



Virkeesti keittiössä

Nurmeksen keskustaan tultaessa epäusko valtaa mielen. On vaikea kuvitella, että missään kaupungissa järvi voisi olla niin läsnä ja lähellä kuin Nurmeksessa. Rautatiekiskotkin kulkevat rantaa myötäillen, vieden ja tuoden ihmisiä kahdesti päivässä Joensuun ja Kontiolahden suuntaan. Kapean niemen kärjessä sijaitsevan kaupungin kadut ovat 8000 asukkaasta huolimatta keskellä päivää varsin hiljaiset, vain muutamia ihmisiä ja autoja näyttää olevan liikenteessä.

Täällä kivenheiton päässä Pielisen rannasta on yli 90 vuotta sitten valmistunut kaksikerroksinen talo, jonka seinässä lukee vanhanaikaisella kirjasintyyllillä Närekartano. Tunnelmallista taloa ja sen lautalattioita kuluttaa tänä päivänä työttömien yhdistys, mutta muutkin paikalliset yhdistykset saavat käyttää tiloja. Tänään Närekartanon sydämessä, keittiössä, kokoontuu sydänyhdistyksen ruokaryhmä. Neliön mallisen keittiön keskellä on kaksi pöytää, joille ryhmän ohjaaja Silja on levittänyt valmiiksi erilaisia ruokatarvikkeita ja reseptejä.

Paikalle saapuu vanhempia rouvia, jotka käyvät kädet pestyään hakemassa salin puolelta kertakäyttömyssyn päähänsä ja silikonihanskat käsiinsä. Kun naiset on saatu koolle keittiöön, Silja esittelee ruokakurssin viidennen, eli viimeisen, kerran reseptit ja niiden raaka-aineet.

Tänään on pöydällä mm. härkistä, juureksia, fetajuustoa ja yrttejä. Nämäkin reseptit löytyvät vihkosesta, joka on jaettu kurssilaisille ensimmäisellä kerralla. Sydän- ja aivoterveiden lisäksi monipuolisissa resepteissä on kiinnitetty erityistä huomiota ikäihmisten lisääntyneeseen proteiinin tarpeeseen. Uudet kasvisproteiinin lähteet tulevat kurssilla tutuiksi ja yhdessä opetellaan tekemään proteiinipitoisia smoothie-juomia.

Riemua ja ruokaideoita

Kun ainekset on käyty läpi, päätetään yhteistuumiin jättää päivän ruuista chili pois. Ennen kuin työt jaetaan ja ruuanvalmistus alkaa, opiskellaan yhdessä, miten sanomalehdestä taitellaan biojätepussi.

Pussin valmistuttua etsitään porukalla keittiön kaapeista ja laatikoista mm. kuorimaveitsi, leikkuuveitsi, leikkuulauta, kulho ja sähkövatkain. Tänään kokkaillaan vihersmoothien lisäksi punajuuri-jauhelihakastiketta, härkispöyryköitä, peltileipää, valkosipulilevitettä, punakaali-papusalaattia ja jälkiruuksi persikkapiirakkaa.

Kuorimisen, pilkkomisen, vatkamisen ja sekoittamisen äänet täyttävät keittiön ja niitä säestävät naisten kysymykset ja kommentit ruuanlaiton lomasta. Hyvällä yhteistyöllä hiki pinnassa ja posket punaisina saadaan ruuat valmiiksi.

Aikaansaannokset katetaan esille iloisella mielellä. Vieraassa keittiössä tavaroita etsitään välillä yhteistuumin. ”Kauhian julma tuo kauha, kun en pienempää löytänä.” Riemu on suuri, jos oikean mallisia tarjoiluastioita sattuu löytymään. Jokaisen ruokalajin tekijä esittelee päivän tuotoksensa ja mahdolliset reseptiin tekemänsä muokkaukset. Sitten syödään tyytyväisinä, jutellaan arkisista asioista ja ihmetellään, kuinka piimä saadaan piilotettua smoothien sisään tai kuinka hyvin päärynä ja kaali sopivatkaan yhteen.

Monta ruokaideaa rikkaampana lähdetään kotiin, kunhan ensin on jäljet siivottu ja kiiteltä Siljaa kukkasin kurssista. Iltapäivä on vaihtunut illaksi, kun Silja pääsee pakkaamaan vetokassinsa ja lähtemään kurssin jälkeen kotiin.

Seuraavina päivinä Silja käy pitämässä ravitsemusluennon SiunSoten järjestämässä tilaisuudessa ja antaa neuvoja ruokajakeluun tuleville ihmisille. Luentopyyntöjä ja tulevien ruokakurssien aikatauluja pitää suunnitella, jotta työpäivästä ei kuluisi liikaa aikaa Pohjois-Karjalan maanteilla. Miehillä kohdennetut ruokakurssit ovat työn alla ja mahdollista harjoittelijan saamista mukaan hankkeeseen on myös tarkoitus edistää.



INFOBOKSI

Info: Pohjois-Karjalan Marttojen **Virkee-hankkeen** tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin ja omatoimisen arjen tukeminen ravitsemusneuvonnan ja yhteisöllisen tekemisen keinoin.

Toiminnassa keskeistä on hyvän ravitsemuksen ennaltaehkäisevä vaikutus ikääntymiseen liittyvissä muutoksissa, samoin kotona asumisen valmiuksien ja arkiaktiivisuuden vahvistaminen. Tähän pyritään eri tavoin, kuten luentoja, ruoanvalmistuskurssien, yksilö- ja ryhmäohjausten sekä terveystiedon kautta.

Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

<https://www.martat.fi/pohjois-karjala/virkee/>

Virkee