

Villit ja vapaat vihannekset

Siirry hetkeksi keräilytalouteen, kumarru ruohonjuuritasolle ja tunne kehon ja mielen keveys.

TEKSTI HENRIKKA KONTALA KUVITUS TUOMAS MÄKINEN

KEVÄTSÄÄ LÄMMITTÄÄ niin ihmistä kuin maatakin. Luonnon erinomaisesta järjestelystä sisäinen kellomme alkaa kaivata detoxausta juuri samaan aikaan kun vihreät yrtinversot nousevat maasta. Talven kylmyyden vuoksi onkin tullut syötyä raskaasti ja rasvaisesti. Nyt on paras aika renssata verisuonia ja tehdä kevätsiivousta omille kudoksille. Edes hetkeksi voisi jättää kahvit ja viinakset, sokerikuorrutukset ja hyihyi-lihat pois ostoslistasta, ja vetäistä sen sijaan 7 tai 10 päivän puhdistuskuuri. Kannattaa kuitenkin luontaistuotekaupan sijaan suunnata luontoon itseensä.

Luontoon? Kyllä, jokaisen joogin pitäisi ainakin kerran vuodessa kyykistyä pellonpientareeseen ja kumartua nöyrästi poimimaan luontoäidin vuohenputkia, nokkosia, horsmia ja poimulehtiä. Tuoreiden, puhtaalta paikalta poimittujen nuorien lehtien voima päihittää kaikki puristeet ja pillerit, jotka vanhentuvat kauppojen hyllyillä.

RYTEIKÖSSÄ KYKKIMISELLÄ on myös psykologisesti vapauttava vaikutus. Luonto antaa ilmaiseksi meille sen mitä tarvitsemme. Kasvit eivät kärsi, mikäli suojelemme niiden luontaista ympäristöä ja jätämme niiden juuret maahan. Voimme kokea kouriintuntuvasti sitä Luontoa, jonka nimeen jokainen katu-uskottavuutta janoa-

va urbaani fiilistelijä vannoo. Astumalla ryteikköön astumme konkreettisesti ulos kaupallisuuden kieroista ja kimuranteista kuviosta.

Kaupallistumisen myötä on syntynyt keinotekoinen jako hyöty- ja rikkakasveihin. Ihmisen ravitsemuksen tai luonnon tasapainon kannalta tällaista jakoa ei olekaan. Jako

Kaupallistumisen myötä on syntynyt keinotekoinen jako hyöty- ja rikkakasveihin.

on relevantti niille, jotka haluavat tehdä kasveilla rahaa.

Nokkonen esimerkiksi päihittää pinaatin mennessä tullen. Sen kasvatus on kirjaimellisesti vaivatonta. Pinaatin sato on pieni ja kallis, kun taas nokkonen kasvaa ilman toimenpiteitä runsaana ja monivuotisena. Nokkonen on kuitenkin marginalisoitu luontarin yrttitehlyllyn pinaatin hymyillessä vihreässä pakastepussissaan kaikkien puoluepoliittisesti valikoitujen ravitsemuslautakuntien kokouspöydillä. Ja vääjäämätömällä logiikalla nuo samat lautakuntien jäsenet johtavat firmoja, jotka valmistavat rikkakasvimyrkkyjä, joilla saadaan tehok-

kaasti pidettyä inhottavat voikukat ja leskenlehdet poissa salaatti- ja pinaattipenkeistä.

Kippari-Kallen kuuluisat lihakset olisivat seitsenkertaisen kokoiset, jos hän olisi vaihtanut pinaattinsa nokkoseen. Nokkonen sisältää runsaasti rautaa, C-vitamiinia, piitä sekä kalsiumia. Keväinen nokkosretki sopii siten erityisesti vegaaneille. Nokkosvedellä voi myös elvyttää kulahtaneita hiuksia, ja uskaliaimmille suosittelen nokkosvihtomista saunassa. Kyllä varmana poistuu mömmöt ihosta.

NOKKOSTA SIIS HUIVIIN! Aivan pienet versot eivät edes polta sormia, uskotko? Nuoret 20 cm korkeat nokkosversot ovat parhaita. Kerää ylen määrin, käytä kuin pinaattia, pakasta, kuivata, säilö niitä marraskuun ikäviä nuhanenäpäiviä varten, ja tunne syvää tyydytystä omavaraisuudesta.

Vielä sananen edellä mainitusta detoxkuurista: Pysyttele kohtuudessa. Älä tee äkkiliikkeitä. Suunnittele maltillisesti kuurisi. Jätä pois ruokavaliosta myrkyt, mutta syö toki hyvin. Älä pidä itseäsi nälässä. Pelkällä yrttiteellä on lyhyet jäljet. Juo paljon, nauti villivihanneksista tehtyjä salaatteja, kääryleitä ja keittoja. Elvytä keväiset nestevirtauksesi ja puhkea kukkaan! *

