

Heidi Kuusisto syö vain viherpirtelöitä, raakoja salaatteja ja superruokia – ja hurjasti itse tehtyä suklaata. Uusi ruokavalio muutti koko elämän.

ELINA JÄNTTI KUVAT KAROLIINA PAATOS

Enemmän kuin RUOKAA

Heidi Kuusisto ostaa ruokansa pääosin eko-kaupoista ja netistä. Tavallisissa marketeissa hän käy harvoin.



Jooga ja hiljentymisen ovat Heidille tärkeitä. "En lehtiä tai katso televisiota. Olo on vapaampi ja kroppa voi paremmin kuin ennen."

Kerrostaloasunnon keittiössä on valkoiset kaapit, harmaat pinnat ja valkoinen Rosenlew-jääkaappi-pakastin, joka hurisee hiljaa ovensuussa. Siihen loppuukin keittiön tavanomaisuus. Siellä ei ole kahvinkeitintä, mikroa tai leivänpaahdinta. Ei pastapurkkeja, leipäpusseja tai ketsuppipulloa kaapissa.

Sen sijaan pöytätasolla on musta tehosekoitin, jossa on nappuloita ja mittareita kuin lentokoneen ohjaamossa. Nurkassa pulisee kulmikas veden-suodat.

Heidi Kuusisto, 29, on noussut aamu-seitsemältä ilman herätyskelloa ja joogannut. Nyt hän on aamiaispöydissä.

Heidi kaivaa keittiön kaapeista kolme muovipussia, joissa on tummanvihreää, vaaleanviolettiä ja keltaista jauhetta. Toisesta kaapista hän ottaa ison lasipurkin, jossa on paksua kookosöljyä, ja lastaa pöydälle vielä lehtisalaattia, selleriä, marjoja ja banaania.

Hän sulloo ainekset tehosekoittimeen. Pian massa muuttuu ruskean-

"Vuosi sitten olisin pitänyt tätä hihhuleiden hommana."

violetiksi mönjäksi. Heidn aamiainen, viherpirtelö, on valmis.

Ja tältä näyttää päivän ruokalista:
- välipaloiksi siemeniä, luomupähkinöitä, tuoreita tai kuivattuja luomuhedelmiä, yksi avokado

- lounaaksi salaatti, jossa vihreitä lehtiä, kypsennettyjä luomuvihanneksia, yrttejä, muutama lusikallinen kylmähäpäristettyä oliivi- tai avokadoöljyä ja harmaata celtic salt -merisuolaa

- 2-3 ruokalusikallista superruokia, esimerkiksi goji-marjoja, maca-juuresta tehtyä jauhetta, spirulina-levää tai siitepölyä pirtelöissä tai sellaisenaan

- itse tehtyä raakasuklaata, jossa neitsytkookosöljyä, luomukaakaavoita, luomuhunajaa ja raakakaakaopaloja
- suodatettua vettä tai lähdevettä, yrttiteetä.

Vuosi sitten Heidi olisi pitänyt tällaista ruokavaliota hihhuleiden hommana.

Tekekö ruoka superihmiseksi?

Viime kevättalvella Heidi lastaili Pirkkalan Citymarketissa ostoskoriin suurinta herkkuaan, raejuustoa. Mukaan lensi myös kahvipaketti ja karkkipussi. Kun Heidi palasi kaupasta kotiin ja avasi television, iski ahdistus.

Heidi oli irtisanoutunut vakituisesta työstään tutkimusyrityksen assistenttina ja hakeutunut määräaikaisiin töihin myyntialalle. Hän oli tyytyväinen myyntipäällikön titteliin ja työsuhteautoonsa. Myyntihommat sopivat hänen tehokkaalle luonteelleen, vaikka välillä turhauttikin, että työn arvo mitattiin vain rahassa.

