



ELÄVÄN RAVINNON YSTÄVÄ

Teema:

**ELÄVÄN
RAVINNON
INSTITUUTIT
OSA 1**

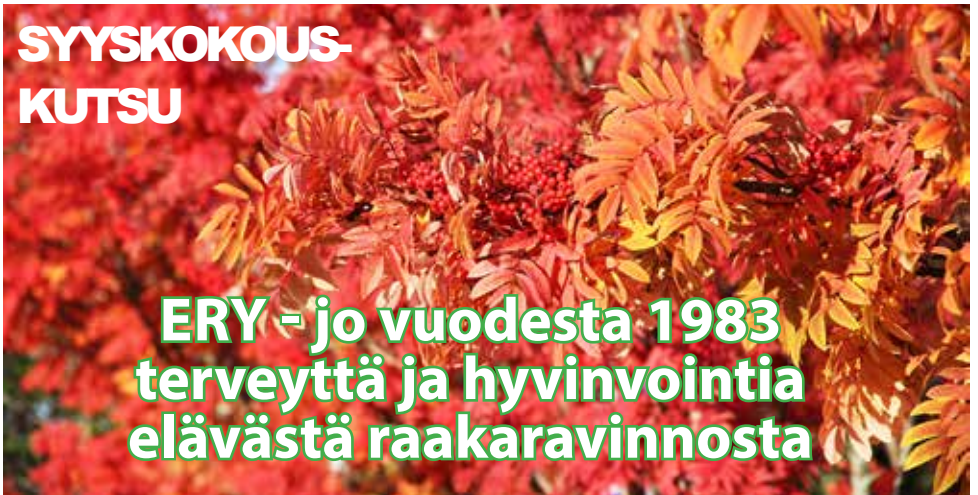


**Clementien luennoilta
toukokuusta**



**SYYSKOKOUS-
KUTSU**

**ERY - jo vuodesta 1983
terveyttä ja hyvinvointia
elävästä raakaravinnosta**



Elävä raakaravinto ry on perustettu vuonna 1983.

Yhdistys on uskonnollisesti, poliittisesti ja taloudellisesti sitoutumaton ja yleishyödyllinen.

Yhdistyksen tarkoituksena on leviättää tietoa elävästä raakaravinnosta sekä olla yhdysiteenä ja tukena asian harrastajille.

Tarkoituksena on kannustaa ihmisiä omatoimisuuteen terveyden vaalimisessa. Yhdistys pitää yhteyttä vastaaviin ulkomaisiin järjestöihin.

Yhdistyksen toiminta

- Julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää jäsenlehteä
- Järjestää yleisötilaisuuksia ja pienryhmätoimintaa
- Järjestää koulutusta ja antaa neuvontaa
- Myy elävän raakaravinnon kirjallisuutta

Liittyminen jäseneksi:

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa asiasta kiinnostunut tai toimintaa tukemaan halukas henkilö tai yhteisö.

Henkilöjäsenmaksu on 26 euroa ja yhteisöjäsenmaksu 76 euroa vuodessa. Opiskelijat, eläkeläiset sekä peruspäivärahalla olevat työttömät saavat 40 prosentin alennuksen jäsenmaksusta todistusta vastaan.

Yhdistyksen jäsenenä saat jäsenetuja sivulla 35 mainituista liikkeistä.

Seuraava lehti: 3/2019

aineisto 11.11.2019 mennessä.

Ilmoitushinnat:

| | m/v | väri |
|-----------|--------|-----------|
| 1/1 sivu | 150,00 | 190 euroa |
| 1/2 sivua | 80,00 | 110 euroa |
| 1/4 sivua | 49,00 | 69 euroa |
| 1/8 sivua | 30,00 | 35 euroa |

ELÄVÄN RAVINNON YSTÄVÄ

Numero 2/2019

| | |
|---|-----------|
| Hallituksen tervehdys | 3 |
| Kursseille Ruotsiin tai Norjaan - Kaija Shurupov..... | 5 |
| Kielikylvyssä Skeppsgårdenissa - Aune Kinnunen | 9 |
| Terveyslomalla HHI:ssa - Tiina Lappalainen | 12 |
| Uusi toimistonhoitaja esittäytyy - Sari Piippo..... | 17 |
| Anna Maria Clementin luennosta - Georgi Shurupov | 18 |
| Brian Clementin luennosta - Georgi Shurupov..... | 19 |
| Hallitus esittäytyy - pj. Sari Suominen | 21 |
| Raakaaruokakurssilta inspiraatiota - Sari Piippo..... | 22 |
| Vuosikokouskutsu | 23 |
| Reseptit | 24 |
| Kehitysideoita jäseniltä | 30 |
| Yhdistys tiedottaa & Tapahtumia | 32 |
| Tapahtumia | 33 |
| ERY:n yhdyshenkilöt..... | 33 |
| Mobiilijäsenkortin lataaminen | 34 |
| ERY myy | 34 |
| ERY:n jäsenedut | 35 |
| ERY:n hallitus ja päivystysajat..... | takakansi |

Julkaisija:

Elävä raakaravinto ry

PL 186

00101 Helsinki

Puhelin: 050 501 0505

Sähköposti: ery@elavaravinto.fi

Kotisivu: www.elavaravinto.fi

Toimitus: Päätoimittaja Tiina Lappalainen, Kaija Shurupov

Taitto: Tiina Lappalainen

Kannen valokuvat: Catarina Degerman: Living Food Institute i Värmland - Birgitta Bengtsson orasviljelmillä; Riika Savikoski-Singh: Kesäkurpitsanuudelit; Tiina Lappalainen: Ruskainen pihlaja.

Kirjoittajan mielipiteet ovat kirjoittajan eivätkä välttämättä edusta yhdistystä.

Reprotyöt ja painopaikka:

Tuokinprint Oy

Painos: 900



Kasvisruoka on nyt päivän sana

Vaikuta valinnoillasi - ja syyskokouksessa

Elävä raakaravinto ry ei ole enää tuntematon yhdistys: Facebook-sivuillemme on paljon kävijöitä, Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA tuki meidän maakuntakiertueitamme ja kurssimme täyttyvät nopeasti. Vilkas keskustelu ERY:n Facebook-ryhmissä osoittaa, että olipa henkilö sitten jo valmiiksi raakaravinnon syöjä tai siihen suuntaan siirtymässä, kaikki ovat kiinnostuneita tietämään, mitä kaikkea elävä raakaravinto voi olla.

ERY järjesti elokuussa Helsingin keskustakirjasto Oodissa keskustelutilaisuuden, jossa käsiteltiin yhdistyksen toimintaa ja tulevaisuutta. Paikalla oli viitisentoista ihmistä. Hallitus sai arvokasta palautetta ERY:n toiminnasta ja oivallisia ehdotuksia yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi.

Keskustelutilaisuudessa toivottiin erillisiä kursseja aamupuuroille, raakakeitoille, pääruuille ja jälkiruuille. Ryhdyimme kursseja heti toteuttamaan. Syksyn aikana yhdistys järjestää yhteensä kolme *Raakaa meininkiä* -kirjaan perustuvaa kurssia Oodissa.

Kun hankit *Mea Salon Hellattoman kokin elävä ravinto* -kirjan tai ERY:n *Raakaa meininkiä* -kirjan ja opiskelet niitä, saat tietoa elävästä raakaravinnosta. Mutta nopeimmin opit tekemään ruokaa ERY:n järjestämillä kursseilla.

Kurssien yhteyteen toivottiin myös tietoa ja demoja tarvittavista laitteista ja alennuksia laitteiden ja tarvikeiden hankintaan. Tähän tarvitsemme yhteistyötä alan yritysten kanssa.

Keskustelutilaisuudessa puhuttiin myös siitä, etteivät kaikki perheenjäsenet ole valmiita nopeaan muutokseen. Makutottumukset muuttuvat hitaasti. Helpointa on aloittaa niin, että aluksi vain aamupuurot ovat raakoja. Myöskään kaikkien koneiden ostoa (blenderi + monitoimikone + pika-

leikkuri + mehupuristin + kuivuri) ei aina voi tehdä kerralla kustannussyistä. Miten järjestää hallittu muutos, joka ei rasita kukkaroa eikä suolistoa? Yhdistykseltä toivottiin lisää vinkkejä muutoksen tekemiseen.

Muita tilaisuudessa esitettyjä ehdotuksia yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi olivat muun muassa nettisivujen uudistaminen, tiedottamisen parantaminen ja säännöllisten jäsentapaamisten järjestäminen. Jäsentapaamisia toivottiin järjestettäväksi neljä kertaa vuodessa. *Raakaa meininkiä* -kirjaa toivottiin kirjastoihin ja e-kirjana.

Hallitus odottaa lisää ehdotuksia yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi, mutta myös uusia jäseniä jo seuraavan vuoden hallitukseen. Saamme enemmän aikaiseksi, kun meitä on enemmän. Tule vaikuttamaan **yhdistyksen syyskokoukseen lauantaina 16.11. kello 14.00 Keskustakirjasto Oodin ryhmätilaan 3.**

Kasvisruoka on nyt päivän sana, mikä tarjoaa meille mahdollisuuden kasvaa ja vaikuttaa tehokkaasti. Ihmiset kiinnostuvat kasvisruoasta eri syistä ja siksi eri argumentit saavat heidät vakuuttuneiksi. Yhdistyksen viestinnässä on korostettava myös ilmaston lämpenemisen torjuntaa: kasvisruoka on ilmastoystävällistä ja kuumentamaton elävä raakaravinto taas on ilmaston lämpenemisen torjunnan kannalta parasta mahdollista ruokaa. Kun syömme elävää raakaravintoa, autamme sekä itseämme paranemaan elintapasairauksista ja pysymään terveenä että yhteiskuntaa, kun aiheutamme vähemmän hoitokustannuksia ja lääkejätettä.

Jatketaan keskustelua kursseilla, yleisötilaisuuksissa, Facebookissa ja – syyskokouksessa marraskuussa!



VUODEN TERVEYSTUOTE 2019

Markkinoiden vahvin ja puhtain
kurkumiinivalmiste



Seuraaville kurkumaa koskeville terveysväittämille haetaan hyväksyntää

- Auttaa ylläpitämään maksan terveyttä
- Auttaa tukemaan maksan normaalia toimintaa
- Tukee maksan toimintaa ja sapen eritystä
- Edistää ruuansulatusnesteiden erittymistä elimistössä
- Auttaa helpottamaan rasvojen pilkkoutumista maksassa
- Edistää ruuansulatusta

www.biomed.fi

ELÄVÄN RAVINNON KURSSILLE RUOTSIIN TAI NORJAAN

Ruotsissa toimii kaksi elävän ravinnon instituuttia. Lisäksi kokenut kouluttaja järjestää kurseja Tukholmassa. Myös Norjan elävän ravinnon instituutissa järjestetään kurseja pitkin vuotta.

Meillä Suomessa Ahvenanmaan **Elävän Ravinnon Instituutti** ei pitänyt viime kesänä remontin vuoksi kurseja lainkaan. Onneksi elävän ravinnon kurseja löytyy tässä tilanteessa muista maista. **Hippocrates Health Institute** USA:ssa Floridassa ja **Ann Wigmore Natural Health Institute** Puerto Ricossa ovat meille tuttuja. Kolmas USA:ssa toiminut instituutti, Michiganin **Creative Health Institute** on nyt myynnissä eikä järjestä enää kurseja. Mutta kurseja järjestetään myös lähempänä: Ruotsissa ja Norjassa.

Levande Föda Skeppsgården

Ruotsin ensimmäisen elävän ravinnon keskuksen **Skeppsgårdenin** perusti **Anita Svensson** reilut 30 vuotta sitten. Netissä julkaistussa 30-vuotishaastattelussa Anita Svensson muistelee tapaamisiaan **Ann Wigmoren** kanssa. Svensson oppi Wigmorelta, ettei ihmisen tarvitse olla vanha ja sairas, vaan hän voi elää terveenä ja kuolla, kun on elämäntehtävänsä täyttänyt. Nyt Svensson on jo eläkeiässä, mutta jatkaa aktiivisesti työtä Skeppsgårdenissa.

Anita Svensson on Wigmoren auktorisoima elävän ravinnon kouluttaja. Wigmore myös ylipuhui Svenssonin perustamaan elävän ravinnon keskuksen Ruotsiin. Aivan heti Anita Svensson ei asiaan tarttunut.



Aune Kinnunen



Aune Kinnunen

Anita Svenssonin perustama Levande Föda Skeppsgården -elävän ravinnon keskus Ruotsissa Valdemarsvikissä.

