

Elisa Valvisto: Hiljaiseloa ja spelttileipää L'letten keittiössä 9.1.2017

Tammikuussa meillä syödään kivennäisveden kanssa. Tämä tuli meille tavaksi jo vuonna 1988, joten nyt on kyseessä yhden sortin juhlavuosi sen lisäksi, että juhlitaan 100-vuotiasta Suomea.

Vesi ruokajuomana antaa sisäelinten levätä. Tässä kuussa myös pohtii ravinnon ja liikunnan merkitystä, (haluaa yrittää) aloittaa uusia hyviä käytäntöjä ja (haluaa yrittää) lopettaa niitä, joista tahtoo päästä eroon. Jotenkin on hyvä hiljentyä perusasioitten äärelle, samalla kun kääntää katseen uuden vuoden kevääseen ja kesään.

Ei siitä mihinkään pääse, että kroppa vuosi vuodelta rapistuu. Pahinta on, että lihakset, joiden pitäisi tukea selkärankaa ja niveliä, korvautuvat rasvalla ellei niille jotain tee. Kovaa työtä ja itsekuria se vaatii, eikä ainakaan meikäläinen kuntosalilla nauti kuin korkeintaan hetkittäin. Vaakaa on vuosien saatossa tullut tuijotettua kauhistunein silmin varsinkin pimeän marraskuun ja joululounaitten uuvuttamana. Ja eräitäkin laihdutuskuureja on tullut kokeiltua.

Kunnes keksittiin muutama käänteentekevä juttu.

Päätettiin luopua valkoisesta vehnästä ja valkoisesta sokerista ja muutettiin Rivieralle. Korvattiin valkoiset vehnäjauhot speltillä ja täysjyvävehnäällä, putsattu sokeri tummalla sokerilla ja solahdettiin ranskalaiseen ruokarytmiin. Ei siis lopetettu sokerin ja vehnän syöntiä, se olisi ollut liian ankara rangaistus.

Olipa aika yllättävää huomata, mitä kaikkea ruokavaliosta jäi pois ja miten vähän kaupasta sai sellaisia tuotteita, joissa ei olisi ollut puhdistettua sokeria tai tavallista vehnäjauhoa. Kaupan pullat, kaakut, pastat, pizzat mitä niitä nyt onkaan jäivät pois, mutta samalla jäivät pois myös niiden sisältämät rasvat, suolat ja lisäaineet.

Leipähyllystä ei löytynyt käytännössä yhtään leipää, jossa ei olisi ollut edes vähän valkoista jauhoa. Ruishapanleipää ilman vehnäjauhoja löytyi jonkin verran, mutta kaikki täysjyväleivän nimellä myytävät sisältävät vain sen verran täysjyväjauhoa, että niitä voi kutsua täysjyväleiväksi. Hapanleipä on toki hyvää ja terveellistä, mutta ei se oikein maistu aamiaismarmeladin tai punaviinin seurana. (Sopivaa marmeladia onneksi löytyi.) Piti keksiä joku leipäratkaisu.

En ollenkaan pidä leipomisesta. Mittaat aineet kemistin tavoin, sekoitat, väännät, veivaat, nostatat, paistat, jäähdytät ja maistat. Jokin vaihe meni pieleen, tee uudestaan. Ihan toista on kokatessa saada maistella ja säätää tarpeen mukaan makuja ja happo/suola/makeus-tasapainoa. (Tästä teemasta lisää löytyy vaikka porvoollaisen Lottenin kivasta keittokirjasta "Gourmeeta perkele"). Mutta pakon edessä kehittyi sopiva leipäresepti.

Suvussa oli valmiina vuosikymmeniä palvellut taikinajuuri. Otin sen käyttöön, sovelsin herkullista tanskalaista vuokaleivän olemusta ja laitoin mutkat suoriksi. Helppoa meikäläisellekin leipojalle ja jopa puolisolle, jolle leipomushommat olivat ihan vieraita pizzapohjaa lukuun ottamatta.