Työpäivien jälkeen Heidi suuntasi usein treenaamaan kuntosalille. Viikon-

UUSIA RUOKAYMPYRÖITÄ

Yhä useampi suomalainen syö jotain ihan muuta kuin ruokaympyrä suosittelle. Esimerkiksi näin:

RAAKARAVINTO Kasvisruokaa, jota ei kuumenneta yli 40 asteen. Suositetaan luomua ja hyviä rasvoja vaikkapa siemeninä ja öljyinä. Termejä raakaravinto ja elävä ravinto käytetään usein sekaisin, mutta elävän ravinnon syöjät eivät pidä öljyjä ja suklaata yhtä tarpeellisina kuin raakaravinnon suosijat.

KARPPAUS Ruokavalio, jossa syödään vähemmän hiilihydraatteja kuin virallisesti suositellaan. Lautaselta jätetään pois muun muassa peruna, riisi, pasta, leipä ja sokeri, ja niiden tilalle karppaajat lisäävät kasviksia, proteiinia sisältäviä ruoka-aineita, kuten lihaa ja kalaa, sekä luonnollisia rasvoja eli voita, kookos- ja kasviöljyä.

ILMASTODIEETTI Ei eläinkunnan tuotteita, ei riisiä, ei tomaatteja talvella. Ei

pakasteita, ei uuniruokaa, eikä varsinkaan autolla kauppaan. Ilmasto- ja ympäristötietoiset ottavat lautasellaan huomioon koko ruuan elinkaaren ja pyrkivät minimoimaan sen aiheuttamat päästöt.

AYURVEDINEN RUOKAVALIO Perustuu luonnonmukaiseen lääkintään ja itämaiseen filosofiaan, jonka mukaan pitäisi syödä oman luonteenlaadun ja kehoityypin mukaisia ruokia. Esimerkiksi hehtiselle ihmiselle eivät sovi tuliset ruuat.

>>
Viherpirtelöä ja kypsennettömiä kasviksia. Lounaspöydästä Heidi nappaa satunnaisesti myös falafelipullia.

Heidin ruokalasku on muutamana sata-sena kuussa. "Koska syön tiivistä ja tehokasta ravintoa, tarvitsen paljon vähemmän ruokaa kuin ennen eikä minulla ole koskaan nälkää."

"Superruuan syöjät vaikuttivat melkein yli-ihmisiltä."

loppuisin hän söi pizzaa, tuijotti televisiota avomiehensä kanssa tai kävi baarissa ystäväporukalla.

Aika ajoin hän huomasi ajattelevansa: tätäkö elämä nyt on. Hän haaveili oman luomukaupasta, mutta yrityksen perustaminen pelotti.

Sitten päätöksy päättyi ja Heidi jäi työttömäksi.

Turhautumista lievittääkseen Heidi ryhtyi pitämään blogia, jonne hän kirjoitteli kuntoilijoille tarkoitettuja kasvisruokareseptejä. Hän oli ryhtynyt kasvis-syöjäksi viisi vuotta aiemmin, koska halusi syödä kevyesti ja ekologisesti.

- Netissä törmäsin superruokiin ja kiinnostuin, koska niiden kerrottiin olevan kuin luonnollisia lääkkeitä. Olin tavannut pari ihmistä, jotka söivät superruokia, ja he vaikuttivat positiivisilta ja iloisilta, melkein yli-ihmisiltä.

Heidi luki netistä, että superruoka tarkoittaa esimerkiksi marjoja, hedelmiä tai vihanneksia, joissa on erityisen paljon ravinteita ja vitamiineja. Buumin takana on yhdysvaltalainen raakaruokaguru **David Wolfe**, joka toi ensimmäisenä markkinoille superruouiksi nimeämiään ruoka-aineita.

Superruuat eivät ole uusia ihmetuotteita, vaan eri kulttuureissa perinteisesti käytettyjä ruoka- ja lääkekasveja, joille on vain annettu trendikäs, uusi nimi. Esimerkiksi nyt muodikas goji on Tiibe-

tissä kasvavan pensaan marja, joka ravintopitoisuuksiltaan muistuttaa suomalaista tyrniä. Superruokatermiä on käytetty myös muun muassa lohesta ja mustikasta.

Heidiä alkoi kiehtoa ruoka-aineiden huippu-terveys, puhtaus ja luonnonmukaisuus. Hän löysi netistä tarinoita, joissa muutoksen tehneet kertoivat parantuneensa allergioista ja jopa MS-taudista vaihdettuaan normaali-ruokavaliionsa superruokiin ja kypsennettömään raakaravintoon.

