

processed organic food usually contains only organic ingredients.

If non-organic ingredients are present, at least a certain percentage of the food's total plant and animal ingredients must be organic.

In the United States and Australia, and any non-organically produced ingredients are subject to various agricultural requirements. Foods claiming to be organic must be free of artificial food additives, and are often processed with fewer artificial methods, materials, and conditions (no chemical ripening, no food irradiation, and no genetically modified ingredients, etc).

They may also be required to be produced using energy-saving techniques and using only "clean" or "approved" materials.

It is possible, particularly for interested organic food consumers, that they may have to go directly from producer (farmer) to consumer.

Personal definitions of what constituted "organic" were developed through firsthand experience: by talking to farmers, seeing farm conditions, and farming activities. Small farms grew vegetables and raised livestock using organic farming practices, with or without certification, and the individual consumer monitored

as demand for organic foods continues to increase, high volume sales through mass outlets such as supermarkets are rapidly replacing the direct farmer to consumer connection.

However, for supermarket consumers, food production is not easily observable, and product labeling, like "certified organic," is relied on. Government regulations and third-party inspectors are looked to for assurance. A "certified organic" label is usually the only way for consumers to know that a processed product is "organic."

NUTRIX

SUPER MARKET REVELATIONS

sisällysluettelo:

1. JOHDANTO	1-3
2. ITSE ASIAAN	4-5
3. OIKEA JA PUHDAS RUOKA	6-7
4. ENSIMMÄINEN ASKEL	7-11
5. LUOMUN MERKITYS	11-13
6. LISÄÄMINEN	12-13
7. KAUPASSA	13-19
8. RESEPTI	20-23
9. GREEN SMOOTHIE	24-29
10. SANASTOA	29

1. JOHDANTO

- Hemmottele itseäsi, ystäviäsi ja perhettäsi oikealla ruoalla

Nutrix on täynnä ravintotiedettä. Siellä lasketaan kaloreita, rasvoja, hiilareita ja vaikka mitä. Osa Nutrixin asukkaista jaksaa perehtyä viralliseen ravinto-oppiin yrittäen epätoivoisesti kontrolloida jokaista suupalaansa. Harva jaksaa pidemmän päälle vastustaa roskaruoan houkutusta vaikka tietää että

pitäisi. Moni kulkee jatkuvassa nautinnon ja syyllisyyden kierreessä.

Kerrassaan erikoinen paikka.

Nutrix on keinotekoisesti luotu maailma, jossa kaikki on käännetty pääläelleen. Hyvä on paha ja paha on hyvää. Tämä tärkeä periaate pätee Nutrixin mielikuvitusmaailmassa aivan erityisesti ruokaan, koska kuten sanonta kuuluu, olet mitä syöt. Hyvä ruoka maistuu pahalle, paha ruoka hyvälle. Tämä virallinen totuus opetetaan Nutrixin maailmassa jo lähes vauvaikäisille. Nautintoon liittyy aina syyllisyys. Hyvä on paha.

Nutrixissa ei kukaan puhu ruoan laadusta. Eikä kyse ole ohjelmointivirheestä.

Vaarallisen laatuajattelun levittämistä kontrolloidaan jopa lainsäädännöllä. Terveysväittämiä saa tehdä ainoastaan patentoiduista pillereistä. Ruoalla ei ole mitään vaikutusta terveyteen, ellei se ruoka ole pakattu pillerirasiaan ja myyty vähintään tuhansien prosenttien monopolikatteella. Ihan sama mitä syöt, kunhan syöt nämä pillerit.

Haluatko tietää Nutrixin salaisuuden? Nyt sinulla on tilaisuus valita. Jos valitset sinisen pillerin, heräät aamulla tyytyväisenä sängystäsi ja pian unohdat kaiken tähän asti lukemasi. Jos valitset punaisen pillerin, mikään ei enää palaa entiselleen.

Remember, all I'm offering is the truth. Tämä kirja tulee järkyttämään koko maailmankuvasi perusteita, joten mieti tarkkaan haluatko lukea eteenpäin. Paluuta vanhaan ei ole kun silmät on kerran avattu.

Jos päätit lähteä seikkailuun, haluan toivottaa sinut tervetulleeksi tutkimusretkelle todelliseen maailmaan. Sinulla on varmasti paljon kysyttävää.

- Missä olen?

Kutsumme tätä paikkaa nimellä "Vapaus". On kulunut vuosikymmeniä siitä ajasta, jossa luulet eläväsi. Kommunikatioteknologian nopea kehitys johti siihen, että kaikki teidän maailmaanne vaivanneet ongelmat ratkesivat erittäin helpolla ja yksinkertaisella tavalla. Enää ei ole tarvetta syyllisyyteen, sotimiseen, tai sairasteluun. Ei ole kiirettä eikä pakkoa, vaikka jotkut näistä aiheista vieläkin jaksavat vitsailla. Elämme harmoniassa itsemme, toistemme ja luonnon kanssa. Kaikki tämä tuntuu jo niin itsestään selvältä, kuin olisi aina ollut näin.

Ratkaisu oli lopulta aivan yksinkertainen, mutta se vaati uuden teknologian ja ikivanhan viisauden yhdistämistä. Internet teki

tämän mahdolliseksi, sillä ensimmäistä kertaa koko maailmanhistoriassa kaikki uusi ja vanha tieto kaikista maailman kolkista tuli jokaisen ulottuville.

Ehdimme jutella myöhemmin lisää ja saat vielä kuulla vaikka alusta asti koko tarinan, mutta ensin haluat varmaankin kuulla Nutrixin salaisuudesta.

- Mitä siis tarkoittaa tämä... "laatu"?

Laatu... Se on kaikkea sitä, mitä tuoreessa mustikassa on ja käsitellyssä tehdasruoassa ei ole. Me Vapauden asukkaat olemme käyneet lukuisia keskusteluja laadun syvimmästä oleuksesta. Se on helpointa ymmärtää intuition avulla...

- Mitä on intuitio?

Ai niin.. Nutrixin vangit eivät usko intuitioon. Sen käyttö on ollut niin kauan kiellettyä, että moni on unohtanut koko käsitteen. Järjestelmää ylläpitävät Agentit valvovat että kaikki tieto perustuu viralliseen tieteeseen, ja siksi kukaan Nutrixin asukas ei usko enää omaan kokemukseen eikä luota edes omiin aisteihinsa.

Ihmisen tietoinen mieli on kuin tietokone, joka kykenee käsittelemään noin 5 bittiä sekunnissa, ja pystyy muistamaan tärkeimpiä faktoja ja kokemuksia. Se on aika hyvin, mutta kalpenee intuition rinnalla. Ihmisen koko mieli nimittäin kykenee prosessoimaan ainakin satoja miljoonia asioita kerralla, ja

muistaa lähes kaiken mitä ikinä on oppinut ja kokenut. Tämän supertietokoneen viestejä sanotaan intuitioksi, ja sen kielenä on tunne. He, jotka oppivat kuuntelemaan ja käyttämään koko mieltänsä, pystyvät tekemään kirjaimellisesti jopa miljoonia kertoja parempia päätöksiä ja ratkaisuja, ja heidän oppimiskykynsä ja ymmärryksensä on aivan omaa luokkaansa tavalliseen Nutrixin asukkaaseen verrattuna. Tunne on aina järkeä viisaampi.

Mutta sinä halusit tietää mitä laatu tarkoittaa.

Onneksi tämä on helppo ymmärtää intuition, eli tunteen ja aistien avulla.

Laadusta on siis turha puhua, se täytyy kokea.

Mutta tämän voin jo sanoa: Keho tarvitsee ravinteita, ei myrkkkemikaaleja.

Sen enempää sinun tai minunkaan ei tarvitse ymmärtää.

Ainoastaan Nutrixissa yritetään laatua mitata hajottamalla kokonaisuus erillisiksi, poltetuiksi kemikaaleiksi.

Teidän ravintotieteenne on vielä niin alkuvaiheessa, ettei sitä kannata ottaa kovin vakavasti.

2. ITSE ASIAAN

- Seuraa mielihalujasi

Nutrixissa vallalla on käsitys, että kaikkea pitää hallita ja kontrolloida. Kaikki pitää käsittää ja todistaa objektiivisesti.

Todellinen maailma ei toimi näin. Emme voi pohjimmiltaan ymmärtää todellisuuden rakennetta, mutta voimme rakentaa karttoja, joiden avulla suunnistaa kohti haluttuja päämääriä. Täysin tarkka suunnistuskartta olisi hyödytön, sillä siitä tulisi yhtä iso kuin itse maastosta jota se yrittää kuvata. Siksi paras kartta on se, mistä on karsittu kaikki turha pois ja jätetty ainoastaan olennainen.

Jokaiselle Nutrixista vapautetulle annetaan käteen tällainen opaskartta. Siitä on karsittu pois kaikki tiede, koska tieteellinen tieto ainoastaan hankaloittaa syömistä, ja syömisenhän kuuluu olla helppoa ja hauskaa! Tässä oppaassa kerrotaan ainoastaan tarpeelliset periaatteet, ja tietysti muutama herkullinen resepti.

Ne periaatteet, joilla ruokavalion muutos toteutetaan Vapaudessa, ovat täydellinen vastakohta Nutrix-maailman käytännöille. Vapaudessa ei ole yrittämistä, kontrollia ja kieltäyty-

mistä, riittää kun nautiskelee. Tätä ei kukaan Nutrixin kasvatti ole vielä uskonut ensimmäisellä kerralla. Eikä yleensä toisella eikä kolmannella. Useimmat yrittävät kaikin keinoin pitää kiinni vanhasta pakkoasenteesta - kaikenhan täytyy olla aina vaikeaa, kuten jokainen Nutrixin kasvatti tietää. Minäkin yritin vuosikausia. Vapaudessa elämisen helppous täytyy kokea ennen kuin siihen voi uskoa. Se ahaa-elämys mikä Vapauteen heräämisestä syntyy, on kokemisen arvoinen, ja vaikuttaa usein ennen pitkää kaikkiin elämänalueisiin.