Hän piti ensin kurseja kahdeksan vuoden ajan, jonka jälkeen hän vuonna 1988 perusti **Levande Föda Skeppsgården** -elävän ravinnon keskuksen.



Aune Kinnunen

Skeppsgårdenin perustaja Anita Svensson sai oppinsa suoraan elävän ravinnon ohjelman luojalta Ann Wigmorelta.

Skeppsgårdenin instituutti toimii edelleen Anita Svenssonin johtamana vuonna 1909 rakennetussa, aiemmin **Wallenbergin** suvun kesäasuntona toimineessa herraskartanossa Valdemarsvikissä. Valdemarsvik sijaitsee noin 35 kilometriä Tukholmasta etelään, Smoolannin ja Itä-Götanmaan rajalla. Keskuksessa on kurssilaisia varten 11 eritasoista yhden ja kahden hengen huonetta.

Kellarikerroksessa viljellään vehnänorasta ja auringonkukan- ja tattarinversoja. Keskuksen ohjelmassa on elävän ravinnon ruuanlaittokursseja, saaristoretkiä ja erilaisia rentoutusharjoituksia.

Koulutus perustuu alkuperäiseen wigmorelaisen elävän ravinnon ohjelmaan. Jopa Wigmoren kehittämän vehnästä hapatetun *Rejuvelac*-juoman valmistusta opetetaan edelleen. Monet kouluttajat maailmalla ovat siitä luopuneet korkean gluteenipitoisuuden vuoksi.

Skeppsgårdenin peruskurssi, joka kestää 12 päivää, sisältää koko elävän ravinnon ohjelman. Terveyttä ja ravintoa koskevat luennot ovat sekä teoreettisia että käytännöllisiä. Ruuanlaittoa opetetaan *Learning by Doing* -menetelmällä.

Levande Föda Skeppsgårdenin verkkosivuilla www.livingfood.nu voi tutustua

kurssitarjontaan monella kielellä ja varata sopivan kurssin. Peruskurssin lisäksi keskus järjestää kuuden päivän kursseja, joissa pääpaino on puhdistumisessa. Eriksseen järjestetään kolmen päivän tutustumiskäyntejä, joiden tarkoituksena on antaa ensikokemus elävästä ravinnosta. Myös joulun voi viettää Skeppsgårdenissa, jossa järjestetään joulun ajan peruskurssi. Se sisältää normaalin opetuksen lisäksi joulupäivien juhlapöydät ja muuta jouluun kuuluvaa ohjelmaa.

Skeppsgårdenin kursseilla opetuskieli on ruotsi, mutta kouluruotsin taito riittää kursseille osallistumiseen. Asioinnissa voi käyttää myös englantia.

Anita Svenssonin johdolla perustettiin myös ERY:n sisaryhdistys *Föreningen Levande Föda i Sverige* vuonna 1982, vuotta ERY:ä aikaisemmin. Nyt yhdistyksestä löytyy Internetistä enää historiatietoja.

**Levande Föda Skeppsgården Ab/
Living Food Skeppsgården
Skeppsgården, 615 92 Valdemarsvik, Sverige
+46 (0) 493 414 25, mail@livingfood.nu
www.livingfood.nu**

Living Food Institute i Värmland

Kurssikeskusta johtaa **Birgitta Bengtsson**, joka on myös sen pääkouluttaja. Birgitta Bengtsson on hankkinut elävän ravinnon koulutuksensa ja työkokemuksensa Ruotsissa, USA:ssa ja Ann Wigmore Natural Health Institute -keskuksessa Puerto Ricossa. Elävästä ravinnosta hänellä on 18 vuoden kokemus.

Värmlannin elävän ravinnon instituutti järjestää kolmen, yhdeksän ja 16 päivän elävän ravinnon kursseja. Ravinnon lisäksi kursseilla saa tietoa myös kehon ja suoliston toiminnasta, puhdistumisesta, rentoutus- ja hengitystekniikoista, liikunnasta ja ajatuksen voimasta.

Värmlannin instituutti sijaitsee runsaat kuusi kilometriä länteen Karlstadin kaupungista. Instituutista on näkymä sekä

Catarina Degerman



Myös Living Food Institute i Värmland -elävän ravinnon keskuksen johtaja Birgitta Bengtsson noudattaa Ann Wigmoren oppeja. Työn alla vehnänoraiden puristus mehuksi, jota juodaan aamulla ja päivällä noin puoli desiä.

Catarina Degerman



Värmejn-järvelle että Värmskogin metsään. Kurssilaiset asuvat eri tasoissa yhden ja kahden hengen huoneissa, joita on yhteensä yhdeksän. Instituutti on hiljattain saneeran-

nut käyttöönsä myös 1800-luvun lopulla rakennetun kartanon, jossa voi asua hieman ylellisemmin.

Värmlannin elävän ravinnon instituutti korostaa kehittäväänsä ja uudistavansa muun muassa ruuanlaittometodejaan jatkuvasti ajan hengessä. Elävä ravinto on keskiössä. Erityisdieetit ovat mahdollisia, esimerkiksi maksanpuhdistuskuuri tai suolistobakteeriston uudistaminen. Instituutti järjestää myös vaellusviikkoja, joiden aikana vaelletaan Värmlandskogin metsässä ja tehdään pidempi päiväretki luonnonsuojelualueelle, elävää ravintoa eväänä. Iltapäivisin voi sauna infrapunasauunassa, ottaa hieronnan tai vaikka uida Värmejn-järvessä. Ilta päättyy ohjattuun joogaan.

Instituutin verkkosivuilla www.living-food.se voi tutustua yksityiskohtaiseen elävän ravinnon kurssi- ja muuhun ohjelmatarjontaan. Opetuskieli on ruotsi, mutta kouluruotsin hallinta riittää kurseille osallistumiseen. Asiointi onnistuu myös englannin kielellä.

**Living Food Institute i Värmland/
Living Food Institute Sweden
Broviksvägen 8, 664 92 Värmskog
+46 (0) 570 461 022, info@living-food.se
living-food.se**

Elävän ravinnon kurssit Tukholmassa

Katrin Petersson johti aiemmin **Levande föda kur & kursgårdia** Vaddössa Tukholman pohjoispuolella. **Birgit Bäckman** järjesti sinne ERY:n retken syksyllä 2009. Nyt Katrin Petersson järjestää kursseja eri kurssikeskuksissa Tukholmassa. Paikka vaihtuu vuodenaikasta riippuen (Villa Livsro, Tyresö tai Solbacken, Märsta).

Petersson on ollut kiinnostunut raakaravinnosta jo yli 20 vuotta. Vuonna 2003 hän päteväytyi elävän ravinnon kouluttamiseen Ann Wigmoren oppien mukaan, mutta on uudistanut koulutustaan myös myöhemmän raakaravintokokemuksen perusteella.

Hän on käynyt Hawaijin raakaravintoyhteisöissä, ollut mukana järjestämässä Raw food -festivaaleja ja tutustunut raakaravintoloihin eri puolilla maailmaa.

Katrin Petersson järjestää seitsemän päivän elävän ravinnon ja raakaravinnon peruskursseja ja lyhyempiä kolmen ja yhden päivän kursseja. Pitkään seitsemän päivän peruskurssiin voi yhdistää myös elimistön syväpuhdistuksen.

Yhden päivän kurssien aiheet ovat kokeilupäivä, ruuanlaiton inspiraatiopäivä ja jälkiruokapäivä. Kurseille voi osallistua myös vapaaehtoisena työntekijänä, jolloin kurssi on maksuton. Katrin Peterssonin verkkosivuilla www.levandefoda.se on tarkat tiedot kursseista. Verkkosivut ovat myös englanniksi.

+ 46 (0) 735 744 377, info@levandefoda.se
levandefoda.se

Living Food Norway

Living Food Norway -keskus ilmoittaa sivullaan, että se on Norjan ainoa terveyteen keskittyvä keskus, joka tarjoaa elävää ravintoa ja raakaravintoa, ja jossa voi yöpyä. Kurssit pidetään Hamarin kaupungissa **Bellevuen Livingfood-keskuksessa** (kuva alla) ja Seiersted Pensjonatissa.



Koulutusohjelmaan kuuluvat kaikki perinteiset elävän ravinnon ruuanvalmistus- ja esivalmistelumenetelmät: idättäminen, versottaminen, vehnänoraksen kasvataminen, hapattaminen, kuivattaminen,

ja tietysti ruuanlaitto. Keskus järjestää myös erityiskursseja, kuten sushin teko vegeaniaineksista.

Niin kuin Ruotsissa, myös täällä kiinnitetään huomiota elimistön syväpuhdistamiseen. Keskuksessa työskentelee kaksi terveyspedagogia **Vibeke Aune** ja **Janniche Ulrichsen**. Keskusta johtaa **Janne Larsen**, joka on saanut elävän raakaravinnon koulutuksensa (*Master Raw Food Chef & Counsellor in health and healing through raw and living foods*) USA:ssa **Creative Health -instituutissa** (joka on nyt myynnissä).

Tiedot tästä Norjan elävän ravinnon keskuksesta ja sen kursseista ovat sivulla www.livingfoodnorway.com. Sivu on norjankielinen, samoin opetus. Hyvällä norjin kielen taidolla varmasti pärjää. Asiointikielenä voi käyttää myös englantia. Kurssit ovat kolmen ja 10 päivän pituisia.

Bellevue Livingfood-senter
Aluvegen 65, 2319 Hamar, Norway

+47 99 71 70 66

livingfoodnorway@gmail.com

hamarbooking@gmail.com

solfridprivat@gmail.com

livingfoodnorway.com

Lisää elävän ravinnon koulutusta Suomeen

Suomessa voisi hyvinkin toimia läpi vuoden ja menestyä ainakin yksi elävän ravinnon instituutti. Meillä oli oma Ahvenanmaan Elävän Ravinnon Instituuttimme. Se toimi aktiivisesti 1980-luvulta perustamisestaan lähtien aina perustajansa, **Kristina Turnerin**, eläköitymisen asti.

Omistajavaihdon yhteydessä sen kurssitarjonta supistui vain yhteen kesäkuukauteen jo useampi vuosi sitten. Erillisistä elävän ravinnon tai raakaravinnon kursseista ei tänä vuonna ole ollut yhtään ilmoitusta ERY:n medioissa. Kuka perustaisi startup-yrityksen ja alkaisi vetää uutta, vuoden ympäri toimivaa Suomen Elävän raakaravinnon instituuttia? ■

Kaija Shurupov

Kielikylvyssä Skeppsgårdenin elävän ravinnon kurssilla

Aune Kinnunen kävi elävän ravinnon peruskurssin toukokuussa Ruotsissa. Skeppsgårdenin elävän ravinnon keskus Levande Föda Skeppsgården kunnioittaa Ann Wigmoren perintöä.

Sain marraskuussa 2018 diagnoosin polymyalgiasta, jota myös lihasreumaksi kutsutaan. Sen myötä siirryin kasvisruokaan. Olin ollut kiinnostunut elävästä ravinnosta aiemminkin, mutta sairastumiseni myötä aloin etsiä tietoa, miten ravinto vaikuttaa elimistön tulehdukseen. Polymyalgia nimittäin on tulehdussairaus, jota hoidetaan kortisonilla.

Netistä löysin Ruotsista elävän ravinnon keskuksen **Skeppsgårdenin**. Paikka vakuutti minut, koska paikan vetäjän **Anita Svenssonin** kerrottiin olleen suoraan **Ann Wigmoren** opissa. Niinpä ilmoittauduin toukokuuiselle 12 päivän elävän ravinnon peruskurssille.

Hulpea huvila kurssipaikkana

Skeppsgården sijaitsee rannikolla Valdemarsvikin kunnassa reilut 200 kilometriä Tukholmasta etelään. Kurssipaikka on entisessä Wallenbergin vuonna 1908 rakennuttamassa kaksikerroksisessa huvilassa. Asuinhuoneet ovat molemmissa kerroksissa, lisäksi on ruokailutila ja kummassakin kerroksessa oleskelutila. Kellarissa kasvatettiin versot ja vehnänoraat ja kompostoitii multa.

Peruskurssin hinta on tällä hetkellä 14 996 Ruotsin kruunua. Lisämaksu yhden hengen huoneesta on 120 kruunua/vuorokausi. Skeppsgårdenissa on myös mahdollisuus työskennellä vapaaehtoisena ja saada



Kurssilaiset Aune Kinnunen ja ruotsalainen Jonas. Jonas on töissä Sproutly-nimisessä firmassa, joka toimittaa siemeniä ja tarvikkeita elävän ravinnon tarpeisiin. Hän aikoo syksyllä julkaista kirjan elävästä ravinnosta ja suunnitelmassa on myös laajentaa toimintaa Suomeen. Firman kotisivuilla sproutly.se on myös hyvä tietopankki Groddskola.

majoitus ja ruokailu kuuden tunnin päivätyöskentelyä vastaan.