Juureen lisään 2,5 dl vettä, 3-4 dl spelttijauhoja, 1 dl ruisjauhoja, 1 dl spelttihiutaleita, 2 dl erilaisia siemeniä ja pähkinöitä ja 1 tl suolaa. Sekoitan puuromaiseksi, kaadan vuokaan ja laitan uuniin 50 asteeseen 1,5 tunniksi. Sen jälkeen nostan lämmön 200 asteeseen ja annan paistua vajaan 1,5 tuntia. Juuresta jätän seuraavaa kertaa varten parin ruokalusikallisen verran siemeneksi. Lisään siihen 2 dl vettä ja 2 dl ruisjauhoja, annan olla huoneenlämmössä muutaman tunnin, että se alkaa kuplia ja laitan jääkaappiin odottamaan. Jos tiedän, että en voi leipoa pariin viikkoon, laitan siemenen pakastimeen ja herättelen sen sitten tuolla vesi- ja ruisjauhomäärällä huoneenlämmössä.

Leipä on juuri sopivan hapanta, ravitsevaa ja maistuu myös marmeladin ja juustojen kanssa. Väitän, että tämä leipä ruokkii myös sitä parin kilon mikrobistoa, joka suolistossamme elää ja haluaa ravintoa. Kun se voi hyvin, myös aivomme voivat paremmin, sanovat tutkijat.

Ranskalainen ruokarytmi opittiin oikeastaan kantapään kautta jo niinä vuosina, kun täällä matkailtiin turisteina. Oltiin aina väärään aikaan väärässä paikassa. Kun haluttiin tehdä ostoksia, kaupat olivat kiinni ja kun haluttiin lounasta, paikat olivat jo sulkeneet ovensa. Sitten kun vihdoinkin istuttiin lounaspöydässä, ihmeteltiin hoikkien ranskalaisnaisten lounasannosten isoa kokoa.

Kyllähän se sitten ajan mittaan on selvinnyt. On myös huomattu iso ero suomalaisen ja ranskalaisen ruokakulttuurin välillä. Siinä missä suomalaisille on iskostettu välipalojen merkitystä veren sokeritasapainon ylläpitämiseksi, täällä – ja myös tutkimusten mukaan – ymmärretään, että ruuansulatuselimistön on hyvä saada levätä monta tuntia aterioitten välillä. Eroa on minusta myös asenteissa ruuanlaittoa kohtaan. Meidät on Suomessa opetettu ajattelemaan, että ruuanlaittoon käytetty aika on hukkaan heitettyä, parempi ostaa teollisesti tuotettua ja lämmittää nopeasti mikrossa.

Niinpä siis meillä syödään kevyt aamiainen kahdeksalta, lounas puoli yhdeltä ja illallinen puoli kahdeksalta. Aterioita ei jätetä väliin (voi että miten paljon olen aikanaan huijannut itseäni jättämällä lounaan väliin ja korvannut sen ”vain” sämpylällä). Apéro viiden tienoilla on mukava hetki lopetella päivän askareet ja laskeutua iltaan. Tämä rytmi jäsentää eläkeläisen päivän mukavasti, on jutut, joita tehdään ennen lounasta ja toiset, mitkä tänään luonnistuvat lounaan jälkeen. Tämä voi kuulostaa tylsältä ja yllätyksettömältäkin, mutta meille se sopii.

Vielä on sanottava, että kovasti tykkään tästä ranskalaisten tavasta olla vähemmän ehdottomia. Television ruokamainosten perässä olevat – ”Manger Bouger” – kansallinen ohjelma lienee tämän takana – kehotukset vähentää rasvan, suolan ja sokerin määrää, syödä vähintään viisi annosta hedelmiä ja

vihanneksia, välttää välipaloja ja liikkua enemmän viestittävät: yritys oikeaan suuntaan riittää. Emme mekään orjallisesti noudata periaatteitamme. Voitte olla varmoja, että jos tarjoatte sitä ihanaa valkoista patonkia, makeaa jälkiruokaa ja pyydätte lounaalle kello 16, tulemme riemumielin ja nautimme kaikesta.

PS. Tiesittekö, että sana ”restaurant” tulee sanasta ”restaurer”, restauroida, palauttaa ennalleen. Ensimmäinen ravintola syntyi Pariisiin 1765, kun eräs M. Boulanger päätti ruveta tarjoilemaan rue de Poulies-kadulla ihmisille ”restauroivaa keittolientä”, ”les bouillons restaurants”. ”Venez tous à moi, vous dont l’estomac crie misère, et je vous restaurerai”, kuului mainoslauseensa.