Elävä raakaravinto ry:n jäsenlehti

4/2023

ELÄVÄN RAVINNON YSTÄVÄ

ERY 40 vuotta

PARANEMIS-TARINOITA

ERY - jo vuodesta 1983 terveyttä ja hyvinvointia elävästä raakaravinnosta

Lapin villivihannekset

Elävä raakaravinto ry on perustettu vuonna 1983.

Yhdistys on uskonnollisesti, poliittisesti ja taloudellisesti sitoutumaton ja yleishyödyllinen.

Yhdistyksen tarkoituksena on levittää tietoa elävästä raakaravinnosta sekä olla yhdyssiteenä ja tukena asian harrastajille.

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

Yhdistyksen toiminta

- 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 28 euroa ja yhteisöjäsenmaksu 76 euroa vuodessa. Opiskelijat, eläkeläiset sekä peruspäivärahalla olevat työttömät maksavat 18 euroa todistusta vastaan.

Yhdistyksen jäsenenä saat jäsenetuja sivulla 35 mainituista liikkeistä.

ELÄVÄN RAVINNON YSTÄVÄ

Numero 4/2023

Yhdistyksen hallituksen tervehdys 3
Löytyykö Lapista villiyrttejä - Pia Jarlas 5
Kasviesittelyssä ruusujuuri - Pia Jarlas 10
Mitä ovat adaptogeenit - Pia Jarlas 12
Kasviesittelyssä väinönputki - Pia Jarlas 13
Kasviesittelyssä lakka - Pia Jarlas 15
Kasviesittelyssä kaarnikka - Pia Jarlas 17
Erikoistaimia ja marja-ja yrttituotteita - Pia Jarlas 18
Esittelyssä kahvila Hani Cafe'chi - Pia Jarlas 19
Esittelyssä Kasvisravintola Karpalo - Pia Jarlas 21
Esittelyssä Kasvisravintola Zucchini - Pia Jarlas 22
Minun tarinani - Lilla Sulkala 24
ERY 40 vuotta -juhlat 27
Paranemiskertomuksia lyhyesti - Kaija Shurupov 28
Reseptit 33
Yhdistys tiedottaa 34
ERY:n yhdyshenkilöt 34
ERY:n jäsenedut 35
ERY myy 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, Pia Jarlas
Taitto: Tiina Lappalainen
Kannen valokuvat: Nokipannukahvit Porkkavaaralla, Helgan kakku - Pia Jarlas; Pasta - Lilla Sulkala; Puolukat - Anne Jarlas

Kirjoittajan mielipiteet ovat kirjoittajan eivätkä välttämättä edusta yhdistystä.

Reprotyöt ja painopaikka:
Offset Ulonen Oy
Painos: 650

”On muutoksen aika - mutta toiminta jatkuu

Ravintomuutoksessa menestys riippuu kahdesta asiasta: mitä me teemme ja miten me toimimme. Lähikursseilla olemme oppineet raakakokkailun jalon taidon ja kokemusasiantuntijat ovat kertoneet jäsenlehdessä, miten he ovat soveltaneet näitä oppeja käytännössä. Mitä on opittu matkalla terveyteen?

Ravintomuutos näkyy lautasella ja tuntuu kehossa. Raaka kasvisruoka vaatii kunnon pureskelua, eikä vatsa aina pysty sulattamaan reippaasti lisääntynyttä kuidun määrää. Kuitu tulee kuitenkin hyvään tarpeeseen: se ruokkii sellaisia mikrobeja, jotka tuottavat aineenvaihdunnassaan hyödyllisiä yhdisteitä. Hyvät mikrobit korvaavat suolistossa haitallisia yhdisteitä tuottavat mikrobit.

Mikrobien vaihto vähentää maksan, munuaisten ja immuunijärjestelmän rasitusta, jolloin nämä kuona-aineiden ensisijaisesta poistosta vastuussa olevat elimet alkavat puskea ulos kehoon kertyneitä myrkkyjä. Tämä puhdistusvaihe aiheuttaa usein oireita, mutta ne on vain kestettävä.

Kuidun lisäksi elävä kasvisruoka sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisiä, jotka tukevat immuunijärjestelmän toimintaa. Lopuksi keho puhdistuu, vaivat helpottuvat, olo kevenee ja mieli kirkastuu.

Matkalla terveyteen vastoinkäymisiltä ei voi välttyä kukaan. Eryläisten kokemusten mukaan elimistön puhdistaminen voi olla keholle hyvin vaativa prosessi. Vaikeudet on opittava muuttamaan haasteiksi. On osattava edetä kehoaan kuunnellen eikä liian äkkinäisesti. Jo **Elsa Ervamaa** ehdotti kypsennetyn kasvisruoan käyttöä silloin, kun halutaan hillitä rajua paranemisprosessia. Puhdistusvaiheen jälkeen vain harvat jatkavat pelkän elävän ravinnon syöntiä. Suhde kypsennetyn ja kypsentämättömän ruoan välillä vaihtelee henkilöstä ja tilanteesta riippuen.

Kokemus on osoittanut, että eri elämäntilanteisiin sopiva yhdistelmä elävää ja kypsennettyä kasvisruokaa on loistava menetelmä elintapasairauksien ennaltaehkäisyyn ja palautuneen terveyden ylläpitoon. Pelkkää elävää ravintoa voi käyttää myös detox-kuurin tapaan.

Jäsenten jakamat kokemukset terveyden palautumisesta ovat saaneet monet kokeilemaan elävää raakaravintoa. Tarve kokemustiedolle on kasvanut entisestään, mutta tietoa ja innostusta etsitään nyt pääsääntöisesti verkosta päivittäisin hauin. Siksi myös ERY voi hyvillä mielin siirtää viestinnän painopisteen verkkoon.

Jo vuosi sitten ERY-lehden pitkäaikainen päätoimittaja **Tiina Lappalainen** ja vakituiset kirjoittajat ilmoittivat, etteivät voi enää jatkaa lehden tekoa vuonna 2024. Kiitos heille arvokkaasta työstä! Halukkaita lehden toimittamiseen jatkossa ei ole löytynyt. Tässä murroksessa ERY-lehti ei ole yksin, vaan yhdessä monen pienen lehden kanssa. Ensi vuonna jäsenlehden sijaan ERY alkaa julkaista kuukausittain tiedotteita, jotka lähetetään jäsenten sähköpostiosoitteisiin. Jäsenet voivat ehdottaa niiden teemoja ja myös kirjoittaa tiedotemateriaalia itse.

Ruokavideoita ja reseptejä on edelleen kotisivuillamme. *Minun tarinani* -paranemiskertomuksia on kotisivun lehtiarkistossa. Uutena julkaisemme *Muutoksen hallinta* -videosarjan, jossa **Riika Kandhola** haastattelee **Asta Laihoa**. Asta kertoo omasta matkastaan terveyteen askel askeleelta. Videot julkaistaan sekä Facebook-ryhmissä että kotisivuilla. Videoita voi katsoa tai kuunnella audiopodcastin tavoin.

Jatkamme myös live-tapahtumia. Keskustelupiiri kokoontuu kerran kuussa Pasilan Brindavan-ravintolassa ja **Satu Moilanen** pitää ruokakursseja Oodissa. Toiminta jatkuu. Jäseniä ERY:llä on tällä hetkellä noin 600, mutta seuraajia esimerkiksi Facebookissa jo useampi tuhat. ERY:n tulevaisuus riippuu heistä – ja meistä.

Löytyykö Lapista villiyrttejä?

Pia Jarlas

Kaj ja Anne Jarlas nauttimassa kahvit luonnossa kotikylänsä läheisellä Porkkavaaralla.

Ruskamatkalla Lappiin Pia Jarlas pääsi jututtamaan veljensä vaimoa, innokasta hortoilijaa Anne Jarlasta Lapin villiyrteistä.

Anne ja Kaj Jarlas asuvat aivan luonnon huomassa Annen kotikylässä Lohinivassa, 100 kilometriä Rovaniemen pohjoispuolella. Anne kertoo, että hän sai ensimmäiset oppinsa villiyrteistä anopiltaan 1990-luvulta lähtien vuosittaisilla käynneillään appivanhempiensa luona etelässä Raaseporissa.

– Anoppi opetti tunnistamaan nokkosen, miten sitä käytetään ja tekemään nokkoskeittoa. Hän noukki nokkosia paljain käsin, ilman hanskoja, mitä aina ihmettelin. Keitto jäi koko perheen suosikiksi eikä meillä sen jälkeen pinaattikeittoa ole keitettykään. Anopin muita suosikkikasveja olivat mm. mustikka ja tyrni, jonka taimia hän oli tilannut Pohjanmaalta ja jonka myös näin siellä ensi kertaa.

– Olin jo aikaisemmin jossain määrin tutustunut elävään ravintoon 1980-luvulla lahjaksi saamani **Elsa Ervamaan** kirjan kautta. Sen sanoma '*olkoon ruokasi lääkkeesi ja lääkkeesi ruokasi*' tuntui järkeenkäyvältä ja anopin oppi oli samoilla linjoilla. Olen sittemmin käynyt Ahvenanmaalla Fiskössä elävän ravinnon kurssilla. ERY:n jäsen olen ollut jo toistakymmenettä vuotta.

– Viimeisin ja erittäin opettavainen kurssini oli syyskuussa 2023 Mikkelissä Koivikko Lifestyle Centerissä pidetty *Ravinnoksi elävää raakakasvisruokaa*. Kurssi antoi todella paljon, koska siellä valmistimme kaiken ruoan alusta asti itse. Lämmin suositus paikan tulevillekin kursseille.

– Suuremmassa määrin villivihannekset tulivat elämääni noin kymmenen vuotta sitten. Olin unelmatyössäni, josta pidin niin paljon, etten tajunnutkaan, kuinka väsynyt olin, joten paloin siinä loppuun. Silloin törmäsin netissä villiyrttikurssiin, josta löysin muitakin villiyrttejä käyttööni nokkosen lisäksi, Anne kertoo.

– Tajusin, kuinka esimerkiksi voikukka ja siankärsämö ovat parantavia ja söin niitä valtavasti. Varsinkin siankärsämöä kohtaan minulle tuli tajuton himo. On ihmeellistä, kuinka keho tietää, mitä se tarvitsee, kun sitä vain uskaltaa ja osaa kuunnella. Esimerkiksi tänä vuonna olen syönyt vain kaksi siankärsämön lehteä; enää ne eivät maistu. Mutta silloin minä tarvitsin niitä.

– Pari vuotta sitten kävin hortaohjaajan koulutuksen **Raija Kivimetsän** kurssilla

Rääkkylässä. Lappilaisena minulle oli hyödyllistä oppia varmuudella tunnistamaan varsinkin sellaisia kasveja, joita Lapissa ei kasva. Siellä kurssilla - kuten monasti muuallakin Etelä-Suomessa - ihmeteltiin, että löytyykö teillä siellä Lapissa villiyrttejä. Ei tietenkään yhtä paljon kuin etelässä, mutta se, mitä meillä on, on dynamiittia. Kasvit taistelevat Lapin karuissa olosuhteissa läpi pitkän, kovan talven, ja kesällä aurinko paistaa yötä päivää, minkä ansiosta ne ovat pohjoisessa paljon ravinnerikkaampia.

– Etelässäkin tavallisista villiyrteistä meillä kasvaa aika monta: nokkonen, siankärsämö, voikukka, vuohenputki, horsma, mesiangervo, ratamo, poimulehti, puna-apila, vesiheinä ja pihasaunio. Savikkaa ja koiranputkeakin löytyy, mutta niitä en ole vielä kokeillut. Näistä useimmat kuuluvat kaikista helpoimpiin kasveihin, jotka hoitavat itse itsensä ja tai ainakin melkein, vain muutamat tarvitsevat vähän apua kukoistaakseen meillä. Useimmista riittää kerättävää omiin tarpeisiimme.

– Kurssilla opin tunnistamaan mesiangervon, minkä jälkeen löysinkin sitä Ounasjoen rannalta. Istutin sitä kasvimaan nurkkaan, johon ensin istutan luonnosta löytämäni kasvit. Luulin, ettei sitä kasva täällä lähellä. Vähän sen jälkeen kävelin eräällä lähipellolla ja huomasin, että sen pellon reunat olivat ihan täynnä mesiangervoa. En vaan ollut sitä aikaisemmin tunnistanut. Se oli kiva yllätys, kasvihan on hyvä luonnon asperiini! Tästä lähtien saankin mesiangervon poimittua helposti suoraan luonnosta.

Minkälaista hortoilu on Lapissa?

– Suomi on pitkä maa. Kun te siellä eteläs-sä jo hortoilette, me täällä vielä odotamme, eikö lumi vieläkään sula. Mutta sitten kun meillä alkaa tapahtua, niin sehän on vain humaus. Kevät on lyhyt ja intensiivinen. Toukokuun alussa voi olla vielä täysi talvi, mutta sen lopulla saattaa olla jopa hellepäiviä. Hallaa tulee silti vielä kesäkuussa. Odotus tuntuu joskus aika pitkältä.

Pia Jarlas

Hortoilun ohella Anne Jarlas viljelee luomukasvimaallaan mm. persiljaa, porkkanaa ja lehtikaalta.

– Nyt kun olen ruvennut harrastamaan hortoilua, niin kyllä lapio täytyy ottaa esille heti keväällä ja alkaa avittamaan, että lumi sulaisi nopeammin varsinkin niistä paikoista, mihin minä olen istuttanut villiyrttejä. Olen siirtänyt voikukkia tiettyyn paikkaan nurmikkoa, josta nurmikkoa ei ajeta.

– Vuohenputkea olen siirtänyt voimistumaan paremmalle paikalle kasvimaalle toivoen, että saisimme enemmän luonnonsalaattia. Vuohenputkea on täällä monin paikoin riittävästi, mutta meillä ei. Muutama vuosi sitten löysin läheltämme luonnosta oikein hyvän nokkosesiintymän, jonka käyn kerran kesässä niittämässä nurin viikatteella pidentääkseni satokautta. Silti meillä on myös vielä kasvimaan yhteydessä nokkosviljelmä.

Kevään ensimmäiset kasvit

– Voi sitä iloa kun hortoilukausi alkaa! Siankärsämö on aivan ensimmäinen, jonka pieniä lehtiä voi löytää heti, kun tulee pälvipaikkoja. Sitten alkavat puskemaan nokkoset, vuohenputki ja voikukat. Mahla alkaa nousta koivuun toukokuun alussa, yleensä sitä voi juoksuttaa äitienpäivänä, usein toukokuun puoleenväliin. On seurattava tarkkaan, ettei lyhyt aika mene ohi.