Pitkänlinjan elävän ravinnon kouluttaja

Anita Svensson on auktorisoitu Ann Wigmoren perinnön jatkaja. Hän on pyörittänyt elävän ravinnon kurssitoimintaa jo 30 vuoden ajan, opettanut ja auttanut yli 5000 osanottajaa. Tällä kurssilla oli vain kaksi osanottajaa, mutta ohjelma pyöri lukujärjestyksen mukaisesti. Keittiössä oli emännän lisäksi töissä neljä vapaaehtoista. Viikonlopuksi tuli muutamia lisävieraista.



Kurssikeskuksen ruokasali täyttyi vasta viikonloppuna, kun kahden kurssilaisen lisäksi tuli viikonloppuvieraita.

Ohjeiden mukaan kurssilla nautittiin vain ateria-aikoihin tarjottavaa ruokaa, ei lisäravinteita, vain lääkärin määräämät lääkkeet.

Ruokalista noiden 12 päivän aikana sisälsi aina lounaalla ja päivällisellä energia-keiton (kerran borssikeiton), joillakin aterioilla lisäksi myös salaatin. Ymmärsin, että ruokalista oli kokonaisuudessaan laadittu elimistön puhdistautumista silmällä pitäen.

Anitan periaate ”syö yksinkertaisesti” toteutui käytännössä ehkä kyllästymiseen asti, vaikka saamassamme reseptivihkossa oli paljonkin vaihtoehtoja. Ruoka-aineallergiani otettiin kiitettävästi huomioon.

Paljon tietoa elävän ravinnon perusteista

Ateria-aikojen (aamiainen kello 9.00, lounas kello 13.00, päivällinen kello 18.00) lisäksi ohjelmassa oli luentoja elävästä ravinnosta: perusperiaatteet, idättäminen, versottaminen, hapattaminen sekä käytännön ruoanvalmistusta keittiössä. Lisäksi oli luentoja elimistön puhdistautumisesta, ruuanvalmistuksen periaatteista, eri ruoka-aineiden yhteensopivuudesta, kompostoinnista sekä hengitysharjoituksia ja ohjausta meditaatioon.



Läksiaisiltaa juhlistettiin kakulla ja vaaleanpunaisella Rejuvelacilla.

Opimme myös Rejuvelacin eli ”uudistavan juoman” valmistuksen. Saimme kaksi kertaa päivässä vehnänorasmehua, aluksi teelusikallisen, sitten vähitellen lisäten seitsemään teelusikalliseen.

Kurssilla oli mahdollisuus tehdä myös päivittäinen suolenpuhdistus ja loppupäivinä maksan puhdistaminen, mutta itse en osallistunut niihin. Painoa ja verenpainetta seurattiin.

Puusauna lämpisi joka toinen päivä. Mutta muuten vapaa-ajan ohjelma oli oma- toimisuuden varassa, mikä tarkoitti lähinnä ulkoilua. Ohjelmassa lupailtuja retkiä saaristoon, musiikkiterapiaa, lauluja ja soittoa tms. ei nimittäin tarjottu. Ehkä se johtui osanottajien vähäisestä määrästä ja kurssin ajankohdasta.

Selvisin kouluruotsillani kohtuullisesti. Toki Anitan nopea puhetyyli tuotti välillä vaikeuksia. Sainpahan lisätuotteena aivoillenikin askareita!

Tuen tarve kotiuduttua

Olin siis ”vasta-alkaja” ja sainkin paljon tarvitsemaani tietoa. Mutta kun tulin kotiin ja halusin jatkaa elävän ravinnon toteuttamista, huomasin, että olisin tarvinnut vielä tarkempaa tietoa käytännön toimista, miltä versot ja idut näyttävät eri vaiheissa ja ”sandonkorjuun” aikaan. Keittiössä työskentelevä Skeppsgårdenissa olisi voinut olla enem-

RUOHONJUURI

Rohkeasti
parempaan
päin.

Elävä raakaravinto ry:n jäsenille
Ruohonjuuren myymälöistä - 5 %:n
alennus kaikista norm. hintaisista
tuotteista. Jäsenalennuksen saat
myös Ruohonjuuren verkkokaupasta
alennuskoodilla: E6H4UV4S



www.ruohonjuuri.fi



män. Aikatauluun sitä olisi mielestäni lisää
mahtunutkin.

Olin käynyt verikokeissa ennen kurssille
lähtöä. Kun kurssilta palattuani taas kävin
kontrollissa, olivat tulehdusarvoni selkeästi
laskeneet, vaikka lääkitys oli pysynyt ennallaan.
Myös verenpaineeni laski kurssin aikana.
Arvailtavaksi jäi, oliko ravinnolla, stressittömällä
ympäristöllä vaiko molemmilla osuutta asiaan.

Kurssilta palattuani olen opetellut verso-
jen kasvatusta sekä Rejuvelacin ja vehnän-
orasmehun valmistusta. Tarvitsemaani lisä-
tietoa olen etsinyt ja löytänytkin netistä. ■

Aune Kinnunen

Lisätietoja
livingfood.nu
mail@livingfood.nu
sproutly.se/sidor/groddskola
Facebook:
Levande Föda Skeppsgården
Hemmaodling av groddar och skott

Seuraavassa numerossa kerromme kurssi-
kokemuksia **Birgitta Bengtssonin Living
Food Institutesta** Värmlandissa.

Oletko sinä ollut ulkomailla jossain elä-
vän ravinnon tai raakaravinnon keskus-
sessa kurssilla tai vapaaehtoisena, entä opis-
kelemissa kokiksi tai kouluttajaksi? Kerro
meille paikasta ja kokemuksistasi, jotta
voimme julkaista niistä juttuja lehdessä.
Ota yhteyttä joko ery@elavaravinto.fi tai
lappalainen.tiina.m@gmail.com.





All inclusive -terveyslomalla Hippocrates Health -instituutissa

Moni jäsenistämme on käynyt Hippocrates Health -instituutissa Floridassa hakemassa hoitoa vakaviin sairauksiin. Harva on tullut ajatelleeksi, että tämä elävän ravinnon keskus on oiva paikka lomailla täysihoidossa ilman terveyshaasteita. Nita ja Cristal Alakoski kertoivat terveyslomistaan Hippolassa yhdistyksen jäsen-tapahtumassa elokuussa.

Nita Alakoski on ollut tyttäriensä **Cristalin** ja **Niaan** kanssa Hippocrates Health -instituutissa kolme kertaa muutama vuosi sitten sekä kesällä että talvella joulukuussa. Kolmen viikon loma on ollut hyvä jakso, sillä kolmen viikon aikana pääsee jo hyvin elävän ravinnon rutiiniin.

- Siellä kokee elävän ravinnon niin kokonaisvaltaisesti, että se muuttaa omaa elämää ja maailmankatsomusta, Nita kertoi.

Valmis ohjelma ja yksilöllisiä palveluita

Kolmen viikon lomalle oli teemat ja uusi ohjelma joka viikolle. Ensimmäinen viikko oli tutustumista instituuttiin ja sen ohjelmaan sekä puhdistautumista, toinen kasvua ja kolmas muutosta. Alussa ja lopussa tehtiin mm. energiatason mittaus, joten loman vaikutuksen kehossaan sai selville energiatason muutoksesta. Nitalla koko kehon tasapaino oli normalisoitunut loman aikana. Nita koki, että hän nuortui 30 vuotta, sillä loma instituutissa tuntui energiatasoissa niin paljon.

Loma alkoi aina sunnuntaisin, jolloin keskus esiteltiin. Ensimmäisellä viikolla, usein heti maanantaina, otettiin verikoe ja mitattiin verenpaine ja paino. Parin päivän päästä tavattiin ravintoterapeutti ja lääkäri, jolloin verikokeen tulosten perusteella jokaiselle räätälöitiin henkilökohtainen kokonaisvaltainen hoito-ohjelma. Ohjelmaan kuuluivat ravitseminen, henkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, liikunta, elämänrytmi, elämäntapaohjeet, uni, vesi, ilma ja ympäristö. Verikokeen ja haastatte-

lun perusteella suositeltiin, mitkä ravintolisäosat olisivat hyviä.

- Laajan verikokeen lisäksi voi nähdä homokysteiinin, D-vitamiinin, CRP:n, kilpirauhasarvot, kolesteroliarvot, raudan ja maksan tilanteet jne. Vitamiinit eivät sisällyneet ohjelmaan eivätkä erikoiset happilaitteet. Tosin ravinto oli niin rikasta, että ei siinä juuri vitamiineja tarvinnut.

- Mutta oli tärkeätä ottaa ruuansulatusentsyymejä, jotta ruoka saatiin heti pilkkoutumaan ja imeytymään paremmin. Monella kun on ruuan pilkkoutumis- ja imeytymisongelma, koska vatsalaukussa suolahapon tuotanto on riittämätön. Entsyymit otettiin kapsleina, Nita selvitti.

Kaikki ruokailut ja ohjatut liikuntatunnit, kolme hierontaa, suolihuuhtelu colonic-laitteella ja kaksi psykiatrin vastaanottoa sekä torstaisin ryhmäterapia kuuluivat hintaan.

- Lisäksi oli paljon erilaisia sekä tietopohjaisia että käytännön luentoja, esimerkiksi käytiin läpi C- ja D-vitamiinien tärkeys ja kokonaisvaltainen kehon solubiokemia! Nita hehkutti.

- Saimme hyvin paljon käytännön tietoa ruoanlaitosta, miten raakaruokaa tehdään, miten idätetään ja versotetaan ja millaisia vedenpuhdistuslaitteita on. Kursseja oli Bollywood-tanssista joogaan ja meditaatioon. Kuntosalissa voi ottaa lisähappea, jos halusi treenata, pyöräillä tai kävellä pidempään. Ja iltaisin voi vielä laulaa karaokea!

- Voi itse valita, mitä luentoja ja hoitoja otti. Luennot toistuivat kolmen viikon aikana, joten ei kannattanut tehdä itselleen minuuttiaikataulua, jotta kerkesi myös rauhoittua ja levätä. Lomasta saa vielä enemmän irti, kun ottaa itselleenkin aikaa, Cristal vinkkasi.



Niia Alakoski (vas.) kävi raakakokkikoulutusta Yhdysvaltojen länsirannikolla. Siellä hänelle vinkattiin Hippocrates Health -instituutista. Näin Niia, Nita (oik.) ja Cristal päätyivät instituuttiin terveyslomalle.

- Ohjelmaa oli niin paljon, että siellä ei todellakaan päässyt kyllästymään. Koska kolmen viikon aikana tulee niin paljon asiaa, monet, kuten me, menivät sinne uudestaan, että seuraavalla kerralla sisäistäisi asioita paremmin, Cristal lisäsi.

Lomasta jäi muistoksi kattava tietokansio, joka vielä karttui eri luennoista ja kursseista. Vaikka tekemistä riitti, iltaisin mentiin nukkumaan jo kahdeksan yhdeksän aikaan.

Keskukseksa oli myös luomukampaamo, joka ei tosin kuulunut lomapaketin hintaan. Mutta siellä järjestettiin erilaisia ilmaiskursseja, kuten kasvomaski- ja meikkauskurssit, jotka voi sisällyttää omaan ohjelmaansa. Kurssilla käytetyt voiteet ym. sai ottaa mukaansa.

Maailman parasta ruokaa

Ruuasta 95 prosenttia oli elävää ravintoa. Nita kertoi, että yleensä aamulla ensimmäisenä mentiin ottamaan vehnänorashotti mehubaariin. Sen jälkeen Nita meni johonkin joogaan tai meditaatioon ja sen jälkeen aamupalalle, joka oli tarjolla kahdeksasta kymmeneen.

- Aamupala oli ihan mieletön - koko pöytä täynnä mitä ihmeellisimpiä hedelmiä ja marjoja, joita sai syödä niin paljon kuin halusi! Tosin niitä oli kahtena päivänä viikossa. Muutoin aamiaisella oli tattari- tai kvinoapuuroa, johon laitettiin omega 3 -öljyä (vadelmansiemienöljyä).

Ennen ruokailua suositeltiin juotavaksi kaksi lasia vettä. Ruokailun aikana otettiin vettä vain tarvittavien ravintolisien kanssa.

