

Ilmaisutaidon yliopistolehtorista Ryytimammaksi

Mikä minut, entisen opettajan, pani aloittamaan puhtaiden, lisäaineettomien ruoka-ainesten markkinoinnin.

Elämässähän kaikki tapahtuu johdattuksesta. Kun yliopistossa tapahtui tutkinnonuudistus – ilmaisutaidon opetus vesitettiin – ja jätin lehtoraattini 1979, sain viiden vuoden käytännön markkinointi- ja maahan tuojakoulutuksen huipputehokkaassa Tupperware-organisaatiossa.

Kun ensimmäinen lapsenlapseni syntyi hyvin allergisena, saatoinkin alkaa taistella

allergisoivia ja sairastuttavia ruoka-aineita vastaan.

Minulla oli markkinointi- ja maahan tuojakoulutus, minulla oli vahva henkilökohtainen syy löytää puhtaita elintarvikkeita.

Ryytimamma syntyi. Nyt olen ollut toimitusjohtajana 31 vuotta, siitä Ryytihiipysessä 26 vuotta.

Ikävuosia minulla on mittarissa kohta 78. Vielä pitäisi ainakin kymmenen vuotta jaksaa. Jos Luoja suo.



Pirkko Rahkila-Rissanen on Ryytimamma.

Miten saavutamme terveen peruskunnan?

Terve maalaisjärki

paras apuväline ruoanlaitossa

Meidän ihmisten tulee elää säästämällä ja tuhlaamatta, jotta tämä rakas maapallomme säästyisi tuholta. Ja meidän tulee syödä puhdasta ruokaa, jotta itse pysymme terveisinä ja säästymme sairauksilta. Nähdään hiukan vaivaa. Tehdään ruoat itse. Puhtaasti. Ja pannaan samalla sairauksille stoppi.

Miksi ihmiset ovat vieraantuneet vanhoista ruoanlaittomenetelmistä? Siihen ei varmastikaan ole syynä aikapula, koska aikaa tuntuu riittävän ties minkälaiseen hössötykseen, usein hyvin itsekkääseen hössötykseen.

Onko Sinun perheessäsi tapana tehdä ruokaa yhdessä? Haluatko Sinä, että lapsistasi kasvaa osaavia ja taitavia ruoanlaittajia, ei uusavuttomia, jotka eivät osaa vettäkään keittää saati puuroa valmistaa?

Oletko elintarviketeollisuuden manipulointivissa? Isolla rahalla on psykologisesti taitavia markkinoijia, jotka vetävät juuri oikeasta narusta: he antavat vastauksia ja ratkaisuja Sinun unelmiisi ja toiveisiisi. Heidän ei suinkaan tarvitse todistaa mainontansa oikeellisuutta. Tärkeintä on se, että mainos myy.

Haluatko, että kaikki kotityö on helppoa, nopeaa ja vaivatonta? Haluatko sitä jopa oman ja omaistesi terveyden kustannuksella? En usko. Opettajana huomasin aikoinaan, että jokainen lapsi haluaa PÄTEÄ. Olla jotakin. Osata jotakin. Saada kiitos-ta siitä, mitä ITSE on tehnyt.

Ruoanlaitosta koko perheen yhteinen harrastus

Ruoanlaitto on terapeuttista ja hyvää mieltä tuottavaa. Lukuisten tutkimusten mukaan ihminen muistaa aina tuoksut. Saavatko nykyajan lapset lämpimiä mielikuvia ja muistoja kodista, joka tuoksui hyvälle ruoalle?

Nyt en suinkaan halua syyllistää työssäkäyviä äitejä. Ruoanlaittoon voi totuttaa koko perheen. Esimerkiksi moni isä



Ryytimamman palsta

Ryytimamma eli filosofian maisteri, lisä- ja säilöntäaineettomia elintarvikkeita markkinoivan Ryytihiippyn toimitusjohtaja **Pirkko Rahkila-Rissanen** aloitti viime Luontaisterveys-lehdessä (5/2010) neljän artikkelin juttusarjan. Omakohtaisissa artikkeleissaan hän käsittelee aihetta: Miten saavutamme terveen peruskunnan.