Anne Jarlas

Korvasieniä pääsee poimimaan melkein heti lumen sulamisen jälkeen toukokesäkuun vaihteessa.

– Kuusenkerkkiäkin olen kokeillut, mutta voimakkaan allergisen reaktion vuoksi, en niihin enää koske. Nyt ymmärrän, miksi ne eivät minulle maistuneet, olisi vain pitänyt kuunnella omaa kehoa herkemmin. Turhan takia ei suositella kokeilemaan uutta villiyrttiä ensin hyvin pienellä määrällä.

– Kasvimaan kunnostustöitä teemme kesäkuun ensimmäisellä viikolla, istutus- ja kylvötyöt kesäkuun toisella ja kolmannella viikolla. Olemme pitäneet sääntönä, että siemenperunat pitää saada maahan juhannukseen mennessä. Tänä vuonna laitoimme viimeiset vasta heinäkuun ensimmäisenä. Istuttaminen ja kylväminen on aina tasapainoilua: pitää malttaa mielensä, ettei ryhdy puuhaan liian aikaisin, mutta toisaalta ei pitäisi vitkutellakaan, kuten vanha sanonta "päivä keväällä on viikko syksyllä" varoittaa.

– Syksykin tulee yhtäkkiä: syyskuun loppuun mennessä on saatava puutarha ja kasvimaa siihen kuntoon, että talvi ja pysyvä lumi saa tulla. Tänä vuonna 20. syyskuuta satoi räntää, mutta 24. päivä oli lämmin ja kaunis ja vielä 1. lokakuuta istutimme ensi vuoden valkosipulit. Talvi tuli 11. lokakuuta, jolloin saimme 30 senttiä lunta, joka sen jälkeen on pysynyt maassa.

Mitkä ovat Lapin ja Pohjois-Suomen tärkeimmät villiyrtit?

– Pohjoisessa on todella upeita omia villejä voimayrttejä, joilla on ollut suuri merkitys karujen arktisten alueiden asukkaiden pärjäämisessä pohjoisen vaativissa olosuhteissa. Niiden ehdotonta parhaimmistoa ovat ruusujuuri ja väinönputki sekä marjat hilla ja kaarnikka (eli variksenmarja). Käytämme itse näitä kaikkia. (Ks. lisää tietoa kasveista alkaen sivulta 10.)

– Ruusujuuri on sen verran harvinainen luonnonvaraisena, etten itse ikinä ole nähnyt sitä luonnossa, mutta tiedän, että sitä on jonkin matkan päässä täältä. Täällä lähellä on Kuusamon suunnalla Pekkalassa todella iso ruusujuuriviljelmä (vain 180 kilometrin päässä, mikä siis on lyhyt matka Lapissa). Sieltä olemme ostaneet ruusujuuren taimia, joita olemme viljelleet kolme vuotta. Taimet ovat kasvaneet niin hyvin, että isäntä sai nyt ensimmäistä kertaa tehdä niistä tinktuuraa (alkoholiuutetta). Pekkalassa on myynnissä myös ruusujuuritabletteja. Itsetehty tinktuuramme tehoaa nopeammin, sillä se imeytyy heti suussa.

– Ruusujuuri on viljelijän kannalta kiitollinen, helppo kasvi. Taimia voi lisätä jakamalla, mutta kovin monta niitä ei omaan käyttöön tarvitse: arvioimme, että yhdelle kotitaloudelle riittää yksi juuri/vuosi.

Anne Jarlas

Ruusujuuresta kasvaa kesällä tuuhea ja leveä, jolloin taimien väliin ei jää rikkaruohoille paljonkaan tilaa.

– Ruusujuuri on kyllä sellainen “ginseng”, että se auttaa, jos on väsynyt tai stressaantunut tai kun vaikka lähtee 11 tunnin ajomatkalle etelään. Jos meillä on tiedossa raskas ja pitkä päivä, varaamme aina mukaan ruusujuurta tablettina tai otamme sen jo aamulla.

– Väinönputkea istutimme pari vuotta sitten kasvimaahamme, jossa se viihtyi ja kasvoi hyvin. Siinä missä teillä etelässä on peurat ja hirvet riesana, meillä pohjoisessa on porot. Ne pirulaiset kävivät ja napsivat väinönputkemme omiin suihinsa, jolloin myös juuret tuhoutuivat. Ehdimme vain kuivata lehtiä. Ensi kesänä aiomme kokeilla väinönputkea uudemman kerran.

– Marjat ovat meille hyvin tärkeitä. Pohjoisen tärkeimmät omat marjat kaarnikka ja hilla sisältävät molemmat runsaasti tärkeitä ravintoaineita. Hillat ovat soiden kultaa. Niiden paras poimimisaika kestää vain pari viikkoa: niiden pitää olla kypsiä, mutta ei ylikypsiä. Itse poimimme niitä aivan läheltä, kun niitä sattuu löytymään ja ostamme niitä jonkin verran erikoisherkuksi tutuilta naapureilta tai muilta myyjiltä.

– Kaarnikat ovat helposti ja aika nopeasti noukittavia. Marjoja myydään useimmiten runsaasti sokeroituina mehuna ja hillona. Paljon parempana pidämme itse tekemäämme mehua, jonka surautamme sekamehuksi pelkästään veden kanssa tehosekoittimessa yhdessä muiden marjojen kanssa. Mehun juomme heti kokonaisuudessaan. Myös kuidut tulevat siis käyttöön. Marja sopii hyvin sekamehuihin.

– Meille mustikka on marjoista tärkein, poimimme sitä itse. Puolukkaa on tietyillä paikoilla, sitäkin yleensä runsaasti. Pyrimme poimimaan molempia koko vuoden tarpeiksi. Poimimme myös hiukan juolukkaa.

– Onhan Lapissa myös sieniä. Herkullisia korvasieniä tulee joka vuosi. Niitä keräämme aina. Kantarelleja ja suppilovahveroita ei ole. Joku on kuulemma löytänyt jonkun yksittäisen kantarellin Rovaniemen läheltä, mutta me emme milloinkaan ole tavanneet kumpaakaan Lapissa. Jos joku tulee käymään meille etelästä syksyllä, toivomme

Anne Jarlas

Porojen lisäksi väinönputki näyttää maistuvan pienillekin ötököille.

Pia Jarlas

Lefa Granholm poimimassa kaarnikkaa varrellisella poimurilla.

aina tuliaisiksi kantarelleja. Karvarouskuja ei tänä vuonna tarvinnut hakea kaukaa, niitä löytyi korillinen pihapiiristä. Melkein aina niitä löytyy läheltä. Herkkutattejakin löytyy, mutta löysimme niitä vasta tänä syksynä ensi kerran naapurin avulla.

Miten käytätte villiyrttejä?

– Aika paljon kuivaamme villiyrttejä, yleensä kuivurissa mahdollisimman kokonaisina. Alussa surautin ne heti jauhoksi. Sitähän ei olisi pitänyt tehdä missään nimessä, kuin korkeintaan pienen satsin, vaikkapa viikoksi, sillä ne alkavat pilkottuina heti luovuttaa ravintoaineita. Jauhoina niitä voi sitten laittaa mihin vaan, Anne neuvoo.

– Myös pakastimeen laitan kasvit kokonaisina. Horta on meillä monipuolisessa käytössä kaikkeen ruokaan. Minulle rohtoyrteistä tärkeimmät ovat ruusujuuri, nokkonen ja voikukka.

– Tänä vuonna on ollut paljon muuta tekemistä ja villiyrtit ovat jääneet normaalia vähemmälle. Nyt keskityimme tinktuurien laittamiseen nokkosesta, piharatamosta, poimulehdestä, voikukasta ja tietenkin ruusujuuresta. Silloin tällöin teemme rentouttavia jalkakylpyjä, joilla joskus yllätämme vieraammekin.

Pia Jarlas

Teillä on iso luomukasvimaa - mitä kaikkea viljelette siellä?

– Tällä hetkellä meillä on “hoidossa” vuohenputkea, poimulehteä ja nokkosella on oma nurkkansa. Meillä on ruusujuurta. Väinönputki uusitaan ensi vuonna. Olemme omavaraisia perunan, sipulin, tillin, valkosipulin, ruohosipulin, persiljan ja lipstikan suhteen. Olemme molemmat valkosipulin suurkuluttajia. Yrttivalikoima vaihtelee vuosittain. Lipstikka on tosi tärkeä perusyrtti, joka korvaa lihaliemikuutiot täysin. Juureksista on yleensä ainakin porkkanoita.

– Herkullista lehtikaalia meillä oli aikaisemmin runsaammin, jolloin tuli joko kaaliperhosia tai jänikset kävivät syömässä ne. Tänä vuonna niitä oli vain vähän ja ne onnistuivat mainiosti. Lisäksi on salaatteja, rukolaa, herneitä ja kesäkurpitsaa. Meillä oli hyvä mansikkamaa vielä pari vuotta sitten. Saimme aivan uskomattoman hyvän makuisia makeita mansikoita. Parhaimmillaan saimme satoa vielä syyskuun lopulla.

Mitä teille merkitsee hortoilu ja kasvimaan hoito?

– Meille molemmille oman puutarhan hoito ja luonnon antimien kerääminen on tärkeää. Se on ekologista, rentouttavaa ja terveellistä ja lisäksi tietää, mitä syö. Kasvimaan hoitaminen on pitkäjänteistä hommaa, mukavalla tavalla haasteellista ja liikuntaakin siinä saa samalla. Puutarhatöitä tehdessä saa olla ulkona raittiissa ilmassa luonnon ympäröimänä.

– Nyt on jo talvi ja maa saa levätä lumipeitteen ja kirkkaan tähtitaivaan, välillä värikkäiden revontulten alla. Läpi talven voimme vielä nauttia kesän työn tuloksista. Olemme kiitollisia luonnon antimista ja kaikista sen läpi vuoden antamista kokemuksista. Tämä on meille parasta elämää! ■

Pia Jarlas

Katso Annen villiyrttireseptit lehden **Reseptit**-osiosta.

Ruusujuuri on pohjoisen väkevä kasviaarre

Väinönputken tavoin ruusujuuri (*Rhodiola rosea*) on Pohjolan alkuperäiskasvi, jonka vaikuttavat aineet kehittyvät voimakkaiksi arktisissa olosuhteissa. Se on voimakas adaptogeeni, joka auttaa elimistöä sopeutumaan äärimmäisiin olosuhteisiin ja auttaa kestämään pitkäkestoistakin henkistä ja fyysistä rasitusta. Pohjolan ginsengiksi kutsuttua ruusujuurta pidetään yhtenä tärkeimmistä terveyskasveistamme.

Ruusujuuri tunnetaan myös pohjanruusujuurena. Se on maksaruohokasveihin lukeutuva kaunis tunturikasvi, joka ei näytä ruusulta. Nimensä se on saanut paksusta ja mukulamaisesta juurestaan, joka tuoksuu ruusulle.

Suomessa kasvia tavataan yleisenä vain Luoteis-Enontekiön tuntureilla, harvinaisempana sitä kasvaa muuallakin Käsivarren Lapissa, Utsjoen luoteisilla suurtuntureilla ja Muonionjokivarressa. Harvinaisuudestaan johtuen sitä ei luonnon kasvupaikoiltaan suositella kerättäväksi ollenkaan. Ruusujuuren viljely onnistuu kuitenkin kotipuutarhassa helposti, myös Etelä-Suomessa.

Laji viihtyy kosteilla rantatörmillä, tunturipurojen rannoilla, lumenviipymäpaikoilla, kivikkoisilla soilla ja vettä tihkuvilla kalliopahdoilla, Norjassa ja Kuolan niemimaalla myöskin merenrannoilla, usein mereen laskevan puron suulla. Sitä esiintyy luonnonvaraisena karuilla, tuulen pieksämillä tuntureilla arktisilla alueilla myös Siperiassa, Ruotsissa, Islannissa, Grönlannissa ja Alaskassa.

Ruusujuuren kasvaminen siemenestä korjuukuntoon kestää noin viisi vuotta, jolloin sen juuri on valtavankokoinen aivoilta näyttävä möykky. Rohtoihin käytetään kasvin voimallisinta osaa juurta. Puolipallomainen latvakukinto on väriltään

Anne Jarlas

vaaleankeltainen, mutta nuoret tuppilot ovat punertavia. Kukinta-aika on heinäelokuussa.

Koska ruusujuuri on arktisten alueiden erikoiskasvi, mitä pohjoisempana sen viljely tapahtuu, sen parempi on tulos. Kesällä, kun aurinko paistaa Lapissa yötä päivää, ruusujuuri ei saa kasvulleen hetkenkään lepoa. Keskiyön aurinko tekeekin ruusujuuresta poikkeuksellisen vahvan ja ravinteikkaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ruusujuuren vaikuttavien aineiden pitoisuudet ovat kaikkein voimakkaimmat pohjoisessa kasvaneessa ruusujuuressa ja niiden pitoisuudet laskevat merkittävästi jo Etelä-Suomessa.

Ruusujuurta käytetään myös koristekasvina. Siitä on viljelyssä hyvinkin erinäköisiä kantoja. Näyttävin viljelyssä on idänruusujuuren punakukkainen muunnos punaruusujuuri (Rhodiola kirilowii var. rubra).

Tuhansien vuosien käyttöhistoria

Ruusujuuri on pohjoisella maailmanpuoliskolla jo reilut 3000 vuotta kansanlääkinnässä käytetty kasvi. Ruusujuurella on pitkät perinteet Venäjällä ja Kaukoidässä, jossa sitä on pidetty suuressa arvossa ja tunnettu hyvänä ja monipuolisena rohdoksena. Sipe-

riassa ja Lapissa rohto lienee entisinä aikoina ollut samanlainen maaginenkin voimanlähde kuin Asterix-sarjakuvasta tuttu gallialaisten mistelijuoma. Ruusujuuresta puristettua mehua nautittiin vahvistukseksi, kun miehet lähtivät metsälle tai sotaan.

