



– Luontaiskeittiö-kursseillani valmistamme ruoat yhdessä ja sitten nautimme niistä, Sveta Blom kertoo.

# Juurihoitoa!

Sairaanhoitaja, monia täydentäviä hoitomuotoja opiskellut ja niitä antava Sveta Blom pitää kevättalvella läntisellä Uudellamaalla toimivassa aikuisoppilaitos Hiiden Opistossa elävän ravinnon Luontaiskeittiö B-kurssin jatkona viimesykyiselle kurssille. Luontaisterveys-lehden lukijoille hän tarjoaa muutamia maistiaisja.

Teksti ja kuvat: Reetta Ahola

**T**alvella Sveta kehottaa suosimaan monipuolisesti juureksia. – Juuriinsa vitamiineja ja kivennäisaineita sekä auringon energiaa kesällä varastoineet juurekset ovat erinomaista ravintoa talvella, aivan kuten ennen vanhaan talvella syötiin juureksia ja keräkaalia, kesällä puutarhassa kasvavia salaatteja ja muita vihanneksia. Muistatko vielä lapsuudesta tutut, maukkaat rusinoilla maustetut lanttu- ja naurisraasteet?

Sveta kannustaa tutustumaan persiljanjuureen ja piparjuureen. Ruokaisaksi salaatiksi hän raastaa raakaa punajuurta ja persiljanjuurta, puoleksi kumpaakin. Lisäksi salaattiin ruohitetaan saksanpähkinöitä sekä pilkotaan kuivattuja luumuja ja aprikooseja sekä maun mukaan

valkosipulinkynsiä. Kastikkeeksi puristetaan puolikkaan sitruunan mehu sekä lorautetaan päälle kylmäpuristettua öljyä. Oliiviöljyn ohella voi kokeilla avokado-, macadamia- tai kurpitsansiemenöljyä. Koristeeksi Sveta hienontaa tuoretta persiljaa. Raaka-aineet ovat luumua.

– Tämä salaatti pitää erinomaisesti nälkää esimerkiksi lounassalaattina, ja on ravintoarvoltaan rikas, korostaa Sveta ja kiteyttää salaatin ainesosien ravintoarvoja:

– Maksaa ja haimaa puhdistava punajuuri auttaa verta muodostavassa prosessissa. Persiljan ja sellerin makua muistuttavassa juuri-persiljassa on muun muassa folaattia, rautaa ja kaliumia. Se sopii erinomaisesti myös keittoihin ja uuniuureksiin. Magnesiumia ja omega-3-rasvahappoja sisältävillä saksanpähkinöillä

on eri tutkimuksissa todettu olevan vaikutusta kognitiivisten kykyjen ja muistin ylläpitoon. Saksanpähkinöiden sanotaan myös laskevan huonoa kolesterolia sekä vaikuttavan suolistobakteereihin ruoansulatusta edistävasti. Luumuista saa kaliumia, kalsiumia, magnesiumia ja rautaa. Kylmäpuristettu öljy tuo salaattiin hyvät rasvat. C-vitamiinirikas sitruunanmehu toimii ravintoaineiden imeyttäjänä.

## Kuorillakin tehtävät

Nyt tehdään tahna, joka toimii myös erinomaisena ruoansulatuksen edistäjänä, sanoo Sveta ja jauhaa lihamyllyllä piparjuurta, persiljanjuurta sekä soodavedellä pesemänsä luomusitruunan kuorineen. Mausteeksi tulee hunajaa.

– Piparjuuri vahvistaa verisuonten seinämiä, ja sen ansiosta vähentää kolesterolin määrää. Persiljanjuuri on hyväksi sydämelle ja verisuonille. Luomusitruunan kuoressa on valtavasti vitamiineja. Luojan luomina myös hedelmien kuorilla on tärkeä funktio, hän pohdiskelee.

Tahnaa voi syödä salaatin tai leivän kanssa, teen mausteena tai ottaa pari teelusikallista sellaisenaan. Steriilissä purkissa tahna säilyy jääkaapissa useita viikkoja.

– Kokeile tuoksuttaa, Sveta ojentaa kulhoa, jossa on jauhettua piparjuurta. Kyynelet kirpoavat silmiin ja nenä alkaa juosta. Piparjuurta ei syyttä kutsuta Pohjolan chiliksi. Piparjuurella sanotaan olevan antibakteerisia ominaisuuksia muun muassa sen sisältämän sinappiöljyn, sinigriinin, asparagiinin ja C-vitamiinin ansiosta, jota se sisältää reilusti sitruksia enemmän.

– Piparjuuri sopii myös tulehdusta torjuvaan ruokavalioon. Ruokavalion avulla voidaan

auttaa elimistöä torjumaan matala-asteista tulehdusta, joka liittyy esimerkiksi kroonisiin kipuihin, nivelvaivoihin ja kakkostyyppin diabetekseen, kertoo Sveta.

## Immuneettibuusteri

Sitten tehdään Svetan immunniteettibuusteriksi nimittämä herkkutahna. Siihen jauhetaan lihamyllyssä kuivattuja aprikooseja, taateleita ja luumuja sekä saksanpähkinöitä ja sitruuna kuorineen. Seos maustetaan hunajalla. Kaikki ovat luumua.

– Erityisen runsaasti kivennäisaineita ja vitamiineja sisältävä tahna maistuu vaikkapa korppujen päällä, puuron silmänä tai jogurtin ja viilin kanssa. Pari ruokalusikallista päivässä on hyvä määrä. Diabeetikon pitää kuitenkin olla varovainen tämän tahnan kanssa, koska kuivahedelmät ja hunaja tuovat siihen runsaasti sokereita, vaikkakin luonnollisia.

– Kivennäisaineiden ohelle aprikoosit ja taatelit ovat hyviä A-vitamiinin lähteitä. Taateleissa on myös B3-vitamiinia sekä tryptofaania, joka toimii mielen hyvinvoinnille tärkeän serotoniinin esiasteena, Sveta avaa.

Ruoka on lääkkeemme, mutta yhtä lailla hän muistuttaa puhtaan veden juomisesta, säännöllisestä liikunnasta, raikkaasta ulkoilmasta ja hyvästä unirytmistä.

– Säännöllisyys ja ajan hallinta ovat hyvinvoinnin perusta. Luonnossa kaikki tapahtuu hallitussa rytmissä, siihen meidän ihmistenkin tulisi pyrkiä. **LT**

Luontaiskeittiö B -kurssille voi ilmoittautua linkissä: <https://uusi.opistopalvelut.fi/hiidenopisto/fi/course/12988> Tutustu Svetan hoitoihin: [sventovit.fi](http://sventovit.fi)



**Kokeile piparjuuri-persiljanjuuritahnaa keittojen maustajana ja lämpimissä juomissa sekä leivän päällä.**



**Runsaasti kuivattuja hedelmiä sisältävä tahna maistuu korppujen keralla teeherkkuna. Makoisaa myös puuron, viilin tai jogurtin kanssa ja smoothien makeuttajana.**