VIIKONVAIHDE

PERJANTAIVIERAS

Asuminen ympäristösuhteena

Rintamamiestaloa on pidetty monella tapaa asumisen huippusaavutuksena. Tuo talohan on puusta rakennettu noppamainen, yhden savupiipun ympärille järjestetty asumus. Siinä on harjakatto. Siihen kuuluu isohko piha eli puutarha, kellari ja ullakkotilaa. Alkuperäiset rintamamiestalot ovat terveitä taloja, joissa asuja ei sairastu. Lisäominaisuutena on se, että tuollaisen talon rakensi harva se mies, perheen ja talkoolaisten avustuksella tietysti.

Mutta rintamamiestalo avaa näköalan johon muuhunkin, itseään suurempaan. Ei riitä, että arkkitehtonisesti se on puufunkkista, siis funktionalismin muuan muoto. Rintamamiestalo kokoaa eräänlaisena suurennuslasina ihmisen asumisen perusteet. Siinä on ratkaistu valo, lämpö, hygienia, taloudellisuus, oma reviiri ja maailmaan kuuluminen.

Pihapuutarha ilmaisee ihmisen kuulumista maailmaan ja tehtäväämme maapallolla. Keittiö on yhdessä olon tila. Ullakko kertoo haaveista ja kellari kuvastaa sielumme syvyyksiä.

Tuollaisessa talossa asuminen on tekemistä, ei passiivista tapahtumisen odottelua. Taloon kuuluu lisäksi sauna ja talousrakennus, usein erillisinä piharakennuksina.

On sanottu vähän runollisesti, että ”rintamamiestalo kertoo totuuden ihmisen ympäristösuhteesta”. Itse uskon tähän väitteeseen, eikä kyse ole poetiikasta, vaan puhtaasti fenomenologiasta eli tässä yhteydessä ihmisen olemisen tavasta.

Rintamamiestalo on ihmisen lajityypillinen asumus. Voisimme myös sanoa, että rintamamiestalo on puutarhakaupungin rakenneyksikkö. Samalla se on korkealle kehitetty muunnelma talonpoikaisesta asumisesta. Sellaisessa muodossa, joka aikoinaan oli kaikille mahdollinen.

Asumalla ihminen rakentaa ekologiaansa eli suhdetta maailmaan. Tuo suhde on aistien välittämä ympäristösuhde, jonka muodot muokkaavat ihmistä, vähintäänkin tuhansien vuosien perspektiivissä.

Rintamamiestalo tarjoaa asukkaansa aisteille monipuolista sisältöä; voisi oikeastaan sanoa, että asukas ikään kuin asuu luonnon näyttelyssä, joka vastaa sitä ympäristöä, jossa ihmisen evoluutio on tapahtunut.

Erikoista tässä on, että sikäli kuin kyse on evoluutiosta, olemme asumisen osalta kaikki yhtäläisiä asiantuntijoita. Arvostuksemme ja reaktiomme ovat yhtäläisiä, vaikka eroja voi olla siinä, miten ilmaisemme asumisen kokemusta sanoilla.

Asumisessa ilmenevä ympäristösuhteemme on universaali, vaikka se jää monelta tiedostamatta. Hyvän asumisen muodot vastaavat ihmisen mielen muotoa. Rintamamiestalo tontteineen on meille psyykkinen vastaavuus: siis hyväntuulisuutta pulppuava lähde. Taloihin on koottu ja varastoitu ihmisen ylisukupolvinen muisti.

Tästä samasta syystä asuminen on myös poliittinen ja yhteiskunnallinen kysymys. Siis samanlainen oikeus kuin terveyteen, koulutukseen, kasvatukseen ja ihmissuhteisiin liittyvät oikeudet. Täsmällisesti ottaen asuminen on – tai asumisen vapauden pitäisi olla – kansalaisen perusoikeus. Ilman sitä typistämme yksilöitä ja kavennamme kulttuurin kehityspolkua.