Mielihalujaan seuraamalla keho hakee automaattisesti niin optimaalisen tasapainon kuin sen hetkisillä raaka-aineilla on mahdollista saavuttaa. Siksi itsekuripuuuskat menevät yleensä hyvin nopeasti ohi - eihän henkeä pidättämälläkään voi tappaa itseään, vaan lopulta itsesuojeluvaisto ottaa vallan.

Toivottavasti ymmärsit mitä sanoin.

Mielihalumekanismi on yhtä elintärkeä kuin hengitysrefleksi. Se on pitänyt sinut hengissä kaikesta ravintotieteestä huolimatta, jonka perusteella olet yrittänyt syömistäsi hallita. Syömisestä on yhtä outoa kuin kaikki muukin mitä Nutrixin asukkaat tekevät joka päivä - urheilevat silloinkin kun

se tuntuu pahalta, lukevat väkisin epäkiinnostavia kirjoja, tottelevat sokeasti käskyjä ja normeja, tekevät epämiellyttävää työtä.

Onneksi Vapaudessa kaikki on niin paljon helpompaa, ja niin myös syöminen.

- Miten ihmeessä voin muuttaa ruokatottumuksiani jos ei ker-
ran väkisin?

Samalla tavalla kuin kaikki muutkin asiat Vapaudessa, eli hel-
posti, hauskasti ja luonnollisesti. Parhaat asiat tapahtuvat aina
spontaanisti - virran mukana uiminen on paljon tehokkaam-
paa, taloudellisempaa ja ennen kaikkea järkevämpää kuin vas-
tustaminen.

- Ehkäpä, mutta mitä tekemistä tällä on syömisen kanssa?

Riittää kun lähtee kokeilemaan uutta. Ne raaka-aineet ja ruoat,
joista tykkäät eli joista kehosi pitää, sopivat sinulle parhaiten.

Ihmeellistä, eikö? ;)

Tuoreista lempiaterioistasi tulee automaattisia tapoja. Sinun
ei tarvitse ajatella tai kontrolloida näitä uusia rutiineja yhtään
sen enempää kuin grillihampurilaisen ostamista baari-illan
päätteeksi. Ja mitä tapahtuu kun elämäsi, ajankäyttösi tai
ruokakaappiisi ilmestyy jotain uutta hyvää jäädäkseen? Jotain
huonoa jää pois, ja yleensä sieltä kaikkein turhimmasta pääs-
tä.

- Mutta eihän tuo pidä yhtään paikkaansa - aina kun yritän
syödä "terveellisemmin", alkaa tehdä mieli juuri niitä kaikkein
epäterveellisimpiä ruokia!

Tähän on syynsä, ja erittäin hyvät sellaiset.

Muistatko vielä mitä puhuimme mielihalumekanismien tärkey-
destä?

Jos tekee mieli suolaista pikaruokaa, ei siihen "terveellisen"
hedelmäsalaatin syöminen pahemmin auta.

Sen kummempia sääntöjä ei ole. Syö hyvältä maistuvaa oikeaa
ruokaa ja nauti siitä.

3. OIKEA JA PUHDAS RUOKA

- Mitä se on?

Todellinen ruoka on sitä, mitä ihminen on aina syönyt – paitsi Nutrixin aikakaudella, jolloin krooniset taudit olivat lähellä hävittää koko ihmiskunnan.

- Mistä voin tunnistaa tämän todellisen ruoan ja mistä sitä löytää?

OLETKO VALMIS KUULEMAAN NUTRIXIN SALAISUUDEN?

Tässä se tulee:

Oikean ruoan tunnistaa siitä, että siinä on makua ja väriä ilman kemikaalejakin.

Kaikki myrkyt ovat turhia ja haitallisia.

Koko homma oli pelkkää huijausta.

- Mutta munkkihan maistuu hyvältä eikä siinä taatusti ole yhtään kemikaalia?

Munkissa EI OLE MITÄÄN MUUTA KUIN KEMIKAALEJA. Munkki on pelkkää kemialla. Mikä on kemikaalin määritelmä? Luonnosta eristetty tai kokonaan synteettinen yksittäinen ainesosa. Näitä ei elävässä luonnossa esiinny koskaan erillisinä. Ei

KOSKAAN. Jopa sokeriruoko sisältää itsessään sen käsittelyyn tarvittavat ravinteet ja paljon enemmän, juuri oikeassa muodossa ruoansulatusta ajatellen. Siitä valmistettu valkosokeri taas on addiktiivinen kemikaali, joka kuluttaa kehon ravinnevarastoja, ja aiheuttaa tulehdusta ja ylipainoa ja kaikenlaista tuhoa joka ikisessä solussa.

TÄLLAINEN KEMIKAALI EI KUULU IHMISKEHOON. Sama pätee valkaistuun vehnäjauhoon, kemikaalisuolaan, lisäaineisiin, käsiteltyihin rasvoihin ja vaikkapa kokaiiniin, joka joidenkin arvioiden mukaan häviää sokerille addiktiivisuudessa. Mene ja tiedä. Mainittakoon vielä, että suurin osa vitamiinihyllyn ja pillerikauppojen tuotteistakin menee tähän kemikaalikategoriaan, mutta se ei ole tämän keskustelun aihe.

Kymmeniätuhansia vuosia sitten ei ollut olemassa mikroaal-touuneja. Eikä kemiallisia myrkköjä eli torjunta- ja lisäaineita. Ei edes uunia. Mikäli tuli oli keksitty, ei jokaista suupalaa ollut mahdollista tai ainakaan käytännöllistä kääriä karrelle - ei ollut tulitikkua eikä edes sytkäreitä, lakkabensasta puhumattakaan. Ei ruokateollisuutta, raffinointia, deodorisointia, valkaisu-ua, hydrogenointia... Ei jalostusta. Ei edes maanviljelystä,

eikä taatusti vehnää ja vielä vähemmän pitkälle jalostettua hybridisoitua surkeassa maaperässä kemikaaleilla kasvatettua myrkytettyä puhdistettua raffinoitua mikroaaltouuni-gmo-frankenstein-valkovehnäjauhoa. Ihminen on silti edelleen geneettisesti käytännössä sama olento – mikäli kymmeniätuhansia vuosia sitten syntynyt ihmisvauva tuotaisiin vaivihkaa aikakoneella nykypäivän synnytysosastolle, ei kukaan huomaisi mitään erikoista. Hmm...

Jos haluaa viedä syömistään alkuperäisempään suuntaan, kannattaa kuitenkin ottaa rauhallisesti. Radikaalit muutokset ovat keholle monellakin tapaa rankkoja, joten lähdetään mieluummin parantamaan ruoan laatua askel kerrallaan, juuri siinä tahdissa kuin keho haluaa. Antaa automaation ja laiskuuden ohjata - parhaat asiathan tapahtuvat itsestään ja tulevat luonnostaan.

Ja ihmisen alkuperäinen ruokahan ei siis tarkoita mitään tiettyä dieettiä tai yhtä kaikille oikeaa tapaa syödä, vaan ennen kaikkea keinoja päästä pois siitä kamalasta käsitelystä moskastaa, mitä Nutrixissa kutsutaan ruoaksi. Vapaudessa jokainen syö juuri niin kuin haluaa, ja jokaisen omakin dieetti vaihtelee vähintäänkin vuodenaikojen ja fiilisten mukaan.

4. ENSIMMÄINEN ASKEL

- Korvaaminen

Jokainen tupakkalakkoa yrittänyt tietää miten surkea muutosmenetelmä luopuminen on. Korvaaminen ajaa saman asian helposti ja luonnollisesti, ilman tuskaa ja yrittämistä.

Aloitetaan tärkeimmistä:

Hunaja on paras korvike valkoiselle Nutrix-sokerille. Hunajan tulee olla kotimaista, koska ulkomaiset on yleensä pastöroitu. Hunajan alkuperämaa selviää pakkauksen pienestä prántistä - ei riitä että merkki on kotimainen. Pastörointi tuhoaa hunajan tärkeimmät ominaisuudet ja tekee siitä lähes sokeriin verrattavan turhakkeen.

Myös tumma raffinoimaton luomusokeri käy valkosokerin korvikkeeksi. Erinimisiä raakasokereita ovat ainakin Muscovado, Mascobado, Rapadura ja Intiaanisokeri. Näitä saa kaikista luomu- ja terveyskaupoista, joista saattaa hyvällä onnella löytää sellaista kuin biodynaaminen melassisiirappi. Agaavesiirappi on myös loistava makeutusaine.

Voit maistella vaikka kaikkia näitä toinen toistaan herkullisempia makeutusaineita, mutta muista ettei mikään voita kotimaista luomuhunajaa! Hunajan elintärkeät entsyymit tuhoutuvat

pian kuumennettaessa yli 50 asteeseen, joten kannattaa lisätä hunaja vasta lopuksi ruokaan tai teehen.

Suolan tilalle harmainta merisuolaa mitä löydät. Urtekramin raffinoimaton harmaa merisuola on hyvä ostos ja sitä saa kaikista terveys- ja luomukaupoista. Kolmen euron kilohinta ei päästä huimaa. Myös terveys- ja luomukaupoissa myytävät vuorisuolat ovat hyviä valintoja, vaikkakin huomattavasti merisuolaa kalliimpia. Vuorisuola on yleensä väriltään vaaleanpunaista. Eri nimisiä vuorisuoloja ovat ainakin Ruususuola, Himalajansuola ja kristallisuola. Ne ovat kaikki hyviä valintoja, joista bolivialainen Ruususuola taitaa olla oma suosikkini. Kannattaa käyttää kaikenvärisiä suoloja. Niissä on kaikissa omat hyvät puolensa ja ne täydentävät mukavasti toisiaan. Pan-suola on vähän parempaa kuin puhdas natriumkloridi, koska siinä on jo muutama ainesosa enemmän, joten se antaa vähän paremman valikoiman kivennäisaineita. Raffinoimaton suola sisältää noin 80 eri ainesosaa, eli kivennäis- ja hivenainetta, luonnon tarkoittamissa suhteissa ja kiderakenteissa. Tässäkin asiassa lienee paras uskoa luonnon viisautta ja tervettä järkeä, ei mainostajia ja elintarvikejätettä.