- Olin ollut aina perusterve, mutta aloin miettiä, voisinko olla vielä terveempi. Tuntui jotenkin ristiriitaiselta, että pidin itseäni pirteänä keinotekoisilla asioilla kuten kahvilla, alkoholilla, tosi-tv-ohjelmilla ja rankalla kuntosalitreeneillä, jotta voisoin olla tehokas.

Ruokaa vai mukaruokaa?

Kevään mittaan Heidi ravasi päivittäin Tampereen kirjastoissa. Hän luki kirjoja raakaravinnosta, elävästä ravinnosta, superruouista, itämaisesta filosofiasta ja syömis-kulttuurin muutoksista.

Yksi innostavimmista teoksista oli **Michael Pollanin** *Oikean ruuan puolesta*, joka kritisoi ravitsemustieteen ristiriitaisia tutkimustuloksia ja teollista ruokaa. Kirjoittajan mielestä teollisesti tuotettu ruoka ei ole oikeaa ruokaa, vaan kasa ruuan kaltaisia ravintoaineita. Pollanin mukaan juuri länsimainen ruokavalio on suurin syyppää länsimaisiin terveysongelmiin kuten diabetekseen ja stressiin.

- Tajusin samalla, että suositut dieettisuunnaukset, esimerkiksi Atkins ja Zone, keskittyvät vain kaloreihin, eivät ruuan laatuun tai kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Heidi kirjoitteli blogia ja söi, mutta eri tavoin kuin ennen. Muutamassa kuukaudessa hän luopui maitotuotteis-



ta, leivästä, pastasta ja kahvista. Pian riisit, perunat, soijajalvisteet ja papusailykkeetkin tuntuivat turhilta. Lopulta jäljelle jäivät vain luomukasvikset, hedelmät, öljyt ja superruuat.

Sitä mukaa kuin syöminen muuttui, Heidi huomasi kropassaan ja päässään uusia tuntemuksia. Kun lautasella ei ollut enää teollisesti tehtyjä ruokia ja lisäaineita, maku- ja hajuaisti tuntuivat parantuvan. Olo oli muutenkin virkeämpi: yöunet syvenivät ja Heidi heräsi joogailemaan aamuvarhaisella. Ennen hän oli työstynyt helposti, nyt olo oli koko ajan innostunut.

Mikron ja kahvinkeitin Heidi myi kirpputorilla. Hän luopui myös televisioista ja lehtitilauksista.

- Muutosta on vaikea järjellä selittää. Kun aloin syödä entistä puhtaampaa ruokaa, opin kuuntelemaan paremmin kehon viestejä ja omia ajatuksiani. Irtauduin myös opituista ajattelutavoista.

- Tajusin, että aiemmin en ollut aidosti tyytyväinen vaan olin toteuttanut sitä, mitä olin oppinut pitämään onnellisuutena: uraa, parisuhdetta ja omistusasuntoa.

Uusia hengenheimolaisia

Elämänmuutoksessa Heidin ystäväpiiriin on mennyt uusia. Hän yritti kertoa ystävilleen ajatuksistaan, mutta useat antoivat ymmärtää, että Heidi oli hurautanut johonkin outoon uskontoon.

- Moni ystäväni sanoi, että haluaa pitää minuun etäisyyttä. En ole heille katkera. Olen tajunnut, että entiset ihmissuhteeni olivat epäaitoja ja perustuivat vain ehtoihin: olen ystäväsi, jos...

Syksyllä Heidi erosi avomiehestään. - Hänkin söi superruokia, mutta elämäntapamme alkoivat olla liian erilaiset. Hän kävi töissä ja kuntosalilla, itse kaipasin rauhallisempaa elämää ja keskusteluja henkisistä asioista.

”Moni ystävä sanoi, että haluaa minuun etäisyyttä.”