Yllä olen yrittänyt taas kerran kirjata lauseiksi asiaa, joka on kaikille tuttu, mutta silti äärimmäisen vaikea. Monikaan ympäristöeliittiin kuuluva ei heti usko, jos väitän, että ympäristöhallinto ei tunnista asumisen biologista pohjaa yrittäessään yksipuolisin perustein pakottaa ihmiset ”yhdyskuntarakenteen tiivistäjiksi”.

Vaurastuva yhteiskunta kohdistaa intressinsä muiden seikkojen ohella asumiseen. Kysymys on myös ympäristösuhteestamme. Asumisesta tulee ajan mittaan poliittisia valintoja ohjaava asia. Yllättävällä tavalla.

JUHA KUISMA on kylien liiketoiminta-asiamies.

KANSAN SUUSTA

Viisas voi mennä vipuun

Erikoistarjous: viisaus on jokaisen tämän jutun lukijan ulottuvissa!

Viisautta voi pitää järjen ja sydämen liittona. Tästä liitosta syntyy päätöksiä ja tekoja, jotka pitkällä aikavälillä lisäävät yleistä hyvää.

Kuinka saada tätä rikkautta, jota ei voi varastaa? Kansanperinne vastaa.

Elämä on opettajista paras, kokemus kouluista. Viisautta haluavan on syytä elää lähellä tietäjää, sillä laatikollinenkaan kirjoja ei vedä vertoja hyvälle opettajalle.

Epäily on tiedon alku, toteaa japanilainen. Sanonta Egyptistä kertoo, että ”minua kannattava tietämättömyys on parempi kuin tieto, jota minun on pidettävä yllä”.

> Viisas pitää matalaa profiilia, sillä liika viisastelu tuo murheita, kuten Kiinassa tiedetään.

Afrikkalaisen sananparren mukaan viisaus löytyy tieltä. Kiinalainen on sitä mieltä, että viisautta oppii teiden risteyksessä istuen. Pieneen elämänpiiriin ei pidä sulkeutua, sillä ”sammakko kaivossa ei tiedä valtamerestä mitään”.

Joka lukee paljon, tietää paljon. Yhden kirjan miestä on syytä varoa.

Viisas pitää matalaa profiilia, sillä liika viisastelu tuo murheita, kuten Kiinassa tiedetään. Kerskailu alkaa, kun viisaus loppuu, sanoo puolestaan japanilainen.