- Kun muistaa juoda ne kaksi lasia vettä ennen ruokailua, huomaa, ettei juomista ruokailun aikana kaipaakaan. Se oli ihmeellistä!

Lounas- ja päivällisbuffetissa oli ideana, että yli puolet ruokalautasesta täytettiin erilaisilla iduilla ja versoilla. Tietokansiossa kerrottiin, mihin mikin itu ja verso vaikutti. Nitan mukaan niillä kaikilla oli tarkoitus. Ne olivat hyvin imeytyviä, entsyymipitoisia ja ravinnerikkaita.

Loppuosaan lautaselle otettiin erivärisiä kasviksia, elävän ravinnon pääruokia ja kasvikkeita. Toisessa päässä buffetpöytää oli lämpimiä linssekeittoja.

- Jos otti keittoja, tuli niin täyteen, ettei muuta pystynyt syömään. Kannatti siis



aloittaa iduista ja versoista. Sitten oli merilevää, kelpiä ja oliiveja. Kurkumaa ja valkosipulia voi puristaa ja erilaisia yrttejä ja kylmäpuristettuja öljyjä lisätä salaatin päälle.

- Veri lähti kiertämään heti ja tukka nousi pystyyn, että ihan mieletöntä se ruoka!

Elävän raakaravinnon ohella sai keittiöstä pyytämällä höyrytettyjä vihanneksia, jos oli saanut luvan omalta ravintoneuvojalta syödä niitä.

Keskiviikkoisin paastottiin keitoilla

Keskiviikkoisin oli paastopäivä. Se poikkesi muista päivistä niin, että silloin ei ollut buffetruokailua. Tarjolla oli vain vihreätä keittoa ja vesimelonikeittoa. Piti valita joko vihreä keitto tai vesimelonikeitto, koska vesimeloni piti nauttia aina yksistään.

- Ensimmäisen viikon tiistaina vähän jemmäsimme ruokaa buffetista, jos paastopäivänä tulisi nälkä. En ollut koskaan ennen tehnyt mitään paastoja, mutta ne keitot olivat niin ruokaisia, että kun neljä viisi kuppia joi, ei tullut nälkä, Nita vakuutti.

- Oli tärkeätä, että elimistö sai välillä levätä, sillä suolinukka uusiutuu kahdessa vuorokaudessa. Ja pääsi epiteelisolut kasvaamaan uusiksi ohutsuolessa.

Vihermehuja päivittäin

Aamupalan ja lounaan välillä noin kello 11-12.30 sekä lounaan ja illallisen välillä noin kello 14.30-15.30 juotiin vihermehuja.

- Ne oli aina laitettu valmiiksi, oli missä tahansa keskuksen alueella tekemässä mitä tahansa. Noin kuusi desiä juotiin vihermehua. Siinä oli kurkkua, selleriä, auringonkukan- ja herneenversoja (ja halutessa inkivääriä tai valkosipulia).

Nita koki, että verensokeri tasaantui ja tällä oli valtava vaikutus mieleen. Instituutin vihermehu on nykyäänkin osa Nitän päivää, sillä hän tekee sitä joka päivä kotonaan.

- Vaikka Hippocrateksen ruoka saattaa näyttää kevyeltä, se oli yllättävän täyttävää.

Kun mehuja oli aina saatavilla, ei tullut pitkiä aikoja ilman ruokaa, niin pysyi koko ajan kylläisenä ja energisenä eikä väsähtänyt, Cristal kommentoi.

- Sitten oli myös ihan tummanvihreä Blue green algae -mehu, jota joimme kaksi kertaa viikossa vain pari senttiä kerrallaan. Se oli tosi hyvää, vaikka maistui ihan levältä, Nita kertoi.

- Torstaisin sinne tuotiin keskuksen omista puista kerättyjä kokonaisia kookoksia, joista sai juoda suoraan pillillä kookosvettä, Cristal muisteli.

- Vehnänorasmehua juotiin aamun jälkeen toisen kerran ennen lounasta toinen neljän sentin annos. Mehubaarista sai myös pellavansiemenvettä, joka on hyvä mahalaukulle, koska se suoja sen limakalvoa. Sitten siellä oli pehmeätä gluteenitonta raakaleipää siemenistä. Sitä pystyi laittamaan lämmittimeen, joten se oli kuin paahtoleipää.

Voimauttava pihapiiri

Instituutti sijaitsee trooppisessa puutarhasa, joten puista roikkui erilaisia hedelmiä kuten mangoja. Siellä vaelteli myös pesukarhuja. Rentoutumisalueella puutarhassa oli paljon tilaa kävellä ja miettiä omia ajatuksia, mitä suositeltiin hoitojen jälkeen, jotta olo selkiytyisi ennen kuin meni taas muiden ihmisten pariin. Siellä oli myös paikkoja, joissa voi istua rauhassa ja rentoutua. Alue oli niin iso, että siellä voi juosta myös aamulenkkiä.

Rentoutumisallasalueella oli kylmäallas, lämpöporeallas, normaali allas, emäksinen allas, kaksi infrapunasaunaa ja loikoilutuoleja. Toinen uima-allasalue oli kuntosalin yhteydessä ja siellä oli myös suomalainen sauna.

Joulu ja uusivuosi instituutissa

Jouluna ja uutenavuotena oli enemmän vaihtelua ruuissa, vaikka hinta oli sama kuin muina vuodenaikoina. Normaali buffetpöydän lisäksi tarjottiin erilaisia raaka-



Niia (2. vas.), Nita (2. oik.) ja Cristal (oik.) Alakoski viettivät Hippocrates Health -instituutissa yhden terveysloman joulun ja uudenvuoden aikaan. Tietenkin sielläkin pyhiä juhlittiin. Juhlahumussa olivat mukana myös Anna Maria ja Brian Clement.

herkkuja, kuten raakasuklaamousseja ja raakapiireita sekä suolaisia herkkuja: miniraakapizzoja, erilaisia itämaisia kääryleitä, raakapastaa, lasagnea, wrappeja. Tarjolla oli myös yrttiteetä.

Myös lomapakettiin kuuluvia tapahtumia ja retkiä oli enemmän. Silloin oli myös joulun ja uudenvuoden juhlat, joissa soitti livebändi, ja uutenavuonna oli ilotulitus.

- Kävimme kaupungilla katsomassa hiekkataidetta dyneillä ja elokuvissa. Keskus jakoi jokaiselle oman joululahjan, myös lapsille omansa. Lahjoina oli esimerkiksi Brian Clementin kirjoja, lisäravinteita ja lapsille leluja. Vierainahan oli paljon lapsiperheitä.

Hinta vaihtelee vuosittain

Loman hinta riippuu siitä, miten instituutissa majoittuu. Mitä useampi henki on samassa huoneessa (neljän tai viiden hengen

huone on suurin), sitä edullisemmaksi majoitus tulee. Alakosket olivat kolmen hengen huoneessa, jolloin hinta oli noin 5000 dollaria henkilöltä vuonna 2015. Hintaan sisältyi edellä kerrotut palvelut. ■

Alakoskien lomaesittelystä kokosi Tiina Lappalainen

Lehden numerossa 3/2013 on **Helena Hietasen** kirjoittama laaja artikkeli *Elävän ravinnon ohjelma Hippocrates Health Instituutissa ja kotona*. Siinä on mm. vinkkejä, miten elävän ravinnon ohjelman toteuttamisen sujuu kotona.

Lisätietoja

Nita Alakoski, p. 044 776 6861

Helena Hietanen, p. 050 536 6184 (neuvoo

elävään ravintoon ja syöpään liittyen)

hippocratesinst.org/



Uusi toimistotyöntekijä esittäytyy



Olen ERY:n uusi toimistotyöntekijä **Sari Piippo**, 51-vuotias neljän 11–21-vuotiaan lapsen äiti Espoosta. Ennen ERY:yn tuloani olin pitkään kotiäitinä. Sitä ennen työskentelin englannin ja ranskan kielen kääntäjänä.

Olin etsiskellyt töitä jo muutaman vuoden, kun näin Duunitorilla ERY:n työpaikkailmoituksen viime keväänä. Ilmoituksen luettuani ajattelin, että tuonne haluan, sillä olihan kyseessä yhdistys, joka edistää meille kaikille tärkeää asiaa, terveyttä.

Vaikka en raakaruokailija olekaan, olen ollut hyvin kiinnostunut ravitsemuksesta siitä asti, kun sain keliakia-diagnoosin vuonna 2010. Samalla kun siirryin gluteenittomaan ruokavalioon, tein vähän suuremman ruokaremontin. Pois jäi lisätty sokeri ja teollisesti prosessoitu ruoka. Tilalle tuli runsaasti kasviksia, hedelmiä ja kotimaisia marjoja ja

enemmän kalaa ja vähemmän lihaa. Superfoodejakin, varsinkin itse valmistamaani raakasuklaata, kulutin melko paljon.

Muutaman vuoden ajan olin melko tiukka pipoinen ruokavalioni suhteen. Ruokaremontin ansiosta pääsin eroon siitepöly- ja ruoka-allergioistani sekä muutamasta ylimääräisestä kilosta. Nykyisin suhtaudun syömisiini vähän rennommin ja ruokakaappien sisältö on lähiruokapainotteinen.

Terveysintoilulla on ollut varsin yllättäviä sivuvaikutuksia: syntyi strippisarjakuva eko- ja luomujatteluun hurahaneesta terveystoimilijasta nimeltä **Luomuhömppä**.

Olen lukenut Aku Ankkaa ja sanomalehtien sarjakuvastrippejä niin kauan kuin muistan, mutta koskaan ei ollut edes käynyt mielessä, että alkaisin itse tehdä sarjakuvaa. Mutta niin vain kävi, että mieleen alkoi tipahdella käsikirjoituksia. Olin piirtänyt viimeksi ala-asteikäisenä, mutta sain houkutelua piirtäjäksi tyttäreni **Viivin**.

Viivin piirtämisinto ei kuitenkaan kestänyt kovin kauaa, joten jouduin lopulta opettelemaan piirtämään stripit itse. Luomuhömppää voi lukea osoitteessa luomuhomppa.sarjakuvablogit.com.

Työpäiviä ei tätä kirjoittaessani ole takana kuin muutama. Alku on ollut varsin intensiivinen, mutta samalla myös erittäin mielenkiintoinen, ja odotan innolla tulevaa vuotta. Tulen työskentelemään lähinnä kotoa käsin. Työkaverina minulla on opaskoiranpentu **Eepi**, joka asuu perheessämme noin kaksivuotiaaksi asti ennen siirtymistä näkövammaisen oppaaksi. ■

Sari Piippo

PUE ENSIN HAPPINAAMARI ITSELLESI

Hippocrates Health Instituten johtajat Anna Maria ja Brian Clement luennoivat Helsingissä ERY:n järjestämässä tilaisuudessa toukokuussa. Anna Maria Clement puhui terveyden ja jaksamisen ongelmista naisen kannalta. Hippocrates Health Institutessa useat naiset ovat kääntyneet hänen puoleensa ongelmineen. Neljän lapsen äitinä ja uranaisena hän tuntee hyvin naisen kohdistuvat paineet.

Aнна Maria Clementin mukaan keskusteluissa naisten kanssa nousee aina esiin riittämättömyyden tunne. Nainen on perheessä yleensä se, joka kantaa vastuun käytännön elämän sujumisesta, muun muassa muiden perheenjäsenten terveydestä ja ravinnosta. Amerikkalaisessa perheessä nainen kantaa päävastuun muista eikä ehdi ajatella omaa terveyttään ja jaksamistaan.

Anna Maria kehotti käyttämään perheissä samaa toimintamallia kuin lentokoneissa: pue ensi happinaamari itsellesi ja auta vasta sitten lapsia pukemaan naamarit päälleen. Nainen ei voi huolehtia täysipainoisesti perheestään, jollei huolehdi ensin omasta terveydestään.

Raskaus ja synnyttäminen

Lapsen synnyttäminen on naisen erityis-alueetta. Lapsen terveydestä huolehtiminen alkaa jo kauan ennen lapsen syntymää. Parasta valmentautumista synnytykseen on oikeanlainen ravinto, liikunta ja lepo. Ravinnosta Anna Maria nostaa erityisesti esiin idut. Synnytyksen jälkeen on tärkeää huolehtia palautumisesta.



Moni nainen halusi vielä keskustella Anna Maria Clementin kanssa luennon jälkeen toukokuussa.