Artikkelit ilmestyvät syyskauden 2010 Luontaisterveys-lehdissä:

Luontaisterveys 5-2010

* Lisäaineeton ruokavalio kehon toimintakyvyn kivijalka

Luontaisterveys 6-2010

* Terve maalaisjärki paras apuväline ruoanlaitossa ja kodinhoidossa

Luontaisterveys 7-2010

* Puhdas ravinto myös psyykkisen terveyden perusta

Luontaisterveys 8-2010

* Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus mahdollista elämänsäkaaren joka vaiheessa

Jokaisen artikkelinsa yhteydessä Pirkko Rahkila-Rissanen tarjoilee helppotekoisia, arkiruoanlaitossa nopeasti toteutettavia ruokareseptejä.

Pirkko Rahkila-Rissanen tavoitat:

puh. 0500-541 063

pirkko.r.r.@pirtintaysi.fi

www.ryytihiipynen.fi

tekee ruokaa mielellään. Siinä pääsee vapaaksi arjen kiireistä ja stressaavista ajatuksista.

Älä unohda kodin antamaa hyvinvointia

Aikaisemmin ihmiset olivat kotona paljon enemmän kuin mitä tämä nykyajan kulutusmaailma soisi heidän olevan.

Nykyään ihmiset ovat täyttäneet elämänsä monilla – usein aivan toisarvoisilla – menoilla ja puuhasteluilla, joita markkinat heille myyvät. Terveysttä myydään, laihtumista myydään, harrastuksia myydään, viihdettä myydään, politiikkaa myydään. Kaikesta maksat kovan hinnan: oman terveytesi ja onnellisuutesi, jollet osaa valita viisaasti ja harkiten ja jollet jätä itsellesi lainkaan aikaa olla kotona, levätä, hoitaa kotiasi, elää omaa ainutkertaista elämääsi. Kodin antama hyvinvointi ei saisi unohtua.

USA:ssa on jo huomattu, että ihmiselle ei ole hyväksi päästä asioista liian helpolla. Siellä on alkanut liike nimeltä Homing: tuunaillaan kodin hyväksi remontit, hoidetaan kukkia, valmistetaan itse ruoka ja syödään yhdessä lämmintä ruokaa.

Taikinaterapiaa!

Mielestäni nyky suomalaisten kannattaisi alkaa taas leipoa ruoka- ja kahvileivät itse.

Ensinnäkin: leipomalla itse säästää pitkän pennin.

Toiseksi: itse tehty leipä on eri makuista kuin kaupasta ostettu. Se on hyvää.

Kolmanneksi: koti tuntuu leipomisen jälkeen kodilta, siellä tuoksuu hyvältä.

Miten kaupassa myytävä leipä voi olla puhdasta, kun jauhoihin on käytetty toistakymmentä kemiallista lisäainetta?



Neljänneksi: lapset suorastaan rakastavat ruoanlaittoa ja varsinkin leipomista. Pullia ja sämpylöitä on ihana pyöritellä käsissään, pikkuleipämuotilla on fantastista painella pikkuleipiä, hilloa on hienoa tipsauttaa kakun koristeeksi!

Antakaamme lapsille muistuvat leipomisesta. Silloin voimme olla varmat, että vielä opiskeluaikanaan lapset osavat leipoa itse ja perheen isinä ja äiteinä he opettavat omat lapsensakin leipomaan.

Tällainen osaaminen on henkisesti erittäin tärkeää ihmisille. Siinä saa arvostaa omaa itseään ja omaa osaamistaan. Leipominen on terapiaa parhaimmillaan.