Uusien ystävien kanssa riittää puhuttavaa. Tamperealaisessa kasvisravintola Gopalisissa on lounasaikaan täyttä. Heidi hakee lautaselleen ituja, kaalisalaattia ja pari falafel-pyörykkää, ja istahtaa **Arja Kivelkkään**, 46, ja **Petra Lehtimäen**, 24, seuraan. Naiset tutustuivat toisiinsa viime syksynä Heidin blogin kautta.

- Hei, lainasin pari kiinnostavaa kirjaa, *Kuun vaikutukset* ja *Hiivaongelmat*, jossa neuvotaan, miten hiivasta voi päästä eroon ravinnon avulla, Arja kertoo.

- On muuten hirveää, miten sokeria on ihan kaikkialla, jopa suolakurkuissa! Ja aspartaamia myös, Petra kommentoi.

Kiireettömät naiset pitävät mietintätaukoa opiskeluista tai töistä. Teknisenä dokumentoijana työskennellyt Arja joutui työttömäksi suuresta yrityksestä.

- Vasta nyt on aikaa keskittyä itsen. Kiinnostuin ravitsemuksesta, koska isäni hoiti reumaansa kasvisruualla.

Arja muistelee aikaa, jolloin hänen 16- ja 18-vuotiaat poikansa olivat pieniä. Neuvolantäti oli ennakkoluuloinen, jos hänelle kertoi, että lapsi on kasvissyöjä. Nykyään sitä ymmärretään paremmin. Jopa Arjan makkaransyöjämiestä ostaa luomua ja tutkii pakettien E-koodeja.

Heidiä (vas.), Emmaa, Arjaa ja Petraa yhdistää kiinnostus puhtaaseen ravintoon ja luonnonlääketieteeseen.

Oikealla ylhäältä Mummu Siiri Kallonen ostaa aina pullaa, kun Heidi tulee kylään, vaikkei tämä ole syönyt pullaa vuoteen. ”Ennen jouduin selittelemään, miksi, mutta onneksi mummo ymmärsi. Nyt tarjolla on luomuhedelmiä.”

Luomuöljyistä, kaakaovoista ja raakakaakaojauheesta tehty suklaa on yksi Heidin ruokavalion kulmakivistä ja luonnonmukainen piriste.

Heidi käy hakemassa juomavettä Pyy-nikillä sijaitsevasta lähteestä.

”Ihmiset ovat hukassa elämän ja syömisessä.”

Mummukin suosii luomua

Heidi isoisi **Kalevi Kallonen**, 80, avaa rivitalonsa oven Tampereen Veisussa.

- Peremmälle, huikkaa kiikkustuolistaan Heidin mummu **Siiri Kallonen**, 87.

Viimeisen vuoden aikana Heidillä on ollut aikaa tavata isovanhempiensa. Kun Siiri joutui syksyllä lonkkaleikkaukseen ja sairaalaan, Heidi kävi katsomassa häntä monta kertaa viikossa. Ja vei sairaalaan tuliaisiksi tuoreita luomuvihanneksia ja -hedelmiä - sekä tietysti superruokia. Mummu toipui nopeammin kuin moni nuorempi potilas.

- Mä olen tänään syönyt jo kaksi ruokalusikallista niitä kojimarjoja. Saa-ko niitä niin paljon syödä? Ostin City-marketista, Siiri kertoo Heidille.

Siiri muistelee, miten ennen vanhaan kaikki oli luomua. Omalla pihalla kasvatettiin kasvikset, ja marjat käytiin metsästä. Nykyisistä valmisruuista Siirillä on vain huonoa sanottavaa. Sairaalaruokaakin entinen keittäjä kauhisteli: mautonta mössöä, eikä mitään tuoretta.

Heidi nyökyttelee.

- Eihän sellaisella kukaan parane.

Isovanhemmat ovat suhtautuneet superruokiin myönteisesti - toisin kuin Heidin vanhemmat. Aluksi äiti ja isä ihmettelivät, miksi tytär ei yhtäkkiä enää halunnutkaan keskittyä uraan vaan kummallisiin ravinto-oppeihin. Aluksi vanhempien naureskelu harmitti

Heidiä, mutta hiljalleen hän on saanut heidät vakuutettua ruoka-valion tehos- ta. Nyt he jo meditoivatkin.