Synnytyksen jälkeinen masennus liittyy usein suoliston bakteerikannan häiriötilaan, joka taas on seurausta lääkkeitä, etenkin antibiooteista. Elimistön ollessa heikoimmillaan synnytyksen jälkeen, tämä ongelma kärjistyy. Elävä ravinto auttaa palauttamaan suolistoon normaalin bakteerikannan. Pika-avuksi Anna Maria suosittelee probiootteja. Probioottien lisäksi Anna Maria Clement suosittelee kaikille naisille lisäravinteiksi merilevää, B12-vitamiinia ja chlorellaa.

Raskaus kuormittaa sekä lihaksistoa että luustoa. Synnytyksen jälkeen on Anna Marian mukaan tärkeää jatkaa lihasten stimuloitua, koska muuten kuormituksen väheneminen johtaa verenkierron heikkenemiseen, eikä elimistö saa tarpeeksi hapetta.

Elimistön häiriötilat naisilla

Anna Maria Clementin mukaan 70 prosenttia naisista kärsii kilpirauhasen jonkin asteen häiriöistä. Häiriöt johtuvat ennen kaikkea raudan puutteesta, joka ilmenee väsymyksenä, unihäiriöinä ja migreeninä. Tähän auttavat merilevät ja vihermehu. Myös seleenin puute vaikuttaa kilpirauhasen toimintaan.

Avun siihen saa parapähkinöistä, kurpitsansiemenistä, idätetyistä linsseistä ja omenasta.

Erityisesti naisilla korostuu väärän ruokavalion vaikutus verenkiertoon. Runsas eläinperäisen proteiinin syönti johtaa verisuonten rasvoittumiseen, jonka äärimäinen seuraus on infarkti.

Stressi on naisille tyypillinen häiriötila. Selviytyäkseen siitä naiset käyttävät paljon masennuslääkkeitä. Masennuslääkkeet taas nostavat riskiä sairastua Alzheimerin tautiin ja dementiaan jopa 70 prosentilla.

Vaihdevuodet

Eläinperäisestä proteiinista luopuminen auttaa vähentämään vaihdevuosis ongelmia. Eläinperäinen ruoka sisältää paljon hormo-

neja, muun muassa estrogeeniä, mikä sekoittaa naisen hormonitoiminnan erityisesti vaihdevuosisien aikana. ■

Elämänhallinnan ravinto-ohjelma

Niin naisille kuin miehillekin Anna Maria suosittelee Hippocrates Health Institutessa käytettyä terapeuttista ravinto-ohjelmaa:

2 x päivässä vehnänorasmehua
2 x päivässä muuta vihermehua
Ituja
Vegaanista luomuraakaruokaa

Georgi Shurupov

ME VOIMME KAIKKI VOIDA HYVIN!

Toukokuussa Helsingistä alkaneella luentokierroksella Euroopassa ja eri puolilla Pohjois-Amerikkaa Brian Clement puhui elävän ravinnon ohjelmasta ja kannusti ihmisiä ottamaan itse vastuun terveydestään. Iskulauseena kiertueella oli: Me voimme kaikki voida hyvin!

Aiemmin historiassa, vielä 150 vuotta sitten, ei ollut olemassa lääketiedettä eikä sen kehittämiseen ollut rahaa. Sairaista huolehtivat ennen kaikkea naiset, välineinään yrtit, huolenpito ja rakkaus. Nykyään lääketiede on kylmää sairauksien hallintaa kemiallisten lääkkeiden ja teknologian avulla.

Brian Clement kertoi käyneensä **Ann Wigmoren** synnyinmaassa Liettuassa tä-

män vuoden maaliskuussa ja kuulleensa, että siellä eduskunta oli tehnyt päätöksen erottaa toisistaan terveyden ja sairauksien hoidon. Siellä tullaan ohjaamaan rahaa enemmän lääkärin koulutukseen, minkä tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, mitä terveys todella on.

Terveydenhoitobudjetin varat tulee ohjata siihen, että ihmisiä opetetaan pysymään terveinä. Suomessakin on hyvä esimerkki tällaisesta ajattelusta: 25 vuotta sitten hallitus aloitti projektin, jonka tarkoituksena oli muuttaa ihmisten ravitsemustottumuksia. Jos haluat pysyä terveenä, sinun tulee ennen kaikkea ottaa itse vastuun omasta terveydestäsi. Tämän me teemme syömällä elävää ravintoa, lepäämällä, liikumalla ja hallitsemalla stressiä.

Seitsemän vuotta sitten ryhmä innokkaita tutkijoita kehitti tohtori **Caldwell Es-selstyinin** johdolla diagnostisointilaitteen. Laitte näyttää syödyn ravinnon aiheuttamat muutokset energiakentässä.

Lääkärien pyynnöstä 30 vuotta vegaani-ruokaa syönyt ihminen söi vuorokauden ajan eläinperäistä ruokaa. Aikaisemmin luultiin, että ruokavalion muutos alkaa näkyä vasta kuukausien päästä, mutta tämä koe osoitti, että jo seitsemän tunnin kuluttua energiakentässä näkyy rajuja muutoksia.

Tieteessä ollaan tällä hetkellä siirtymässä molekyylibiologiasta kvanttifysiikkaan. Näkemämme kova materia onkin eri taa-juisten energiaaaltojen liikettä. Nykyfyysikot kertovat, ettei ainetta oikeastaan ole edes olemassa, on vain energiapilvi.

Jos siis elimistön fyysiset sairaudet ovat energiatason muutoksia, tulee ne myös parantaa energialla, ei kemiallisilla lääkkeillä. On tunnettua, että kasvissyöjät sairastavat vähemmän diabetesta ja sydäntauteja. Mutta myös heillä kasvisruuan kypsäntäminen laskee energiatasoa. Ja toisaalta, raaka kasvisruoka, varsinkin idätetty ja versotettu, nostaa energiatasoa.

Tulevaisuudessa sairauksien hoito tulee tapahtumaan energiakentän häiriöitä korjaavien skannereiden avulla. Ennen kuin näin tapahtuu, me voimme kuitenkin itse korjata elimistömme energiakentän häiriöitä syömällä elävää ravintoa, jonka elävä energia korjaa häiriöt.



Sirpa Rehn (vas.) toivotti Hippocrates Health Instituten johtajat Anna Maria ja Brian Clementin tervetulleiksi ERY:n järjestämään luentotilaisuuteen toukokuussa.

Ruuan kypsäntäminen on rituaali, jota käyttävät vain ihmiset. Se alentaa ihmisen energiatasoa ja aiheuttaa sairauksia. Jos koko maailman voi nähdä energiasiirtyminä yhdestä muodosta toiseen, niin tavoitteena tulee olla energian hankkiminen ja varastointi. Elävä ravinto on elämän energian tärkein lähde. ■

Otteet Brian Clementin luennosta kokosi

Georgi Shurupov



” Sari Suominen

- Yhdistystoimintaa oppimassa



Olen Sari, 55-vuotias neljän lapsen yksinhuoltajaäiti. Olen nykyiseltä ammatiltani lastenhojaaja. Toimin iltpäiväkerhossa. Tosin tällä hetkellä olen ammatillisessa kuntoutuksessa pitkän sairasloman seurauksena. Suhteeni elävään raakaravintoon on vasta opiskeluasteella, samoin kuin tämä puheenjohtajan toimi yhdistyksen hallituksessa.

Raakaravinto on ollut mielenkiintoni ja uteliaisuuteni kohteena jo vuosikausia,

Hallitus esittäytyy

jolloin se on ollut välillä unohduksissa ja tullut taas jossain yhteydessä päivänvaloon. Olen lukenut aiheesta kirjoja ja käynyt yhden **Helena Hietasen** vetämän raakaruoka-kurssinkin. Jäsenenä olen ollut monta vuotta.

Hallitukseen tulin mukaan viime vuoden vuosikokouksessa. Osallistuin kokoukseen, josta jouduin lähtemään ennen sen loppumista. Lähtiessä huikkasin, että jos on tarvetta, niin tulisin mielelläni mukaan hallitustoimintaan.

Sainkin sitten puhelinsoiton, jossa minulle suoraan kerrottiin, että jos en suostu puheenjohtajaksi, niin hallituksen tulisi käymään huonosti. Ketään muuta ei ollut tarjolla. Pienen hetken mietittyäni lupauduin, kun luvattiin apuja tarvittaessa. Ja apuja olen saanut.

Meillä on ihana, osaava, lämminhenkinen ja aktiivinen porukka tekemässä yhdistyksen toimintaa. Iso kiitos heille kaikille.

Iso kiitos myös teille kaikille jäsenille, joita ilman toimintamme ei olisi mahdollista. ■

Sari Suominen

Kaupungin parasta kasvisruokaa!

KAHVILA
Silvoplee
SMOOTHIE BAR
KASVISRAVINTOLA

Toinen linja 7 • 00530 Helsinki
Puhelin (09) 726 0900
info@silvoplee.fi
www.silvoplee.fi

Raakaa meininkiä –raakaruokakurssilta inspiiraatiota kokkailuun



Riika Savikoski-Singh

ERY järjesti syysuussa raakaruokakurssin, joka pidettiin Helsingin keskustakirjasto Oodissa. Osallistuin kurssille yhdessä yhdeksän muun osanottajan kanssa. Ennen kurssia oma kokemukseni raakaruokien valmistamisesta rajoittui yhden raakakakun tekemiseen, herneenversojen kasvattamiseen sekä idätys- ja liotuskokeiluihin, jotka molemmat johtivat hohmeituneisiin lopputuotteisiin.

Tunnelma Oodin melko pienessä keittiötilassa oli tiivis, mutta samalla rento ja lämminhenkinen. Kurssin alussa osallistujille jaettiin ERY:n julkaisema *Raakaa meininkiä* -reseptikirja. Kouluttaja **Satu Moilanen** kertoi elävän raakaravinnon valmistusmenetelmistä ja raaka-aineiden käsittelystä sekä elävän raakaravinnon hyödyistä ja raa-

karavinnon syömiseen mahdollisesti liittyvistä ongelmista. Sitten kurssilaiset jaettiin kahden hengen tiimeihin, joista kukin valmisti kaksi ruokalajia.

Kurssin reseptit oli valittu *Raakaa meininkiä* -kirjasta. Illan menu sisälsi gaspachokeiton, porkkanapateen, hapanimelän tattaripadan sekä inkivääri-tahininuudelit. Lisäksi teimme auringonkukansiemenlevitteen etukäteen valmistetuille kräkkereille. Jälkiruokaiksi nauitimme banaani-mustaherukkajäätelöä.

Kahden hengen tiimeissä ateria valmistui varsin nopeasti. Omassa tiimissäni teimme gaspachokeiton ja auringonkukansiemenlevitteen. Levite onnistui hyvin, mutta gaspachokeitto olisi ehkä kaivannut isomman valkosipulinkynnen ja hieman enemmän basilikaa. Illan ruokalajeista omaksi ehdot-



Kouluttajamme Satu Moilasan ohjeilla saimme loihdittua paitsi maukkaan myös hyvin kauniin ateriakokonaisuuden.

tomaksi suosikikseni nousi inkivääri-tahini- nuudelit, joiden kastike maistui suorastaan taivaalliselta.

Kurssilta sain lisää inspiraatiota raakokkailun jatkamiseen. *Raakaa meininkiä* -kirjassa on paljon kivoja reseptejä, joita aion jatkossa kokeilla ja pikkuhiljaa ujuttaa perheemme ruokalistalle. Ensimmäisenä listalle tulevat inkivääri-tahini- nuudelit, sillä ne maistuvat kyllä sitkeimmillekin kasvisruoan välttelijöille, joihin meidän perheemme miespuoliset jäsenet lukeutuvat. ■

Sari Piippo

Kaikki halukkaat eivät mahtuneet syyskuun raakaruokakurssille, joten päätimme järjestää uuden kurssin lokakuussa. Sekin täytyi heti. Suunnitteilla on lisää raakaruokakursseja teemoilla aamupuurot, raakakeitot, pääruuat ja jälkiruuat. Seuraa ilmoittelua!



ELÄVÄ RAAKARAVINTO RY

Kutsu

Lämpimästi tervetuloa Elävä raakaravinto ry:n syyskokoukseen

ERY:n sääntömääräinen syyskokous pidetään sunnuntaina 16.11.2019 klo 14.00 alkaen Helsingin kaupunginkirjasto Oodissa, ryhmätila 3, Töölönlahdenkatu 4, 00100 Helsinki

Kokouksen työjärjestys

1. Avataan kokous
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, pöytäkirjantarkastajat sekä ääntenlaskijat
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vahvistetaan 2020 vuoden toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio, jäsenmaksun suuruus sekä jäsenmaksusta myönnettävän alennuksen suuruus
6. Päätetään hallituksen jäsenten määrä, valitaan hallituksen jäsenet, valitaan hallituksen jäsenten joukosta hallituksen puheenjohtaja. Uusi hallitus aloittaa toimikautensa seuraavan vuoden alusta.
7. Valitaan kaksi toiminnantarkastajaa ja yksi varatoiminnantarkastaja
8. Päätetään kokous

Tervetuloa! Nyt kaikki mukaan.