Aina vain terveellisempiä leivonnaisia saa, jos on mahdollista ostaa jauhot pienistä myllyistä, mihin jyvät tuo eko-maanviljelijä. Tällaisissa jyvissä ei ole liikoja ”kemiroida”. Pienissä myllyissä jauhoihin ei lisätä kemiallisia, keinotekoisia lisäaineita. Niiden avulla pyritään lisäämään jauhojen ikää, estämään homeutumista yms. Meidän kuluttajien kannattaisi ryhtyä vaatimaan, että jauhojen etiketteihin olisi myös pantava luettelo kaikista niihin lisätyistä aineista.

Tulevaisuudessa etiketin tiedot ovat vielä tärkeämpiä, kun geenimanipulointi lisääntyy.

Aivot tarvitsevat rasvaa

Maito on mielenkiintoinen elintarvike aivan samoin kuin nyt pinnalla olevat voi, sianliha, margariinit ja öljyt.

Minkähän takia aitoa lehmänmaitoa voi aivan hyvin juoda laktoosi-intolerantikko?

Minkähän takia aitoa voita syövät ovat usein terveempiä kuin margariineja syövät? Minkähän takia tuberkuloosi on jälleen lisääntynyt siellä, missä syödään margariineja tai missä voita ei ole? Johtuisikohan se siitä, että vain voissa on voihappoja, joiden on todettu estävän tubia?

Aivot ovat rasvaa! Tarvitsemme aivojen rasva-aineenvaihduntaan aitoa voita.

Maidon pastörointi voi olla perusteltua, kunhan se tapahtuisi tarpeeksi korkeassa lämpötilassa. Vai eikö maidon pastörointia voida suorittaa tarpeeksi korkeassa lämpötilassa? Eikö maito kestä sitä? Eestiläisen tutkimuksen mukaan pastörointi ei auta, jos se suoritetaan alhaisella lämpötilalla. Kuluttajan olisi hyvä tietää, miksi maito pastöroidaan.

Maidon homogenisointia en kannata. Homogenisointia perusteltiin aikoinaan sillä, että kuluttajat eivät halua maitonsa päälle muodostuvan kermaa, josta he joutuisivat sen sekoittamaan takaisin maitoon tai kummaamaan pois. Kuluttajat kuulemma halusivat maitonsa kermattomana eli rasvattomana ja tasalaatuisena. Maito siis meijereissä kummaataan, ja myydään kerma kermana ja maito maitona. Rasvattomampi maito vielä homogenisoidaan eli siinä jäljellä oleva rasva pilkkotaan niin pieniksi osiksi, että pikkuruiset rasvaosaset pääsevät suolen seinän läpi verisuoniimme ja kulkeutuvat hiussuoniimme saakka aiheuttaen siellä vähin erin tukoksia.

Myös kaupan valmiita rahkoja kannattaa mielestäni välttää. Niissä on paljon näitä hiusuonia tukkivia vaarallisia rasvahiukkasia. Osaisikohan kukaan Suo-

messa enää valmistaa oikeaa rahkaa?

Muistan hämärästi, miten oma äitini sitä teki. Ensin maito separoitiin separaattorilla. Näin saatiin kerma ja maito erilleen toisistaan. Kurrimaitoa hapatettiin ensin hieman huoneen lämmössä. Sitten se kuumennettiin kattilassa liedellä niin kauan, kunnes heramassa erottui. Sitten heramassa valutettiin sideharson läpi. Apuna äitini saattoi käyttää juustonjuoksutinta. Sitä varmasti saa apteekista vieläkin ja luultavasti ohjekin on mukana. Ongelmana kotirahkan valmistuksessa on se, että nykyään on vaikea saada aitoa lehmänmaitoa. Maustamattomasta jogurtista voi kuitenkin tehdä erinomaisesti leivontaan ja jälkiruokiin sopivaa rahkaa. Maustamaton jogurtti laitetaan kahvinsuodattimeen valumaan, kunnes hera on valunut pois.