Kasvin suosio on levinnyt idästä länteen. Sen positiivisista vaikutuksista on löytynyt kertomuksia, jotka ovat peräisin muinaisesta Kreikasta ja Kiinasta sekä viikinkiajoilta. Ruusujuuri oli aikanaan viikinkien voimakasvi heidän valloitusmatkoillaan. Ruusujuuri on ollut inuiittien C-vitamiinipitoista hortaa eli villiä vihreää, luonnosta löytyvää syötävää eläinpainotteisen ravinnon rikastamiseksi. Sen avulla on matkattu myös avaruuteen: kosmonautit kykenivät sopeutumaan paremmin vaativiin ja stressaaviin olosuhteisiin ja matkan jälkeen palautumaan tämän ilmanalan olosuhteisiin ja elämään. Ruusujuuri on ollut huippu-urheilijoille tärkeä kasvi, joka parantaa kestävyyttä vaativia urheilusuorituksia.

Kansanlääkintä

Ruusujuuri on auttanut pohjoisen kansoja sopeutumaan kylmän ilmaston karuihin olosuhteisiin. Kaukoidässä ruusujuurta on käytetty jo tuhansia vuosia lemmennostatukseen.

Sillä on hoidettu keripukkia ja sen juurella on korjattu väsymystä, sydämen heikkoutta ja melankoliaa, tuoreilla lehdillä ja kevätversoilla vatsan vaivoja ja kevätväsymystä. Kukkia ja juuria on käytetty väriaineina.

Mihin ruusujuuri auttaa

Koska ruusunjuuri kuuluu perinteisimpiin ja kauimmin käytettyihin adaptogeenisiin kasveihin, se kuuluu myös eniten tutkittuihin. Suomessa ruusujuuren käyttöä alettiin tutkia jo 1930-luvulla. Vuonna 2003 ruusujuuri valittiin Suomen rohdoskasviksi. Ruusujuuri on yksi luonnon tunnetuimmista yrteistä väsymyksen selättämiseksi, mikä on käynyt ilmi myös monessa tutkimuksessa. Sen on todettu lisäävän kehon stressinsietokykyä ja keskittymiskykyä sekä piristävän. Sen tiedetään tasapainottavan kehoa, lisäävän henkistä ja fyysistä kestävyyttä, tukevan muistia ja parantavan mielialaa ja parantavan urheilusuoritusta. Se sopii myös ahdistuksesta, alhaisesta energiasta tai huonoista unenlahjoista kärsiville. Lisäksi sen on todettu estävän kasvainten kasvua.

Vaikuttavia aineita ovat rodiolisidi-glykosidi, seduheptuloosi, tärkkelys, flavonoidit, pyrogalloli-parkkiaineet, beetasitosteriini ja eteerinen öljy. Ruusujuurta pidetään turvallisena käyttää. Sitä voidaan ottaa tinktuuran, teen tai kapselin muodossa. Sitä ei kuitenkaan kannata nauttia liikaa. Välillä käytöstä on hyvä pitää taukoa, jotta yrtin kehoa ja mieltä voimistava teho säilyy.

Käyttö ravintona ja rohtona

Lehtiä ja nuoria varsia voi syödä raakoina tai keitettyinä tai valmistaa teeksi.

Toksisuustutkimuksissa kasvi on todettu myrkyttömäksi ja turvalliseksi, joten lehdet voi lukea alkukesän villivihanneksiin ja niitä voi siis laittaa salaattiin vähän enemmänkin, noin kourallisen. Niistä saa upean lisän myös villiyrttisalaattiin. Ruusujuuren voi kotioloissa kuivattaa, käyttää sitä teessä tai tehdä siitä tinktuuroita. Myös pakastaminen säilyttää ruusujuuren ominaisuudet melko hyvin. Lehdissä on runsaasti C-vitamiinia. Kasvin voimallisinta osaa juurakkoa on käytetty matkoilla viinaan säilöttynä. Ruusujuurta on ennen käytetty hajusteisiin ja rohdoksena. Nykyäänkin sitä käytetään myös tuoksuteollisuudessa ja siitä valmistetaan mm. likööriä.

Varoituksia: Älä käytä ruusujuurta, jos olet raskaana tai imetät, jos sinulla on verenpainetauti, kärsit reuman akuutista vaiheesta tai bipolaarisesta mielialahäiriöstä, jos sinulla on kilpirauhasen liikatoimintaa, jos olet herkkä saamaan sydämen rytmihäiriöitä eikä myöskään allergiaoireiden aikana. ■

Pia Jarlas

Mitä ovat adaptogeenit?

Näin adaptogeenejä kuvailee FT, Helsingin yliopiston kasvitieteen professori **Sinikka Piippo** kirjassaan *Mielen ruokaa**:

"Adaptogeeneiksi sanotaan aineita, jotka parantavat suorituskykyä ja aktivoivat kehon toimintaa niin, että ihminen kestää enemmän paineita; ne parantavat immuunipuolustusta ja tasapainottavat ja tehostavat niin kehon kuin mielen toimintoja.

Kaikki adaptogeenit ehkäisevät stressiä. Ne lievittävät stressin ja ikääntymisen ai-heuttamaa immuunipuolustuksen heikkenemistä. Adaptogeeneillä ei ole tarkkaan määritettyjä vaikutuksia, mutta ne lisäävät kykyä ylläpitää optimaalista tasapainoa fyysisessä ja emotionaalisessa stressissä. Ne toimivat vastalääkkeenä nykyelämämme elinvoimaa ryöstäville tekijöille. Adaptogeenit kuntouttavat koko kehoa - myös hormonijärjestelmää, aivoja, sydäntä ja verisuonia, immuunijärjestelmää ja maksaa. Ne lisäävät tiettyjen solujen tuotantoa kuten T- ja B-solujen. Ne ovat antioksidantteja, jotka ehkäisevät tulehduksia, allergioita ja sekä akuutteja että kroonisia sairauksia ja autoimmuunisairauksia.

Adaptogeenit tasapainottavat hermoston välittäjäaineiden tasoja aivoissa ja ehkäisevät muisti- ja keskittymisongelmia, levottomuutta, masennusta, unettomuutta, Alzheimerin tautia ja kroonista väsymyssyndroomaa. Ne parantavat henkisen työn määrää ja laatua.

Tällaisissa kasveissa on tyypillisesti hyvin paljon eri ainesosia, ja niiden vaikutus on yleensä hyvin laaja. Useiden aineiden yhteisvaikutus tuottaa positiivisen vaikutuksen".*

Jokaisella kehon elimellä ja järjestelmällä on oma optimitasonsa. Sairaustapauksissa elimistö toimii tämän optimitason ulkopuolella tai tasapainoa ei ole ollenkaan. Adaptogeenit vaikuttavat elimistön tarpeiden mukaan ja niillä on keskeinen efekti etenkin hermoston ja immuniteetin toiminnan kannalta. Niiden sanotaan toimivan vähän samalla tavalla kuin termostaatti – ne lisäävät energiaa, kun sinulla on väsymystä, ja stressaavassa tilanteessa ne rauhoittavat ja normalisoivat kehon epätasapainoja, lisäten tarvittaessa kehon puolustuskykyä.

Adaptogeenisten kasvien juurten kehittyminen kestää yleensä todella pitkän ajan (3–7 vuotta), ja niiden kasvupaikka on usein tavallisesta poikkeava. Kasvi kasvaa vaativissa olosuhteissa, minkä vuoksi se on joutunut kehittämään itselleen ääriolosuhteissa sopeutumiseen tarvittavia puolustusmekanismeja. Tämä tekee kasvista poikkeuksellisen vahvan ja ravinteikkaan.

Sinikka Piipon kirjassa adaptogeeneiksi luokitellaan Suomessa kasvavat ruusujuuri, nokkonen ja pakurikääpä sekä mm. ginsengjuuri, maraljuuri, venäjänjuuri, ashwagandha eli rohtokoiso, maca eli andienkrassi ja tulsi eli pyhä basilika.

* Sinikka Piippo: *Mielen ruokaa. Ravinnon vaikutus muistiin, jaksamiseen ja henkiseen tasapainoon*. Minerva 2021.■

Pia Jarlas

Väinönputki - “enkelten yrtti”

Väinönputki (*Angelica archangelica ssp. archangelica*) on ainoa pohjoisesta etelään levinnyt, suosittu ja paljon käytetty vanha rohdos-, mauste- ja ruokakasvi.

Karhunputken kanssa samansukuinen väinönputki on kerran kukkiva sarjakukkainen kasvi. Väinönputki jaetaan kahdeksi alalajiksi: Lapin tunturialueilla viihtyvän nimilajin eli varsinaisen väinönputken (ssp. archangelica) lisäksi meillä kasvaa Ahvenanmaalla ja Itämeren rannikolla meriputki (ssp. litoralis). Pohjoinen laji on ravinnerikkaampi ja aromikkaampi kuin eteläinen. Väinönputki on kaksi- tai monivuotinen ja voi elää pohjoisessa jopa neljä, viisi vuotta. Se on iso, komea jopa kaksimetriseksi kasvava kasvi, joka vaatii ainakin neliömetrin verran kasvutilaa.

Väinönputkea tavataan Euroopassa sisämaa-alueilla Pohjois-Norjasta Romaniaan ja Saksasta Venäjälle Uralin vuoristoon saakka. Lisäksi lajia tavataan Grönlannissa ja Islannissa. Pohjoismaissa laji kasvaa pohjoisessa ja vuoristoseuduilla luonnonvaraisena ja viihtyy kosteissa ympäristöissä, kuten puronvarsilla, jokirannoilla ja lähteiköissä. Pohjois-Suomessa väinönputki on yleisin pohjoisimmassa Lapissa. Etelämpänä sitä tavataan luonnonvaraisena vain hyvin satunnaisesti; etelässä sitä kasvatetaan puutarhoissa. Huomaa, että väinönputket on rauhoitettu Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakuntien eteläpuolella.

Väinönputken tieteellinen nimi *Angelica archangelica* viittaa enkeleihin: ‘angelica’ tarkoittaa enkeliä ja ‘archangelica’ arkkienkeliä. Tarun mukaan arkkienkeli **Gabriel** ilmestyi munkkiveljille ja antoi kasvin lääkkeeksi ruttoa vastaan (tosin tarun toisen version mukaan arkkienkeli olikin **Rafael** ja kolmannen **Mikael**). Ei olekaan ihme, että keskiajalla uskottiin väinönputkella olevan enkelivoimia. Suomenkielinen nimi

Anne Jarlas

on **Lönnrotin** antama vuonna 1860, oletettavasti **Väinämöisen** kunniaksi.

Väinönputki on hyvin vanha hyötykasvi, jota on käytetty niin rohtona, vihanneksena, mausteena kuin teeyrttinä. Norjassa kasvia viljeltiin jo viikinkiajalla. Mainintoja väinönputken käytöstä on kirjattu jo **Olav Tryggvasonin** saagaan 1200-luvulla. Myös tanskalaisessa teoksessa on maininta sen lääkinnällisestä käytöstä. Koululääketiede on käyttänyt kasvia hyväksi aina 1400-luvulta lähtien. Munkkien matkassa kasvi kulkeutui Norjasta luostarilaitoksen välityksellä Keski-Eurooppaan, missä sitä viljeltiin 1300-luvulla luostareiden rohdostarhoissa. Norja vei ainoana maana väinönputken juurta lääkkeeksi ympäri maailmaa 1500–1600-luvulla. Tehokkaan keräyksen ja viennin takia kasvi hävisi monelta paikkakunnalta kokonaan. Väinönputki onkin ainoa napapiirin pohjoispuolelta peräisin oleva hyötykasvi, joka on levinnyt pohjoisesta etelään.

Sen juurista saatavia aromaattisia öljyjä on käytetty lääkkeenä muun muassa iso-

rokon torjuntaan sekä munkkiliköörien (Bénédictine ja Chartreuse) mausteena 1500-luvulta lähtien. Lisäksi juuria on käytetty Euroopassa ruton parantamiseen ja Yhdysvalloissa tupakasta vieroittamiseen. Keski-Euroopassa väinönputki on yhä yleinen viljelykasvi.

Kansanlääkinnässä väinönputkea on käytetty miltei joka vaivaan, aina sydänsuruista reumaan ja dementiasta haavoihin. Uskottiin, että jos juhannusyönä söi väinönputkea, parani mistä taudista tahansa. Kuivattujen juurten pureskelun tiedettiin kasvattavan vastustuskykyä ja talvella se suojasi keripukilta. Juurta on kuivattu, keitetty ja keitettä nautittu mm. rauhallisen unen saamiseksi. Varmana on pidetty myös väinönputken vaikutusta miehiseen kyvykkyyteen. Hedelmistä tehdyllä voiteella on karkotettu täitä. Väinönputkiuute oli desinfioiva ainesosa keskiajalla suositussa Carmelita-vedessä, joka paransi päänsäryn, pidensi ikää ja suojasi noidilta.

Meillä pohjoiseen keskittyvä laji on aikoinaan ollut saamelaisten tärkein vihannes, joskaan sitä ei täällä ole varta vasten viljelty. Tuoreita kukkimattomia nuoria versoja ja varsia syötiin sellaisenaan (100 grammaa väinönputken lehtiä sisältää noin 30 milligrammaa C-vitamiinia), poronmaidossa keitettynä, lohen, kalanrasvan tai voin kera. Sitä on myös säilötty kuivaamalla.

Katovuosina varsia kuivattiin puurojauhoksi, mikä oli hyvä ravintolisä, koska siinä on runsaasti proteiineja, C-vitamiinia, luteeni-karotenoidia sekä lukuisia hyödyllisiä rasvahappoja ja kivennäisaineita. Maitoruokalajeihin saatiin makua ja säilyvyyttä yrteillä. Maito-yrttiseos komboa tehtiin keittämällä väinönputkea ja sekoittamalla sitä vähän suolattuna maitoon. Syntynyt juustomainen, ravinteikas sekoitus säilyi esimerkiksi lähteeseen upotettuna kevääseen asti. Siihen voitiin käyttää myös muita kasveja kuten suolaheinää. Kombo on ollut tunnettu kaikkialla Pohjois-Skandinaviassa sekä saamelaisten että uudisasukkaiden keskuudessa ja oli pimeänä vuodenaikana tärkeä vitamiininlähde. Sokerin käytön yleistyttyä väinöputken varsista valmistettiin hyytelöitä ja hilloja.

