

AMERIKKALAISTA UNELMA- RUOKAA ETSIMÄSSÄ

Amerikka on vapauden, mahdollisuuksien ja unelmien luvattu maa, josta jokaisella taitaa olla varma mielipide. Sitä rakastetaan ja vihataan – joko kokemuksen rintaäänellä tai kaukaa katsottuna.

Vegekokki onkin käynyt Amerikan Yhdysvalloissa ihan oikeasti.

TEKSTI HENRIKKA KONTALA JA CELESTINA SAVONIUS-WROTH KUVAT CHRISTOFFER LEKA

Amerikassa vallitsee vapaus – tai ainakin unelma vapaudesta, vegekokki filosofi. Syömiseen ja ruokakulttuuriin liittyvä vapaus on näet kaksipiippuinen juttu. Amerikasta löytyy kyllä valinnanvaraa. Se on omavertainen ruoantuotannossa, luonnonvarat ovat valtavat ja bruttokansantuotteella käydään shoppailemassa supermarketissa. Kaikenlaisia siirtolaisten tuomia kulttuurinrippeitä sovelletaan rennon vapautuneesti, ja uusia ruokayhdistelmiä kehitellään innovatiivisesti. Todellinen periamerikkalaisuus ei

taidakaan määrittyä yksiselitteisesti, ja keitokirjatkin ovat pullollaan italialaisia, meksikolaisia ja venäläisiä reseptejä. Amerikkalaisilla ei ole muinaisen kansallisuuden historian taakkaa harteillaan, ja ehkäpä siksi kulttuuri on keveämpää.

Vapauden varjopuolella amerikkalaiset johtavat maailman sairaustilastoja liikalihavuudessa, diabeteksessa, kolesterolissa ja muissa ns. elintasosairauksissa. Kun kaikkea olisi tarjolla, kansalainen valitsee rasvaa, suolaa, sokeria ja kreemiä. Kakkuja aamia-

seksi, ja sitten taas kalorien laskemista. Aterioimista leimaa lyhyen tähtäimen nautinto, josta seuraa pitkä kärsimys. Hyvinvointiyhteiskunta voikin pahoin. Mielihalujen diktaattori, tietynlainen orjuus vallitsee. Eikö voitaisi ajatella, että vapaus olisi yhtäläillä vapautta lääkäristä, sairauksista ja riippuvuuksista, liikkumisen ja jooganharjoittamisen vapautta?

Suuressa maassa on silti tilaa jokaisen unelmalle. Sieltä löytyy kaikenkarvaisia yhteisöjä, jotka ilmentävät myös vapauden ➤



► myönteisiä puolia. Lounaisten alueiden alkuperäiskansat ovat aikojen alusta viljelleet papuja, maissia ja kurpitsaa. Myöhemmin aikoina hipit ja erilaiset hengelliset ryhmät ovat perustaneet kyliä ja yhteisöjä, joissa toteutetaan luomua, biodynamiikkaa tai makrobiotiikkaa. Myös elävä ravinto on suosittua. Vaihtoehtoinen ruokakulttuuri näkyy kaupunkien katukuvassa. Jättiläismäinen *Whole foods*-kauppakettu tarjoaa luonnonmukaisia ruoka-aineita, valmiita

take away-annoksia, keittokursseja sekä ravintolapalveluita – kaikkea saman katon alta. Amerikassa on mahdollista ostaa todella terveellistä valmisruokaa. Kaikkea löytyy!

Todellista ylellisyyttä on kuitenkin viljellä maata. Tuoreempaa ruokaa ei olekaan, ja kaupan olevista siemenistä saa kasvatettua harvinaisuuksia, joita ei kaupasta saakaan. Miltä kuulostaisivat mangoldit tai vihanesportulakka, raidalliset punajuuret tai

pinkit härkäpavut? Maailmansotien ajalta periytyvä *Victory Garden* -malli yleistyy jenkkilässä. Alunperin sotien ruokapulaan, polttoainepulaan ja kansallisen itsetunnon hoitamiseen propagoidusta kotipuutarhoroinnista on lyhyessä ajassa tullut huomattavan suosittua. Moderneja yllykkeitä ovat ruoan puhtaus, ekologisuus, ilmastonmuutos ja laskusuhdanne. Mikset siis sinäkin viljelijä, kehottaa Uncle Sam. Obamatkin viljelevät! *