Muuten, eivät venäläiset tyhmää kansaa ole. Jos heidän tiedemiehensä ovat löytäneet suomalaisista elintarvikkeista sellaisia aineita, joita he eivät halua kansalaisilleen, niin meidän tulee ajatella, josko sellaiset tuotteet ovat ihan vaarattomia itsellemmekään. Mitähän kaikkea maitoihin ja maitotuotteisiin lisätään?

Television MOT-ohjelma (13.9.2010) aukaisi silmiä kyseenalaistaessaan suomalaisen ruokaneuvonnan, jopa useat suomalaiset tutkimukset. Miksei Ranskassa ole yhtä lailla sydän- ja verisuonisairauksia kuin meillä, vaikka he syövät voita ja rasvaisia juustoja? Miten Ruotsissa todetaan tutkimuksessa kolesterolista aivan muuta kuin Suomessa?

Vältä mikroaaltouunin käyttöä ruoanlaitossasi

Mikroaaltouunia ei ole tarkoitettu ruoanlaittoon. Mikro ei ole uuni. Se ei ruskista, ei anna väriä.

Olin siihen aikaan, kun mikro tuli Suomeen, Oulun yliopistossa lehtorina. Eräs tuntemani lastentarhanopettaja kertoi minulle, että jokaiseen Suomen lastentarhaan ja päiväkotiin oli silloin tullut kirje, jossa erityisesti varoitettiin mikroaaltouunin käyttöä maitoruokien lämmittämiseen. Maito kuulemma muuttuu mikroaaltouunissa lämmittäessä sellaiseen muotoon, ettei se ole lainkaan hyväksi lapsille. Päinvastoin se on erittäin epäterveellistä.

Mikrossa lämmitetty ruoka tulistuu lisää mikroaaltouunin käytön jälkeen noin 10-15 mi-

nuuttia, ja sen se tekee syöjän mahalaukussa. Mikroaaltouunin ruoka otetaan pois, silloin kun ruoka maistuu suussa syötävän lämpimältä. Tämä tulistuva ruoka polttaa värekarvaston mahalaukussamme ja aikaansaa sen, ettei syömästämme ruoasta pääse elimistöömme meille tarpeellista energiaa.

Eräs äiti kertoi minulle pikukupojastaan, joka riutui ja riutui. Lääkäri ei löytänyt mitään syytä, ja äiti oli jo aivan epätoivoissaan, kunnes lääkäri kysyi: "Missä te valmistatte lapsenne ruoan?" "Mikrossa", äiti vastasi. "Tämän jälkeen ette koskaan enää", sanoi lääkäri.

Paistinpannu ja hauduttava keitin

Minullakin on mikroaaltouuni. Käytän sitä ehkä kerran kuussa, kun joskus tulee kiire sulattaa esim. joku pakaste. Muuten en. Missä teemme ruoat? Kesällä maalla ollessamme aina puuhellalla ja sen uunissa, koska puuhellassa ruoasta tulee niin valtavaan hyvänmakuista.

Syksyllä, talvella ja keväällä valmistamme ruokaa sähköliedellä. Joko lämmittämällä kattilassa tai paistinpannalla. Rautainen paistinpannu on meillä aina käytössä. Teflonisia emme käytä. Paistinpannalla voi hauduttaa, paistaa, kuumentaa. Ja nopeasti. Se on todella hyvä väline. Panemme ruoasta riippuen pannulle hiukan rypsiöljyä ja voita ja hyvin käy. Paistinpannu on helppo puhdistaa talouspaperilla, kun se on hiukan jäähtynyt. Voit myös panna paistinpannulle vettä ja antaa veden kuumeta ja sitten pestä pannun teräsvillalla, jos siihen on tarttunut jotain enemmän.

Meillä on myös hauduttava keitin. Niitä saa nykyään monenlaisia, parhaat ovat jonkin verran kalliita, mutta niiden hinnan säästöt sähkökulutuksessa ja aikaasi säästämällä. Hauduttavissa keittimissä ruoka hautuu erinomaisen maukkaaksi ja sinä itse voit lähteä vaikkapa kävelyllä ruoan valmistuksen ajaksi.

