



Blogikirjoitus 3. Luomu elämäntapana

Rovaniemeläinen Annikki Lavia on eläkeikäinen luomutarhuri, jonka ensikosketus luomuun oli pakon sanelemaa. Hän joutui terveydellisistä syistä pohtimaan ravitsemustaan. Samaan aikaan kun hänelle avautui mahdollisuus ryhtyä ryhmäpuutarhaviilijäksi 2000-luvun alussa. Annikki oli allergisoitunut ja herkistynyt monenlaisille homeille, kemikaaleille ja ruoka-aineille altistuttuaan työpaikan ongelmalliselle sisäilmalle yli kymmenen vuoden ajan. Hän tiesi, että luomuviljely tuottaa kemikaalittomia ja myrkyttömiä elintarvikkeita. Luomuviljelyssä ei käytetä keinotekoisia lannoitteita eikä kemikaaleja, joita normaalissa viljelytuotannossa käytetään. Tavallisten ruoka-aineiden aiheuttamat reaktiot pakottivat etsimään turvallisempaa syötävää.

Annikki alkoi etsiä kaupoista luomutuotteita, joita oli siihen aikaan huomattavasti vähemmän tarjolla kuin nykyään. Saatavilla oli pienleipomoiden leipää, joitakin maitotuotteita ja muutamia hedelmiä. Ruokavalio kaventui merkittävästi erilaisten allergioiden ja oireiden myötä. Pikkuhiljaa testaamalla Annikki löysi itselleen sopivaa syötävää ja totesi kotimaisten luomutuotteiden sopivan hänelle parhaiten.

Puhdasta ruokaa omasta puutarhasta

Annikille avautui mahdollisuus kasvattaa itse puhtaita luomukasviksia Napapiirin ryhmäpuutarhalla, ja hän tarttui tähän tilaisuuteen. Taustalla oli myös innostus päästä puutarhatöihin ja kokeilemaan kasvihuone- ja avomaaviljelyä. Lisäksi Annikki pääsi luomaan haaveidensa kukkatarhaa.

Kotitarveviljely osoittautui kultaakin kalliimmaksi mahdollisuudeksi päättää tarkasti siitä, mitä suuhunsa pistää. Se mahdollisti monipuolisen ravinnon tankkaamisen koko satokauden ajan.

Viljely alkoi suopeltoturvemaan kunnostamisesta kasvimaaksi. Näin ollen puutarhureilla oli mahdollisuus luoda täysin puhdas kasvualusta suoturpeesta ja hiekasta. Maata alettiin lannoittaa kompostilla ja luomulaatuisella kanankakka-merilevälannoitteella. Lisäksi tarvittiin vain kalkitusta. Rikkakasvit kitkettiin käsin ja koska maan kasvukunto on hyvä, pysyvät kasvit terveinä.

Tuholaistorjuntaa ei ole viljelyvuosien aikana juuri tarvinnut miettiä – jos lehtikaaliin on tullut kaaliperhonen keskikesällä, on se ehtinyt vielä kasvattaa uuden terveen sadon ennen korjuuta.

Kaupasta oli löytynyt hyvin kapea-alaisesti syötävää, sillä kaikki luomulaatuiset hedelmätkään eivät sopineet Annikille. Parikymmentä vuotta sitten todella monet elintarvikkeet suolaisesta makeaan sisälsivät homealustalla kasvatettua sitruunahappoa, joka aiheuttaa Annikille oireita. Oman kasvimaan ja kasvihuoneen viljely mahdollistivat oman ruokavalion laajentamisen lukuisilla luomutuotteilla. Kasvihuoneessa alkoivat kasvaa tomaatit ja kurkut, pavut, basilikat ja paprikat. Kasvimaalla menestyvät porkkanat, perunat, punajuuret, palsternakat, sipulit, herneet, salaattit, parsakaalit ja lehtikaalit, jopa parsat ja fenkolit. Yrttitarhassa kasvavat väinönputki, lipstikka, timjami, ruohosipuli, minttu, persilja, tilli ja oregano. Nokkosia kerätään ja kuivataan niiden sisältämien vitaaliaineiden vuoksi. Marjoista omalta maalta saadaan mansikat, herukat, vadelmat ja marjatuomipihlajat. Vaikka luomuvalikoima on kaupoissa huomattavasti parantunut, on oma hyötypuutarha ylivoimaisesti paras satokauden ruoka-aitta, jonka antimia on mahdollista säilöä myös talven varalle.

Puhdas ruokavalio on maukas, mutta suppea

Tänä päivänä kaupan luomuvalikoima on Rovaniemelläkin kohtuullinen. Talvisin Annikki ostaa luomulaatuista porkkanaa, perunaa, maitotuotteita, kahvia, leipää sekä myös luomulihaa silloin kun sitä on saatavilla. Nämä ovat ruoka-aineita, joiden kanssa herkistynyt pärjää parhaiten. Kauppiaalta voi joutua pyytämään luomutuotteiden tilaamista toistuvasti saadakseen ostettavaksi haluamansa luomutuotteet. Perhepiiristä saatava järvikala ja riista sekä metsämarjat täydentävät suppeata, mutta puhdasta ruokavaliota.

Luomukasvatettujen viljelykasvien maku on aivan omaa luokkaansa. Annikin ruokavieraat ihmettelevätkin, mitä yksinkertaisesti höyrytettyihin vihanneksiin on lisätty, kun ne maistuvat niin herkullisilta. Jo maku onkin hyvä peruste valita lautaselle, ostoskoriin ja viljeltäväksi luomutuotteita. Vielä suurempi asia on ruuan terveellisyys ja puhtaus. Herkistymisen myötä Annikille ei jäänyt muuta vaihtoehtoa kuin pyrkiä mahdollisimman puhtaaseen ja kemikaalittomaan ruokaan, jotta hänen

oireilunsa pysyisi kurissa. Puhtaan ruuan kotitarveviljely vaikkapa tavanomaisen ruokakorin mausteeksi on kaikkien ulottuvilla esimerkiksi viljelylaatikoita, yrttiruukkuja ja kasvimaapalstoja hyödyntämällä. Luomumerkki kaupassa takaa sen, että tuote on valvotusti luomumenetelmin tuotettu. Annikin mielestä luomu lisää elämänlaatua ja hän toivoo, että puhtaan ruuan periaate siirtyy myös tuleville sukupolville.