Väinönputki on monipuolinen lääkekasvi. Se laukaisee lihaskouristuksia. Sen karvasaineet ja eteeriset öljyt lisäävät mahanesteen ja haiman entsyymien eritystä. Väinönputki edistää ruoansulatusta ja kiihdyttää aineenvaihduntaa. Se parantaa ruokahaluttomuutta ja ruoansulatusvaivoja: mahakatarria, pohjukaissuolentulehdusta, suolitulehdusta ja ilmavaivoja. (Ks. viime lehden 3/2023 yrttikasvijutusta takiaisten ja voikukkien karvasaineiden vaikutuksesta ruoansulatukseen s. 24.) Sama pätee myös väinönputkeen (joka myös on diureettinen, mutta lievemmin).

Väinönputki tunnetaan myös tehokkaana yskänrohtona. Lisäksi sitä käytetään unettomuuteen ja kehoa ja hermostoa vahvistavana rohtona hermosärkyihin ja reumaattisiin kipuihin. Väinönputken siemeniä käytetään vatsa- ja suolistovaivoihin, nestettä poistamaan sekä ulkoisesti hermosärkyihin ja reumaattisiin vaivoihin.

Lääkinnällisessä käytössä väinönputken juuri on tärkein osa kasvia, siitä tehdään erityisesti uutetta. Rohtona käytetään myös lehtiä, vartta, siemeniä ja eteeristä öljyä.

Väinönputken vaikuttavia aineita ovat eteerinen öljy, hartsit, kumariinijohdokset, angelikahappo, p-kymoli, vaha, parkki- ja karvasaineet, sakkaroosi, flavonoidit ja fenolikarbonihapot. Kumariinit eivät ole verta ohentavia dikumaroleja. Juurista tislattavasta eteerisestä öljystä on kaasukromatografisesti voitu tunnistaa lähes 200 eri yhdistettä.

Kulinaarisessa käytössä nuoret varret ja lehdet sekä kukat ja tuoreet siemenet ovat käyttökelpoisia. Tuoreen väinönputken maku on parhaimmillaan keväällä ja alkukesällä, samoihin aikoihin kuin on raparperin sesonki. Niitä voikin käyttää yhdessä, sillä väinönputken maku on karvas ja kaipaa seurakseen happamuutta. Mehevästä ja makeasta

varresta voi tehdä hilloa tai makeisia.

Jo viikingit jalostivat väinönputkesta erityisen viljelylajikkeen, jonka lehtiruodit ovat täyteiset ja maku miedompi kuin luonnonvaraisilla kannoilla. Väinönputken varret, tuore tai kuivattu lehtisilppu ja siemenet sopivat mausteeksi monenlaisiin juomiin ja ruokiin kuten raasteisiin, keittoihin, lämpimiin kasvisruokiin, kastikkeisiin sekä leivonnaisiin. Kukat sopivat keittoihin ja salaatteihin. Juurta voi käyttää esimerkiksi raasteena tai paloina vähän samalla tavalla kuin inkivääriä tai palsternakkaa.

Väinönputkella on perinteisesti maustettu paloviinaa, jota on käytetty niin lääkkeenä kuin väkijuomanakin. Nykyään kasvilla maustetaan esimerkiksi giniä ja karkkeja, hedelmillä vermuttia ja likööreitä. Kosmetiikassa juurta voidaan käyttää jauheena tai uutteena mm. kylpysekoituksissa sekä aromaterapiatuotteissa.

Väinönputki on Fimean lääkeluettelossa määritelty rohdoskasviksi. Mikäli sitä myydään elintarvikkeena, valmisteen käytön on perustuttava muuhun kuin lääkinnälliseen vaikutukseen. Eli lääkkeeksi luokiteltua valmistetta ei saa pitää kaupan elintarvikkeena.

Varoituksia: Raskaana olevien, imettävien tai verenhyytymishäiriöistä kärsivien kannattaa varoa väinönputkirohtoja. Aurinkoisella säällä kasvia käsitellessä iho tulee peittää, sillä väinönputki on fotogeeninen. Sen furokumariiniyhdisteet voivat aiheuttaa ihottumaa ja rakkuloita.

Huom! Kasvin varma tunnistaminen on ehdottoman tärkeä. Sarjakukkaislajeihin kuuluvat näköislajit myrkkykeiso ja myrkkykatko ovat tappavan myrkyllisiä. ■

Pia Jarlas

Hilla, lakka, suomuurain

Anne Jarlas

Hilla (*Rubus chamaemorus*) on soidemme tavoitelluin marja, maukas, aromikas ja hyvin C-, E- ja A-vitamiinipitoinen ja runsaskuituinen herkku. Pohjois-Suomessa sitä on tavallisesti kutsuttu hillaksi, idässä lakaksi, lännessä ja etelässä muuraimeksi. Suomuurain ja valokki ovat nekin lakasta käytettyjä nimiä. Varsinkin pohjoisessa hilla on taloudellisesti merkittävä luonnonvara.

Hilla kasvaa rämeillä ja korpimailla koko Suomessa, mutta runsaimmillaan se on Pohjois-Suomessa ja Pohjanmaalla. Etelässä sitä on vain vähän mm. ojitusten vuoksi. Sadot vaihtelevat suuresti vuosittain. Kukinta-aikaan sattuvat hallat voivat yhdessä yössä pilata koko sadon ja viileät säät pitävät pölyttäjät muutenkin kankeina paikoillaan. Rankkasateet ja myrskyt repivät herkästi terälehdet, jolloin hyönteiset eivät löydä kukkia.

Etelässä marjoja poimitaan heinäkuun puolivälistä noin kuukauden ajan, Pohjois-Suomessa elokuun alusta. Ennen hilloja täynnä olevat astiat jätettiin suohon siten, että puuastia peitettiin tiiviillä kannella ja laskettiin köyden varassa suonsilmään, jonka vedessä marjat säilyivät. Marjoissa on jonkin verran säilymistä edistävää bentsoe-

happoa, minkä vuoksi ne säilyvät omassa mehussaan kylmässä kuten puolukatkin, kunhan marjat saadaan kylmään heti poimimisen jälkeen.

Hilla on monien hienojen jälkiruokien, leivonnaisten ja likööriien raaka-aine. Marjoista voi myös tehdä hilloa, mehua, marmeladia, kiisseliä, survosta, chutneytä ja viiniä. Hillanlehdet sopivat hyvin yrttiteen raaka-aineeksi. Ihmisen lisäksi hillan marjoja syövät monenlaiset eläimet rastaista riekkoihin ja karhuun. Se on muutaman päiväperhoslajin toukkien kuten muurainhopeatäplän ravintokasvi.

Suomessa kasvavista luonnonvaraisista hedelmistä ja marjoista hilloissa on tyrnin ja mustaherukan jälkeen eniten C-vitamiinia. Hillan siemenet ovat suuret ja niissä on rasvaliukoista E-vitamiinia enemmän kuin yleensä hedelmissä, vihanneksissa tai viljassa. Marjoista vain tyrni sisältää yhtä paljon E-vitamiinia kuin lakka. Myös A-vitamiinia on runsaasti, marjoista lakkaa enemmän vain tyrnissä ja riekonmarjassa. A-vitamiini on karotenoideina ja se antaa marjalle kullankeltaisen värin. B-vitamiineja (B1, B2, B3, B6) lakassa on hieman. Myös lakan kivennäis- ja hivenainesisältö on elimistölle sopiva, mm. kaliumia, kuparia ja magnesiumia.

Kuituja on paljon (6,0–6,3 g), selvästi enemmän kuituja on vain variksenmarjalla (9,5 g). Sisältö on kuuden gramman paikkeilla myös pihlajamarjalla ja mustaherukalla. Hillan sisältämä liukoinen kuitu vaikuttaa edullisesti kolesteroli- ja sokeriaineenvaihduntaan. Folaatteja on paljon, vadelman kanssa eniten kotimaisista marjoista. Marjan siemenöljy sisältää linolihappoa ja alfalinoleenihappoa, elimistölle välttämättömiä monityydyttymättömiä rasvahappoja, joita elimistö ei pysty itse tuottamaan. Öljyä on hyödynnetty esimerkiksi kosmetiikkateollisuudessa kasvovoiteiden osana ja sitä käytetään ruokateollisuudessa maku- ja väriaineena. Orgaanisista hapoista löytyy omena-, sitruuna- ja bentsoehappoa.

Rohtona käytetään marjoja ja lehtiä. Hilla oli jo1600-luvulla tunnettu keripukin ehkäisijä korkean C-vitamiinipitoisuutensa vuoksi. Vaikuttavina aineina on C-vitamiinin lisäksi beetakaroteeni, flavonoidit, hivenaineet ja bentsoehappoglykosidi. Marjat sopivat kuumetautien hoitoon, lehtiä on käytetty virtsatiesairauksissa sekä keuhko- ja suolistosairauksien tukihoitona. Hillassa on runsaasti fenoliyhdisteisiin kuuluvaa ellagihappoa eli ellagitanniinia, jolla arvellaan olevan antimikrobisia ominaisuuksia ja hyödyllisiä vaikutuksia suoliston bakteeritoiminnalle. Lakkauutteen on havaittu hillitsevän tehokkaasti salmonella-, stafylokokki- ja kampylobakteerien kasvua. Ellagihappo ei kuitenkaan tuhoa hyödyllisiä probioottisia suolistobakteereja. Hilla myös estää paksusuolisyöpää.

Lakan lehdistä saa yrttiteetä, jota inuiitit ovat perinteisesti käyttäneet hivenaineiden lähteenä sekä ripulin hoitoon. Suoliston limakalvoa rauhoittava vaikutus perustuu lehtien sisältämiin parkkiaineisiin. ■

Pia Jarlas

Lähteet (kaikki kasvit):
Sinikka Piippo: Mielen ruokaa 2021 ja Suomalaiset Marjat 2010
Henriette Kress: Käytännön lääkekasvit 1, 2018
Virpi Raipala-Cormier: Luontoäidin kotiapteekki 1996
Eija ja Jouko Lehmuskoski: Luonnon villit käyttökasvit
arktiset.aromit.fi/marjat - Erittäin hyviä eri marjoja vertailevia ravintosisältötaulukoita
fineli.fi
yrttitarha.fi
terve.fi/artikkelit - Haluatko olla terveempi, virkeämpi ja muistaa paremmin? Syö marjoja - näin saat niistä kaiken irti!
hidastaelamaa.fi - ruusujuuri
vitamiinisuositukset.com/ruusujuuri-stressi-vaikutukset-suosituksia/
biohakkeri.fi - ruusujuuri, adaptogeenit
terveyskirjat.fi/adaptogeenit - Jaakko Halmetoja
maatiainen.fi - Vuoden 2020 maatiaiskasvi: väinönputki
olemme puutarhassa.fi - väinönputki
apumatti.redu.fi/admin/filecontrol/MS_572.pdf - Lapin teolliset erikoiskasvit

Kaarnikka eli variksenmarja

Kaarnikkaa eli variksenmarjaa (*Empetrum nigrum*) tavataan kahta alalajia. Etelänvariksenmarja marjoo niukasti. Pohjoisen marjaisan pohjanvariksenmarjan marjat ovat isompia ja maukkaampia. Pohjoisen lajin ravintoainesisältö on huomattavasti suurempi kuin eteläisen. Erityisesti Lapissa variksenmarja tunnetaan nimellä kaarnikka.

Lapissa kaarnikka kukkii kesäkuun puolella. Satokausi on pitkä: marjoja voi kerätä heinäkuun loppupuolelta lumentuloon saakka ja ylitalvisia marjoja vielä keväällä. Paras poiminta-aika ajoittuu elokuun alkuun. Marja tuottaa suurimmat sadot Pohjois-Suomessa, Pohjanmaalla ja Pohjois-Karjalassa. Se kukkii ja marjoo hyvin etenkin valoisilla, harvapuustoisilla tai aukeilla karukkokankailla ja kuivilla kankailla. Marjat ovat hyvinsäilyviä; ne säilyvät vedessä karpaloiden tapaan.

Kaarnikan marjoja syövät monenlaiset eläimet punarinnasta metsoon ja kärpästä karhuun. Nimestä huolimatta varis ei syö kaarnikkaa. Tunturipaljakan vähälumisilla alueilla sinnittelevä varpu on yksi tärkeimpiä eineksiä kiirunalle kaamoksen aikaan. Lumen alla marjat säilyvät pilaantumatta talven yli ja keväällä ennen hyönteispaljouden heräämistä ne ovat varsinkin Lapissa tärkeä ravinnonlähde muuttolinnuille.

Pohjoisten alueiden kansat idästä länteen, aina Japanin Hokkaidosta ja Siperiasta Grönlantiin ja Pohjois-Amerikkaan ovat arvostaneet kaarnikkaa ruokana ja hyödyntäneet kaarnikan satoa ravinnonlisänä jo pitkään. Marjoja on syöty kuivatun ja suolatun kalan, mädin, poronmaidon, viilin ja piimän kanssa sekä lisätty keittoihin.

Keripukkirohtona kaarnikalla on vankka maine pohjoisessa. Se on ollut kautta aikojen tärkeä C-vitamiinin lähde ja mauste. Marjat myös sammuttavat hyvin janon. Kaarnikan varpuja ja marjoja on käytetty kansanlääkinnässä rohtona ylirasitukseen ja päänsärkyyn. Niiden on myös uskottu

Pia Jarlas

parantavan virtsateiden kuntoa. Marjoista on tehty sekamehua ja myös “lemmenjuomaa”.

Kaarnikan tunnettuus on noussut ja nykyään siitä tai marjasekoituksista valmistettuja tuotteita kuten mehuja, hyytelöitä, hilloja ja jauhetta on tarjolla yhä enemmän. Varsinkin mustikan kanssa valmistettuna maku on hyvä. Marja sopii myös marmeladeihin, siirappeihin, soseisiin, puuroihin, leivonnaisiin ja viinin raaka-aineeksi.

Marjoissa on erittäin runsaasti antosyanidiineja, flavonoleja ja fenolihappoja. Kaarnikassa on hieman B-vitamiineja ja vähän magnesiumia. Marja sisältää runsaasti kuitua (9,5 g/100 g), ruokana syötävistä marjoista eniten. Vain lähinnä mausteena käytetyssä katajanmarjassa on enemmän kuitua.