Mielestäni Suomessa pitäisi kaikilla ihmisillä olla oikeus ostaa ruokansa myös suoraan tuottajilta. Näin pahastikin allergiset ihmiset voisivat saada oikein viljeltyjä juureksia ja vihanneksia, vapaiden kanojen muna, lehmänmaitoa ja mikseipä kunnon lihaakin! Kyllä sairaudet kaikkoaisivat. □

TEKSTI: PIRKKO RAHKILA-RISSANEN

Tattipaistos

Tattipaistos tehdään melkein samalla tavalla kuin haudutetut sipulit. Siivoat ensin tatit. Kivitatit ja punakuoritatit ovat hyviä ja usein puhtaita. Herkkutateissa on eniten työtä, mutta niiden maku on upea. Tattien joukkoon voit perata myös leppärouskuja tai kuukusia. Poista madot ja helta tatin kuvun alta. Puhtaan näköisessä tatissa voi heltan alla olla matoja.

Palastele tatit, n. 1,5 x 1,5 cm: m palloiksi. Lisää tattipalat paistinpannulle voin ja öljyn kanssa. Lisää joukkoon sipulipalasia tarpeelliseksi katsomasi määrä ja myös valkosipulin kynsiä, jos haluat.

Anna tattien muhia noin tunti, mutta katso, etteivät ne pala. Älä säikähdä, vaikka tateista tulee melkoisesti lientä niiden muhiessa.

Lisää Mummin ja Vaarin lihalientä sekä R-suolaa ja hiven R-sokeria sekä R-Herkkumaustetta, jos haluat.



Haudutetut sipulit

Pane paistinpannuun:

3-4 isoa sipulia palasina

3-4 valkosipulin kynttä palasina

3-4 rkl R-rypsiöljyä

2-3 rkl voita

Ripottele päälle Ryytihiippysen Mummin ja vaarin lihalientä, R-suolaa ja 1/2 tl Sukanat-sokeria.

Hyvään maun saat myös, jos ripottelet päälle lisäksi R-Herkkumaustetta.

Hauduta 1,5 tuntia ensin kovemmassa lämmössä, sitten pienennä lämpöä. Ruoka on valmista, kun sipulit ovat pehmeät. Käy lisänä kaikenlaisten ruokien kanssa.

Haudutetuista sipuleista saat kastikkeen, kun lisäät joukkoon n. 1-2 dl vettä ja annat kiehahtaa.



Ihana lounas

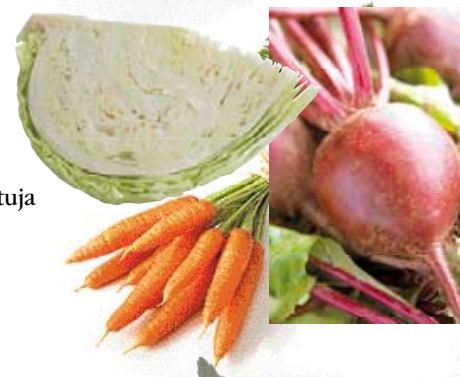
hapankaalia kurkkua ja tomaattia keitettyä punajuurta keitettyä porkkanoita (paistinpannalla voissa paistettuja kyssäkaalin siivuja) paistettu kananmuna hiukan tattipaistosta

Jälkiruoaksi:

piimää

kauratalkkunaa

itse keitettyä mustikkamehua



Kyssäkaalipaistikkaat

Kuori kyssäkaali ja leikkaa viipaleiksi. Paista molemmilta puolin R-Rypsiöljyssä tai voissa. Ripottele päälle Mummin ja Vaarin lihalientä sekä R-suolaa.

Jos olet yksin syömässä ja kyssäkaali on iso, ota siitä vain pari siivua ja pane loput seuraavaa kertaa varten jääkaappiin.



Kuva: Kotimaiset kasvikset/ Sanna Peurakoski.