Parasta paistorasvaa on kookosöljy - pehmeillä rasvoilla ei kannata paistaa missään nimessä. Voikin käy paistamiseen, mutta se kannattaa vaihtaa heti luomuun, sillä rehun myrkyjäämät rikastuvat nimenomaan eläimen rasvaan. Kookosöljy kannattaa ostaa lasipurkissa, ja sen tulee ehdottomasti olla kylmäpuristettua luomulaatua. Tätäkin löytyy jokaisesta luomupuodista ja terveyskaupasta.

Miksikö lasipurkissa? Kookosrasva liottaa halpaa muovia erityisen hyvin, ja muovin haitathan eivät lopu pahaan makuun...

Miksei kannata paistaa pehmeillä rasvoilla?

Pilaantuneet rasvat ovat jopa Nutrixin omien tutkijoiden mukaan erittäin haitallisia jo grammankin päiväannoksilla.

Mikä pilaannuttaa rasvan?

Happi, valo ja lämpö.

Mitä tapahtuu kun levität rasvaa kuumalle pannulle?

Paljon paljasta kosketuspintaa ilman eli hapen kanssa, samaan aikaan huimasti lämpöä ja valoakin. Happi + kuumuus + valo + pehmeä rasva = todella paha solu- ja hermomyrkkyy. En suosittele.

Nyt meillä alkaakin olla jo koossa hyvän perusliharuoan ainekset. Osta laadukasta lihaa. Useimmista kaupoista alkaa jo saada luomujauhelihaa. Pakasteriistakin on loistovalinta, kunhan muistaa laittaa pakastelihan jääkaappiin sulamaan vähintään vuorokautta ennen valmistusta.

Paista liha kookosöljyssä kevyesti mahdollisimman alhaisella lämmöllä. Se eläin on jo kuollut, ei sitä enää tarvitse korventaa. Mitä enemmän kuumennat ruokaasi, sitä enemmän siinä syntyy haitallisia ja jopa syöpää aiheuttavia kemikaaleja, ja vastaavasti hyvät aineet tuhoutuvat toinen toisensa jälkeen tai muuttavat muotoaan lämpötilan noustessa. Käytä lihan kanssa paljon sipulia, ja lisää sekaan loput kasvikset mitä jääkaapista sattuu löytymään. Käytä reilusti laadukasta suolaa ja luomu- mausteita. Lopuksi päälle hunajaa.

Moni käristää lihansa karrelle bakteerien ja parasiittien pelos-

sa. Minä käytän mieluummin reilusti mausteita, jotka nujertavat kaikki mahdolliset taudinaiheuttajat jo lähtötelineisiin. Lisäksi luomumausteet piristävät ja antavat mukavasti energiaa päivään, toisin kuin kumiseksi käristetty liha, josta on maksimiteholla tuhottu kaikki mahdolliset ravinteet ja luotu kaupan päälle hirveä kasa kaikenlaisia karsinogeenisiä eli syöpää aiheuttavia aineita. Kokeile itse kuinka paljon pirteämpi olo tulee kun vähennät kuumennusta ja lisäät mausteiden määrää!

Entä jos en ole huippukokki enkä osaa maustaa oikein? Maistele. Ruokaa voi ja saa maistella koko ajan sitä laittaessa, kunnes maku on juuri sopiva, herkullinen ja tasapainoinen. Makeuden saat hunajasta ja hedelmistä, ja suolaisuuden uudesta laatusuolastasi, jota voi ja kannattaa käyttää juuri niin paljon kuin mieli tekee. Luomuaineuksista ja luomumausteista saat kaikenlaisia voimakkaita ja aitoja aromeja, ja mikäli kaipaavat vielä kirpeyttä, purista päälle sitruunaa. Pelkästään näillä ohjeilla sinusta tulee varsinainen huippukokki alta aikayksikön. Maistele jatkuvasti, niin opit pian tunnistamaan kuinka eri maut sopivat yhteen. Ja entä jos tulee niin paha makuvirhe ettei mikään auta? Lisäät vaan lopuksi vähän tavallista enemmän hunajaa niin kyllä se alas menee! :)

Vehnäjauhoa voi alkaa korvata speltillä, ja luomuruus ja -kaura ovat vieläkin parempia vaihtoehtoja. Kannattaa kokeilla myös quinoa, amaranttia, tattaria ja muita eksoottisempia viljoja. Kaikista tutuista vehnätuotteista, kuten pastasta ja makaronista, löytyy parempia vaihtoehtoja ainakin luomu- ja terveyskaupoista.

Entiset Nutrixin asukkaat kärsivät aina aluksi vakavasta leipäaddiktiosta, joten tässä vaiheessa lähdemme vain parantamaan leivän laatua. Osta luomua ja 100% täysjyväruisleipää. Oululaisen ruisreikäleipä on luomunakin edullinen, ja löytyy useimmista kaupoista. Luomupuodeista saa usein vieläpä hiiivatonta tuoretta oikeassa kiviuunissa paistettua luomuleipää - joskus jopa biodynaamista ruisleipää, joka on jo todellista herkkua.

Suurin osa Nutrixin ruisleivistä on oikeasti vehnäleipiä. Aina kun ostat leipää, tai mitä tahansa, tarkista valmistusaineet paketin kääntöpuolelta. Muista aina, ettei Nutrixissa mikään ole sitä miltä näyttää!

Margariini on keinotekoisuuden huipentuma. Jokainen voi itse verrata kummasta tulee parempi olo - luomuvoista vai margariinista. Laita leivän päälle reilusti margariinia ja fiilistele vartin päästä mikä olo. Tee myöhemmin sama voin kanssa. Kummasta tuli pahempi väsymys ja sekavuus?

Budjettirajoitteiselle suosittelen aluksi Oivariinia tai kirnuvoja margariinin tilalle. Luomuvoi on kieltämättä kallista ja sen saatavuus toistaiseksi huonoa. Ei kauan, kunhan kysyt sitä kauppiaalta.

Maito ja maitotuotteet on paras vaihtaa ihan heti luomuun, maksoi mitä maksoi. Ja suosia mieluiten hapanmaitotuotteita, sillä ne tekevät jopa hyvää vatsalle: jogurtti, viili, piimä, rahka. Jos vaihdat vain yhden asian luomuun, olkoon se maito.

Seuraavassa oppaassa sitten kerrotaan kuinka maitotuotteista pääsee kokonaan eroon ilman sen kummempaa yrittämistä - ja mistä saa vielä luomujogurttiakin parempia maitotuotteita.

Miksi maito on jotain muuta kuin superruokaa? Kokeile joskus olla viikko tai kuukausi ilman maitotuotteita niin tiedät. Voin luvata, että erityisesti se suomalaisille tyypillinen pöhöttyneisyys vähenee, kuten myös hengitys- ja nivelongelmat, mikäli niitä on.

Tämän oppaan päätehtävä, vielä ruokavaliotakin tärkeämpi, on avata Nutrixin sokaisemia silmiä ja opettaa latentarhasta asti aivopesty mieli jälleen ajattelemaan. Joten sovelletaanpa maalaisjärkeä maitoon ja katsotaan mihin tulokseen päästään.

Maito on siis ihmiselle välttämätöntä ravintoa tai muuten tulee vähintäänkin osteoporoosi. Maito on ihmisen täydellistä ravintoa, kuten kallispalkkaiset lobbarit haluavat sinun uskovan.

Onko maito lehmän täydellistä ravintoa? Mistä aikuinen lehmä saa kalsiumin? ;)

Ihminen on toki kaikkiruokainen, mutta on todella hassua väittää toisen lajin vauvaruokaa ihmiselle jotenkin tarpeelliseksi tai jopa välttämättömäksi ja täydelliseksi ravinnoksi. Suurin osa maailman ihmisistä ja kulttuureista ei käytä mitään maitoa - siis imetyksen jälkeen.

On toki olemassa jopa alkuperäiskansoja, joiden ruokavaliosta maito on muodostanut merkittävän osan. Ne ovat geneettisesti sopeutuneita maidon juontiin, ja ovat voineet lehmän- tai vuohen maidolla erittäin hyvin. Mutta juommeko me edes samaa maitoa?

Mikään ruoka itsessään ei välttämättä ole hyvä tai paha – kaik-

ki riippuu käsittelystä ja muista laatu pilaavista tekijöistä. Popcornikin voi olla terveystuokaa jos sen tekee oikein. Kaikki on kiinni vain ja ainoastaan **laadusta**.

Ikävä kyllä maidon pilaamiseksi on tehty kaikki mahdollinen. Ja vielä vähän enemmän.

Ensinnäkin se maitoa tuottava otus eli lehmä on jalostettu pilalle. Luonnottoman suuret jättiutareet tulehtuvat helposti ja niihin joudutaan turhan usein piikittämään antibiootteja, jotka entisestään heikentävät lehmän immuunijärjestelmää. Teholehmän elinolosuhteissakaan ei ole kamalasti kehumista, kuten jokainen modernissa peltiliikennevälineessä vierailut voi todistaa. Jos olisin väkisinlihotettu teholehmä kamalassa peltiliikennevälineessä, päästäisin itseni hengiltä heti tilaisuuden tullen. Ei siinä kaikki. Vedetään henkeä, koska pahin on vasta edessä.

Lehmän ruoka on jalostettu ja myrkytetty pilalle.

Mikäs siinä, onhan se sentään oikeaa viljaa ja siemeniä. Mutta eihän lehmän kuuluisi edes syödä viljaa! Lehmä syö ruohoa ja muuta vihreää - paitsi jos vaihtoehtona on nälkäkuolema. Väärä ruoka pilaa lehmän ja siten myös maidon rasvahappokoostumuksen viemällä sitä aivan liikaa tulehdusta lisäävien omega-kutosten suuntaan. Omega-6- ja omega-3-rasvojen epätasapaino on suurin kroonisen tulehduksen ja modernien kansantautien aiheuttaja heti alituisen sokerihumalan jälkeen.

Ja ikään kuin tässä ei olisi jo tarpeeksi huonoa, täytyy se vieraan, muokatun lajin muokattu ja myrkkypitoinen vauvaruoka vielä pastöroida ja homogenoida ja paketoita muovikalvon sisälle.