Tämän tumman marjan erinomainen ominaisuus piilee sen sisältämissä antosyaaniyhdisteissä. Kaarnikka sisältää niitä lähes saman verran kuin luonnonmustikka. Sen on tutkittu sisältävän myös proantosyanidiineja, joita on erityisen runsaasti puolukassa ja karpalossa. Marjat ovat hyvä hydroksikanelihapon lähde. Kaarnikassa on lukuisia vaikuttavia aineita, muun muassa C-vitamiinia, bentsoehappoa, parkkihappoa, kversetiinia ja kahvihappoa. Marjoja kannattaakin ehdottomasti kerätä niiden terveellisyyden vuoksi.■

Pia Jarlas

Erikoistaimia ja marja- ja yrttituotteita

Annelin Yrtit & Karkit, Anneli Tahvonen
Tapionkylä, Rovaniemi, p. 040 594 1998, posti@annelin.net

Anneli on Lapin paras "väinö"asiantuntija. Häneltä saa tilattua väinönputken luomutaimia kesäksi 2024. Verkkokaupasta ja myymälästä saa itse tehtyjä marjajauheita, -makeisia, siirappeja, yrttiteetä, mausteita ja muita marja- ja yrttituotteita, tilapuodista niiden lisäksi tuoreyrttejä ja vihanneksia juuri kerättyinä.

Angelikan Yrttitila
Väylänvarrentie 227, 95700 Pello
p. 040 910 2682, angelikanyrttitila.fi, anne.anttila@angelikanyrttitila.fi

Lappilaista taikavoimaa poromiesperheessä Jouttensuvannon rannalla. Tila on erikoistunut väinönputken viljelyyn maustekasvina. Tarinaa ja tutustumista väinönputkeen ja talviaikaan sopimuksesta poroihin. Myynnissä tilalla valmistettua väinönputkihilloa, -hunajaa ja -marmeladimakeisia sekä väinönputken siemeniä ja kuivattuja juuria ja lehtiä. Soita ja sovi käynti.

Kotaravintola Sarakka/
Marja- ja yrttituotteet Sara Jaan
Iso Ylläksentie 1, 95980 Ylläsjärvi
p. 040 556 0055, pihvikeisari@kurtakko.fi

Villiyrttiguru **Jaana Saralla** on Ylläsjärvellä iso väinönputkiviljelmä ja puutarha. Lapin laajin marjatuotevalikoima ja yrttituotteita, kaikki omaa tuotantoa. Yrittäjä pitää myös erittäin tasokasta kotaravintolaa Sarakkaa, jossa tuotemyyntiä. Myyntiä jälleenmyyjien kautta ympäri Suomen.

Lapin Luonnonyrtit Ky
Aholantie 109, 97630 Pekkala,
p. 040 039 2688

Rovaniemen Pekkalassa asuva luomuviljelijä **Pentti Määttä** on suomalaisen ruusujuuritietouden uranuurtaja. 1990-luvun alussa hän löysi Norjassa tunturipuron varrelta kukkivan kasvin, jonka tuoksu houkutti kaivamaan sen mukaan. Siitä syntyi myöhemmin Pohjoismaiden suurin ruusujuuriviljelmä hänen tilalleen Kemijoen varrella. Siellä kehitettiin tilan päätuote kotimainen Golden Root -ruusujuurivalmiste, joka on ollut markkinoilla vuodesta 2008. Sitä on myynnissä sekä tilalla että luontaistuotekaupoissa, tilalla myös ruusujuuren siemeniä ja taimia.

Arctic Warriors

Yrityksen tuotepäälliköllä **Katja Misikangas** on yksi Arctic Warriors -yrityksen kolmesta perustajasta ja koko yritysidean äiti. Hänen äidillään on vahva kansanparantajatausta, joten hän on kasvanut suvussa, jossa kasvien ja yrttien käyttö on ollut arkipäivää sukupolvesta toiseen. Tuotteiden pääraaka-aineita ovat tehoyrtit väinönputki ja ruusujuuri, josta osa viljellään Katjan kotitilalla Narkauksessa, osa sopimusviljelijöiden pelloilla. Lisäksi käytetään nokkosta, mustikkaa, puolukkaa ja kuusenkerkkää yrityksen tuotteisiin shotteihin, eliksiireihin ja jauhoihin. Uusia tuotteita on tulossa.

KP Finberry Oy
Hjulforsvägen 61, 68840 Nederlappfors
p. 040 555 2320, finberry.fi, info@finberry.fi

Hyvä valikoima kotimaisia viileäkuivattuja marjajauheita, pakurikääpäjauhoa ja kylmäpuristettua marja-aroniamehua.

Sotkamon taimisto Ky
Poromäentie 44 C, 88600 Sotkamo
p. 040 574 8651, Perhospuutarhurit.fi, info@perhospuutarhuri.fi

Myynnissä väinönputken ja ruusujuuren taimia. Verkkomyynti, kesäkaudella myymälä Sotkamossa.

Taimitaivas
Perkiöntie 45, 33960 Pirkkala
p. 040 719 8270, taimitaivas@taimitaivas.com

Väinönputken taimia on myynnissä 2024. Myymälä Pirkkalassa ja verkkokauppa.

Elävän ravinnon etsijät kuittaavat

Olemme kiertäneet vegeravintoloissa vuodesta 2020 saakka. Olemme löytäneet yllättävän monta hyvää, suosittelun arvoista vegeravintolaa tai pienempää ruokapaikkaa. Ympäri maata on ollut kivoja paikkoja, joista meillä ei ollut aavistustakaan!

Näinä vuosina ravintola-ala ja koko yhteiskunta on kohdannut monenlaisia vaikeuksia, korona-ajasta tämän hetken yleismaailmalliseen epävarmuuteen, talousongelmiin ja inflaatioon, joka on nostanut raaka-aineiden hintoja. Samana aikana lounassetelien arvoa ei ole nostettu vastaamaan uutta kustannustasoa. Se kuitenkin pitkälti määrittää lounaan hinnan ylärajan. Kun monien lounasasiakkaiden omakin talous on tiukoilla, vain harva on valmis maksamaan lisähintaa lounaasta, eikä ravintoloilla ole juurikaan tilaa hinnankorotuksille. Osa jättää ravintolakäynnit kokonaan väliin. Tilanne on siis edelleenkin kiperä. Asiakkaina voimme kukin omilla valinnoillamme tukea meille tärkeitä ravintoloita.

Tähän viimeiseen paperilehdessä ilmestyvään kirjoitukseemme olemme valinneet esiteltäväksi persialaista ruokakulttuuria edustavan helsinkiläisen **Hani Cafe'chin**. Lisäksi nostamme esiin kaksi juhlavuosiaan viettävää ravintolaa: kuusamolaisen 10-vuotiaan **Karpalon** ja vegeravintoloiden nestorin, jo 30 vuotta täyttäneen helsinkiläisen **Zucchinin**. Se on koko maan vanhin toiminnassa oleva vegeravintola, joka porskuttelee yhä täysin voimin ja voinee toimia hyvänä esikuvana vastaavantyyppisille ravintoloille.

Näissä tunnelmissa jäämme odottamaan, mitä uutta ensi vuosi tuo tullessaan. Joka tapauksessa keskustelupiirin tapaamiset jatkuvat ja pidämme tammikuussa infotilaisuuden, jonka teemana on KoKaRu (Kokokasvisruokavalio, englanniksi WFPB Whole Food Plant Based), Hyvinvointikeskus Koivikko sekä ruokakurssit.

Tavataan terveellisen ruoan merkeissä ensi vuonna. Toivotamme kaikille eryläisille

Hyvää Joulua ja
Onnellista Uutta Vuotta 2024!

Pia ja Lefa

Hani Cafe'chi

Helsingin vegeravintoloiden valikoima monipuolistui maaliskuussa 2022, kun pariskunta **Hani** ja **Milard** avasivat persialaisen kahvilan Hani Cafe'chin Kruunuhaan Liisankadulle. Lounas, päivällinen ja viikonlopun brunssit tarjotaan runsaista ja värikkäistä vegaanisista buffeteista, joilla ei-vegaaneille myönnytyksenä on tarjolla yksi lihaa sisältävä lämmin ruokalaji ja pari laktoovovegetaarista alkupalaa ja kakkua. Kaikkiin buffeteihin sisältyy leipä ja levite sekä kahvi tai tee, brunssiin lisäksi omavalintainen kakkupala houkuttelevasta vitriinistä, jossa myös vegaaninen vaihtoehto. Miltei kaikki ruoat ovat gluteenittomia.

Milard ja Hani tarjoavat persialaista kotiruokaa Hani Cafe'chi-kahvilassaan.

Kahvilan nimi on yhdistelmä perustajan nimestä Hani ja Cafe'chi, joka tarkoittaa farsin kielellä baristaa. Hanilla on myös ruoanlaitto hallussa: hän loihtii asiakkaille herkullista, persialaista kotiruokaa, jossa maistuu kaikki persialaisen keittiön perinteiset maut. Milard puolestaan hoitaa salin puoleisia tehtäviä.

Milard ja Hani kertovat nettisivuillaan, että he haluavat luoda vierailleen viihtyisän paikan kokoontua, nauttia ja viihtyä kuin kotona. Siinä he ovat kodikkaassa kahvilassaan totisesti onnistuneet. Tunnelma on käsinkosketeltavan rauhallinen ja ystävällinen ja asiakkaat silminnähden tyytyväisiä.

Kävimme maistelemassa kahvilan antimia kaksi kertaa: lounaalla ja brunssilla. Lounaalla oli muutama perussalaatti. Brunssilla oli laajempi salaattivalikoima: punakaali-paprikasalaatti, pinaatti-parsakaali-punasipuli-melonisalaatti, vihreä salaatti-punasalaatti-nektariinisalaatti ja perinteinen Shirazi -salaatti (tomaatti, kurkku, punasipuli, sitruunamehu, oliiviöljy) ja alkupalana persialainen yrttimunakasrulla-tomaatti.

Lounaalla oli pikkulisukkeina porkkanahillo, sipulihiutaleet, oliivit, maapähkinät, rusinat, viiniirypäleet, taatelit ja omena. Brunssilla oli niiden lisäksi mm. hummus, vesimeloni, mozzarella-basilika-tomaattivarras ja puffatut maissinjyvät.

Persialaiskeittiön kulmakiviin kuuluvista ruokalajeista oli molemmilla kerroilla tarjolla borani jogurttimunakoisokastike, sahramiriisi, persialainen riisi kattilassa tyypillisesti reunaltaan tummaksi ja rapeaksi paahdettuna ja yrttiperunat sekä mehevä okra-sienipata ja paistetut maustetut tofukuutiot. Näiden lisäksi oli lounaalla pinaatti-mustapapupataa, myös lihaa sisältävänä versiona, brunssilla sahramikanaa ja grillattua maissia.

Buffetit tarjosivat valinnanvaraa ja silmäniloa, hinta-laatusuhde oli hyvä. Nautimme herkullisista ruoista, joiden maut sointuivat hienosti toisiinsa. Erityisesti pidimme brunssin hyvästä salaattivalikoimasta, okra-sienipadasta ja pinaatti-mustapapupadasta.

Maistuvaa ruokaa kodikkaasti.

Pirteänmakea, kardemummalla ja sahramilla maustettu porkkanahillo sopi mainiosti lämpimien ruokien kanssa. Myös rapeiksi puffatut maissinsiemenet olivat kiva uusi tuttavuus.

Tuoreet ja kuivatut hedelmät ja vesimeloni ilahduttivat ja kävivät lounaalla hyvin jälkiruoasta. Kakkupala oli makea kuten persialaisten kakkujen kuuluukin, mutta meidän makuumme turhan makea.

Jäätelön ystäviä houkuttanee kahvilan kehuttu pistaasijäätelö. Smoothietakin on tarjolla. Kahvilassa on laaja kahvivalikoima ja anniskeluoikeudet. Ihastuimme kahvilan makuihin, erittäin ystävälliseen palveluun ja mukavaan tunnelmaan, kuten selvästi moni muukin. Suosittelemme pöytävarausta varsinkin brunssille. Hanille ja Milardille toivotamme hyvää jatkoa, onnea ja menestystä! ■

Teksti ja kuvat Pia Jarlas

Hani Cafe'chi, Liisankatu 3, 00170 Helsinki
p. 040 362 6211, hanicafechi.fi
Ti-to klo 11–17, pe-la 11–22, su 11–18
(aukioloajat voivat vaihdella)
Buffetit: ti-pe klo 11–15 lounas, 15 €, pe-la 17–21 päivällinen, 24,90 €, la-su 11–15 brunssi
Ajantasaisen tiedon saa parhaiten soittamalla kahvilaan.

Kasvisravintola Karpalo jo 10 vuotta!
- Herkullinen ja monipuolinen lounas korkealaatuisista raaka-aineista

Korviimme kantautuneen positiivisen tiedon perusteella ravintola esiteltiin vinkkinä jo lehdessä 1/2021 ja se oli myös lehden 2/2023 ravintolalistalla. Syyskuussa saimme vihdoin tilaisuuden tutustua ravintolaan paikan päällä - onneksi, sillä tämä ravintola on kehujen väärti.

Tapasimme **Niina Ritavehmaksen**, joka on luotsannut ravintolaa kokkina alusta lähtien. Nyt on menossa jo 11. vuosi.

– Olen itsekin pitkään ollut vegaani ja olen saanut ideoida ja kehittää ravintolaa haluamaani suuntaan. Ilokseni asiakkaat ovat löytäneet meidät. Suurimman osan ruoista teemme itse aivan alusta lähtien puhtaista raaka-aineista. Suosimme luomua, lähiruokaa kuusamolaisilta pientuottajilta ja luonnon antimia: villiyrttejä, marjoja, sieniä, juureksia ja oman kasvimaan kasviksia. Omista ja luonnon raaka-aineista teemme omaa teetä ja mausteita, joita hyödynnetään ruoissamme.

Viihtyisän ravintolan ihanalla lounaalla periaatteet toteutuivat: raaka-aineina omalta kasvimaalta olivat mm. vihersalaatti, pinaatti ja useita yrttejä, luonnosta poimulehteä, puolukoita ja pihlajanmarjoja, lisäksi muitakin kuusamolaisia raaka-aineita. Meitä ihastuttivat maistuvana erikoisuutena pienet punajuuri-siemenleivät, salaatit, siemenkastike ja itse tehdyt pihlajanmarjapehmikset. Lounas oli kokonaisuutena tasapainoinen ja niin herkullinen, että se oli viedä kielen mennessään. Kokemuksen kruunasi mukava tunnelma ja ystävällinen palvelu. Suosittelemme lämpimästi.

Ravintolan suosion todistaa menestys Toptasten järjestämässä asiakasäänestyksessä: keväällä se äänestettiin vuoden 2023 Toptasten Suomen parhaimpien vegaani/kasvisravintoloiden TOP 10 -listalle 7. parhaaksi.