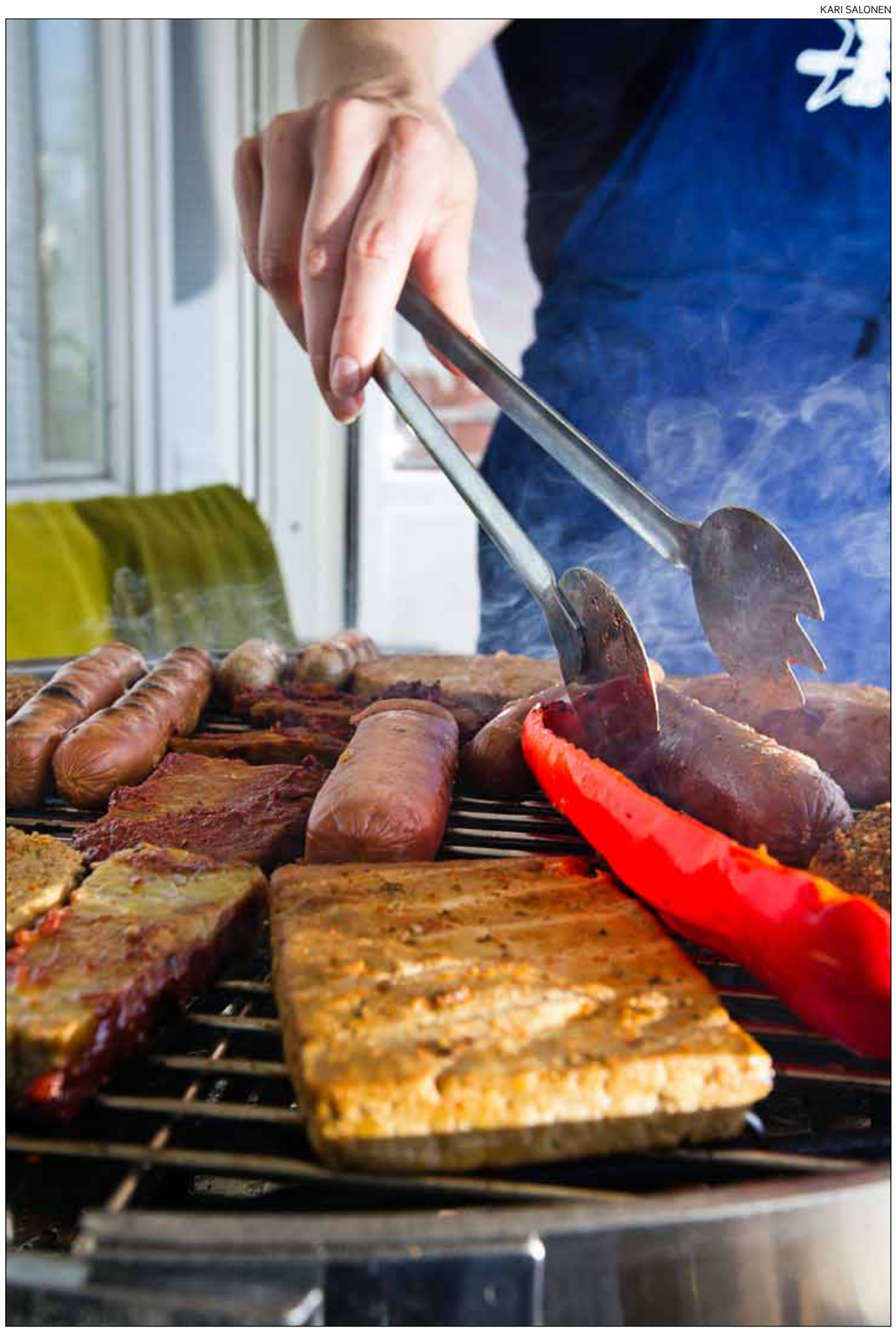
Viisaskin voi mennä vipuun, jolla viitataan jo kivikaudella tunnettuun vipuansaan. Se kiepauttaa ansalankaan astuvan metsäkanan tai jäniksen ilmaan roikkumaan.

Yksi viisauden lajeista on kaikkien ulottuvilla, nimittäin jälkiviisaus. Niin että mitäs minä sanoin.

TOPI LINJAMA

Vegaani haluaa grilliin lihaisia makuja

KARI SALONEN



Vegaanin grilli näyttää yllättävän lihaisalta. Sonja Koskela suosittelee sivelemään kasvismakkaroihin öljyä, koska ne ovat vähärasvaisempia kuin lihamakkarat. Öljyllä paistojäljestä tulee parempi. Etualalla grillissä tirisee tofua ja sen vasemmalla puolen tempeä.

Marketeista saa jos jonkinlaista kasvismakkaraa ja -pihviä. Niillä voi sekasyöjäkin monipuolistaa ruokavaliotaan ja tutustua uusiin makuihin. Puhtaasti kotimainen vaihtoehto on hernetempe.

Espoossa asuva diplomiinsinööri **Sonja Koskela** napsauttaa parvekkeen nurkassa odottavan sähkögrillin päälle. Sitten alkaa pakettien availu.

Koskela on ostanut maisteltavaksi monen sortin makkaraa ja pihviä. Lihaisasta ulkonäöstään huolimatta ne kaikki ovat vegaanisia tuotteita.