Ja sitten meidät pakotetaan juomaan tätä myrkkyä jo lastentarhasta alkaen, koska Valion lobbarit ovat niin päättäneet.

Wake up, Neo.

Otetaan vielä toinen hauska ajatusleikki. Tässä tuli jo lueteltua kaikkein pahimmat myrkyt, mitä jokaisen hengestään välittävän kannattaisi välttää kuin ruttoa, mutta kerrataan vielä mitä ne ovat:

- jauhot ja erityisesti valkoinen vehnä jauho
- valkosokeri
- prosessoidut maitotuotteet
- muunnellut rasvat
- lisäaineet
- käsitelty suola

Mistä Nutrix-ruoka, eli eines koostuu?

- valkojauhoista
- valkosokerista
- prosessoiduista maitotuotteista
- transrasvoista
- lisäaineista sekä
- prosessoidusta suolasta
- eikä juuri muusta

Katso vaikka joskus halpojen mutta hienosti brändättyjen valmisruokien ravintosisältöjä. Niistä saa aika hyvät naurut. Ja ei, muunneltu maissitärkkelys, hydrolysoitu soijaproteiini ja fruktoosi-glukoosisiirappi eivät ole yhtään sen parempia aineksia. Ai niin, onhan niissä joskus myös vähän jotain GMO-rehulla ruokitun eläimen lihaa ja pari väljähtänyttä vihannesta. Heh.

MISTÄHÄN MAHTAA JOHTUA SE PAHA OLO JA VÄSYMYS??

5. LUOMUN MERKITYS

Luomuun eli suomeksi LuonnonMukaiseen ravintoon siirtyminen on helpoin tapa nostaa oma terveys, energia ja maku-nautinto ihan uudelle tasolle - ei tarvitse miettiä eikä muistaa tai edes ymmärtää mitään. Laatu paranee ihan itsestään.

Miksi luomu?

Kysytään mieluummin:

Kuinka paljon myrkkyjä haluat syödä?

Ei se niin hauskaa ole kun hormonijärjestelmä menee sekaisin ja lisääntymiskyky laskee sellaista vauhtia että muutaman

vuo-sikymmenen kuluessa saatamme kaikki olla steriilejä. Onko elämä yhtä juhlaa kun kilpirauhasen toiminta häiriintyy ja painoa alkaa kertymään - alituisesta väsymyksestä puhumatta-kaan. Muutenkin keho joutuu väkisin rakentamaan ylimääräistä rasvakudosta varastoidakseen myrkkyjä suojataksean aivoja ja muita elintärkeitä elimiä vakavammilta vaurioilta.

Myrkkyjä lienee erityisen hauskaa syöttää omille lapsille.

Luomutuotteet erottuvat muutenkin edukseen, kuin myrkkijäämien vähäisyydellä, sillä myös esimerkiksi lisäaineiden määrä niissä on aivan minimaalinen. Ja jos katsotaan vaikkapa maitoa, kyse ei todellakaan ole pelkästään myrkkijäämien määrästä. Luomumaito on homogeenimaitoa, ja sisältää huomattavasti myrkkymaitoa enemmän arvokkaita ravinteita. Luomujogurtti alkaakin olla jo lähes terveystuotetta. Sokeroitu "funktionaalinen" "marja" jogurtti taas ei sitä mainoksista huolimatta ole.

Mutta saarnat sikseen, vai ketä kiinnostaa kuulla lisää homogenoinnin vaikutuksesta ksantiinioksidasiinisyntaasiin toimintaan?

Olennaista on tämä: Luomussa on vaan niin paljon enemmän seksiä. Se likainen, lähes musta selluliitti, josta keho täyttyy myrkkyrooalla, on minusta jotain muuta kun kaikkien aikojen sensuaalisin juttu.

Voit toki olla eri mieltä, meistähän on moneksi.

Nyt kun asiaan päästiin, mainittakoon että luomuhedelmien käyttöä rajoittaa vain mielikuvitus - puhtaalla ruoalla voi ja saa leikkiä! Ja jos jotain roiskuu, se on todellakin vain puhdasta likaa. Sillä voi hoitaa jopa omia hiuksia, jos kädet tahraantuvat vaikkapa luomumangoa syödessä. Tuoksukin voittaa brändätyt hiuskemikaalit mennen tullen.

Moni hätäntyy tässä vaiheessa ja kysyy onko mitään tehtävissä jos ei voi heti siirtyä 100% luomuun. Pitäisikö heittää koko kirja romukoppaan ja unohtaa koko juttu? Vai hyväksyä se karmea ajatus, ettei mitään enää uskalla syödä?

Olet pärjännyt myrkkyrooalla melko hyvin tähänkin asti, joten mieti hetki ja herkuttele ajatuksella siitä, miten hyvään kuntoon voit päästä kun alat pikkuhiljaa löytämään lisää luomuruokia. 20% luomua on parempi kuin 2%, joka on suurinpiirtein suomalaisten keskiarvo. Puolet on jo huippusuoritus, joka antaa sinulle huikean etulyöntiaseman einesskilpailoihin nähden.

Sinulla menee hyvin jo nyt, ja tästä lähin joka päivä voi olla edellistä parempi kun alat investoimaan kaikkein tärkeimpään, eli omaan terveyteesi ja aitoihin makunaitintoihin!

6. LISÄÄMINEN

Perusraaka-aineiden vaihtamisen ja luomuun siirtymisen lisäksi on vielä kolmas älyttömän helppo ja automaattinen muutoskeino - lisääminen. Lähdet vaan kokeilemaan uusia, kaikki mahdolliset laatuksiteerit täyttäviä huippuraaka-aineita ja reseptejä, ja annat itsellesi luvan jäädä koukkuun niihin mistä tykkäät ja nautit eniten.

Ei tarvitse ikinä enää kokea syyllisyyttä tai taistella jotain himoa vastaan. Kaikki huono jää pois sitä mukaa kun löydät riittävästi kaikkea entistä parempaa.

Moni yrittää vielä tämän tajuttuaankin tehdä ruokavalion muutoksesta vaikeaa. Siksi tätä täytyy korostaa:

Mitä tapahtuu kun yrität vastustaa jotain mielitekoa? No ainakin joudut ajattelemaan sitä, ettet vain vahingossa sortuisi.

Mitä alkaa tehdä mieli kun ajattelet vaikkapa pitsaa?

No ei ainakaan salaattia!

Kun ajattelet jotain ruoka-ainetta, kehosi ja koko ruoansulatuskoneistosi alkaa valmistautua sen vastaanottamiseen - kaikki laitetaan valmiiksi mahan pH-arvoa myöten. Ja sitten syötkin väkisin jotain ihan muuta. On todella julmaa ja epäterveellistä kiusata kehoasi näin, ja siksipä sellainen räökkäys ei ikinä toimikaan kuin hetken. Se toimii juuri niin kauan kun jaksat vahtia itseäsi joka hetki. Ja mitä siitä seuraa? No ainakin hirveä stressi ja krooninen keskittymishäiriö! Ja päälle vielä väistämätön sortuminen ja syyllisyys.

Älä siis koskaan kiellä itseltäsi mitään nautintoa, vaan hanki "paheiden" tilalle entistä parempia!

Sitten lähdetäänkin kauppaan. Muutos nimittäin tapahtuu ihan kokonaan kaupassa. Et voi syödä sellaista mitä et ole ensin ostanut, joten kauppalistaa vaihtamalla kaikki muu seuraa automaattisesti. Kaupan antimista löytyy myös niin käteviä ja herkullisia eväitä, että pikaruokakin menettää pian viehätysensä.

Seuraa minua...

7. KAUPASSA

Lähdetään ensin siihen perusmarkettiin, jossa Suomi shoppailee päivittäin. Näiden tarjonta on muuttumassa kovaa vauhtia laadukkaampaan suuntaan, mutta keskitytään tässä niihin tuotteisiin mitä joka kaupasta ja kaupungista löytyy jo nyt.

Miksi ihmeessä tässäkin marketissa sisääntulijaa tervehtii kosmetiikkatuotteiden kamala kemikaalipilvi? Täytyy pidättää hengitystä ja ottaa muutama nopea askel voidakseen taas hengittää. Paras hyllytila tuntuu menevän aina suurimman katteen tuotteille - niille, joiden pakkauskin maksaa enemmän kuin sisältö, joka sekin on usein tehty myrkyllisistä teollisuusjätteistä. Näitä myydään valheellisilla mielikuvilla ja tietämätön kuluttaja maksaa laskun - rahassa ja terveydessä. Tuskin tarvitsee sanoa erikseen, että kannattaa suosia luomukosmetiikkaa ihan muistakin kuin ekologisista syistä.

Mikäli arvostaa laatua, täytyy se usein etsiä sivuhyllyjen perukoilta, mihin se on piilotettu. Todellisia laatutuotteita ei mainoksissa juuri näy, koska raha menee itse raaka-aineeseen - ei pakkaukseen, brändäykseen, mainontaan eikä hyllytilasta maksamiseen.

Lempiharrastukseni on jo pitkään ollut käydä läpi kaikkien mahdollisten tuotteiden ravintosisältöjä, ja testailla laatua. Olen tehnyt tätä työtä monta vuotta, jotta sinun ei tarvitse. Kerro tässä parhaita salaisuuksia mitä olen ruokakaupan hyllyiltä

löytänyt - näissä on todellista potkua ja tulet huomaamaan vaikutukset heti. "Ruoka olkoon lääkkeesi", sanoi jo Hippokrates aikanaan. Kummasti tämä on päässyt lääkärikunnalta sittemmin unohtumaan. Olisikohan rahalla jotain tekemistä asian kanssa.. Mitä jos parhaat lääkkeet olisivatkin halpoja, helppoja ja erittäin maukkaita, ja löytyisivät omalta takapihalta ja jopa lähikaupasta? Lähdetään katsomaan.

VIHANNEKSET JA HEDELMÄT.