– Mikä huikea yllätys, että pohjoisen vegaaniravintola on saanut sen verran mainetta, että pääsi listalle, Niina sanoi tyytyväisesti hymyillen.

ERY onnittelee 10-vuotiasta Kasvisravintola Karpaloa ja toivottaa hyvää jatkoa! ■

Erja Mustaniemi-Ketola

Niina Ritavehmaksen vetämä ravintola on täysin vegaaninen ja miltei kaikki tarjonta on gluteenitonta.

Pia Jarlas

Pia Jarlas

Kasvisravintola Karpalo
Kitkantie 37, 93600 Kuusamo (keskustassa)
p. 040 809 8801, kasvisravintolakarpalo.fi,
info@kasvisravintolakarpalo.fi
Auki ma-pe klo 11–16, lounasbuffet klo 11–15
€ 12,70, la-su suljettu.

Zucchini 30 vuotta - Se ihana ravintola, jossa kaikki tärkeä on säilytetty

Vuonna 1993 perustettu Zucchini on Suomen vanhin kasvisravintola, jota jo alusta lähtien ovat pyörittäneet **Mika Ylisuvanto** ja **Tomi Kotiranta** samassa osoitteessa Fabianinkadulla. Se on kuulunut kaupungin kasvissyöjien suosikkeihin jo vuosikymmenien ajan.

Kävimme Zucchinissa onnittelemassa ravintolaa ja selvittämässä, miten se on onnistunut toiminnassaan ja saavuttamaan kunniakkaan 30 vuoden iän. Tomi Kotiranta kertoi meille, mitkä tekijät ovat yrityksen menestyksen takana.

Vegetaarinen klassikkoravintola, jonka tiimi Tomi Kotiranta (toinen omistajista), Marianne Jäntti, Lasse Kotiranta ja kuvasta puuttuva toinen omistaja Mika Ylisuvanto on onnistunut luomaan kestävän ravintolakonseptin.

Ruoan laadusta ei tingitä

– Alusta lähtien olemme halunneet tarjota asiakkaillemme maukasta "oikeaa" rakkaudella tehtyä ruokaa, jonka valmistamme itse alusta alkaen ilman turhia lisäaineita.

Pia ja Lefa: Arvostamme ravintolan monipuolisia, värikkäitä, herkullisia ja päivittäin vaihtelevia ruokia ja niiden hyviä raaka-aineita. Esimerkiksi marjapiirakoissa on runsaasti aitoja marjoja.

Miljöö on ainutlaatuinen

– Koska paikka ja liiketila on alunperin huolella valittu ja kalustettu, meidän ei ole tarvinnut muuttaa eikä tehdä viimeisimpien trendien mukaisia kalliita remontteja. Sen sijaan luomme mukavaa vaihtelua huomioimalla vuoden eri sesongit ja juhlakaudet menuvalinnoissa ja koristuksessa.

Pia ja Lefa: Tämä viihtyisän kodikas jugendravintola on ajattoman kaunis sekä julkisivultaan että sisustukseltaan. Tummine kalusteineen ja ihanine jugendikkunoineen se on oikea rauhallisuuden keidas, missä mieli lepää. Ihana paikka rentoutua asioinnin, shoppailun tai työpäivän lomassa.

Olemme pitäneet kiinni alkuperäisestä konseptistamme

– Konseptimme on ajaton, olemme pitäneet siitä kiinni alusta asti. Pidämme sitä edelleen hyvänä ja meille itsellemme sopivana. Emme ole lähteneet muuttamaan asioita vain muuttamisen vuoksi.

– Kanta-asiakkaat ovat meille hyvin tärkeitä ja heitä toimintamme miellyttää tällaisena. Jotkut heistä ovat käyneet meillä säännöllisesti aivan alusta lähtien, nyt jo useassa sukupolvessa. Olemme saaneet monia hyviä ystäviä.

– Onneksemme emme myöskään ole lähteneet laajentamaan yrityksen toimintaa. Pienenä yritys on helpompi hallita ja sillä on enemmän ketteryyttä ja joustavuutta.

Tämän huomaa erityisesti vaikeina aikoina kuten korona-aikana.

Palvelu ja tunnelma ovat omaa laatuaan

Pia ja Lefa: Tätä Tomi ei juuri kommentoinut, mutta uskomme, että palvelu on ravintolan tiimillä niin selkärangassa, ettei sitä tule ajatelleeksi. Olemme käynneillämme havainnoineet palvelua ihaillen, miten ystävällistä, luontevaa, asiakkaan huomioivaa ja rentoa, mutta silti tehokasta se on. Työn lomassa ehditään aina vaihtaa muutama sana. Ravintolassa työskentelee vain neljä henkeä, jotka käyvät asiakkaille tutuiksi ja palvelu muodostuu vieläkin henkilökohtaisemmaksi.

Ravintolan tunnelma on lämmin, suorastaan syleilevä. Uskomme, että se syntyy siitä, että kaikki ravintolan osatekijät ovat tasapainossa ja henkilökunta on osaavaa, työssään viihtyvää ja ihmisistä kiinnostunutta. Ja siksi asiakkaatkin ovat niin mukavia.

ERY toivottaa tälle vegeravintoloiden todelliselle helmelle ja sen porukalle hyvää jatkoa! ■

Teksti ja kuva Pia Jarlas

Kasvisravintola Zucchini
Fabianinkatu 4, 00130 Helsinki
p. 09 622 2907, auki ma-pe klo 11–16

Ravintola on esitelty lehdessä 4/2021 ja lehden 2/2023 ravintolalistalla.

NUORUUDEN INNOLLA TOIMINTAAN

ERY:n hallituksen uusi jäsen Lilla haluaa omalla esimerkillään jakaa elävän ravinnon ilosanomaa.

Olen 30-vuotias raakaruokailija ja terveysintoilija Pirkanmaalta. Luonteeltani olen innostuva, uppoutuva ja suurten unelmien tavoittelija. En osaa tehdä normaalia työtä 40 tuntia viikossa, vaan työskentelen useiden aiheiden ympärillä ja jatkuvassa muutoksessa ja kasvussa.

Haaveena raakaruoka- ja paastoretriitit

Toimin tällä hetkellä online-raakaruokavalmentajana ja -paastovalmentajana. Yhtenä haaveena olisi ohjata näihin liittyviä retriittejä Suomessa. Raakaruokavalmentajan diplomini sain suoritettua verkossa, kahden kalifornialaisen upean tohtorin ja pitkän linjan raakaruokailijan koulutuksessa nimeltä *Mastering Raw Food Nutrition*.

Vaikka koulutus oli kattava, en ole tyytynyt vain siihen, vaan opiskelen omaehtoisesti jatkuvasti seuraamalla alan ihmisiä verkossa, lukemalla sekä kuuntelemalla podcasteja ja videoita. Imen tietoa kuin sieni, mutta tarkistan herkästi faktoja, sillä netissä voi kuka vain kirjoittaa mitä vain.

Valmentamisen lisäksi työskentelen henkilökohtaisena avustajana ja lastenhoitajana, piirrän realistisia muotokuvia ja kirjoitan reseptikirjaa. Olen myös hopeaseppä, ja valmistan siis hopeakoruja jalokivien ja kristallien kera. Kaikki tämä saattaa kuulostaa paljolta, mutta todellisuudessa suurin osa arjestani pyörii kotona raakaruoan ympärillä.

Suuri osa Lilla Sulkalan päivän ruoista on hedelmiä. Tässä smoothiessakin on banaania ja päärynää sekä kardemummaa, kookosvettä ja värinä sinistä spirulinaa.

Kumppanin tärkeä tuki

Olen siinä mielessä onnekas, että olen löytänyt sosiaalisen median kautta kumppanin, joka ei ole pelkästään täydellinen parini, mutta itsekin raakaruokailija ja intohimoinen terveystutkija. Jaamme siis elämäntyylin ja kiinnostuksenkohteet suurimmalta osin. Hänellä on harvinainen suolisto- ja migreenisairaus, johon hän on onneksi löytänyt apua paastoista ja hedelmäpainotteisesta ruokavaliosta.

Asumme maaseudun rauhassa, jossa lähimpään kattavaan ruokakauppaan ajaa autolla puolisen tuntia. Koska tiluksemme mahdollistavat tällä hetkellä vain hyvin vähän ulkokasvatusta, keskitymme idätykseen ja versotukseen sisätiloissa. Kotonamme onkin itseväsätty viisitasoinen valaistu hylly kaikenmoisille versoille. Kaikkein eniten kasvatamme siinä retiisin, parsakaalin ja paksoin eli pinaattikiinankaalin versoja.

Lisäksi idätämme lasipurkeissa erilaisten palkokasvien ituja. Pihalla kasvaa kesäisin helppohoitoisia joka puutarhurin suosikkeja:

salaatteja, yrttejä, kurkkuja, chilejä ja tomaatteja. Todellisuudessa syömme kuitenkin eniten ihan kaupasta löytyviä hedelmiä ja vihanneksia.

Hedelmäpainotteinen ruokavalio

Hedelmillä on aika negatiivinen leima nykyruokatrendeissä. Niiden sisältämä glukoosi on kuitenkin lähes kaikille kehon soluille se paras energianlähde. Tärkeää on tietää, että jos syö runsaasti hedelmiä, ei tulisi syödä sen ohella runsaasti rasvoja. Verensokeri pysyy tasaisena, kun valitsee joko tai, tai syö kumpaakin maltilla.

Minusta Suomessa on muihin Euroopan maihin verrattuna erinomaiset valikoimat hedelmiä ja kunkin sesongin aikaan vieläpä usein ihan hyvälaatuisia. Noh, myönnettäköön, että hyvän hedelmän tunnistaminen kaupan hyllyllä vaatii vähän kokemusta, mutta näin se on joka maassa. En ota myöskään hedelmien syönnistä ilmastostressiä, sillä niiden ympäristövaikutus on pieni, vaikka eivät olisikaan lähituotettuja. Kaikkein eniten syön banaaneita, mutta lempihedelmäni on eksoottinen, haisumaineen saanut durian, joka kasvaa vain tropiikissa.

Syön aamupalaksi ja lounaaksi pelkkiä hedelmiä. Illallisella syön sitten vihannekset, lehtivihreät, idut, ja rasvat, jotka minun tapauksessani ovat yleensä siemeniä. Välillä käytän pähkinöitä, avokadoa tai kookosta. Omega-3:a on hankala saada ruoasta riittävästi, sillä sen riittäviä lähteitä ovat vain lehtivihreät, merilevät sekä chian- ja pellavansiemenet. Koen siksi tärkeänä ottaa muutaman tipan merilevästä puristettua algaeöljyä, joka sisältää parhaita omega-3-rasvahappoja. Tämän lisäksi käytän myös D3- ja B12-ravintolisiä kuureina, koska niitäkään ei tahdo saada mistään ruoasta tarpeeksi.

Esimerkkiaamupalani voisi olla litra appelsiinimehua tai reilu kilo viinirypäleitä. Esimerkkilounaani voisi olla kuusi banaania muussattuna ja pari desiä marjoja. Esimerkki-illalliseni voisi olla 500 grammaa salaatinlehtiä, kilo silputtuja vihanneksia ja viisi desiä salaatinkastiketta. Katso yhden suosikkikastikkeeni ohje *Reseptit*-osiosta.

Raakaruokavalio voi sisältää juustoja, burgereita, pastaa ja vaikka pizzaakin. Terveellisissä versioissa ainesosat vaan valitaan huolella ja ravintoaineet säilytetään mahdollisimman hyvin.

Raakaravinnosta apua moniin terveysongelmiin

Löysin tämän elämäntavan reilu viisi vuotta sitten. Kärsin silloin pahoista mielenterveysongelmista ja äitini käski syödä banaaninkuoria, koska niissä on banaaniin verrattuna enemmän yhtä aminohappoa, tryptofaania, joka muuttuu kehossa serotoniiniksi, jonka taas tiedetään kohottavan mielialaa. Minusta se oli hassu vinkki, mutta aloin kuitenkin syödä smoothieita, joihin raastoin kuuliaisesti lusikalla banaaninkuorien sisäpintaa sekaan. Tein näin joka aamu ja huomasin eron mielialassani hyvin pian.

Aloin etsiä Internetistä lisää tietoa tällaisista superravinteikkaista hedelmistä ja vihanneksista. Lisäsin elävää ravintoa ruokavaliooni pikkuhiljaa. Mitä enemmän söin raakaruokaa, sitä paremmin voin.

Löysin useita raakaruokailijoita Instagramista ja aloin seurata heidän juttujaan ja kokeilla heidän reseptejään. Vaikka silloin söin vielä kaikkea ja ihan mitä sattuu, koin silti kaikki kokeilemani raakaruoat herkullisina. Niissä oli suolan sijasta oikeita makuja. Niiden syömisen jälkeen tuli hyvä olo. Huomasin lopulta ahdistuneisuushäiriöni kadonneen totaalisesti, kun siirryin kunnolla raakaruokavaliolle.

Nyt olen syönyt pääosin elävää ravintoa noin kolme vuotta. Saatan syödä jotain kypsennettyä kerran kuussa, tai milloin nyt tekeekään mieli. Yleensä ei tee mieli muuta, sillä olen kylläinen ja tyytyväinen suurten ja monipuolisten raakaruoka-annosteni kanssa.

Mielenterveysongelmien lisäksi raakaruokavalio on lieventänyt muun muassa iho-ongelmiani, mahavaivojani ja väsymystäni. Kyllähän te tiedätte: yleensä ruoka sisältää kaikkein eniten ravinteita, kun sitä ei kuumenneta. Kaikki nämä vitamiinit ja mineraalit pitävät ihon, luut, hiukset ja kynnet terveinä. Kuidut tukevat suoliston hyvinvointia, joka vaikuttaa aivojen toimintaan ja näin ollen mielialaan ja monenlaiseen toimintakykyyn. Mitä olemme ilman toimintakykyä? Vain haaveita ja kytevää potentiaalia.

Raakaravinto muutti koko elämän

Oma elämäni sai täyskäännöksen tämän upean elämäntavan myötä. Jotkin kaverisuhteet kuihtuivat, kun lopetin päihteiden käytön ja ravintoloissa syömisen. Mutta uusia, aidompia ihmissuhteita syntyi ja syntyy koko ajan. En vaihtaisi tätä elämääni mistään hinnasta pois!