Koskela ei syö mitään eläinkunnan tuotteita eli munat ja maidot ovat myös poissuljettuja. Silti hän kaipaa ja haluaa välillä lihaisia makuja.

”En alkanut vegaaniksi maun vuoksi, vaan eläinoikeuksien ja ympäristösyiden takia”, Koskela selventää.

Siksipä grillissä tirisee aimo arsenaali makkaraa. On mausteista chorizoa, bratwurstia, juustogrillimakkaraa, nakkeja ja hampurilaispihvejä.

Ne kaikki on tehty soija- tai vehnäproteiinista.

Proteiinia urheilijalle

Kuusi vuotta vegaanina pysytellyt Koskela hädin tuskin muistaa, miltä liha maistuu. Hän pitää kasvismakkaroiden makua sopivan lihaisana. Lisäksi tuotteissa on runsaasti proteiinia, jota paljon liikkuva kasvissyöjä kaipaa ruokavalioonsa.

Koskela arvioi, että kasvismakkaroissa on paremmat ravintoarvot ja korkeampi proteiinipitoisuus kuin tavallisissa grillimakkaroissa. Vegaanisissa tuotteissa potkua antavat soija- ja vehnäproteiini eli gluteeni sekä palkokasvit.

Kotimaista tempeä

Koskela asettelee grilliin makkaroiden kylkeen kotimaista hernetempeä. Hän on marinoinut sen öljykastikkeessa, jossa maistuu tomaatti ja savupaprika. Marinadi taittaa hieman tempen luonnostaan kitkerähköä makua.

Tempe on tehty herneestä, etikasta ja Rhizopus oligosporus -sienestä, jonka rihmasto pitää kakun kasassa.

Koskela suosii tempeä paitsi maun vuoksi, myös kannattaakseen kotimaista maataloustuotantoa.

Seitania voi tehdä itse

Koskelan grillissä tirisee myös kotimaassa valmistettua tofua. Tuotteen soija tulee Brasiliasta.

Lisäksi kypsymässä on marketista ostettuja seitanpihvejä. Ne on tehty vehnägluteenista. Koskela valmistaa ja marinoi seitania usein itsekin. Vastikään hän teki sitä ystävilleen, jotka käyvät tiuhaan grillailemassa.

”Kaupasta saa myös valmista gluteenijauhoa, josta on helppo tehdä seitania.”

Joskus Koskela hakee vaihtelua valmistamalla pihvejä hampunsiemenistä.

”Ruokavalioni on kasvissyönnin myötä oikeastaan vain laajentunut, kun tulee kokeiltua kaikenlaisia raaka-aineita”, Koskela pohtii.

Nakkimainen nakki

Tällä kertaa testattavana on myös Virosta ostettuja kasvisnakkeja, jotka ovat koostumukseltaanällistyttävän lähellä tavallisia nakkeja.

Lisäksi tulilla on saksalaisia wursteja, ruotsalaisia seitanpihvejä ja juustomakkaraa, jossa juustokin on soijasta tehty. Kyytipojaksi sopii perinteinen sinappi ja ketsuppi.

Jokusen maistiaispalan jälkeen alkaa jo hiipiä ähky. Voi todeta, että kasvismakkarat ovat täyttä tavaraa.

KATJA LAMMINEN

Juttukokonaisuuden tuotteet on ostettu Helsingin Ruohonjuuresta, Vegekaupasta, Prismasta sekä S- ja K-marketista.

Makkaran kanssa Sonja Koskela tarjoaa paistettuja paprikoita, uusia perunoita ja salaattia.

