

”Ihanista juustoista” luopuminen sen sijaan vaati jonkin verran ponnistelua. Mutta tätäkään luopumista Anja ei kadu, sillä maitotuotteet - laktoositomatkin - olivat aiheuttaneet hänelle muistiongelmia.

”Nyt olo on vallan toisenlainen, en halua palata entiseen”, Anja sanoo.

Myös perhe pani merkille heti alussa, että hän oli paljon energisempi ja toimeliaampi kuin ennen.

”Suoraan sanoen tunsin itseni Duracell-pupuksi aikaisempaan verrattuna. Mieli on kevyempi ja olo rennompaa”, Anja toteaa ja jatkaa: ”Joskus tuntuu, että olen löytänyt kadonneen lapsenmieleni, kun voin kiireettä jäädä ihastelemaan jotain pikkusasia, kuten hentoisia salaatin lehtiä tai kasvimaalla puikkelehtivaa sisilikkoa.”

Anja kehottaa luottamaan oman esi-merkin voimaan, ei painostamaan läheisiä muutokseen. Anjan mies **Jukka Laine** oli viimeisen puolen vuoden ajan valittanut käsittämätöntä, vetämätöntä oloa, ja oli valmis kokeilemaan, tehoaako ruokavaliomuutos myös häneen.

Elävän ravinnon terveys-vaikutukset perheessä

Ruokavalion muutoksen myötä kohentuneen vastustuskyvyn ansiosta koko perhe on selvinnyt flunssa-aalloista ohimenevillä pikkuoireilla. Anjan paino normalisoitui ideaalitasolle melko nopeasti ja myös Jukan paino lähentelee ihannelukemia.

Kaikki tämä on tapahtunut itsestään, ravinnosta ja ruuan määrästä tinkimättä. Ruoka on maukasta ja herkkujakin syödään, mutta elävän raakaravinnon herkutkin ovat täyttä ravintoa. Anjan mies Jukka Laine totesikin vaimolleen keväällä:

"Elämä on ollut yht juhla, ku sä aloit laitta tot uudelaist ruokka!"

Anja Jacobson aloitti elävän ravinnon syömisen ilman erityistä tarvetta etsiä parannusta johonkin sairauteen. Muutama vuosi sitten diagnosoitu astma ei ole elävän ravinnon aloittamisen jälkeen enää haitannut, ei edes keväällä pahimpana siitepölyaikana. Myös vasempaa korvaa monta vuotta vaivannut ärsytävä kutina, jolle lääkärit eivät olleet keksineet hoitoa, tuntuu nyt laantuvan. Häviääkö ongelma lopullisesti, selvinnee Anjan mukaan puolen vuoden sisällä.

Jukan LDL-kolesteroliarvo oli viime tammikuussa 5,2. Lääkäri totesi silloin, että olisi siirryttävä lääkkeisiin tai yritettävä ruokavaliomuutosta.

Maaliskuun alusta alkaen Jukka alkoi syödä elävää ravintoa lähinnä viikonloppuisin, eli aina kun Anja oli kotona sitä laittamassa. Perheen koti on Lohjan Pensaassa,

mutta Anja ja aikuiset lapset asuvat viikot Pakilassa, jossa Anja työskentelee matematiikan ja kemian opettajana.

Jo tämä suhteellisen pieni muutos Jukan ruokavaliossa pudotti kolesterolia. Kolesteroliarvo oli enää 3,3 toukokuun alussa tehdystä tutkimuksesta. Terveystoimittaja yllytti tuloksesta ja kehoitti jatkamaan samaan malliin. Tämä luonnollisesti vahvisti Jukan päätöstä siirtyä elävään ravintoon.

Mieskin innostuu kokkaamaan

Herkulliset smoothiet maistuivat heti koko perheelle, mutta kesti kuukauden ennen kuin Jukka uskaltautui kokeilemaan viherkeittoa. Anja teki viherkeiton aluksi ikään kuin alkukeitoksi ja "varsinainen ruoka" oli pannulla odottamassa.