Haluaisin levittää tätä ilosanomaa ja näin auttaa monta toivonsa menettänyttä. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa alusta. Yhä nuoremmat ovat kiinnostuneet terveydestä, joten yhdistyksellä on hyvät mahdollisuudet kasvaa. Itse ainakin liityin saman tien, kun vuosi sitten kuulin tästä yhdistyksestä.

Autan osaltani raakaruokakurssien ja sosiaalisen median muodossa, sekä olemalla häpeilemättä erilainen, avoimesti elävän ravinnon ystävä, ja jakamalla tietoa siihen sopivissa tilanteissa. Lisäksi jatkan ravintovalmennuksia ja raakaruoka-aiheiden jakamista sosiaalisessa mediassa. Lisätietoja ja paljon reseptejä löydät Instagram-sivultani *@rawinfinland*. Jos sinä koet tarvitsevasi tukea tai apua ravintoasioissa, ota rohkeasti yhteyttä sähköpostilla *rawinfinland@gmail.com*. ■

Teksti ja kuvat Lilla Sulkala

ERY 40 VUOTTA

Yhdistyksen 40-vuotistaivalta juhlistettiin syyskuussa Helsingissä Kasvisravintola Brindavanissa sen buffetin äärellä hyvässä seurassa ja rennossa tunnelmassa.

Juhlapuhujana Satu Silvo vaikutti ja viihdytti.

Musiikillisia elämyksiä tarjoilivat Georgi Shurupov ja Antti Elomaa.

Tunnelmasta nauttivat konkarit Kaarina Petäjä ja Liisa Kurki sekä Ari Vihertuuli ja Mika Laakkonen

sekä Irma Tolonen ja Marja Ruuti.

40-vuotisjuhlatunnelmiin pääset vielä ERY:n Facebookissa ja kotisivuilla elavaravinto.fi/wp/eryn-40-vuostisjuhla/

Kuvat:
Georgi Shurupov, Pia Jarlas, Tiina Lappalainen

PARANEMISKERTOMUKSIA LYHYESTI

ERY-lehti on koko olemassaolonsa aikana pitänyt tärkeänä julkaista kertomuksia paranemisesta elävän ravinnon avulla. Alkuvuosina niitä julkaistiin satunnaisesti, viimeisten 20 vuoden aikana säännöllisemmin Minun tarinani -palstalla. Tähän viimeiseen Elävän ravinnon ystävä -lehteen halusimme kerätä koosteen näistä jäsenten omista paranemiskertomuksista.

Tässä eivät ole kaikki, mutta suuri osa parin viime vuosikymmenen Minun tarinoista. Kaikki otteet ovat lyhennelmiä. Koko tarinan löydät lehdestä, jonka numero on mainittu lyhennelmän yläpuolella. Myös kotisivun lehtiarkistossa on osa näistä lehdistä. Lue ja hämmästy, kuinka paljon apua elävästä ravinnosta on saatu!

4/2010

USA:ssa asuva aviopari, **Raija** ja **Jan Johansson**, sairastuivat molemmat lyhyellä aikavälillä vakavasti. Janilla todettiin leukemia vuonna 1991 ja Raijalla puoli vuotta myöhemmin aivokasvain. Raija tunsi entuudestaan elävän ravinnon, jota hän oli opiskellut **Ann Wigmoren** vetämällä kurssilla Tampereella noin kymmenen vuotta aikaisemmin. He päättivät aloittaa elävän ravinnon ohjelman noudattamisen.

Janin veriarvot olivat taas normaalit yhdeksän kuukautta elävän ravinnon aloittamisesta. Raija puolestaan huomasi yhdeksän kuukautta aloittamisen jälkeen, että toinen silmä oli alkanut erittää nestettä, joka poltti ihon silmän alta. Raijalla on hammaslääkärinä lääketieteen koulutus ja hän päätteli, että aivokasvainkuona poistuu silmähermon tuppea pitkin silmäaukosta ulos. Kasvain oli sijainnut suoraan näköhermon alla. Tätä eritystä kesti kaksi ja puoli vuotta. Kun uuden kuonan tulo elimistöön lakkasi, alkoi osmoosi toimia ja vetää kasvaimeen kerääntyneen kuonan ulos kehosta.

1/2011

Märta Uggla sairasti vuonna 1965 influenssan jälkitauteja: pahaa anemiaa, keuhkoputkentulehdusta ja keuhkokuumetta. Lääkäri halusi lähettää hänet sairaalaan, mutta hän pyysi lykkäystä, jotta voisi yrittää hoitaa itse itsensä. Veli oli tilannut Ruotsista ufoista kertovia kirjoja, joiden sijaan hän saikin kolme amerikkalaisen lääkärin **Norman W. Walkerin** kirjaa tuoremehuterapiasta. Veli ei niitä halunnut, joten hän antoi ne Märtalle. Märta päätti kokeilla Walker-terapiaa.

Kahden viikon kuluttua kontrollikäynnillä lääkäri totesi hämmästyneenä, että Märta oli terve: keuhkot olivat toipuneet, arvot olivat hyvät ja anemia poissa. Tieto Ann Wigmoren elävästä ravinnosta oli tässä vaiheessa saapunut Suomeen. Märta kävi **Elsa Ervamaan** elävän ravinnon kurssin. Joskus hän valmisti myös jotain lämmintä, mutta elävä ravinto oli mukana joka päivä.

1980-luvun alussa hän tuli raskaaksi, eikä äitiysneuvolassa ymmärretty lainkaan hänen ravintoaan. Lapsi syntyisi jälkeenjääneenä, jos äiti ei söisi lihaa ja kalaa raskausaikana, hänelle sanottiin. Poika kuitenkin syntyi huippukuntoisena (10 Apgar-pistettä). Koko äitiysneuvola tuli Märtan luo katsomaan vastasyntynyttä ihmettä.

4/2011

Sveitsissä Lausannessa asuva **Aija Chydenius-Mougeolle** sairastui pahinta laatua olevaan kaksoisrintasyöpään tammikuussa 2010. Kyseessä oli syöpä, joka menee luihin ja aivoihin. Hän päätti olla menemättä leikkaukseen. Mieleen palasi yli 20 vuotta aiemmin Ahvenanmaan Elävän Ravinnon

Instituutissa vietetty viikko. Versot Aija laittoi heti alulle. Hän oli ollut vuoron perään kasvissyöjä ja vegaani 20 vuoden ajan. Nyt hän ryhtyi sataprosenttisesti elävälle ravinnolle.

Puhdistusprosessi alkoi heti. Kroonista tulehdusta kesti yli puoli vuotta. Rinnoissa oli jatkuva polte. Myöhemmin hän toteutti unelmansa ja lähti Hippocrates Health Instituteen Floridaan, ei enää paranemaan vaan juhlimaan paranemista. Paranemisen jälkeen hän jatkoi elävän ravinnon syömistä, koska ”siitä saa niin paljon energiaa ja siitä tulee niin uskomattoman hyvä olo.”

1/2012

Suvi Tikamo on sairastanut ykköstyypin diabetestä. Ennen raakaravintokurssille osallistumista hän oli hyvin stressaantunut ja vatsavaivainen. Verenpaine oli hälyttävän korkea ja kalsiumtaso hyvin matala. Syitä edellisille ei löydetty, vaikka tutkimuksia tehtiin useita. Kahden viikon elävän ravinnon syömisen jälkeen kalsiumtaso oli palautunut normaaliksi, verenpaine laskenut huomattavasti ja vatsavaivat olivat hävinneet.

Raskaaksi tullessaan Suvi ei alkuvaiheessa voinut syödä minkäänlaista raakaravintoa. Myöhemmin taas parhaiten meni aika, kun ruokavalio koostui vain iduista ja versoista. Raskauden ollessa jo pitkällä oli diabetes oikein hyvässä tasapainossa.

3/2012

Liisa Kurki sai ensimmäiset reumaoireet vuonna 1989. Reumageeni löytyi, muttei särkylääkkeiden lisäksi muuta hoitoa. Reumakipulääkkeitä hän ehti syödä vuoden ennen elämäntaparemonttia. Jo tässä ajassa lääkkeet ehtivät aiheuttaa vatsakatarrin, ärtyneen paksusuolen ja hengenahdistusta. Diagnoosikin tuli lopulta: pehmytkudosreuma. Liisa oli tuolloin vain kolmekymppinen. Hän näki ilmoituksen elävän ravinnon kurssista ja päätti osallistua.

Aluksi Liisa empi elävän ravinnon aloittamista, koska perheessä oli kolme kasvavaa poikaa ja puoliso, jotka eivät uudesta ravinnosta innostuneet. Perhe kuitenkin kannusti, jos he saisivat syödä kuten ennenkin. Alkoi päivittäinen kahden erilaisen ruoan valmistaminen, josta Liisa kuitenkin selvisi, koska oli aina pitänyt ruoanlaitosta.

Sataprosenttisella elävällä ravinnolla Liisa eli vuoden aloittamisesta lukien. Hän tunsi itsensä täysin terveeksi ja ruokavalio alkoi pikkuhiljaa muuttua. Elävän ravinnon osuudeksi tuli nyt noin 80 prosenttia. Kuumennettua kasvisruokaa, tofua, vuohenjuustoa ja kerran kuussa kalaa tai kanaa Liisan ravinnosta on noin 20 prosenttia. Pehmytkudosreuman oireita hän ei ollut vuonna 2012 kokenut enää 20 vuoteen.

4/2012

Tanja Kaivolainen-Siljanderilla oli 33-vuotiaana monta diagnoosia: astma, epilepsia, ärtyneen suolen oireyhtymä (IBS), fibromyalgia ja ADHD. Lisäksi oli tavanomaisempia vaivoja, kuten päänsärky, lihas- ja nivelkivut ja unettomuus. Silti Tanja harrasti juoksua ja voimaharjoittelua. Harrastuksiin tuli uutta voimaa, kun Tanja, joka ei aikaisemmin piitannut kasviksista juuri lainkaan, löysi kuntosalitutun kautta raakaravinnon.

Lopulta Tanja siirtyi 80-prosenttisesti raakaravinnon syöjäksi ja vaivat alkoivat parantua. Kun hän pysyy tällä linjalla, epilepsia pysyy kurissa lääkkeillä, fibromyalgia ja IBS-kivut taas pysyvät poissa kokonaan. Tanjan pitkäaikainen haave osallistua ultrajuoksuun toteutui vihdoin ja hän osallistui Joensuu Night Run -kisaan.

2/2013

Arja Hemmin, 48, vaihdevuosioireet katosivat, vatsa alkoi toimia loistavasti, aamuunisuus katosi ja muisti parani raakaravinnon ansiosta. Hän oli ollut kasvissyöjä jo vuosia ennen raakaravinnolle siirtymistä. Suurin haaste on ollut oppia pois vuosikymmenten aikana opituista tavoista. ”Paras kannustus on raakaravinnon tuoma elinvoimainen olo.”

2/2014

Tara Langen tytär sairastui 7-vuotiaana krooniseen munuaistautiin nimeltään

nefroottinen syndrooma. Parannuskeinoa ei ollut. Lääkkeitä määrättiin, ja ne aiheuttivat pahoja sivuoireita. Tara tutki kirjallisuutta ja Internetiä ja lopulta tytär aloitti tiukan hypoallergeenisen dieetin.

Aamut alkoivat vihermehulla. Kroonin-nen, mahdollisesti loppuelämän tauti saatiin kuriin vuodessa puolen vuoden ruokavaliolla ja vuoden jokapäiväisellä mehustamisella. Tytär tietää muutoksen olevan vihermehun ansiota. Hän juo aina ison lasin vihermehua mukisematta, vaikka maku ei miellyttäisikään.

3/2014

Anja Jackobsonin astma katosi elävän ravinnon aloittamisen myötä, eikä ole haitannut enää edes pahimpana siitepölyaikana. Perhe pani merkille, että Anja oli paljon energisempi ja toimeliaampi kuin ennen elävää ravintoa. Anjan mies **Jukka Laine** pudotti kolesteroliarvonsa 5,2:sta 3,3:een tammikuusta toukokuuhun ruokavalion muututtua osittain eläväksi.

1/2015, 2/2010 ja 2/2017

Stina Vallin (nykyään **Nyberg**) borrelioosi pääsi kehittymään pahaksi ennen kuin se tunnistettiin. Lopulta hän sai sarjan antibioottikuureja, mutta niiden apu oli väliaikaista. Oireita oli joka puolella. Oli neurologisia oireita ja lihas- ja nivelkipuja. Hän oli työkyvytön, eikä jaksanut juuri muuta kuin maata. Hän luki Borrelia-lehdestä, että syöpäsolut eivät elä elävässä ravinnossa. Hän päätti kokeilla, päteekö sama myös borrelia-bakteereihin. Jo muutamassa viikossa uupumuksen oireet vähenivät. Kaksi vuotta Stina eli pelkällä elävällä ravinnolla, jonka jälkeen hän koki, että elimistö oli puhdistunut ja hän voi selkeästi paremmin. Oireita, etenkin neurologisia, ilmaantui kuitenkin kahden vuoden jälkeenkin. Ne olivat kuitenkin jo siedettäviä. Kevyemmällä ja vihreämmällä ruokavaliolla sekä levolla oireet yleensä lähtivät muutamassa viikossa.

2/2015

Maija Huhtikorpi oli vuonna 1983 miehensä **Jarmon** kanssa mukana perustamassa nykyistä Elävä Raakaravinto ry:tä. Jarmo oli sairastunut imusolmukesyöpään, Hodgkinin lymfoomaan. Hän halusi kokeilla parantavaa elävää ravintoa ja kieltäytyi lääketieteen hoidoista. Elävä ravinto auttoi. Imusolmukesyöpä meni remissioon ja pysyi oireettomana neljä vuotta.

Jarmo teki liikaa töitä ja itsestä huolehtiminen jäi taka-alalle. Ruokavalio lipsui vähitellen kauas elävästä ravinnosta. Lopulta enää Maijan iltaisin tekemä elämänvoimakeitto oli elävää ravintoa. Kun Jarmo halusi taas aloittaa elävän ravinnon syömisen kunnolla, oli jo liian myöhäistä. Tauti uusi ja eteni hyvin nopeasti. Jarmo kuoli imusolmukesyöpään.

3/2016

Kaija Shurupov kärsi nuorena ja uudelleen taas nuorena aikuisena aknesta. Siitä hän pääsi yllättäen eroon, kun alkoi syödä MS-taudin vuoksi elävää ravintoa. Finnit ovat kuona-aineiden väliaikaisvarasto matkalla ulos kehosta silloin, kun normaalit poistokanavat: munuaiset, maksa, imusuoniverkosto ja limakalvot eivät riitä.