VINKKI

Sonjan marinadi tempelle

0,5 dl rypsiöljyä
0,5 dl soijakastiketta
1–2 rkl tomaattipyrettä
1 tl savupaprikajauhetta
(tai 0,5 tl nestesavua)
runsas ripaus mustapippuria

Kasvistuotetesti

Raati:
Miika Hynninen
Anu Hynninen
Katri Salokorpi
Markus Hännikäinen
Joakim Lindfors
Anu Nissilä
Teppo Lamminen
Katja Lamminen

	Chorizo bratwurst	Veganwurst Frankenberger	Onni tofukasvisnakki	Vege Schnitzel, kasvisleike	Soijanakki	Hernepihvi	Jalotofu mieto chili
Valmistaja	Wheaty	Wheaty	Pouttu	Hälsans kök	Hälsans kök	Apetit	Jalotofu
Hinta (kilohinta)	4,15€ / 130g (31,92€)	5,29€ / 200g (26,45€)	2,75€ / 280g (9,82€)	4,99€ / 332g (15,03€)	4,35€ / 300g (14,50€)	2,49€ / 200g (12,45€)	1,95€ / 130g (14,44€)
Pääraaka-aineet	vehnäproteiini	vehnäproteiini	soijaproteiinivalmiste	soijaproteiini, vehnäproteiini	vehnäproteiini, soijaproteiini	porkkana, herne	luomusoijapapu
Raatilaisten kommentteja	porkkanan makuinen, kumimainen rakenne, kova kuori	kuiva, jämäkkä, mauton	makkaramainen vaikka löysempi, mieto, jauhopommi	hyvä rakenne, yllättävän lihaisa, rapea, kuin paneroitu kana	ok nakin korvike, mausteinen, sinapin kanssa maku paranee	tuore herne maistuu, erilainen vaihtoehto, hajosi lautaselle, liian makea	mauton, käyttökelpoinen, kaipaa chilikastiketta
Arvosana 1–5	**2,1**	**1,9**	**2,3**	**4** Parhaat pisteet	**3,5** Paras makkara	**2,9**	**3,3**

Sekasyöjien raati kelpuutti kasvisleikkeen

Maaseudun Tulevaisuuden kasaama sekasyöjien seurakunta testasi markettien kasvismakkaroita ja -pihvejä. Tarkoitus oli etsiä tuotteita, joilla saa vaihtelua lihapitoiseen grillikattaukseen. Tässä vaiheessa kesää moni on ehtinyt jo käristää grillimakkaran jos toisenkin.

Sitä paitsi asiantuntijat varoittelevat liiallisesta lihansyönnistä.

Suomalainen pistelee poskeensa yli 200 grammaa lihaa ja lihavalmisteita päivässä, kun syöpäjärjestöjen mukaan lihaa saisi syödä korkeintaan 300 grammaa viikossa.

Koostumus on tärkeä

Eipä muuta kuin grilli kuumaksi ja kasvisnakit tulille.

Aluksi lihaan tottuneet raatilaiset ihmettelivät kasvismakkaroiden koostumusta. Osa oli löllöjä, osa kuivia ja jauhoisia. Oikeanlainen koostumus todettiin tärkeäksi.

Lisäksi pohdittiin kasvismakkaran konseptia. Miksi joku haluaa syödä lihalta maistuvaa kasvistuotetta?

”Yllättävän lihaisa”

Yksi tuotteista oli lopulta ylitse muiden: kasvisleike eli schnitzeli.

”Yllättävän lähellä lihaisaa esikuvaansa”, joku testaajista kirjoitti arviointikaavakkeeseen.

”Kaikista maukkain. Johtunee paneroinnin sisältämästä rasvasta ja suolasta”, toinen spekuloi.

Moneen tuotteeseen kaivattiin lisää mausteita. Etenkin hernepihvi ja tofu olivat melko vaisun makuisia. Todettiin, että ne tarvitsevat kyytipojaksi tsatsikia tai jotain kastiketta.

Makkaroista raadin suosikiksi nousi monikansallisen Hälsans kökin pakastesoijanakki.

”Hyvä koostumus ja ok maku”, kuului tuomio.

KATJA LAMMINEN