Vähitellen Jukka huomasi tulevansa kyläiseksi pelkästään elävästä ravinnosta, eikä muuta ruokaa enää tarvittu. Suorituskyvyn paraneminen, väsymyksen voittaminen ja kohonnut stressinsietokyky vahvistivat halua omaksua uusi ruokavalio.

Nykyään Jukka valmistaa aamuisin itse tuhdin raakapuuron myslin ja mantelimaidon kera ja surauttaa villivihanneksilla höystetyn, proteiini-pitoisen smoothien mukaansa töihin. Ison kahvitermarin ja leipäpinon asemesta hän pakkaa nykyään repunsa termarillisen yrtti- tai pakuriteetä smoothien lisäksi.

Aamiainen ja lounas ovat perheessä puhtaasti elävää ravintoa, päivällisellä he syövät terveellistä sekaruokaa itu- ja ver-sosalatilla tai juuresmurekkeilla höystettynä.

"Olo on, ku ols kymmene vuot nuoremp", Jukka sanoi kerran, kun he Anjan kanssa olivat palaamassa lenkiltä kotiin.



Anja Jacobson ja Jukka Laine ovat saaneet lisää vireyttä elämäänsä elävästä ravinnosta.

Raakaravinto pääosassa perhejuhlien pitopöydissä

Anja tarjosi raakaravintoa nuorimman lapsen ylioppilajuhlissa viime keväänä. Vieraita oli yli 80, joten perhe päätti järjestää kaksi juhlaa samana päivänä.

Tyttären toivomuksesta päiväjuhla sukulaisille oli perinteisempää voileipä- ja kermakakkutyylillä, mutta iltajuhlaan ystäviä ja pensarelaisia varten katettiin raakabaari. Tarjoilu herätti jännittävää kuhinaa vieraiden keskuudessa ja sai paljon positiivista palautetta.

Syyskuun alussa pidetyn Jukan 60-vuotisjuhlan menusta ei enää tarvinnut neuvotella - raakabaari oli itsestään selvyys.

Ahvenanmaan Elävän Ravinnon Instituutissa uutta oppimassa

Anja ja Jukka viettivät viime kesänä viikon Ahvenanmaan *Elävän Ravinnon Instituutissa*. Paikka ihastutti heitä, samoin ihmiset, joita he siellä tapasivat. He oppivat uu-

sia reseptejä, muun muassa tuorepuurojen ja siemenmaitojen valmistuksen. Kiinnostavaa oli kuulla kokemuksia elävän ravinnon vaikutuksesta monien, vakavienkin sairauksien hoidossa.

Iso yllätys Anjalle oli, kun Jukka Ahvenanmaan viikon aikana lopetti kahvin juonin - viidenkymmenen vuoden kahvitelun jälkeen! Nyt kun kahvitonta aikaa on kulunut parisen kuukautta, Jukka tuntee olonsa rauhallisemmaksi kuin ennen.

Anjalle viikon suurin anti oli oivallus siitä, mitä hän haluaa tehdä, kun vajaan kymmenen vuoden sisällä jää eläkkeelle. Hän sanoo eläneensä tähän asti pääasiassa itselleen, perheelleen ja työlleen - tässä järjestyksessä. Nyt Anja Jacobson tuntee, että hänellä on vielä toinen elämä elettävänä ja sen hän haluaa elää tekemällä työtä muiden auttamiseksi. ■

Kaija Shurupov

Katso gluteenittoman elävän myslin resepti Reseptit-osiosta.

Anjan juhlaragakabaari

Elävälle raakaravinnolle siirtynyt Anja Jacobson on menestyksellisesti järjestänyt myös isojen merkkipäivien kattauksen pääasiassa raakaravinnolla.