Terveys löytyy tuoreosastolta. Kaikki jo tietävät että vihanneksia ja hedelmiä "pitäisi" syödä, mutta kun ostaa luomulaatua ja syö kaiken mahdollisimman tuoreena, alkaa kasvis kummasti myös maistumaan! Ja hyvä tehosekoitin on aloittelevan kotikokin paras ystävä. On todellista luksusta nauttia välipalana raikas tuorepirtelö, ja mikä sen hienompaa kuin hemmotella vieraita tarjoamalla aina jotain todella nopeaa, helppoa, maukasta ja piristävää.

Resepti on yksinkertainen: laita tehosekoittimeen luomuhedelmiä tai marjoja, hieman jotain vihreää, ja vettä. Sekoita täysteholla puolisen minuuttia, kunnes rakeisuus häviää ja pirtelöstä tulee todella pirtelömäistä. Halvalla blenderillä tämä ei onnistu, joten kannattaa sijoittaa keittiön tärkeimpään laitteeseen jopa useampi satanen.

Listaan tähän sellaisia ruokia, joista koen olevan hyötyä jopa ei-luomunakin - ravitsevia ja maukkaita. Tämän listan vihanneksissa on yleensä myös verrattain vähäiset myrkkyyjäämät. Ja luomuvalikoimahan nousee kysymällä. Kauppiaan ahneus on asiakkaan voitto! ;)

Höyryttäminen on loistava valmistusmenetelmä, blendaami-

nen vielä parempi. Ja salaatti on aina liharuoan paras lisuke. Jos lisäksi totuttaudut voimakkaisiin makuihin, kuten chili, inkivääri ja sipulit, ei tarvitse ikinä pelätä diabetesta eikä juuri mitakaan kroonisia tauteja. Mausteet auttavat ruoansulatus- ta, ja antavat mukavasti energiaa päivään. Kannattaa kokeilla!

Avokaado

Paljon hyviä rasvoja, sekä E-vitamiinia ja muita antioksidantteja. Kypsä avocado on lievästi pehmeä, muttei löysä.

Valkosipuli

Oli ongelmana virus, bakteeri, home, sieni tai parasiitti, valkosipuli hoitaa homman. Osta luomua, vältä kiinalaista.

Sipulit, purjo

Paljon hyviä rikkiyhdisteitä, kuten valkosipulissakin. Voimakkaat aineosat vahvistavat kehoa ja suojaavat kaikelta mahdolliselta.

Inkivääri

Piristää mukavasti! Auttaa matkapahoinvointiin ja huimaukseen, sekä tulehduksiin. Suojaa tehokkaasti viruksilta ja jopa syövältä.

Bataatti

Parempi peruna! Ja paljon maukkaampi.

Shiitakesieni

Parantaa terveyttä kaikin puolin sisältämiensä lukuisten teho- aineiden avulla. Ainakin 6000-vuotinen historia yleislääkkeenä.

Fenkoli

Fenkolin monet ainutlaatuiset fytokeemikaalit torjuvat mm. syöpää

Muista myös kotimaiset juurekset, kuten lanttu, nauris, punajuuri ja porkkana!

MARJAT. Kotimainen pakastemarja lienee laadukkainta mitä kaupasta saa - jalostamaton alkuperäislajike, kasvaa villissä luonnossa, sisältää huikeat määrät väriä, makua ja elinvoimaa! Näitä kannattaa käyttää paljon ja useaa lajia – jos budjetti kestää niin antaa mennä vaikka useampikin pussi päivässä. Kaikissa marjoissa on runsaasti antioksidantteja, satoja terveyttä edistäviä ja tauteja ehkäiseviä ainesosia, joita kannattaa saada mahdollisimman monipuolisesti - kaikkia värejä!

Entä pakastaminen, onko niistä marjoista mihinkään enää pakastettuna? Pakastetaan sitä spermaakin, joten eiköhän se marjakin toimi vielä sulatettuna.

Marjoja on mukava lisätä puuroon, myslisiin, muroihin, luomujugurttiin... Kokeile marjojen kaveriksi myös luomuhunajaa, kookoskermaa, avocadoa ja hampunsiemeniä. Teollisuuden käyttämästä nopeasta pakastusmenetelmästä johtuen kaupan marjat ovat jopa parempilaatuisia kuin itsepoimitut ja -pakastetut. Tässä parhaita ideoita:

Mustaherukka

Edullinen supermarja - paljon C-vitamiinia ja antioksidantteja, hyvä mm. silmille

Mustikka

Parasta silmille. Puolukasta ja mustikasta saa hyvän sekoituksen.

Luomumarjasekoitus

Mansikkaa ja herukoita. Mansikat on tärkeä syödä luomuna välttääkseen isot torjunta-ainejäämät.

Karpalo

Vaimentaa ja ehkäisee erityisesti tulehduksia. Lähes mustikan tasoinen antioksidantti.

Tyrni

C- ja E-vitamiini, arvokkaita rasvahappoja.

Vadelma

Paljon ainutlaatuisia antioksidantteja, loistava syöpälääke. Kaikki muutkin marjat ihan maun mukaan - erityisesti luomu ja kotimainen.

VIHREÄT. Tähän kategoriaan kuuluu yrttejä ja kasvien lehtiä. Valitse luomua tai vähintään sellaisia missä lukee "viljelty ilman kemiallisia torjunta-aineita". Jäävuorisalaatti ei tähän listaan päässyt koska se on juuri sitä miltä maistuu - vettä ja torjunta-ainejäämiä. Paras tapa totutella näihin voimakkaisiin terveyspommeihin on jo kerran mainittu viherpirtelö. Sinne vaan salaattit blenderiin marjojen sekaan niin voin luvata että kilot karisevat ennennäkemätöntä vauhtia. Jos maistuu liian voimakkaalta niin lisää hedelmää sekaan - banaanipirtelöstä pitävät kaikki.

Salaatit: tammenlehti, romaine, lollorosso

Yrtit: tilli, persilja, basilika, korianteri, ruohosipuli

Kaalit: Parsakaali, kukkakaali, punakaali, lehtikaali.

Selleri - kiva pureskella, hyvää hampaanpesua! Kannattaa

pestä huolella jos ei löydy luomulaatuisena.

Pinaatti - kauheasti K-vitamiinia ja mukavasti muuta hyvää - aikamoinen voimaruoka. Muista pestä hyvin jos ei luomua.

ELÄINKUNTA. Paras lisuke lihalle on edellisen kategorian vihreät vihannekset, ja jossain määrin myös hedelmät, kuten ananas ja papaija jotka auttavat lihaa sulamaan. Suosittelen käyttämään reilusti voimakkaita mausteita sekä sipuleita, inkivääriä ja kaikenlaisia yrttejä mitä vaan käsiinsä löytää, sekä tuoreita sieniä kauden mukaan. Näin kaikki sulaa paremmin, saat hirmu annoksen luonnon omia lääkkeitä, ja raskaskin ateria jättää pirteän olon. Perinteiset tärkkelyslisukkeet, kuten mauton vanha peruna ja kaikenlaiset vehnätuotteet, ovat ruoansulatusta ajatellen huonoin mahdollinen kumppani lihalle.

Luomuliha

Ero maussa ja koostumuksessa on huikea. Mitä ylemmäs mennään ravintoketjussa, sen tärkeämpää on luomu koska myrkyt rikastuvat aina niiden syöjään.

Pakasteet: Poro, hirvi, biisoni, strutsi, brassihärkä, uusseelanin lammas - kaikki mikä elää vapaana ja syö paljon tuoretta ruohoa & aluskasvillisuutta. Pakastelihat kannattaa ottaa jääkaappiin sulamaan vähintään vuorokautta ennen valmistusta. Hitaasti sulatettu liha maistuu jopa tuoreen veroiselta.

Muikku

Suomen terveellisin kala - paljon ravinteita, hyvä rasvakoostumus ja vähiten elohopeaa ym. raskasmetalleja.

Äyriäiset, ravut

Väri tulee ainutlaatuisesta astaxantiinista, joka suojaa tulehduksilta ja toimii sisäisenä aurinkosuojana beetakaroteeniakin paremmin.

Luomumunat

Hyvää jopa raakana, varsinkin kesällä, kun kanat pääsevät ulkoilemaan. Loistavaa proteiinia halvalla!

MAUSTEET

Cayenne, jalapeno, piri piri

Parantaa kipuja & tulehdusta, lisää vastustuskykyä. Vähentää myös vatsahaavan riskiä toisin kuin moni pelkää.

Kurkuma, curry

Ruokakaupan paras tulehduslääke, suojaa myös aivoja. Mustapippurin kanssa teho nousee jopa 1000-kertaiseksi!

Mustapippuri, pippurisekoitus

Tehostaa ruoansulatusta ja vähentää siten ilmavaivoja. Auttaa kehoa myös hajottamaan rasvakudosta.

Dijon-sinappi

Loistokumppani lihalle. Osta oikeaa Dijon-sinappia, älä lisääineilla kyllästettyä sokerilientä.

Luomu-soijakastike

Helposti hyvää makua, sekä hyödyllisiä bakteereja.

Oikea meri- tai vuorisuola

Terveellinen suola on värikästä, vähintäänkin harmaata. Puhdistettu, kuumakäsitelty natriumkloridi on myrkkä.

Kaneli

Auttaa kehoa verensokerin säätelyssä. Parantaa insuliinin toimintaa ja suojaa monilta nykydieettien haitoilta.

MUUTA HYVÄÄ

Vaihda maitotuotteet luomuun - ei maksa paljoa, ja laadussa huikea ero.

Kotimainen hunaja. Ehdottomasti kotimainen, sillä ulkomalaiset on pastöroitu, mitä Suomessa ei saa lain mukaan tehdä. Mielellään luomu, sillä mehiläinen kerää myrkyt laajalta alueelta, tiivistäen kaiken hunajaan.

Kookos. S-ryhmän Kara-kookoskerma on edullinen ja maistuu paremmalta kuin peltitölkkipookosmaidot. Tulet rakastumaan tähän!

Worldfoods-luomukookosmaito on myös edullista ja hyvää.

John West -Sardiini oliiviöljyssä - Paras DNA:n rakennusaine, mitä kaupan hyllyltä löytyy – todellinen nuoruuden lähde!