AMERIKAN RESEPTIT

AAMIAISPANNARIT

3 dl vehnä jauhoja
3 tl leivinjauhetta
3 rkl sokeria
1/2 tl suolaa
3 dl luomumaitoa
loraus voisulaa

Sekoita jauhoihin leivinjauhe, sokeri ja suola.

Lisää maito ja voisula. Sekoita huolellisesti, jotta taikina ei jää möykkyiseksi.

Paista pannukakut pienellä paistinpannalla. Pidä huolta, että ne eivät jää keskeltä raaoiksi. Pannukakut ovat lettuja paksumpia, joten ne kannattaa paistaa matalammalla lämmöllä kuin letut.

Tarjoile kuumana vaahterasiirapin kanssa.

HIPPIBURGERIT

misoa
tahinia
alfalfan ituja
tuoretta sitruunamehua
raastettua inkivääriä
vihreitä linssejä
saksanpähkinöitä
kurkunviipaleita
salaattia
täysjyväämpylöitä

Sekoita yhteen kaksi osaa misoa ja kolme osaa tahinia, ja mausta sitruunamehulla. Misot ja tahinit vaihtelevat koostumukseltaan ja suolaisuudeltaan, joten kokeilemalla löytyy juuri sopiva mönjäsäisyys. Lisää halutessasi inkivääriä. Levitä misotahini sämpylälle, lisää ituja ja muita ruokakaapista löytyviä salaattitarpeita maun ja fiilisten mukaan.

Kokeile myös linssi-pähkinä-pih-

vejä, jos haluat tuhdin burgerin: Keitä linssit kypsiksi, jauha ne saksanpähkinöiden kanssa tiukaksi tahnaksi, muotoile pihveiksi. Paista pannulla tai uunissa kypsäksi, tai käytä sellaisenaan.

MAKARONISALAATTI

5 dl pieniä makaroneja
4 sellerinvartta pilkottuna
1 dl vihreää paprikaa pilkottuna
1 porkkana pilkottuna
1/2 pieni tuore chili pilkottuna
2 dl kermaviiliä
2 rkl sitruunamehua
2 rkl sokeria
1/2 tl hingiä
2 tl tuoretta tillisilppua
1 tl suolaa
1/4 tl sinappijauhetta
mustapippuria
riipaus cayennepippuria

Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaisesti. Huuhtelee ja anna jäähtyä. Sekoita muut aineet kulhossa ja lisää makaronit. Koristele tillisilpulla.

SUCCOTASH - INTIAANIPAVUT

250 g vihreitä papuja
25 g voita
2 dl maissia
2 tl vehnä jauhoja
1 1/2 dl kermaa
1/2 dl sokeria
1 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria

Höyrytä pavut kypsiksi. Sulata voi kattilassa, lisää pavut ja maissinjyvät ja kuullota pari minuuttia. Lisää jauhot ja keitä kaksi minuuttia kokojauhoita sekoittaen. Lisää kerma ja so-

keri ja kuumenna sekoittaen, kunnes seos kiehuu ja saostuu. Mausta suolalla ja pippurilla.

KURPITSAKEITTO

500 g kurpitsaa
5 dl vettä
7 dl maitoa
suolaa
pippuria
jauhettua kuminaa
cayennepippuria

Kuori kurpitsa ja poista siemenet. Kuutioi hedelmäliha. Keitä kypsäksi vedessä ja soseuta. Lisää maito ja mausteet ja anna kiehahtaa.

CAROB-MUFFINSSIT

6 dl jauhoja
3 dl sokeria
2 tl soodaa
1 dl carobia
4 dl piimää
1 dl öljyä

Sekoita kuivat aineet. Lisää piimä ja öljy. Jaa taikina öljytyihin muffinssivuokiin. Taikina riittää noin 12 muffinssiin.

