

## KASVISSYÖJÄKSI HETI KUN MAHDOLLISTA

Satu Moilanen siirtyi vuosikymmeniä kasvis- ja elävää ravintoa syötyään lisäksi myös täysin gluteenittomaan ruokavalioon muutama vuosi sitten.

**J**o lapsena Satu Moilanen vierasti lihan ja kalan syöntiä. Nyt 62-vuotiaan Sadun lapsuudessa lihaa oli kuitenkin pakko syödä. Sadusta tuli kasvisyöjä heti, kun hän alkoi itse vastata omasta ruoastaan. Siitä on nyt kulunut yli 40 vuotta.

Vastenmielisyys eläinperäistä ruokaa kohtaan oli perimmäinen syy kasvisyöntiin, mutta nuoruusvuosina vaikuttivat paljon myös eettiset syyt. Satu toimi aktiivisesti Koe-eläinten Suojelu ry:ssä, nykyisessä Animalia:ssa. Elävään ravintoon hän tutustui 1980-luvulla Aurinkotuuli-ravintolassa. Ihastuminen elävään ravintoon alkoi Aurinkotuulen Paratiisilautasesta.

### Elävän ravinnon kouluttajaksi

Aina Helsingissä asunut Satu asui 1990-luvulla perheensä kanssa poikkeuksellisesti Nurmijärven Klaukkalassa. Maalla asuminen oli aluksi outoa ja vaikeakin. Mutta sitten löytyi Asta Kääriäisen vetämä ruokapiiri, johon Satu liittyi.

Astalta Satu kuuli ERY:n järjestämästä elävän ravinnon kouluttajakurssista ja innostui. Hän oli silloin jo kokenut kasvisruokakurssien vetäjä. Satu suoritti elävän ravinnon kouluttajakurssin vuonna 1993. Siitä lähtien hän on opettanut kasvisruokakursseillaan myös elävää ravintoa.



Liina Lappalainen

Satu on opettanut vegaaniruokaa ja elävää ravintoa jo kymmenen vuotta Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kurssilla, joilla koulutetaan ravintoneuvoja ja ravintoterapeuteja. Viikonloppukurssin päivistä toinen on kuumennetun vegaaniruokan, toinen elävän ravinnon opiskelua.

Kursseilla Satu opettaa sekä elävän ravinnon valmistusta että elävän ravinnon ohjelman perusteita. Koko wigmorelainen elävän ravinnon ohjelma käydään kurssilla läpi aina kuivaharjausta myöten. Silti Satu kehottaa oppilaitaan käymään myös pidempikestoisen ja perusteellisemmän elävän ravinnon kurssin opintojen syventämiseksi.

Raakaravinto on oppilaille elävää ravintoa tutumpi asia ja siksi Satu selvittää kurssillaan myös elävän ravinnon ja raakaravinnon erot. Elävä ravinto kiinnostaa oppilaita ja usein he ihmettelevät, miten kauniita ja maukkaita elävät ateriat ovat. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tehtävänä on tehdä tärkeitä töitä, kun siellä opetetaan tuleville ravintoterapeuteille ja -neuvojille klassisen elävän ravinnon

non perusteet. Sadun oppilaat levittävät edelleen asiakkailleen tietoa elävän ravinnon terveyshyödyistä.

### Gluteeniyliherkkyys tiukensi ruokavaliota

Perinteiseen elävän ravinnon ohjelmaan ei kuulunut gluteenittomuus, mutta hyvin monet elävän raakaravinnon syöjät ovat gluteenin hylänneet.

Satu lopetti ensin vehnän käytön. Täysin gluteenittomaan ruokavalioon hän siirtyi kolme neljä vuotta sitten, kun Alcat-ruokaineilyherkkyystestissä selvisi gluteeniyliherkkyys. Kurssillaan hän opettaa ainoastaan gluteenittomien ruokien valmistusta.

### Kasvisyöjäperheen lapsista tulee luonnostaan kasvisyöjiä

Sadun kolme tytärtä, kaikki nyt jo 30 vuotta täyttäneitä, ovat syöneet kasvisruokaa koko ikänsä. Kun koko perhe syö kasvisruokaa, se on lapsille se ainoa oikea, turvallinen ja tuttu ruoka.

Sadun perheessä ei koskaan ollut mitään ongelmia lasten syömisen kanssa. Ainoa pieni protesti, jonka Satu muistaa, ja joka häntä vieläkin naurattaa, oli tyttären kommentti, kun hän katsoi vehnänorasmehua juovaa äitiään. Äitiä vehnänorasmehua juovaa äitiänsä. Äitiä vehnänorasmehua juovaa äitiänsä ja totesi: ”Tuota minä en sitten aikuisena ainakaan juo!”

Kuten äiti, tyttäret ovat aina olleet terveitä. Edes hampaissa ei lapsilla ole koskaan ollut reikiä. Kaikki kolme ovat edelleen kasvisyöjiä ja myös elävä raakaravinto on heille tuttua. Raakapuurot, smuutit ja tietysti myös raakakakut kuuluvat kaikilla kolmella ruokavalioon. Vanhin tytär opiskelee nyt ravintoterapeutiksi.

### Kevään ruokavinkki

Sadun elävä lempiruoka on porkkanapate. Se on klassinen elävän ravinnon herkku-ruoka, jonka resepti on esimerkiksi ERY:n



Liina Lappalainen

Satu osallistumassa helmikuussa pidetyn Raaka baarin talkoisiin: tekeillä suolaisen makean suklaakakun suklaakoristeita.

Raakaa meininkiä -kirjassa ja nyt lehden Reseptit-osiassa.

Satu, jolla on fytonomin koulutus, suosittelee porkkanapateeta ja muita porkkanaruokia etenkin näin keväällä, sillä porkkanan karotenoidit suojaavat ihoa ja silmiä auringon UV-säteiltä.

Sadun omasta ruokavaliosta keskimäärin 70-80 prosenttia on elävää raakaravintoa. Määrä vaihtelee kausittain. Tätä ruokavaliota on helppoa noudattaa, koska ruoanvalmistus on helppoa ja lopputulos on Sadun mukaan aina ”herkullinen, kaunis, värikäs ja joskus yllättäväkin”.

ERY:n jäsen Satu on ollut kouluttajakurssista, 1990-luvun alusta lähtien. Hän osallistuu versopiiriin, käy tietotursta-illoissa ja Raaka baareissa aina, kun oma koulutus ei osu samalle päivälle. Myös Raaka baaria edeltäviin talkoisiin Satu osallistuu mahdollisuuksien mukaan. ■

Kaija Shurupov