ERY:n raakaruokakurssilla syys- ja loka-kuussa tehtiin ruokia yhdistyksen *Raakaa meininkiä* -reseptikirjasta.

Gaspachokeitto

4 kypsää tomaattia
1 varsisellerin varsi
1 pieni kurkku
1 pieni paprika
1 salaattisipuli tai pieni purjo
½ avokado
2 tl sitruunamehua
1 valkosipulin kynsi
basilikaa

Hienonna selleri, kurkku, paprika, salaattisipuli ja yksi tomaatti monitoimikoneen leikkurilla. Tehosekoita loput tomaatit yhdessä salaattisipulin tai purjon valkoisen osan ja sitruunamehun kanssa. Sekoita hyvin. Lisää vettä tarvittaessa. Kaada seos hienonnettujen vihannesten päälle. Hienonna avokado ja sekoita varovasti keittoon.



Riika Savikoski-Singh

Gaspachokeitto edessä, hapanimelä tattari-pata yläoikealla. (Takana porkkanapatee ja keiton takana auringonkukansiemenlevite.)



Riika Savikoski-Singh

Inkivääri-tahininuudelit edessä.

Inkivääri-tahininuudelit

(2–4 annosta)

Nuudelit

3–4 pientä kesäkurpitsaa

Tee kesäkurpitsasta nuudelimaisia nauhoja juuressorvilla tai mandoliinin suikalointiterällä. Suolaa nuudelit ja anna vetäytyä 15–30 minuuttia. Puristele ylimääräinen neste pois.

Inkivääri-tahinikastike

4 rkl seesamiöljyä
4 rkl tamari-soijakastiketta
4 rkl sitruunamehua
4 rkl tahinia
2 rkl palmusokeria
2 rkl tuoretta inkivääriä, raastettuna

Surauta tasaiseksi kastikkeeksi vaikkapa sauvasekoittimella. Yhdistä kesäkurpitsanuudelit ja kastike juuri ennen tarjoilua ja ripottele pinnalle vielä seesaminsiemeniä.

Mili Hiiri/Rawlicious

Hapanimellä tattaripata

1 sipuli
1 porkkana
¼ dl kivettömiä taateleita
¼ dl mantelia liotettuina, lastuina tai paloina
1 sitruunan mehu
noin 1,5 dl idätettyä tattaria
vettä
tamarikastiketta
kevätsipulin versoja tai ruohosipulia

Pilko sipuli ja porkkana. Sekoita ne tattariin. Lisää liotetut ja paloittelut taatelit. Sekoita keskenään sitruunan mehu, vesi, tamarikastike ja lisää seokseen. Koristele mantelilastuilla ja kevätsipulilla tai ruohosipulilla.

Raakaa meininkiä



Aune Kinnunen

Skeppsgårdenin energiakeitto

Energiakeitto on tyypillisin elävän ravinnon keitoista, jota jokaisessa elävän ravinnon kurssikeskuksessa varmasti tehdään ja tarjotaan. Seuraava resepti on Skeppsgårdenin energiakeitto, josta saa kätevästi kolme erilaista versiota samasta pohjasta vaihtamalla vain yhtä kahta raaka-ainetta.

Energiakeitto

3 dl Rejuvelac (idätetystä vehnästä, ruukiista ja hunajasta valmistettu ”uudistava juoma”)
1 tl levää
2 omenaa
3 dl tattarinversoja
1 dl auringonkukanversoja
2 dl mungpavunituja
1 dl idätettyjä linssejä
1 dl alfalfan ituja
1½–2 banaania
tai ½ avokadoa
tai 6 viikunaa ja ½ avokadoa

Samasta pohjasta saat kolme erimakuista energiakeittoa. Liota viikunoita 12 tuntia, jos valitset ne keiton aineksiin.

Laita Rejuvelac, levät, omenat (ja viikunat) tehosekoittimeen ja sekoita noin 1 minuutti.

Lisää tattarin- ja auringonkukanversot ja sekoita vielä 30 sekuntia. Lisää mungpavunidut ja linsit ja sekoita vielä 30 sekuntia. Lisää alfalfan idut ja sekoita noin 1 minuutti.

Viimeksi lisätään 1½–2 banaania tai ½ avokadoa ja sekoitetaan vielä minuutti. Lisää Rejuvelacia sopivan koostumuksen aikaansaamiseksi.

Skeppsgården

Meiltä on kysytty pähkinättömiä reseptejä. Resepteihin on koottu syysadon ruokaohjeita, joista useat ovat pähkinättömiä, **Erica Palmcrantz Azizin** kirjasta *Hyvän olon raakaravinto. Luonnollista terveyttä ja elinvoimaa. 2015.*

Yrttikeitto

2–3 annosta, pähkinätön
Tuoreita yrttejä on tarjolla runsaasti ja läpi vuoden. Ne antavat keittoon hyvän, vahvan maun.

1 l pinaattia
2 avokadoa
1 ruukku ruohosipulia
1 nippu tilliä
½ ruukku tuoretta basilikaa
½ sitruunan mehu
2 tl yrttisuolaa
4 dl vettä

Sekoita ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi keitoksi. Lisää vettä vähitellen, kunnes keiton koostumus on mieleisesi.

Kermanainen sienikeitto

2 annosta
Ylös, ulos ja metsään suppiksia etsimään - tai tuoretorille ostoksille. Jos teet sienikeiton sijaan risoton, käytä vähemmän vettä, tee juuresriisiä ja sekoita. Loistava päivällisruoka!

1 dl suppilovahveroita (noin ½ dl kuivattuja)
2 dl cashewpähkinöitä
½ punaista paprikaa
3–4 dl vettä
½–1 rkl tamaria/nama shoyuta

Jos käytät kuivattuja sieniä, liota niitä 2–4 tuntia. Liota cashewpähkinöitä noin 2 tuntia. Paloittele paprikat. Sekoita tehosekoittimessa pähkinät ja 3 dl vettä. Lisää sienet, paprika, tamari ja vielä 1 dl vettä. Sekoita, kunnes keitto on kermaista. Lisää tarvittaessa vettä ja tamaria.

Kukkakaali vihreässä kastikkeessa

2 annosta, pähkinätön
Päivällinen alle viidessä minuutissa! Sopii minulle, kun vatsassa kurnii nälkä.

1 pieni kukkakaali
Paloittele kukkakaali hyvin pieniksi kukiinnoiksi.

Kastike:

1 omena
½ avokadoa
½ rkl sitruunamehua
½ ruukku basilikaa
(vettä)

Sekoita aineksista tasainen kastike.

Tarjoiluun:

1 omena
vihreän linssin ituja
yrttisuolaa

Paloittele omena. Yhdistä kukkakaali ja kastike, kääntelee sekaisin. Asettele päälle omenapaloja ja vihreän linssin ituja.

Kesäkurpitsanuudelit tillikastikkeessa

2 annosta, pähkinätön
Onko tillisatosi ylipursuava? Leikkaa talteen ja pakasta!

2 kesäkurpitsaa
Tee kesäkurpitsaista nuudelia tai pastaa vihannessorvilla, spiraalileikkurilla tai vaihtoehtoisesti juustohöylällä.

Tillikastike:

1 nippu (1 dl) tilliä
½ dl oliiviöljyä
1 rkl omenasiiderietikkaa
1 rkl hunajaa
tilkka tuorepuristettua sitruunamehua

Sekoita aineksista kastike. Kääntelee kastike kesäkurpitsanuudeliin joukkoon.

Mausteinen lasagne ja kukkakaali

4–6 annosta

Kun ulkona on kylmä, vahvat mausteet lämmittävät sisältä ja lisäävät kylläisyyden tunnetta. Ota lasagne jääkaapista tunti ennen ateriala tai lämmitä sitä muutama tunti kuivurissa.

2 isoa kesäkurpitsaa

Kukkakaalitäyte:

3 dl cashewpähkinöitä

½ kukkakaalia

2 rkl sitruunamehua

riipaus suolaa

1 rkl oliiviöljyä

Leikkaa kesäkurpitsasta levyjä juustohöylällä. Murskaa cashewpähkinät monitoimikoneessa karkeaksi rouheeksi. Lisää kukkakaali ja jatka sekoittamista. Lisää loput ainekset ja soseuta.

Tomaattitäyte:

3 tomaattia

2 porkkanaa

1 tl kardemummaa

2 tl juustokuminaa

1 tl kurkumaa

2 maustemittaa muskottia

1 maustemitta cayenepippuria

3 taatellia

1 rkl oliiviöljyä

(vettä)

Soseuta ainekset tehosekoittimessa.

Koristeluun:

3 tomaattia

1 avokado

Lisäkkeeksi:

suikaloituja valkokaalin- ja pinaatinlehtiä

Laita vuokaan kerros kesäkurpitsalevyjä.

Levitä levyjen päälle ensin kukkakaalitäytettä ja seuraavaksi tomaattitäytettä.

Peitä kesäkurpitsalevyillä. Tee toinen kerros samaan tapaan ja asettele päällimmäiseksi tomaatti- ja avokadoviipaleet.

Kotoinen kurkkupikkelssi

pähkinätön

Kun tekee kurkkupikkelssin itse, voi olla varma, ettei siinä ole sokeria. Helppoa ja huippuhuivää!

1 kurkku

vettä

1 rkl omenasiiderietikkaa

riipaus suolaa

1 nippu tilliä

Puolita kurkku ja leikkaa kumpikin puolikas neljäksi lohkoksi. Laita kurkkulohkot lasipurkkiin ja lisää vettä, kunnes kurkut peittyvät. Lisää omenasiiderietikka, suola ja silputtu tilli. Sulje kansi, sekoita käänntelemällä ja laita purkki jääkaappiin.

Anna tekeytyä vähintään vuorokausi - tai pidempää, jolloin maku vain paranee. Kurkut säilyvät jääkaapissa noin 3 viikkoa.

Syksynkeltainen salaatti

2 annosta, pähkinätön

Syksy on keltaisen kesäkurpitsan aikaa. Se on maultaan pähkinäisempi ja pyöreämpi kuin vihreä - ja niin kauniin keltainen! 1 hunajameloni

1 keltainen kesäkurpitsa

½ keltaista paprikaa

½ oranssia paprikaa

2 keltaista tomaattia

2 oranssia tomaattia

10 ananaskirsikkaa

2 dl auringonkukanversoja

½ dl auringonkukansiemeniä

Pilko meloni ja vihannekset pienehköiksi paloiksi. Puolita ananaskirsikat. Kokoa ainekset kulhoon ja käänntele sekaisin.

Kesäkurpitsahummus

pähkinätön

Tämän hummuksen pohjana ovat kikherneiden sijaan tahini ja kesäkurpitsa. Näin tahinin hiukan karvas maku pääsee oikeuksiinsa!

2 dl tahinia (raakatahini ks. alla)

½ kesäkurpitsa

3–4 rkl vettä

1 dl oliiviöljyä

1–2 rkl sitruunamehua

1 tl juustokuminaa

1 valkosipulinkynsi

ripaus suolaa

1 tl paprikajauhetta

Soseuta kaikki ainekset paitsi paprikajauhe tehosekoittimessa tasaiseksi tahnaksi. Lisää makusi mukaan sitruunamehua, suolaa, valkosipulia ja juustokuminaa. Ripottele päälle paprikajauhetta ennen tarjoilua.

Raakatahini

pähkinätön

Raakatahini on yksi niistä ruoka-aineista, joita jääkaapissani pitää aina olla. Minä yksinkertaisesti rakastan seesaminsiementen hieman karvasta makua! Raakatahini on mainio pohja salaattinkastikkeisiin tai välipalalappaloihin. Smoothieista se tekee kermaisia ja täyttyviä. Kaupoissa myytävät tahinit on tehty paahdetuista seesaminsiemeneistä ellei etiketti toisin kerro. Onneksi raakatahinin valmistaminen on yksinkertaista ja helppoa.