Voit myös maustaa muffinssit carobin sijasta esim. mustikoilla tai sitruunamehulla ja sitruunankuorella. Paista 175 asteessa noin 20 minuuttia.

MUMMO ANKAN PIIRAS

3/4 dl appelsiinimehua
2 rkl soijajauhoja
1 rkl sokeria
1 tl suolaa
5 dl vehnä jauhoja
1 tl vaniljasokeria
200 g voita

Täyte (muuntele esim. kirsikoilla)

6 dl kuorittuja, tuoreita persikanviipaleita
4 dl mustikoita
1 1/2 dl sokeria
2 rkl sitruunamehua
3 rkl maissitärkkelystä
riipaus muskottipähkinää

Sekoita appelsiinimehu, soijajauho, sokeri ja suola kulhossa. Sekoita jauhot ja vaniljasokeri keskenään suuressa kulhossa, leikkaa voi pieniksi paloiksi ja laita ne jauhoseoksen päälle. Hakkaa voi ja jauhot taikinaksi kahden veitsen avulla. Lisää appelsiinimehuseos ja sekoita haarukalla pehmeäksi taikinaksi. Pakkaa taikina muovikelmuun, muotoile parin sentin paksuiseksi kiekoksi ja jäähdytä jääkaapissa vähintään 8 tuntia.

Laita sitruunamehu, sokeri ja tärkkelys kulhoon. Sekoita, kunnes sokeri ja tärkkelys ovat sulaneet. Sekoita seos marjojen ja hedelmien kanssa. Jaa taikina kahtia, ja laita toinen osa takaisin jääkaappiin.

Laita taikina kahden leivinpaperiarkin väliin ja kaulitse 26 cm leveäksi kiekoksi. Kumoa 22 cm leveään piirakkavuokaan ja poista paperi. Painele taikina vuoaan pohjalle ja reunoille. Lusikoi täyte pohjan päälle. Kaulitse toisesta taikinanpuolikkaasta 10 kpl 2 cm:n levyisiä nauhoja. Kudo niistä ristikko piirakan päälle, ja ja painele nauhat reunoihin haarukalla kiinni. Leikkaa ylimääräiset osat pois.

Paista 200 asteessa 50–60 min. Jos piiras alkaa tummua, peitä foliolla. Tarjoa vaniljajäätelön tai kermavaahdon kera.



LUOMU

Luonnonmukainen viljely eli luomu on yleisnimitys viljelymenetelmille, joissa ei käytetä lainkaan väkilannoitteita, torjunta-aineita, kasvuhormoneja, antibiootteja eikä geeniteknikkaa. Ravinteet kiertävät tilan sisällä, ja maata hoidetaan viljelykierrolla, kompostoinnilla ja karjalannalla. *Luomu - valvottua tuotantoa* -merkkiä saa käyttää EU:n luomusäätöjen mukaisissa tuotteissa, joiden luonnonmukaisuutta valvoo Suomessa Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Luomusäätö on ollut voimassa EU:ssa vuodesta 1992. Esimerkiksi Yhdysvalloissa vastaava säädös on ollut vuodesta 2002.

Luomukäsitteen käyttö on viime aikoina epävirallisesti laajentunut, ja sitä käytetään moninlaisissa yhteyksissä, joilla ei välttämättä ole yhteyttä luonnonmukaisen tuotannon säännöksiin. Luomu on siis myyvää, ja sen nimissä rahastetaan. Jotkut maat ovat korruptioalttiimpia myös luomuasioissa. Luomuna ei kuitenkaan saa myydä esim. luomuviljasta leivottua leipää, mikäli leipomotoiminta ei ole luomuvälisessä.

Luomu tukee ympäristöä sen luonnollisessa tuholaisen ja tau-

tien torjunnassa. Luomumenetelmät vakauttavat ekosysteemejä ja vähentävät saastumista. Luomutuotantoa lisäämällä voitaisiin esim. vähentää Itämeren fosforikuormitusta. Kuivuudesta ja muista äärioloista kärsivillä alueilla luomutuotanto lisää satoa tuntuvasti.