100% luomuruisleipä - Suurin osa "ruisleivistä" onkin sisältöään vehnäleipiä joissa ruista lähinnä nimen vuoksi.

Oliiviöljy tummassa pullossa

Hapankaali. Jopa luomuhapankaalia löytyy useimmista kaupista.

VÄLTETTÄVIÄ

Valkaistu vehnä jauho -Vehnälese on ainoa vehnätuote mitä voisin jopa suositella.

Valkosokeri - Helppo korvata kotimaisella luomuhunajalla ja maukkaalla intiaanisokerilla.

Pastöroitu, homogenoitu maito - Luomujogurtti on paljon parempi. Maidon juonti on jotain muuta kun fiksu tapa. Vesi on paras janojuoma!

Transrasvat! - Osittain kovetetut kasviöljyt, margariinit, öljyssä paistaminen. Terveyskaupan kookosöljy on paras paistorasva, voikin käy.

Keinotekoiset ja luontaisen kaltaiset aromit, E621 eli natriumglutamaatti (arominvahvenne), nitriitit eli E250 ja E252, ja E951 eli aspartaami.

Einesruoat, makkarat, salamat, leikkeleet. Tosin hyviäkin makkaroita on – kysy nitriititöntä ja katso ettei ole myöskään E621.

LOPUT SHOPPAILUVINKIT

Tässä vielä listaa tärkeistä tai muuten vaan olennaisista tuotteista, joita ei ikävä kyllä vielä juurikaan saa peruskaupoista. Ne täytyy siis hakea paikallisesta luomupuodista tai muista terveyskaupoista.

Kylmäpuristettu kookosöljy, lasipurkissa. Perusmarketin raffinoituun, valkaistuun, deodorisoituun ja hydrogenoituun myrkkykookosrasvaan ei kannata koskea pitkällä tikullakaan.

Luomusiemenet ja -pähkinät. Varsinkaan pähkinöitä ei kannata muuta ostaa kuin luomua. Ei-luomulaatuiset maapähkinät ovat pahinta myrkkyyä ja kilpailevat mansikan kanssa eniten

jäämiä sisältävän raaka-aineen kyseenalaisesta tittelistä.

Kokeile ainakin seuraavia:

Hampunsiemen. Huippu-terveellinen ravintopaketti. Loistava proteiinin ja välttämättömien rasvahappojen lähde.

Kurpitsansiemen. Sisältää erityisen paljon magnesiumia ja denaturoimatonta tryptofaania, joista lähes kaikilla suomalaisilla on huutava pula.

Pellavansiemen. Hyviä kuituja ja vielä parempia rasvahappoja. Kannattaa liottaa vähintään yön yli tai rouhia kahvimyllyssä – muuten ne eivät oikein mene miksikään mahassa. Valmis rouhe pilaantuu parissa päivässä, joten kannattaa rouhia itse eikä ostaa valmista rouhetta.

Seesaminsien. Sisältää huimasti kalsiumia, peräti noin 8 kertaa enemmän kuin maito.

Parapähkinä. Jo 2 parapähkinää sisältää melko optimaalisen päiväannoksen seleeniä, joka on todella tärkeä hivenaine muun muassa kilpirauhasen toiminnalle.

Luomumausteet. Nämä eivät kilohinnaltaan juuri kalliimpia ole, mutta laatuero on aika huikea. Ota vaikka kaikki mitä löytyy niin saat kerralla ammattilaisen maustekaapin.

Luomu Dijon-sinappi. Tätä maistettuasi ei ole paluuta vanhaan. Karkit on lapsille, luomudijon on aikuisten sinappi.

Tummat luomusuklaat. Luomusuklaasta et mitään valkosoke-ria löydä toisin kuin peruskaupan myrkkysuklaasta. Mitään muuta kun luomusuklaata ei kannata edes harkita. Laadukkaasta tummasta luomu- ja varsinkin Demeter-merkitystä

suklaasta tulee vaan entistä parempi olo vaikka söisi koko le-
vyn kerralla.

**Urtekramin harmaa Raffinoimaton Merisuola, ja vuorisuo-
lat: ruususuola, himalajansuola, kristallisuola...** Rakkaalla
lapsella on monta nimeä.

Makeutusaineet: Raffinoimaton sokeri, melassisiirappi, agaa-
vesiirappi, erilaiset, usein paikalliset luomuhunajat

Quinoa, amarantti, tattari ja muut terveellisemmät viljat. Ko-
keile myös ravitsevaa villiriisiä!

Yogi-teet. Omia suosikkimakujani ovat Sweet Chili, Licorice ja
Tulsi Mint, mutta kannattaa kokeilla muitakin! Yogi-teet ovat
uskomattoman riittoisia - yhdestä pussista riittää makua koko-
naiseen kattilalliseen teevettä. Ja teevetähän ei kannata iki-
nä kiehauttaa, vaan pitää se koko ajan alle 70 asteessa. Tähän
ei tarvita sormea kummempaa lämpömittaria - mikäli veteen
ei pysty edes hetkeksi kastamaan sormea, se on mennyt lii-
an kuumaksi. Yogi-teet eivät kovin kuumaa vettä kaipaakaan,
ja sitruunaa sekaan puristamalla viileämpikin vesi ajaa saman
asian.

Luonnolliset pesuaineet, voiteet ja muu kosmetiikka.

Siinä, missä tavallisesta kaupasta on usein jopa vaikea löytää
mitään syötäväksi kelpaavaa, on luomupuodeista lähes mahdo-
ton löytää mitään epäterveellistä - voit ostaa sokkona oikeas-
taan mitä vaan ja syödä kaikkea mikä maistuu, juuri niin paljon
kuin tykkäät. Ei tarvitse vaivata päätä eikä edes laittaa ruokaa
kun laadukkaat tuoretuotteet voi syödä sellaisenaankin -

kuorineen kaikkineen! Luomutuotteissa laatu on muutenkin
parempaa kautta linjan. Suurin ero "tavallisen" ja luomun vä-
lillä onkin pakatuissa valmistuotteissa, kuten leivokset, herkut
ja muut einekset. Jos vertaa luomuherkun ja vastaavan normi-
tuotteen valmistusainelistaa, eroja löytyy reilusti muuallakin
kuin valmistusaineiden luonnonmukaisuudessa. En ole vielä
löytänyt sellaista luomutuotetta, jota syömällä minulle tulisi
selvästi paha olo. Kemikaaliruoasta voisin sanoa melkein sa-
mat, mutta päinvastoin...

Seuraava testi avaa silmiä aika lailla.

Mene luomukauppaan, sellaiseen missä myydään tuoreita luo-
muruokia, ja oleskele siellä ainakin muutama minuutti. Tun-
nustele fiilistä ja kiinnitä erityisesti huomiota asiakkaisiin. Jut-
tele vaikka heidän kanssaan, tai jos ujustuttaa niin yritä näyttää
siltä kuin katselisit valikoimaa.

Hyvä.

Mene sitten tavallisen kaupan tavalliselle ruokaosastolle, ja
valitse mielellään sellainen marketti jonka luomuvalikoima on
mahdollisimman minimaalinen. Mene vaikka vielä makkara- ja
leikkelelaarin luokse oleskelemaan ja fiilistele nyt tunnelmaa.
Katso niitä ihmisiä - strategisia mittoja, ihon kuntoa, energi-
syyttä, ilmeitä, stressitasoa,
ryhtiä.

Tarvitseeko sanoa enempää.

8. RESEPTTEJÄ

Nyt päästiin asiaan! Nämä eivät ole pikareseptejä, koska pikaresepteihinkin menee yleensä 5-15 minuuttia. Tämän kirjan reseptit ovat lähempänä **15 sekuntia**, ja silti maukkaampia kuin heikommista raaka-aineista käristetty "slow food".

Päivän piristäjä

Lautaselle marjoja, esim. mustikoita, hunajaa ja inkivääriä. Suolaakin voi lisätä jos huvittaa.

Itse laitan vettä sekaan, jotta ainekset sekoittuvat paremmin keskenään. Tähän voi lisäillä mitä vaan, vaikkapa siemeniä.

Raakapuuro

Kaurapuurohan tunnetusti tekee hyvää vatsalle, mutta raakana vielä monin verroin enemmän.

Laita aamupuuro kattilaan aivan kuten normaalisti, mutta jo edellisenä päivänä. Kansi päälle. Puuro "valmistuu" ihan itsensä ilman lämmittämistä, kunhan et laita vielä tässä vaiheessa suolaa sekaan. Sekaan voi laittaa liottumaan myös siemeniä, vaikkapa auringonkukan ja pellavan.

Ruispuuro toimii aivan yhtä hyvin.

Raakapuurossa parasta on siitä saatavat maitohappobakteerit ja entsyymit, jotka tuhoutuisivat kuumennettaessa. Kaikki ainekset ehdottomasti luomua! Luomuruus- ja kaurahiutaleet

eivät käy kenenkään lompakolle.

Puuron päälle käy loistavasti luomuhunaja ja miksei myös pakkastemarjat, tai jopa kookosmaito.

Karkki

Pussillinen luomu-intiaanisokerin paloja. Kilohinta kymppin luokkaa, joten ei juuri karkkia kalliimpaa.

Kuulin hiljattain hauskan tarinan intiaanisokeriin liittyen. Erään asiaohjelman toimittaja olisi halunnut tehdä jutun kyseisestä terveyssokerista, mutta tavaran toimittaja ei kyennyt toimitamaan "tieteellistä" näyttöä intiaanisokerin terveellisyydestä valkosokeriin verrattuna. Uskomaton paikka tämä Nutrix.. Jokainen voi itse kokeilla eli hienosti sanottuna empiirisesti testata mitä tapahtuu kun laittaa suuhunsa muutaman palan luomu intiaanisokeria, ja vertaa sitä siihen olotilaan mikä tulee vastaavasta määrästä valkosokeria. Toisesta tulee hirveä sokerihumala, toisesta yllättävän hyvä ja tasapainoinen olo. Arvaatko kumpi on kumpi?

Kaikki tummat luomusuklaat ovat myös loistavaa karkkia. Green & Black's minttusuklaasta on tullut monen keustosuosikki. Luomukauppojen laajoihin suklaavalikoimiin kannattaa lähteä tutustumaan - ja siinähan riittää urakkaa kovemmallekin suklaafanille.