2 dl kuorimattomia seesaminsiemeniä

½–2 dl rypsiöljyä tai muuta miedonmakuista öljyä
(merisuolaa)

Jauha seesaminsiemenet hienoksi tehosekoittimessa tai sähkökäyttöisessä kahvimyllyssä. Laita siemenjauho kulhoon

ja sekoita öljy jauhoon vähän kerrallaan, kunnes seoksen koostumus muistuttaa maapähkinävoita. Itse teen tahinista melko kuivaa ja lisään myöhemmin öljyä sen mukaan, millaiseen ruokalajiin sitä käytän. Lisää vielä ripaus suolaa. Säilytä tiiviskantisessa astiassa.

Kvinoapunajuuret

2 annosta, pähkinätön

Kvinoa itää nopeasti ja on silkkää proteiinia!

1 dl kvinoaa

2 punajuurta

½ rkl oliiviöljyä

1 rkl hunajaa

1 rkl sitruunamehua

½ dl kurpitsansiemeniä

ripaus suolaa

Liota kvinoaa 4 tuntia ja idätä sitten vähintään 8 tuntia tai korkeintaan vuorokausi. Tee punajuurista karkeaa raastetta. Sekoita keskenään punajuuriraaste ja kvinoanidut. Kääntelee oliiviöljy, hunaja ja sitruunamehu punajuurten ja kvinoanituksen joukkoon. Jauha kurpitsansiemenet hienoksi tehosekoittimessa tai sähkökäyttöisessä kahvimyllyssä. Lisää suola. Sirottale kurpitsansiemenjauho punajuurten ja kvinoanituksen päälle.

Vinkki! Voit tehdä kvinoamaitoa sekoittamalla 1 dl:n idätettyä kvinoaa ja 3 dl vettä tehosekoittimessa. Siivilöi neste pähkinämaitopussilla ja lisää ripaus suolaa ja mieleistäsi makeutusainetta.

Punajuurikakku

noin 8 palaa

Työstin pitkään tätä reseptiä. Pohdin voiko punajuuri maistua yhtä hyvältä kakuissa kuin porkkana ja bataatti. Riemastuin, kun huomasin, että näin todella on! Voit valita kahdesta eri kuorrutuksesta. Molemmat ovat yhtä hyviä! Tai ehkä haluat kokeilla molempia?

Kakku:

8 punajuurta
1 dl kookosöljyä
1 ½ dl kookosjauhoa
1 dl kookospalmusokeria
1 luomusitruunan raastettu kuori
1 rkl auringonkukka- tai soijalesitiiniä
½ dl mantelimaithoa

Kuorrutus 1:

1 dl kookosöljyä
1 dl kookosvoita
1 dl kaakaovoita
½ dl kookospalmusokeria

Kuorrutus 2:

1 dl kookosöljyä
4 dl cashewpähkinöitä
2 rkl sitruunamehua
3 rkl kookospalmusokeria

Koristeluun:

1 punajuuri

Kuori ja paloittele punajuuret. Pilko monitoimikoneella hienoksi silpuksi. Lisää pehmitetty kookosöljy ja muut ainekset ja sekoita hyvin keskenään. Painele taikina irtopohjaiseen vuokaan.

Kuorrutusvaihtoehto 1: Laita kakku pakastimeen odottamaan. Lämmitä kookosöljy, kookosvoi ja kaakaovoi juoksevaksi ja sekoita kookospalmusokeri niiden joukkoon. Ota kakku pakastimesta ja kaada kuorrutus kakun päälle koko ajan sekoittaen. Nosta pakastimeen kovettumaan 30–60 minuutiksi ennen tarjoilua, jotta kuorrutus kovettuu. Säilytä jääkaapissa.

Kuorrutusvaihtoehto 2: Laita kakku pakastimeen odottamaan. Lämmitä kookosöljy juoksevaksi haaleassa vesihauteessa. Jauha cashewpähkinät hienoksi jauhoksi. Lisää loput ainekset ja sekoita tasaiseksi.

Päällystä koko kakku kuorrutuksella tai käytä pursotinta ja tee kauniita kuvioita kakun pintaan.

Koristele punajuurisuikeilla tai -nuudeleilla.

Pähkinätön torttu

noin 8 annosta, pähkinätön
Tämä torttu on taatusti makeaa, terveellistä elävää ravintoa. Sisältä hedelmäinen ja päältä marjaisa. Sopii sinulle, joka rakastat makeaa!

Pohja:

1 dl taateleita
1 dl viikunoita
1 dl aprikoosia
½ dl rusinoita
½ dl pellavansiemeniä
½ dl kookosraastetta tai -hiutaleita
1 rkl carobjauhetta
1 luomusitruunan kuori

Täyte:

1 banaani
1 päärynä
2 omenaa
1 rkl sitruunamehua

Koristeluun:

tuoreita marjoja ja hedelmiä

Liota kuivattuja hedelmiä 4-8 tuntia. (Tuoreita, kivellisiä taateleita ei tarvitse liottaa.) Jauha pellavansiemenet sähkökäyttöisessä kahvimyllyssä tai tehosekoittimessa. Sekoita pohjan ainekset monitoimikoneessa. Painele taikina irtopohjaiseen vuokaan tai suoraan tarjoiluvadille. Soseuta täyteen ainekset ja levitä taikinapohjan päälle. Koristele tuoreilla marjoilla ja hedelmillä.

Tyrnitorttu

noin 10 palaa

Tyrnipensaan marjat hohtavat syksyllä oranssinkeltaisina kuin miniappelsiinit. Yhdessä pienessä marjassa onkin yhtä paljon C-vitamiinia kuin isossa appelsiinissa! Lisäksi siinä on runsaasti A-vitamiinia ja välttämättömiä omega-3- ja -6-rasvahappoja. Oikea supermarja!

Pohja:

2 dl rusinoita
2 dl auringonkukansiemeniä
2 dl mantelijauhoa (itse jauhettua tai valmista)
2 maustemittaa luomuvaniljajauhetta

Täyte:

1 rkl kaakaovoita
2 rkl kookosöljyä
2 dl cashewpähkinöitä (voi korvata manteli- tai kookosjauholla)
2 dl mantelijauhoa
5 dl (n. 275 g) pakastettuja tyrnimarjoja (sulatettuna noin 3 dl)
3 rkl hunajaa (vettä)

Koristeluun:

tyrnimarjoja
Liota rusinoita noin tunti. Jauha auringonkukansiemenet hienoksi ja sekoita joukkoon mantelijauho. Lisää vaniljajauhe. Sekoita rusinoista ja jauhoseoksesta taikina monitoimikoneessa. Painele taikina irtopohjaiseen vuokaan, myös reunoille. Laita jääkaappiin.

Sulata kaakaovoivo ja kookosöljy haaleassa vesihautteessa. Jauha cashewpähkinät hienoksi jauhoksi monitoimikoneessa. Lisää mantelijauho. Kaada joukkoon tyrnimarjat ja sekoita tasaiseksi. Lisää kookosöljyä ja kaakaovoivo ja jatka sekoittamista. Kaada seos vuokaan. Laita jääkaappiin vähintään tunniksi ennen tarjoilua. Koristele tyrnimarjoilla.

Laita torttu pakastimeen noin 2 tunniksi, jos haluat sen kiinteämpänä. Jos säilytät tortun pakkasessa, ota se sulamaan noin tunti ennen tarjoilua. ■

KEHITYSIDEOITA JÄSENIILTÄ KESKUSTELU- ILLASSA



ERY järjesti elokuussa Helsingin keskustakirjasto Oodissa keskustelutilaisuuden, jossa käsiteltiin yhdistyksen toimintaa ja tulevaisuutta. **Georgi Shurupovin** vetämässä tilaisuudessa oli paikalla viitisentoista henkilöä. Osallistujilta saatiin arvokasta palautetta ERY:n toiminnasta ja oivallisia ehdotuksia yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Paikallaolijat toivoivat muun muassa ruokakursseja. Osallistujille tarjottiin vehnänorasshotteja. Osallistuneiden kesken arvottiin myös kirjapalkintoja.



Riika Savikoski-Singh ja Georgi Shurupov puristamassa vehnänorasmehua innokkaalle jäsenkunnalle.

Keskustelussa päädyttiin siihen, että ERY voisi jatkossa tarjota ruokakursseja sekä aloittelijoille että edistyneemmille. ERY voisi myös tarjota *Raakaa meininkiä* -kirjaan perustuvan kurssipaketin, johon sisältyisi erilliset kurssit aamupuuroille, raakakeitoille, pööruiille ja jälkiruuille. Kurseja voitaisiin pääkaupunkiseudulla järjestää Oodissa tai yhteistyönä ravintola Silvolleessä.

Kurssien yhteyteen toivottiin myös infoa tarvittavista laitteista ja laitteiden hankintaan kunnon alennuksia.

Muita tilaisuudessa esitettyjä ehdotuksia yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi olivat muun muassa nettisivujen uudistaminen, tiedottamisen parantaminen ja säännöllisten jäsentapaamisten järjestäminen. Jäsentapaamisia toivottiin järjestettäväksi neljä kertaa vuodessa. *Raakaa meininkiä* -kirjaa toivottiin kirjastoihin ja e-kirjana.

Etkö ollut mukana tilaisuudessa, mutta mielessäsi on jokin idea yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi? Laita meille ajatuksesi sähköpostilla osoitteeseen ery@elavaravinto.fi tai soita numeroon **050 501 0505**. ■

Minun tarinani kaipaa tarinoita

Kerro, miten elävä raakaravinto on vaikuttanut sinun elämääsi.

**Lehti tarvitsee lisää kokemus-
asiantuntijoiden tarinoita.**

Ota yhteyttä joko
ery@elavaravinto.fi tai
lappalainen.tiina.m@gmail.com
tai soita numeroon **050 501 0505**.

Yhdistyksen puhelinajat ovat muuttuneet

Yhdistys palvelee puhelimitse numerossa **050 501 0505** keskiviikkoisin klo 10–11 ja klo 18–20, muina arkipäivinä klo 10–16.

Varmista jäsenkirjeiden saanti

Yhdistys tiedottaa asioista säännöllisesti myös sähköisillä jäsenkirjeillä. Jos et ole saanut jäsenkirjeitämme, ilmoitathan voimassaolevan sähköpostisi osoitteeseen ery@elavaravinto.fi.

Nettisivut uusiksi

Yhdistyksen nettisivut ovat uudistuneet. Uudet nettisivumme sisältävät tuhdin infopaketin elävästä raakaravinnosta, sen valmistamisesta ja terveyshyödyistä. Sivulla on tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tulevista tapahtumista sekä jäsenlehden artikkelia ja reseptejä. Sivuille on myös lisätty runsaasti upeita kuvia vuosien varrelta. Käy tutustumassa!

Yhdistyksen syyskokous marraskuussa

ERY:n sääntömääräinen syyskokous pidetään **sunnuntaina 16.11. Helsingissä keskustakirjasto Oodissa, ryhmätila 3:ssa klo 14.00** (Töölönlahdenkatu 4). Kokouksessa päätetään ensi vuoden toiminnasta ja valitaan yhdistyksen hallitus. Virallinen kokouskutsu on sivulla 23.

Tule mukaan vaikuttamaan ja osallistumaan yhdistyksen toimintaan!

ERY televisioon

Yhdistys kertoo MTV3:n *Huomenta Suomi* -ohjelmassa elävästä raakaravinnosta. Ohjelmassa esiintyvät yhdistyksen hallituksesta **Georgi Shurupov** ja sihteeri-rahastonhoitaja **Riika Savikoski-Singh** sekä entinen

puheenjohtaja **Sirpa Rehn**. Lehden painoon mennessä tv-esiintymisen ajankohta ei ollut tiedossa.

Hippocrates Health Instituten uutiskirje sähköpostiisi

Anna Maria ja Brian Clementin johtama Hippocrates Health Institute julkaisee säännöllisesti muutaman viikon välein *Hippocrates Newsletter* -uutislehteä. Sen voi tilata maksutta instituutin nettisivulta Hippocratesinst.org.

Lehti sisältää tietoa ravinnosta ja muun muassa kokemusasiantuntijoiden kertomuksia parantumisesta elävän ravinnon avulla. Tilaa uutislehti netistä ja saat sen nopeasti sähköpostiisi.

Kokemusasiantuntijoiden tarinoita voi lukea myös Hippocratesinst.org-sivulta *Health Challenges* -osiosta.

Maakuntakiertue Tampereella

Vehnänorasluento pidetään Tampereella **torstaina 31.10.2019 klo 17.30–20.00** osoitteessa **Monitoimitalo 13, sali Strömmer, 4. krs, Satakunnankatu 13**.