Kuluttajien tietoisuus ympäristöasioista ja ruoan laadusta on parantunut. Luomun kysyntä on siis lisääntynyt, mutta tuotanto ei. Monet viljelijät vaihtaisivat tehotuotannosta luomuun, mutta taloudellisen tuen niukkuus usein estää aiheet. Tarvittaisiin poliittista ilmastomuutosta.

Käyttämällä sertifioituja luomutuotteita kuluttaja voi varmistua siitä, ettei syö torjunta-ainejäämiä tai lisäaineita. Onhan luomu myös paremman makuista. Bioenergiakentän tutkijat ovat mm. aurakuvauksella havainneet luomukasvien sisältävän kymmenkertaisia biofotonimääriä väkilannoitettuihin lajitovereihinsa verrattuna.

GMO

GMO tarkoittaa geenimuunneltua organismia. Kyseessä on kokeellinen tekniikka, jossa ihminen rakentaa keinotekoisesti siirtogeenin. Geenimanipulaatio on aivan muu-

ta kuin perinteinen kasvinjalostus, jota harrastettiin jo muinaisessa Kiinassa tuhansia vuosia sitten. Siirtogeeniin laitetaan pätkä vierasta DNA:ta, joka on peräisin jostakin toisesta kasvista, viruksesta tai eläimestä. Tällä tavoin pyritään luomaan kasveja, joilla on jokin tietty ominaisuus, esim. resistenssi jotakin homeetta vastaan tai pidempi säilyvyys. Lopputulos on monesti nurinkurinen: Torjunta-ainetta ei tarvitse levittää, koska se on jo kasvin sisällä. Yksi homeetta torjuttua, 20 muuta homeetta hyökkää peltoon. Sitä paitsi mikä oikeastaan on kasvi, jossa on eläimen DNA?

Suomessa geenimuunneltuja kasveja on eniten tuotantoeläinten tuontirehussa. Lisäksi USA:sta kauppoihimme tuoduissa soija- ja maissituotteissa on jäljitetty gm-pitoisuuksia. Soijaa ja maissia on lisätty lukuisiin valmisruokiin. Varminta tapa välttää näitä tuotteita on välttää lihaa ja tehdasaterioita sekä ylipäätään suosia luomua. Lisäksi joissakin tuotteissa saattaa olla merkintä *GMO free* tai *Ei geenimuunneltua*.

Geenimuunneltujen vaikutusta ekosysteemiin on vaikea ennustaa. Siirtogeenit leviävät gm-pel-

loilta kaikkien muidenkin tiluksille. Tämä tekee tyhjäksi ihmisten vallinnanvapauden: syödäkö gmo-vapaata ruokaa, syödäkö luomua? Myöskään vaikutusta ihmisiin - koekaniineihin - ei ole tutkittu. USA:ssa gm-kasveja on sekoitettu ruokaan 10 vuotta, mutta mitään seuranta- tai terveysvaikutuksista ei ole. Mopo on päästetty käsistä alkumetreillä. Geenimuunneltu on uusi tekniikka, ja siksi sen riskeistäkin on vaikea saada tietoa. Muuntogeeniset kasvit eivät pysy muuttumattomina. Tulevaisuudessa voi ilmetä haittoja, joita ei ole osattu ennalta kuvitella ja varoa. Näin on historiassa käynyt aiemmin esimerkiksi radioaktiivisuuden ja DDT:n kanssa.

Scifimäisessä kauhuskenaariossa GM-mammuttiyhtiö Monsanto (USA:sta) omistaa patentin 95 %:iin kaikista maapallon siemenistä. Kun maailmassa on vain yksi myyjä, siementen hankinnasta tulee yksinkertaista! Ja kun GM-siitepöly leijaillee Monsanto-patenttipelloilta "vahingossa" Jussin luomupellolle saastuttaen sen, päätyykin Jussi maksamaan sarkkoja Monsantoille, eikä päinvastoin.

www.luomu.fi
www.bioturva.org