MS-tauti parani elävän ravinnon avulla, mutta siitä hän sai varmuuden vasta noin kahden vuoden kuluttua. Sen sijaan ikävästä ja elämänlaatua huonontavasta aknesta hän pääsi eroon kahdessa kuukaudessa. Finnit, ihomadot ja ihon rasvaisuus hävisivät tuona aikana, eivätkä ole enää palanneet.

1/2017

Maj-Len Heikka sairastui 1990-luvun alussa nivelreumaan. Hän ilmoittautui heti Ahvenanmaan Elävän Ravinnon Instituutin kurssille ja sai elävästä ravinnosta nopean avun alkavaan nivelreumaan. Olo parani Ahvenanmaalla jo muutamassa päivässä. Ainoastaan elävän ravinnon makeista herkuista hän sai nivelkipuja, joten hän välttää niitä edelleen. Maj-Len on pitänyt myös itse elävän ravinnon ja kasvisruoan kursseja asuinalueellaan. Ahvenanmaan instituutissa hän oli monena kesänä töissä, yleensä kokkina.

3/2017

Satu Malinen kärsi välillä vaikeista masennuskausista. Hän alkoi lisätä reippaasti elävää ravintoa ruokavalioonsa. Hän huomasi, että entsyymipitoinen elävä ravinto nosti hänet aina takaisin päivänvaloon, jos hän oli vaarassa vajota masennuksen syövereihin. Erityisesti viherpirtelöt ja vehnänorasmehu saivat olon kohoamaan nopeasti.

4/2017

Sylvia Sandoval sairastui jo 18-vuotiaana useisiin fyysisiin oireisiin: jatkuva flunssa, tulehduksia, krooninen hiivainfektio, jatkuva kurkkukipu, lihassärky, refluksitauti, vatsakramppeja, nivelkipuja ja jatkuva väsymys. Vuosia myöhemmin hän sai vihdoin diagnoosin: krooninen väsymysoireyhtymä CFS (Chronic Fatique Syndrome).

Hän tutustui elävään ravintoon ja etenkin **Marjatta Svennevigin** kirja *Minun valintani* auttoi häntä oivaltamaan, kuinka suuri merkitys ruoalla on, ja että me pystymme itse vaikuttamaan terveyteemme. Elävä ravinto on ollut merkittävä tekijä Sylvian hyvinvoinnin kohenemisessa. Hän voi parhaiten, kun jaksaa noudattaa elävää kypsentämätöntä kasvisruokavaliota. Mitä enemmän hän syö kypsennettyä ruokaa, sitä väsyneempi hän on.

3/2018

Kaarina Petäjä, jonka muistamme Helsingin Vanhan kauppahallin Vegetaari K & K -elävän ravinnon myymälän pitäjänä, sairasti aikoinaan luutulehdusta (osteomyeliitti), johon hän söi 10 vuoden ajan koko ajan antibiootteja. Kun hän oli muutaman kuukauden tehnyt töitä Marjatta Svennevigin Greenway-ravintolassa ja syönyt siellä elävää ravintoa, pystyi hän jättämään antibiootit pois. Lääkäreille Kaarina ei koskaan paljastanut, miten hän oli parantunut, ”kun he olivat niin ylpeitä, että he olivat hänet parantaneet!”.

4/2018

Ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen **Outi Korpela** kärsi tulehduskierteestä: rintatulehduksia, angiinoita, poskiontelontulehduksia ja virtsatietulehduksia. Hän luki **Marika Brunilan** kirjan *Iloa ja terveyttä paastosta* ja päätti alkaa paastota sen ohjeiden mukaan. Kun puhdistusoireet olivat ohi, olo oli loistava. Tämän jälkeen hän vietti kesäloman Ahvenanmaan Elävän Ravinnon Instituutissa ja päätti jatkaa uutta ruokavaliota myös kotioloissa. Myöhemmin hän kävi myös elävän ravinnon kouluttajakurssin.

1/2019

Viveka Haapion MS-tauti alkoi näköhermotulehduksella vuonna 1979. MS-diagnoosin saatuaan hän päätti olla ”maailman ensimmäinen ihminen, joka parantuu MS-taudista”. Muuta vaihtoehtoa kolmen pienen lapsen yksinhuoltajalle ei ollut. Hän alkoi tutkia tarkemmin elävää ravintoa, joka oli hänet vakuuttanut jo silloin, kun hän kuuli siitä ensimmäistä kertaa. Vuonna 2019 hän kirjoittaa, että elävä ravinto on kuulunut elämään yli 35 vuotta eri asteisina jaksoina. Sataprosenttisen tiukkaa elävän ravinnon ohjelman noudattamista kesti noin kaksi vuotta. Silloin hän myös paastosi ja kävi säännöllisesti Colonic-suolihuuhtelussa. Ahvenanmaan Elävän Ravinnon Instituutissa hän kävi joka kesä 10–15 vuoden ajan.

Alun haparointien jälkeen hän löysi itselleen sopivan ruokavalion. Aamulla hän söi seesam-raakapuuron. Toinen ateria oli vesimeloni ja päivän kolmas ateria viherraakakeitto. Monta vuotta hän joi joka päivä vehnänorasmehua. Myöhemmin ruokavalio on muuttunut pikkuhiljaa sallivammaksi. Uutta MS-taudin pahenemisvaihetta hänellä ei vuoteen 2019 mennessä ollut ollut yli kahteenkymmeneen vuoteen.

4/2020

Heljä Etelämäki sairastui 36-vuotiaana nivelreumaan, joka näkyi myös verenkuvassa. Alkoi sairaalakierre, joka kesti puoli vuotta. Lääkkeitä vaihdettiin useasti, mutta mikään niistä ei auttanut. Kävelemään hän pystyi tuskin sataa metriä. Ahvenanmaan Elävän Ravinnon Instituutti oli oljenkorsi, johon

Heljä tarttui. Hän pysyi tiukasti elävän ravinnon linjalla kaksi vuotta. Näiden kahden vuoden kuluttua sairaalassa sanottiin, ettei verikokeissa enää näy merkkejä reumasta. Tuosta ajasta on kulunut 35 vuotta. Nivelreuma ei ole koskaan enää palannut. Heljä syö edelleen elävää ravintoa, mutta myös muuta ruokaa.

1/2021

Timo Etelämäki sairastui Crohnin tautiin 12-vuotiaana vuonna 1991 ja parani elävän ravinnon avulla. Hoidoksi ehdotettiin kortisonia tai ravinnon antamista nenä-mahaletkun kautta. Koska nämä hoitovaihtoehdot eivät tuntuneet hyviltä, Timo suhtautui varsin myötämielisesti ruokavaliomuutokseen, jota hänen äitinsä ehdotti. Äidillä oli perustiedot elävästä ravinnosta, ja Timon tädin paraneminen nivelreumasta sen avulla kannusti yrittämään.

Koko perhe siirtyi syömään elävää ravintoa, myös kaksi vuotta nuorempi veli. Samanaikaisesti perhe alkoi myös juoda vehnänorasmehua. Kahden viikon elävän ravinnon kuurin jälkeen testi näytti, että veren rauta-arvot olivat nousseet normaalille tasolle. Siitä vielä pari viikkoa eteenpäin toisessa testissä tutkittiin suoliston tulehdusaluetta. Tulehdus oli hävinnyt lähes kokonaan. Timon parantumisen jälkeen perhe söi kasvisruokaa puoli vuotta, myöhemmin kala ja kananmuna tulivat mukaan ruokavalioon. Crohnin tauti on lääketieteen mukaan krooninen parantumaton suolistotulehdus, mutta Timolla ei ole ollut taudin aktiivista vaihetta kolmeenkymmeneen vuoteen.

2/2022

Asta Laiho pääsi vihdoin eroon ruoansulatusvaivoista, kun hän löysi medicalmedium -ruokavalion. Sen kulmakivi on vähintään puoli litraa tuoretta ja puhdasta varsisellerimehua aamuisin tyhjään vatsaan. Sellerimehu normalisoi ruoansulatusentsyymien ja suolahappojen toiminnan, mitä Asta pitää tärkeimpänä avaintekijänä ruoansulatuksensa korjaantumisessa. Elävään ravintoon siirtyminen oli ollut Astalle pitkäaikainen haave, ja nyt se onnistui. Aiemmin hän oli joutunut höyryttämään lähes kaikki syömänsä kasvikset.

Vehnänorasmehun sijaan hän juo nyt päivittäin varsisellerimehua. Medicalmedium korostaa tuoreiden kasvisten ja etenkin hedelmien syöntiä, mutta ei sulje pois kypsennettyä kasvisruokaa. Ennen ruokavaliomuutosta Asta sairastui moniniveltulehdukseen, johon hänelle määrättiin solunsalpaajalääke. Hän ei sitä syönyt, vaan aloitti medicalmediumin sellerimehukuurin, joka mahdollisti myös elävän ravinnon syömisen. Tulehduksen aiheuttama kuume laski muutamassa viikossa. Niveltulehdukset paranivat hitaasti mutta varmasti seuraavien kuukausien aikana.

1/2023

Mika Laakkonen kärsi jo nuorena kolmekymppisenä korkeasta verenpaineesta. Ennätysverenpaine oli noin 205/143, jolloin hän sai kolme päivää sairauslomaa työterveydestä. Siinä vaiheessa hän oli jo lukenut Elsa Ervamaan *Elävä ravinto* -kirjan ja lähti aika tiukasti noudattamaan elävän ravinnon ohjelmaa. Verenpaineet normalisoituivat noin puolessa vuodessa ja ovat pysyneet normaaleina siitä lähtien, yli kymmenen vuotta.

Tiukasta elävän ravinnon kuurista Mika on lipsunut, mutta ”ryhdistäytyi” taas haastattelun teon jälkeen. Kolme viikkoa haastattelun jälkeen Mika on syönyt tiukasti elävää ravintoa ja vaikutukset näkyvät heti: iho on parempi ja muutamat harmaat partakarvat ovat alkaneet muuttua juuresta ruskeiksi. ■

Kaija Shurupov

Lilla Sulkala

Kaalipohjainen salaatti Lillan salaattikastikkeella höystettynä on kuin nuudeliannos.

Lillan salaatinkastike

2 rkl tahinia
1 pieni kesäkurpitsa kuorittuna
1 sitruunan mehu
1 valkosipulin kynsi
½ tl paprikajauhetta
½ tl kurkumajauhetta
½ tl mustapippuria
pieni pala inkivääriä
(vettä, jos jämäkkää)

Surauta kaikki ainekset tehosekoittimessa. Tämä kastike sopii erinomaisesti kaalipohjaisen salaatin kanssa ja päälle voi ripotella merilevähiutaleita.

Lilla Sulkala

Annen villiyrttireseptit

Veitsipesto

Keväällä teen ensimmäiseksi ns. veitsipestoa, elikä pilkon vaan veitsellä kasvit pieneksi hakkelukseksi, niistä kasveista mitä löytyy. Yleensä siankärsämö, voikukanlehti, maitohorsmanlehti, valkosipulia, oliiviöljy, ruususuola, ja hiukan luomu sitruunaa. Tätä voi laittaa vaikka leivän päälle tai pastan kaveriksi.

Anne Jarlas

Kevään ensimmäisiä villivihanneksia kuten nokkosta, maitohorsmaa, voikukanlehteä ja siankärsämöä voi hyödyntää monin tavoin - kuten Annen veitsipestoon tai Köyhän miehen parsana.

Köyhän miehen parsa

Maitohorsma meillä syödään köyhän miehen parsana. Pienet palmumaiset punertavat maitohorsmat laitetaan pannulle, tilkka vettä, luomuvoita ja lopuksi hiukan luomusitruunaa sekä ruususuolaa. Mikäli oikein haluaa herkutella, niin voi raastaa parmesaania päälle.

Anne Jarlas

Yhdistys tiedottaa

Syyskokouksen antia

Hyväksyttiin toimintasuunnitelma vuodelle 2024. Päätettiin, että jäsenlehti lopetetaan, mutta sähköistä jäsentiedotetta laajennetaan. Jäsenmaksu pysyy samana. Vuoden 2024 hallitukseen valittiin **Sari Suominen**, joka jatkaa puheenjohtajana, **Riika Kandhola**, joka jatkaa varapuheenjohtajana, **Leif Granholm**, **Georgi Shurupov**, **Heljä Etelämäki** ja uutena jäsenenä **Lilla Sulkala**.

ERY:n keskustelupiiri jatkaa Brindavanissa myös keväällä

Keskustelupiiri tapaa jälleen torstaisin **11. tammikuuta ja 8. helmikuuta klo 13–15** lounastreffeillä Kasvisravintola Brindavanissa Helsingissä (Kumpulantie 1). Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua.

Tervetuloa mukaan herkuttelemaan ja juttelemaan vapaamuotoiseen keskustelupiiriin niin uudet kuin vanhat kävijät!

KoKaRu-esittelytilaisuus tammikuussa

Pia Jarlas ja **Leif Granholm** pitävät tammikuussa **KoKaRu-esittelytilaisuuden** myöhemmin ilmoitettavana päivänä. Pia ja Lefa osallistuivat KoKaRu kasvisruokakurssille joulukuussa Koivikko Elämäntapa keskuksessa (Koivikko Lifestyle Center) Mikkelissä.

Koivikko Lifestyle Center -kursseja

Karpalon peruskurssi 28.2.–3.3.2024, Mehupaasto Detox 18.–24.3.2024, Elävää raakakasvisruokaa -kurssi 15.–19.4. 2024. Lisätiedot *koivikko.org/fi-fi/tapahtumat* ja ilmoittautuminen Koivikko p. 040 500 5517.

Ilmoita sähköpostiosoitteesi

Jos et ole vielä ilmoittanut sähköpostiosoitettasi ERY:n toimistoon *ery@elavaravinto.fi*, tee se, sillä jatkossa keskitytään tiedottamiseen sähköisesti.

Yhdyshenkilöitä

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

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

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

Kuopio:
Eeva Happonen
info@uudistalo.com

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

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

Turku:
Asta Laiho
asta.laiho@gmail.com
p. 040 588 7832

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

Uusikaupunki:
Aulikki Hämäläinen
p. 040 582 8977
aulikkih7@gmail.com

Varkaus:
Maarit Land
Hynnilänsaarentie 80 B
78880 KUVANSI
land.maarit@gmail.com