Hampunsiemenistä ja luomu-kuivahedelmistä saa myös mukavan eväsekoituksen.

Kaikki luomukaupan, tai peruskaupan luomuosaston, hedelmät ovat aivan loistavaa karkkia - erityisesti tuoreet luomutaatelit!! Kokeile tuoretaateleita banaanin kanssa! Voin luvata, ettei tule enää ikinä karkkia ikävä.

Pikaruoka

Käy lähimmästä luomukaupasta purkki valmiita luomupapuja. Mustat pavut ovat oma suosikkini, mutta hyviä ne kaikki ovat. Tämä on macciakin nopeampaa pikaruokaa, ja aterian hinta jää alle puoleen hampurilaisateriasta. Maku on samantyyppinen kuin "perinteisessä" pikaruoassa, mutta paljon parempi. Voisi kohan se silti olla vielä kaiken lisäksi myös terveellisempää?

Myös koulu- tai työpaikkaruoka voi toimia käteväenä ja kohtuullisen terveellisenä pikaruokana, kunhan korvaa pastan ja perunan entistä reilummalla salaattilla, ja käyttää reilusti mausteita. Myös reilu voin käyttö auttaa ruoansulatuksessa. Nykyään laitosruokaloissakin saa tietää ruoan valmistusaineet. Kannattaa valita aina se ruokalaji, jossa ei ole käytetty natriumglutamaattia, jonka tunnistaa koodista E-621. Yleensä tämä hermomyrkky piileksii lihaliemessä, joka on myös täynnä kovetettuja kasviöljyjä, eli transrasvoja. Vältä liha- kasvis- ja kanaliemiä viimeiseen asti! Laadukkaista, tuoreista raaka-aineista valmistettu ruoka ei vaadi kemikaaleja maistuaikseen herkulliselta. Mainittakoon vielä, että hiivauute on vain yksi natriumglutamaatin peitenimistä. Samoin hydrolysoitu soija-proteiini.

Nopea kookosherkku

n. 100g marjoja

1/2 purkkii kookosmaitoa (esim. Worldfoods tai Biona)

1-2 rkl hunajaa

1-2 rkl kaakaojauhetta (Green & Black's)

Kaikki ainekset vaan lautaselle sekaisin - nopeaa ja helppoa! Mukaan voi periaatteessa laittaa ihan mitä vaan, kuten cayennea, inkivääriä tai liotettuja siemeniä.

Inkivääritee

Kuumenna litra vettä noin 60 asteeseen (niin että siinä voi vielä juuri ja juuri pitää sormea hetken), ja raasta siihen inkivääriä ja lopuksi veden jo vähän jäähtyttyä purista yhden tai puolikkaan luomusitruunan mehu, tai viipaloi koko sitruuna kattilaan. Kotimaista luomuhunajaa voi lopuksi lisätä sekaan, ja luomukanelitanko antaa mukavan aromin. Suolaa maun mukaan.

Jussin herkkupasta

Luomupastaa

400g luomujauhelihaa

400g luomutomaattimurskaa (esim. Pirkka)

1 luomusipuli

merisuolaa

mustapippuria

valkopippuria

cayennea

chilijauhetta

hunajaa

Bulgarianjugurttia

Homma menee siis niin, että

1. Vesi kiehuun ja pastat sinne
2. Paistinpannu neloselle ja siihen reilusti kookosöljy
3. Kunhan kookosöljy on muuttunut nestemäiseksi, sekaan reilusti mausteita: merisuolaa, musta- ja valkopippuria, cayennea, chiliä.
4. Kunhan pannu on kuumana, sipuli sekaan pilkottuna
5. Kunhan sipulit on lämmenny, niin jauheliha sekaan.
6. Jauheliha paistetaan ruskeeks ja tän jälkeen lisätään sekaan tomaattimurska ja noin desi vettä ja sekoitetaan.
7. Maistellaan, ja tarpeen mukaan lisäillään mausteita.
8. Safkat lautaselle ja päälle reilusti Bulgarianjugurttia ja hunajaa maun mukaan.

Sampon pikasalaatti

1 avocado, paloiksi pilkottuna
tomaattia
sipulia tai punasipulia
salaatin lehtee
paprikaa
kurkkuu mut sitä ei oo nyt oikeen luomuna saanu.

Aika perus setti siis mutta ton salaisuus onki kastike!

Ripottele päälle herbamarea tai merisuolaa, sit joku 1 rkl hunajaa ja 1 rkl dijon sinappia! Sekota koko härdelli ja valmista on! Mustapippurikin käy mausteeksi.

Perussalaatti

4 tomaattia
puolikas kurkku
2 sellerinvartta
1 sipuli
1/2 puntti persiljaa
1 valkosipulinkynsi
1dl liotettuja auringonkukansiemeniä
suolaa situunamehua oliivi

Voimasalaatti

romainesalaatti
korianteri-, basilika- tai persiljaruukku
4 sellerinvartta
1 avocado palasina
1 appelsiinin mehu
2tl oliiviöljyä

Korealainen hapankaali Kim Chi

1 kaali
reilu puoli desiä vuorisuolaa
5cm pätkä inkivääriä raastettuna
1 sipuli
8 valkosipulinkynttä
chiliä

Paloittele kaikki ainekset isoon kulhoon. Nauti kaalisalaattista ja jos jotain jää yli, laita umpinaiseen astiaan ja anna olla vuorokausi huoneenlämmössä ja sen jälkeen jääkaapissa. Happanee pikkuhiljaa.

Hedelmäsalaattiherkku

pussi vadelmia

1 banaani

desi (liotettuja) rusinoita

kolmasosa kokonaisesta ananaksesta

reilu ruokalusikallinen kookoshiutaleita

Kreikkalainen salaatti

tomaattia

kurkkua

punasipulia

paprikaa

oliiviöljyä ja viinietikkaa

ja miksei halutessa myös luomuoliiveja & vuohen (feta)juustoa

ja suolaa..

Intialainen pikasalaatti

pilko kulhoon suunnilleen yhtä isot määrät:

tomaattia

kurkkua

punasipulia

päälle suolaa ja kuminaa

Kaalisalaatti

puoli kiloa raastettua kaalia

pieneksi pilkottu paprika (siemenet voi jättää pois jos ei tykkää mausta)

desi pieneksi pilkottua varsiselleriä

desi sipulilippua, kevätsipuli sopii tähän parhaiten

desi cashewpähkinöitä rouhittuna

desi saksanpähkinöitä rouhittuna

Cayennella saa lisämakua..

TV-snack

Pilko kulhoon:

kokonainen varsiselleri

2 paprikaa

blendaa päälle kastikkeeksi 3 tomaattia ja desi liotettuja saksanpähkinöitä

Hedelmäsalaatti

mustikoita

persikkaa

luumuja (kannattaa liottaa yön yli)

päärynää

banaania

salaattia

selleriä

Pilko/kaada kaikki kulhoon

9. GREEN SMOOTHIE

Viherpirtelön keksijänä voidaan pitää Viktoria Boutenkoa. Hänen koko perheensä kärsi kaikenlaisista kroonisista taudeista, jotka pitkälti paranivat raakaravinnolla - ainakin melkein. Joitakin ongelmia oli edelleen, eikä mistään löytynyt tarvittavia vastauksia. Viktoria alkoi kuumeisesti etsiä terveyden salaisuutta, kunnes törmäsi siihen tosiasiaan, että vihreät vihannekset ovat kaikkein ravitsevinta ruokaa mitä maa päällään kantaa - eikä juuri kukaan syö niitä, eivät edes raakaravinnon kannattajat. Ja syy tähän on selvä - neidän maistuvat aivan kamalalle!

Viktoria törmäsi tutkimuksissaan siihen tosiasiaan, ettei keho tykkää mistään sellaisesta mitä se ei osaa sulattaa ja käyttää hyödyksi. Nykyihmisen ruoansulatus on niin huonossa kunnossa että salaatti tulee melkein salaattina ulos. Ja huono ruoansulatus johtuu pitkälti juuri siitä kun emme syö tarpeeksi vihreää. Noidankehä.

Viktoria päätti kokeilla auttaa ruoansulatusta, ja laittoi voimakkaanmakuiset salaatinlehdet tehosekoittimeen veden kera. KAMALAA LITKUA!

Sitten syntyi ahaa-elämys, josta minä ja monet uudet ystäväni olemme Viktorialle ikuisesti kiitollisia:

Laita sinne banaani sekaan!

Litku on edelleen ihan yhtä kamalan väristä vihreää mössöä, mutta maistuu raikkaalle banaanipirtelölle!

Itse tykkään laittaa smoothieeni myös marjoja, kun niitä meillä täällä Suomessa on helposti saatavilla, ja ne parantavat makua entisestään.

Luomuhedelmät voi laittaa kuorineen; varsinkin sitrushedelmien kuoret piristävät mukavasti reseptiä kuin reseptiä. Ja tässäkin pätee sama periaate kuin kaikessa muussakin ruoanlaitossa - jos menee liikaa appelsiininkuorta, hunaja pelastaa tilanteen kuin tilanteen!

Smoothieiden paras puolihan on helppous ja nopeus. Ei tarvitse edes tiskata, kun muistaa huuhdella laitteen lämpimällä vedellä. heti blendauksen jälkeen.

Tässä yksi aika suosittu perusresepti:

2 banaania
100g mustikkaa
1 persiljanippu
vettä

Kannattaa vaihdella niin että joka päivälle riittää aina uusia luomuhedelmiä, marjoja ja vihreitä kokeiltavaksi. Ei pääse kylästymään, ja keho saa monipuolisesti kaikkia mahdollisia ravinteita. Ei kukaan jaksaa samaa banaania joka päivä.