Tarjolla vehnänorasshotteja tuoreesta vehnänoraksesta ja Biomedin pakastekui- vatusta vehnänorasjauheesta. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Erikoissivous – Keikkasivous, siivouspalvelut joustavasti perussivouksesta aina vaativampiin erikoissivouksiin

Palvelutarjontamme

- perussivous ja vähäsivous
- lattajärjestelmien siivous
- ikkunoiden pesu
- yösiivoukset
- painonmäärittelysiivoukset
- päiväsiivous
- tulojen ja sohvien pesu
- kodinhuollon pesu ym.

Muuttoluvut ja isäntä henkilöarvostelut teolliset siivoukset ja pesu nopeasti ja huolellisesti. Ota yhteyttä, arvioidaan työtien kuluine aikaa ja resursseja.



Yhteydenotto jari-niemi@hotmail.com
puh 040 365 8499

Jouluihyvää-raakaruokakurssi marraskuussa Helsingissä

Tiistaina 26.11.2019 klo 17.30–20.30, Keskustakirjasto Oodi, Oppimistila 4, pienryhmäkeittiö, Töölönlahdenkatu 4, Helsinki

Jouluihyvää-kurssilla tehdään *Raakaa meiniä* -kirjan jouluseptejä. Kirjan saa mukaan kurssilta. Kurssi antaa hyvän pohjan jouluisten raakaruokien valmistukselle kotona. Kurssilla ei käytetä gluteenipitoisia raaka-aineita eikä valkoista sokeria. Kouluttajana **Satu Moilanen**.

Kurssille otetaan enintään 10 osallistujaa. Hinta **jäsenille 40 €, muille 44 €**. Ilmoittautumiset sähköpostilla osoitteeseen ery@elavaravinto.fi tai puhelimitse numeroon **050 501 0505**. Kun ilmoittaudut, kerro myös mahdolliset allergiat ja yliherkkyydet.

Elävän ravinnon päivä Kampin Ruohonjuuressa joulukuussa

ERY Kampin Ruohonjuuressa Helsingissä **lauantaina 7.12. klo 11–17**.

Tule kyselymään elävästä ravinnosta! Paikalla on Elävä raakaravinto ry:n asiantuntijoita kertomassa elävästä ravinnosta ja yhdistyksestä. Tarjolla on myös virvoittavia vehnänorasshotteja.

Kokkausillat Espoossa

Pia Jarlas ja **Leif Granholm** jatkavat kokkausiltojen pitoa kotonaan Espoossa ensi vuoden puolella. Olkaa kuulolla! Ilmoitella, jos joku muu pitää kokkausiltoja.

Kouluttaja, huomio!

Elävän ravinnon ja raakaravinnon kouluttaja, ilmoita tulevasta kurssiestasi lehdessä ja Facebookissa! Missä päin Suomea tahansa pidät koulutuksen - ERY:n medioista kurssia etsivä löytää sen varmasti.

Forssa:

Helkky Ruisvaara
Rinnekatu 10
30100 FORSSA
p. (03) 422 4840,
040 845 1332
helkky.ruisvaara@gmail.com

Helsinki

Pirjo Pentti
p. 040 507 9829
pirjo.pentti@pirjopentti.com

Joensuu:

Ritva Laukkanen
p. 0400 670 763
ritva.perula@gmail.com

Jyväskylä:

Outi Korpela
Kansakoulukatu 7 D 40
40100 JYVÄSKYLÄ
p. 040 589 1133
outi.korpela@suolahoitola.fi

Kaarina:

Mika Laakkonen
p. 050 539 4810
Mika.Laakkonen@golfarit.net

Kemi:

Tarja Sipilä
p. 040 554 3973
tarjasip@gmail.com

Kouvola

Mika Vainio
p. 040 715 4822
mvainio1@gmail.com

Kuopio

Eeva Happonen
info@uudistalo.com

Lahti:

Erika Männikkö
p. 044 351 3121
erika.mannikko@elisanet.fi

Mikkeli:

Alice Virtanen
p. 0400 854 848
alice.virtanen@gmail.com

Savonlinna

Mauri Hartonen
Olavinkatu 44 A 31
57100 SAVONLINNA
p. 050 350 1041
mauri.hartonen@gmail.com

Seinäjäoki:

Mea Salo
p. 050 597 7307
mea.salo@netikka.fi

Tampere:

Maarit Saari
p. 040 556 4970
maaritsaari1@gmail.com

Turku:

Asta Laiho
asta.laiho@gmail.com

Tornio:

Katariina Nikula
Salonurmenkatu 8
95420 TORNIO
p. 0400 599 150
katariina.nikula@hotmail.com

Uusikaupunki:

Aulikki Hämäläinen
p. 040 582 8977
aulikki.hamalainen@kirjapaino.com

Varkaus:

Maarit Land
Hynnälänsaarentie 80 B
78880 KUVANSI
land.maarit@gmail.com

Mobiilijäsenkortin lataaminen

Yhdistyksen jäsenenä voit tilata mobiilijäsenkortin omaan älypuhelimeseen. Ohessa ohjeet, joilla mobiilikortin lataus onnistuu älypuhelimeseen.



1. Elävä raakaravinto ry:n mobiilijäsenkortti **MagMa Lompakkoon** toimitetaan tekstiviestillä. Henkilö, jolle kortti myönnetään, saa puhelimeensa tekstiviestin, jossa on mukana linkki, josta kortin voi käydä lataamaassa.
2. Klikkaa viestissä tullutta linkkiä. Jos sinulla ei vielä ole MagMa Lompakkoa asennettuna puhelimeesi, saat ohjeen, miten se lisätään aloitusnäytölle.
3. Ensimmäisellä kerralla avatessasi Lompakon sinun tulee rekisteröityä palvelun käyttäjäksi. Luo itsellesi tunnus ja salasana. Sen jälkeen voit kirjautua Lompakkoon millä tahansa mobiililaitteella.
4. Mikäli sinulla jo on MagMa Lompakkoon luotuna tunnukset, uusi kortti lisätään lompakkoon automaattisesti painettuasi tekstiviestin aktivointilinkkiä. Saat uuden kortin lisäämisestä aina aktivointiviestin.
5. Mikäli ei omista älypuhelin, mobiilikorttia ei voi ottaa käyttöön. Puhelimeesi saapuneen tekstiviestin voit jättää huomiotta ja poistaa sen.



ERY MYY:

KIRJOJA

Elävän ravinnon yhdistys: Raakaa meininkiä – Herkutellaan elävällä raakaravinnolla, jäsenille 15 €, muille 17 € (kierrekantinen, 114 sivua)

Raija Kivimetsä, Jouko Kivimetsä: Hulluna hortaan. Hyvinvointia ja herkkuja villivihanneksista, jäsenille 28 €, muille 30 € (sidottu, 176 sivua)

Mea Salo: Hellattoman kokin elävä raakaravinto, jäsenille 30 €, muille 33 € (sidottu, 288 sivua)

Anna Maria Clement ja Kelly Serbonich: Healthful Cuisine, jäsenille 25 €, muille 28 € (2nd Edition, kierrekantinen, 141 sivua)

Brian Clement: Life Force, jäsenille 17 €, muille 19 € (Superior Health and Longevity; sidottu, 234 sivua)

LAMINOITUJA TIETOTAULUJA
Food Combining, jäsenille 9 €, muille 11 € (Raw Vegen Series, Hippocrates Health Institute, permacharts)

MUUTA

Luomupuuvillainen I love raw -kangaskassi jäsenille, 8 €, muille 10 €

Postitoimituksina hintoihin lisätään postikulut paketin painon mukaan. Paketti lähtee tilaajalle, kun maksusuoritus näkyy yhdistyksen tilillä.



ELÄVÄ RAAKARAVINTO RY

Mobiilijäsenkorttiin on lisätty voimassaoloaika

Mobiilijäsenkorttiin on lisätty kenttä, jossa näkyy kortin voimassaoloaika. Voimassaoloajan pitäisi näkyä oheisen kuvan mukaisesti valkoisella alueella nimen yläpuolella.

Jos kortissasi ei näy voimassaoloaika, ilmoitathan siitä toimistolle tai tilaat uuden jäsenkortin nettisivujemme lomakkeen kautta.



ERY:n jäsenyys kannattaa

Elävä raakaravinto -yhdistyksen jäsenenä saat

- ♦ jäsenlehden neljä kertaa vuodessa
- ♦ alennusta yhdistyksen myymistä kirjoista
- ♦ alennusta seuraavista liikkeistä:
 - **Ekolo** 5 % normaalihintaisista tuotteista, Helsinki, Jyväskylä ja nettikaupassa koodilla **ERY5**
 - **ekosego.fi** 5 % nettikaupan tuotteista koodilla **ery5**
 - **raakapuoti.fi** 5 % kaikista yli 150 euron ostoksista koodilla **ERY-5P** tai 40 €:n alennus kaikista kaksikairaisista mehustimista koodilla **ERY2K** ja 30 €:n alennus kaikista yksikairaisista mehustimista koodilla **ERY1K**, voimassa toistaiseksi. Yksi alekoodi per tilaus
 - **Ruohonjuuri** 5 % normaalihintaisista tuotteista, kaikki liikkeet ja verkkokaupassa koodilla **ERY2019**
 - **Aito Hyvän Olon Kauppa Malmi** 10 %, Ylä-Malmintori 3, Helsinki
 - **Fitnessfirst** 10 % verkkokaupassa koodilla **”Ery10”**

- **luontaistukku.fi** 10 % ensimmäisestä tilauksesta verkkokaupassa koodilla **ERY10**
- **Nutlyn** verkkokaupassa 10 % koodilla **ERY10**
- **Rawmix.fi** suoraan toimittajalta 10 % Rawmix-tehosekoittimesta koodilla **ery**
- **Raw ‘n More** tilauksista 10 %, Lauttasaarentie 4, Helsinki
- Kasvisravintola **Silvoplee** 10 % buffetista, Toinen linja 7, Helsinki
- **Suolahoitola Jyväskylä** 10 % normaalihintaisista suolahoidoista, Kansakoulukatu 7-9, Jyväskylä
- **Foodin** 20 % verkkokaupassa koodilla **ERY20**
- **Hamppumaa.fi**-verkkokaupassa 20 % hamppuelintarvikkeista koodilla **hamppua**

Ehdota paikkakuntasi liikkeitä, joista voisit jäsenetua, ery@elavaravinto.fi.

2/2019



A W9 0

Posti Green

Elävä raakaravinto ry

PL 186

00101 Helsinki

ery@elavaravinto.fi

Puhelinpäivystys numerossa

050 501 0505

maanantai, tiistai,

torstai ja perjantai

klo 10-16

keskiviikko

klo 10-11 ja 18-20

Verkkosivut: www.elavaravinto.fi

[www.instagram.com/
elavaraakaravintory](https://www.instagram.com/elavaraakaravintory)



Pankkitili: FI70 5780 0720 0493 65
pankin BIC-koodi: OKOYFIHH

BIOMED

Elämä ja hyvinvointi

Elävä Raakaravinto ry
luennoi vehnänorasta

Tampereella

31.10.2019

Klo 17.30-20.00

Monitoimitalo 13

Strömmer, 4 krs.

Satakunnankatu 13, 33100 Tampere

Elävä raakaravinto on gluteeniton, laktoositon, maidoton, veegaaninen, ekologinen ja terapeuttinen ruokavalio. Yhdistyksemme on opastanut ja tukenut halukkaita meille kaikille sopivaan ruokavalioon jo 35 vuotta.

Vehnänoras on huikea ravinnepommi, joka sisältää jopa yli 90 mineraalia ja huomattavia määriä muita elinihokiemme hyödyllisiä ravinteita. Siinä on myös runsaasti lehtivihreää eli klorofylliä, joilla tiedetään olevan monipuolisia ravitsemuksellisia vaikutuksia.

Tule kysämaan lisää yhdistyksestämme, vehnänorasta ja sen terveysvaikutuksista.

Vapaa pääsy!

Tarjoamme vehnänorasmaistiaiset.

Lisätietoja www.elavaravinto.fi, www.facebook.com/ElavanRavinnenYhdistys

ERY:N HALLITUS 2019

Sari Suominen, puheenjohtaja
suominen.sari44@gmail.com

Haidi Luukkonen, varapuheenjohtaja
haidiluukkonen@msn.com

Gurvir Kandola
kandholawrangler@gmail.com

Georgi Shurupov
georgi.shurupov@gmail.com

Marjo Uutela
marjo.uutela@gmail.com

sihteeri ja rahastonhoitaja hallituksen
ulkopuolelta **Riika Savikoski-Singh**