

Kuivuriruoasta vaihtelua (Elävän ravinnon ystävä 3/2011)

Vieras astuu raakailijan kynnyksen yli ja nuuhkii ilmaa.

- Basilikaa, valkosipulia, ihana paistetun ruuan tuoksu! Mitäs keittelet?

En mitään. Kuivurissa on valmistumassa yrteillä maustettuja krakkereita ja currymausteisia lehtikalipsejä, ja kuivurin lämpö levittää aromeja ympärilleen. On leivontapäivä.

Kun lisäät raakaravinnon käyttöä, tehosekoittimella pääset pitkälle. Mutta jos haluat vaihtaa leivän raakakekseihin ja mieli tekee sipsejä, alat miettiä kuivurin hankkimista. Kuivattaminen on myös ikivanha ja pakastinta energiatehokkaampi sadonsäilöjä.

Suurimmalle osalle meistä paljon elävää ravintoa syövästä on tärkeää, että vaikka haluamme syödä terveellisesti, ruuan täytyy myös maistua hyvältä. Se, miltä ruoka tuntuu suussa ja hampaissa on myös tärkeää. Kun joskus tekee mieli pureskella vaikkapa jotain rouskuvaa ja paistetun tuntuista, täyttävää ruokaa, on hyvä kun kaapissa on raakakeksejä. Monensorttiset kuivuriherkut myös auttavat yllättäen iskeviin ruokahimoihin, kun itse voi tehdä terveellisiä herkkuja sen sijaan, että ryntää ostamaan kaupasta naksuja ja poksuja.

Kun tein ensimmäistä Hellaton kokki -kirjaani, kuivurin monet mahdollisuudet olivat Puolukkapuu-koekeittiössäni vielä tutkimatta. Valmistin siihen aikaan vain krakkereita pääasiassa tattariniduista ja siemenistä. Nykyään kuivurin ansiosta meillä syödään raakaversioina myös mm. kääretorttua, lätyjä, melonikarkkeja, myslä ja eri tavoin maustettuja kaali- ja juuressipsejä. Banaanisuklaakonvehtienkin valmistumisessa kuivuri on tärkeässä osassa. Jotkin ohjeistani ovat Hellattoman kokin ra'assa namikirjassa. En luopuisi kuivuristani!

Netistä ja muutamasta maamme kaupasta on jo saatavissa kuivattuja raakaherkkuja, joten niihin voi tutustua sitä kautta. On kuitenkin palkitsevaa tehdä itse erilaisia variaatioita kekseistä ja namipatukoista ja kokeilla erilaisia makuja. Kursseillani on pitsa tomaatti- ja "juustokastikkeineen" aina elämys raakaravintoon tutustuville. Itse tehty ruoka tulee myös paljon edullisemmaksi.

Millainen kuivuri?

Kuivattamisessa on tärkeää, että lämpötila ei nouse yli 40 asteen, jotta elimistöllemme niin tärkeät ruuan entsyymit eivät tuhoudu. Ravintoaineetkin säilyvät. Kuivurin lämmön tulee siis olla säädeltävissä. Leipäsiä voi kuivattaa uunissakin, jos lämmön saa riittävän alhaiseksi. Jätä uuninluukku raolleen. Uunin huono puoli on, että siitä puuttuu puhallus, mikä kuivurissa aina on. Kun kuivurissakin kuivattaminen saattaa kestää esim. vuorokauden, uunikuivatus syö todella paljon energiaa. En myöskään suosittele jättämään uunia päälle valvomatta. On myös tapauksia, että kuivuri on syttynyt tuleen, joten sähkölaitteiden kanssa pitää käyttää harkintaa.

Kuivureita ei ole vielä pilvin pimein markkinoilla. Omani valitsin aikoinaan tilavuuden perusteella. Kuivurissani on kahdeksan kuivatusritilää. On taloudellista ja ekologista tehdä kuivuri kerralla täyteen ruokaa. Myös sinkun kannattaa harkita mahdollisimman moniritiläistä kuivuria; kuivaruokahan säilyy. Kierrekorkkinen lasipurkki on hyvä säilytysastia, mutta ellei ruokia syödä muutaman päivän sisällä, ne pitää kuivattaa todella kuiviksi, etteivät ne homehdu.

Täyttävää eväsruokaa

Raakailija joutuu usein olemaan ruokien suhteen omavarainen kotinsa ulkopuolellakin. Vaikka söisikin osaksi myös kuumennettua ruokaa, eivät suurkeittiöiden ja ravintoloiden ruuat houkuttele syöjää, joka haluaisi puhdasta ruokaa. Natriumglutamaatteja kaadetaan ruokiin rutiininomaisesti, ja runsaasti käytössä olevat puolivalmisteet ovat menettäneet ravintoaineensa.

Kuivuri haihduttaa ruuasta veden, ja tuloksena on tiivistä syötävää, jossa myös maut ovat herkullisesti tiivistyneet. Keksit ja pitsapalat runsaan salaatin, tuorekeiton tai raakapadan kanssa ovat täyttävä ateria, ja keksit kulkevat pikkurasiassa mukana hyvänä välipalanaikin.

Matkoilla suolaiset krakkerit ovat korvaamattomia. Keksitaikinaan kannattaa panna siemenainesten lisäksi esim. tomaattia, paprikaa, tilliä ja superruokia kuten makean veden leviä spirulinaa ja chlorelaa, niin mukana kulkee todella ravinnepitoisia keksejä, joiden päälle voi kasata kurkkua ja salaattia.

Eräs raakailija kertoi, että hänen pehmiksinsä yleensä epäonnistuivat. Niistä tuli joko liian makeita tai muuten ikävän makuisia. Hän ei kuitenkaan halunnut heittää ruokaa menemään, vaan kaatoi sen ohueksi kerrokseksi leivinpaperilla päällystetylle kuivausrutille ja kuivatti levyksi. Makea maku oli sen jälkeen mukava! Samalla tavalla valmistuvat hedelmärullat: tehosekoittimessa sekoitetaan paria lajia hedelmiä ja kuivatetaan nahkamaiseksi levyksi. Levyt voi rullata, ja ne ovat hyvin energiapitoinen välipala tai makea herkku.

Kuivatus on hyvä säilöntäkeino, kun ruokaa saa paljon kerralla. Pakastimeen eivät mahdu kaikki samaan aikaan kypsyvät omenat, marjat ja sienet. Saatavilla on useita kuivatusoppaita, joissa ohjataan myös villivihannesten kuivatukseen.

Ruokakaupoissa heitetään valtavat määrät kelpo kasviksia ja hedelmiä jätteisiin, kun uutta tulee tilalle eikä vanhaa ole ostettu. Jos onnistuu dyykkaamaan kerralla kassikaupalla omenoita ja banaaneja, ne täytyy säilöä jonnekin nopeasti, ellei niitä jaa toisten kesken. Banaania ei voi panna mehulinkoonkaan. Kuivuri tulee hätiin.

Mea Salo, raakaravintovalmentaja

Raakaravintoa.blogit.fi, www.measalo.com