Jokainen voi nopeasti kehittyä varsinaiseksi blenderivelhoksi ja tehdä kavereilleen ja perheenjäsenille toinen toistaan raikkaampia pirtelöjä. Alla muutama esimerkkiresepti, joilla pääset alkuun. Mikäli et millään löydä kaikkia aineksia luomuna, ei se mitään - ei-luomu salaatti on parempi kuin ei salaattia ollenkaan. Kunhan mansikat ovat varmasti luomua, ja mielellään myös omenat, päärynät ja sitrushedelmät mikäli et halua heittää ravitsevia kuoriosia hukkaan. Pelkästään tämä jo kattaa luomun kalliimman hinnan, ja siihen päälle vielä erot ravinnemäärässä ja maussa, niin luomu onkin halvempaa - ei oikeastaan vaan ihan oikeasti.

Kokeile vaikka näitä yhdistelmiä:

1/2 puntti romainesalaattia
2 desiä mansikoita
2 banaania
vettä

4 lehteä lehtikaalia
3 omenaa
1/2 sitruuna kuorineen
vettä

2 päärynää
jotain vihreää
1 mango
1 banaani
100g mustikkaa
vettä

1 päärynä
100g mustikkaa
vettä

1/2 romainesalaatti
1/2 ananas
1 mango tai banaani
peukalonpään verran inkivääriä
vettä

kourallinen pinaattia
2 sellerinvartta
2 banaania
2 päärynää
1 omena
vettä

1 puntti persiljaa
1 papaija
riippaus marjoja
vettä

Reilu kourallinen pinaattia

1-2banaania

5 mansikkaa

1 kiivi

vettä

Kultainen hurmuri

2 kiiviä

1 banaani

1dl vastapuristettua appelsiinimehua

1 mango

jääpaloja

Mansikkahurmuri

10 mansikkaa

2 banaania

4 desiä itsepuristettua apelsiinimehua

1/2 desiä vastarouhittuja tai yön yli liotettuja pellavansiemeniä

Jirin aamusheikki joka laittaa homman toimimaan!

1-2appelsiinia

banaani

sitruunamehua

hunajaa

Heitä kaikki blenderiin oman maun mukaan ja on muuten hyvää! Tietenkin määrää voi kasvattaa jos haluaa tehdä useammalle.

!! TESTAA TÄMÄ !!

Velhon suosikki

1 luomubanaani

100g mustikoita

1 puntti jotain vihreää luomusalaattia tai -yrttiä

5 tuoretta luomutaatelia

1 tai 2 luomumandariinia kuorineen ja siemenineen

1 luomupäärynä kuorineen

1 tuore luomuchili! Siemenet ja kaikki

vettä

!! TESTAA TÄMÄ !!

Pari ruokaisampaa keittoa makean smoothien vastapainoksi:

Darranpoistaja

1 avocado

1 kesäkurpitsa

ruokalusikka laatusuolaa

Keittopäivän illallinen

2 avocadoa

2 paprikaa

pinaattia

korianterinlehteä

1 sitruuna

1 tuore chili

1tl suolaa

vettä

Herkkutahna

2 porkkanaa
2 sellerinvartta
1 paprika
1 pieni (puna)sipuli
4 tomaattia
2 avocadoa
inkivääriä sormenpään verran
1tl suolaa
1-2tl luomuchili
1-2tl kuminaa
cayennea maun mukaan...

Blend. Tahna on hyvää sellaisenaan, tai sinne voi dipata vaikka luomukurkunpaloja. Tosi herkun saat kun laitat tahnaa salaatinlehden sisään hunajan ja dijon-sinapin kanssa. Mustapippurikin käy mausteeksi.

Kurkkukeitto

2 kurkkua
pieni avocado
1tl sitruunamehua
tuoretta tilliä

Saapasmaan cocktaili

2 tomaattia
puoli ruukkua basilikaa
1rkl oliiviöljyä
1rkl pinjan- tai muita siemeniä
3dl porkkanamehua tai vettä

Guacamole Salsa

2 avocadoa
1 punasipuli
1 puntti persiljaa tai korianterinlehteä
puolikas sitruuna tai lime, mehu tai kokonaan jos luomu
1-2 valkosipulinkynttä
1-2tl cayenne
1tl harmaa merisuola tai himalajansuola

Painijan voimasmoothie:

2dl pakastemustikoita
1dl pähkinöitä
n.15cm pala varsiselleriä
3dl vettä

Herkkusuun latausjuoma

1dl kylmää, vahvaa kahvia
1dl kookosmaitoa
1rkl kaakaojauhetta
1tl hunajaa

Tällaistakin herkkua voi hyvällä tehosekottimella tehdä:

Sampon Minttukaakao

vettä reilu puoli litraa

Hampunsiemeniä, 2-3 rkl

kaakaojauhetta, 2-3 rkl

1 banaani

minttua ja hunajaa oman maun mukaan

Blendaa eka hampunsiemenet sellasiksi että näyttää maidolta, sitten sekaan banaani, parasta kaakao jauhetta mitä löytyy (eli luomua ja mahdollisimman kirpeän makuista), minttua kuivat-tuna tai tuoreena, lusikallinen hunajaa, ja jos halua kovistella nii voi heittää mukaan vielä vähän inkivääriä!

Viimeiset reseptimme antavat vähän esimakua seuraavan kirjan aiheisiin:

Kasvun aika

1 banaani

1 dl ituja

2dl kookosmaitoa

1tl kuivamarjajauhetta (tyrni, mustikka, karpalo...)

vettä sopivan koostumuksen aikaansaamiseksi (1-2dl)

1rkl Maca-juurijauhetta

Maca-juuren kanssa kannattaa ottaa iisisti jos ei ole partneri lähettyvillä. Puhutaan näistä lisää Nutrixin jatko-osassa..

Marwelin soluntuplaaja :)

1rkl kuivattua nokkosenlehtijauhetta

1rkl spirulina merilevää

1rkl hunajaa

½ dl vastarouhittuja hampunsiemeniä

3dl vettä

Näitä voi sekoitella blenderissä tai vaikka ihan lautasellakin.

Ja viimeisimpänä muttei tosiaankaan vähäisimpänä:

Rakkauden kookoskarkki

Sulata lasipurkissa vesihauteessa pari desiä kookosöljyä laita sekaan ainakin seuraavia:

Raaka kaakao eli suklaan alkuperäinen raaka-aine. Erikoiskau-poista alkaa jo löytyä Cacao Nibs -nimellä kulkevia kaakaopa-vun palasia. Niitä ei ole paahdettu eikä muutenkaan käsitelty joten niissä on tallella kaikki kaakaopavun huipputerveelliset ainesosat. Käsittelemätön, raaka luomukaakao on absoluutti-esti terveellisintä mitä Suomen kaupoista voi tarkkasilmäinen etsijä löytää. Lisäksi:

Hunaja

Gojimarja

Hampunsiemen

Cayenne

Myös raaka carob ja lucuma-jauhe sopii loistavasti kookos-karkkiin, ja kylmäpuristettu luomukaakaovoitee tekee makuelä-myksestä entistä mahtavamman.

Jos haluat käyttää helpommin löytyviä raaka-aineita, laita kookosöljyn sekaan 100% puhdasta luomukaakaojauhetta, ko-

timaista luomuhunajaa ja hampunsiemeniä. Mausteeksi käy vaikkapa cayenne tai inkivääri. Harmaata merisuolaakin on hyvä laittaa ripaus.

Määrät oppii maistamalla.

Kaada sula suklaaliemi leivinpaperilla vuorattuun sydämenmuotoiseen vaakaan ja laita jääkaappiin tai pakastimeen jäähmettymään. The rest is up to you..

10. SANASTOA

Nutrix - Mielikuvitusmaailma, jossa kaikki on käännetty päällelleen. Ihmisten täytyy uskoa keinotekoiseen Nutrix-todellisuuteen, jotta heitä voitaisiin hallita ja kontrolloida ulkoapäin.

Luomu - Paras sijoitus ja investointi mitä ihminen voi tehdä tällä kemikaalien aikakaudella. Jos ruoassa ei ole luomumerkintää, se ei ole luomua!

Biodynaaminen - Super-luomu. Luomuakin luomumpi ja laadukkaampi. Biodynaamisen tuotteen tunnistaa "Demeter"-merkinnästä.

GMO - GeeniManipuloitu Organismi. Frankenstein-ruoka on nyt Suomessakin jo laajassa käytössä mm. rehuteollisuudessa.

Raffinointi - Otetaan kaikki hyvä pois ja jätetään kaikki turha ja haitallinen. Raffinointi nostaa tuotteen hintaa vaikka samalla laskee sen arvoa. Kokonainen on aina parempaa.

Deodorisointi - Poistetaan luonnolliset aromiaineet jotta voidaan laittaa keinotekoiset tilalle eikä rasiteta mauttomaan kemikaalimoskaan tottunutta makuaistia vierailta ja omituisilla luonnon aromeilla. Luonnolliset, kasvin itsensä valmistamat aromi- ja väriaineet ovat terveyden ja laadun kannalta kaikki kaikessa. Se on Nutrixin salaisuus. Aito maku ja väri.

Hydrogenointi - Pahin juttu ikinä. Kaikki käsitellyt rasvat ovat erittäin haitallisia. Luonnolliset, käsittelemättömät rasvat ovat sitäkin terveellisempiä, eivätkä lihota millään. Tässä tulee tämän kirjan ehkä tärkein yksittäinen vinkki: älä käsittele rasvojasi, älä edes kuumenna niitä. Ainoastaan kookosöljy ja luomuvoi sopivat kunnolla kuumentamiseen. Järkeviä rasvanlähteitä ovat kokonainen, kuumentamaton raaka-aine itsessään, tai korkeintaan siitä kylmäpuristettu öljy. Mutta miksi edes maksaa kylmäpuristuksesta, jos voit syödä raaka-aineen sellaisenaan? Ikävä kyllä luomukookosta ei kaupasta saa sellaisenaan, ja kookosöljy on muutenkin kätevä mm. deodoranttina ja ihovoiteena! Myös extra virgin oliiviöljyllä on paikkansa, koska pastöroimattomia oliiveja on lähes mahdoton löytää Suomen kaupoista.

Kaakaopäissään - Suklaakännissä. Laadukasta luomusuklaata ja chiliä. Raaka kaakaopapu tuoreen chilin, merisuolan ja cashewpähkinöiden kanssa antaa parhaan kännin ikinä!

Olli Posti 2008