Ruokakaupassa netissä

Viime talvena Heidin meiliin alkoi ilmestyä kyselyitä. Voisiko hän antaa ravinto-opastusta?

Huhtikuuisena maanantaina Heidi päivystää Helsingissä ekokauppa Ruohonjuuressa. Vuoden aikana haalittu ravitsemustieto toi töitä: hän tekee muun muassa ayurveda-hoitoja, antaa ravintoneuvontaa ja myy kirjoittamaansa nettikirjaa. Heidi ei halua, että auttamisesta tulee bisnestä, joten hän tekee ison osan töistään ilmaiseksi.

Heidi on huomannut, että ravitsemusasiat kiinnostavat ihmisiä, mutta he ovat hukassa - sekä syömisessä että elämisen kanssa.

- Moni ei ymmärrä, että ruoka on paljon enemmän kuin kasa ravintoaineita. Se on elämän energiaa. Kun ruokavaliota muuttaa lähemmäksi luonnollista, voi päästä paremmin kosketuksiin paitsi luonnon myös oman itsensä kanssa.

- Länsimaissa tällaista ajattelua pidetään huuhaana, mutta itämaisissa filosofioissa se on ymmärretty.

Markettihyllyjen edessä Heidin ei tarvitse enää ihmetellä, sillä hän ostaa ruokansa pääosin ekokaupoista ja netistä.

Joskus Heidi ihmettelee itsekin, miten isoja muutoksia lyhyen ajan sisällä on tapahtunut. Silti elämä menee koko ajan parempaan suuntaan.

- En käytä aikaa tulevaisuuden murehtimiseen tai negatiivisiin ajatuksiin. Olen oppinut keskittymään tähän hetkeen ja löytänyt itseni.

Heidi haaveilee muuttavansa maalle, lähemmäs luontoa. Siellä ruuan voisi kasvattaa ja poimia itse, ja saisi omasta takaa lähdevettäkin. ■



LAUTASKAPINA

”Kerro minulle mitä syöt, minä ker-ron sinulle, millainen olet.”

Lausahdus on nykyään osuvampi kuin koskaan.

- Kun ruokatarjonta on räjähtänyt, suhde ruokaan on muuttunut aiempaa intiimimmäksi ja ruuasta on tullut isompi osa hyvinvointia ja elämänhallintaa, sanoo Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuspäällikkö, sosiologi **Johanna Mäkelä**.

- Ennen syötiin terveellisesti,

ettei sairastuttaisi, nyt syödään terveellisesti, että tulitaisiin yhä terveemmiksi. Ihminen joutuu haastavien valintojen eteen, ja tiukka ruokavaliota antaa ohjenuoran.

Ennen ruoka yhdisti ihmiset pöydän ääreen, nyt se erottaa.

- Kun noudattaa erilaista ruokavaliota kuin suurin osa muista, joutuu valitsemaan puolensa. On helpompaa olla niiden kanssa, jotka syövät kuten itsekin syö, Mäkelä sanoo.

Netistä löytyy hurjasti ruokavaliovaihtoehtoja ja samalla tavalla ajattelevia ihmisiä ympäri maailmaa. Erilaiset liikkeet haastavat virallista ravitsemustiedettä ja elintarviketeollisuutta - esimerkiksi käy tiede- ja ympäristöjournalismin professorin Michael Pollanin kansanliike teollisesti tuotettua ruokaa vastaan.

Myös kansalliset ravitsemus-suositukset ovat joutuneet herää-

mään ajankohtaisiin ruokakiistoihin. Vuonna 2012 julkaistavassa uudessa ruokaympyrässä hiilihydraatteja on vähemmän, ja siinä otetaan kantaa ruuan ympäristövaikutuksiin.

- Tuotteisiin tarvitaan myös hiilijalanjäljestä kertovia kunnollisia merkintöjä. Ei voi olettaa, että ilman niitä ihmiset pystyvät tekemään ilmastoystävällisiä ruokavaliintoja, Luonto-Liiton pääsihteeri **Leo Stranius** muistuttaa.