Keväällä tyttärentäni Annan yo-juhlat aiheuttivat minulle päänvaivaa jo monta viikkoa ennen H-hetkeä. Pohdimme tarjoilua yhdessä tyttärentäni kanssa ja jouduimme harjoittelemaan täytekakkujen ja raakasuklaan tekoa ennen kuin kokonaisuus alkoi hahmottua.

Oli tulossa meidän perheen viimeiset lakiaiset, kahdet oli jo pidetty viiden vuoden

sisällä. Vieraita jälleen odot- runsasta tarjoilua - järjestely ja kestitseminen osi- taa juhlien kun on ollut jonkinlainen hauskuus itselleni.

Tällä kertaa juhlaväki tuli aidosti yllätetyksi, kun pöytä oli katettu raakaravinnon herkuilla. Aika harva meidän ystävästä oli kuullut ruokavalion muutoksestaamme.





Kakkujen reseptit olivat Karita Tykän Raakaa ja makeaa -kirjasta, mansikka- ja suklaakakkujen (kuvassa) ohjeet tosin leivospuolelta "Mansikkaleivokset" ja "Suklaiset kerrosleivokset". Gojisuklaasydämet kohdasta Energiset valkosuklaat. Annan juhlapöydässä oli lisäksi mm. hedelmäpaloja ja kiwi-avokado-kreemiä.

Juhlatarjoilu sai innostuneen vastaanoton ja onnistumisen tunne lämmitti suloisesti mieltä.

Syyskuun alussa oli mieheni Jukan 60-vuotisjuhla. Tällä kertaa valmistelut sujivat huomattavasti vähemmällä henkisellä ja fyysisellä ponnistelulla kuin keväällä. Vieraitakin oli tulossa vain kolmasosa siitä, mitä oli tyttären juhliissa, vajaa kolmekymmentä.

Suolaisena oli tarjolla cocktailpaloja vihanneksista ja marinoiduista sienistä sekä graavisiikaa ja riimihärkää hapanspeltilievällä*. Makeita syötäviä olivat kuivurissa valmistetut appelsiinekeksit, puolukkatäytekakku, mustikka-suklaavaahtoleivokset, gojisuklaasydämet ja suklaapähkinät.

Pöytää kattaessani huomasin, että puolukkakakku oli liian pehmeä. Jouduin siirtämään sen laakeaan kristallimaljaan, muutoin se ei olisi pysynyt kasassa.

Puolukkakakku olisi pysynyt kasassa, jos olisin käyttänyt pakaste puolukoiden sijasta tuoreita puolukoita. Annan juhliin valmistamani mansikka- ja suklaakakut olivat onnistuneet isokokoisinakin neitsytkookosöljyn ansiosta ja pysyivät leikkuukelpoisina juhlien loppuun asti.

Käytin pöydän kattauksessa rekvisiittana vanhoja pöytähopeita. Juomalasien päälle nostettu iso lasilevy antoi pöydälle kerroksellisuutta ja lisää tarjoilutilaa.

Raakatarjoilun järjestäminen on jonkin verran helpompi aikatauluttaa kuin perinteinen herkkupöytä ja suo emännälle oikeasti pienen hengähdys hetken ennen vieraiden tuloa.

Kakut ja muut herkut voi tehdä hyvissä ajoin ja pakastaa. Niiden maku itse asiassa vain syvenee muutaman päivän odottelusta. Raakajuhlapöydän maut avaavat monille aivan uuden makumaailman, eikä pöydän antimien nauttimisesta yleensä seuraa ähkyä oloa.

Syyskuun lopussa suunnittelin sadonkorjuuhenkistä tarjoilua Lohjan saaristossa pidettyyn Kekrijuhlaan. Nyt alkaa joulun ja jouluherkkujen odotus. Voisi sanoa, että elämä on yhtä juhlaa, mutta ajattelen paremminkin, että elämä on ihana lahja! ■

Anja Jacobson

*toim. huom. Eläinkunnan tuotteet eivät kuulu elävään ravintoon, mutta laajasti käsitettynä raakaravinto tuntee myös nämä raakaruuat.