



Maittava ja täysipainoinen vegaaniruoka onnistuu ammattikeittiössä ja fine diningissa

TEKSTI: Irene Pakkanen KUVAT: Hanna-Kaisa Hämäläinen

Maija Silvennoisen kasvisravintola Katriina Jyväskylässä täytti huhtikuussa 15 vuotta. Täysin vegaaninen kasvisravintola on edelleen kaupungin ainoa. Aukioloaikaa pidennettiin maaliskuussa, ja ovet ovat avoinna nyt myös lauantaisin.

Katriinassa ruokailee arkisin noin 400 ja lauantaisin noin 200 asiakasta. Noin 70 prosenttia asiakkaista on opiskelijoita. Yliopiston Seminaarinmäen kampus sijaitsee alle puolen kilometrin päässä, ja Mattilanniemen ja Ylistönmäen kampuksille on vajaa kilometri.

Katriina on vuokralla Keski-Suomen opiskelija-asuntosäätiön omistamassa kiinteistössä. Kortteliin rakennetaan parhaillaan kahta kahdeksankerroksista taloa, joihin tulee 600 opiskelija-asuntoa.

”Aukioloa jatkettiin paitsi työssä käyviä, myös uusia asukkaita ajatellen”, Silvennoinen kertoo.

Ravintolalla oli jo Kelan ateriatuki, kun Silvennoinen vuonna 2004 osti liiketoiminnan Virpi Piipolta. Tuella on ollut suuri merkitys ravintolan menestymiselle.

”Arvostan opiskelijoiden luottamusta. Asiakkaissa on sellaisia, jotka ovat opiskelleet Jyväskylässä sen kuusi vuotta ja käyneet meillä joka päivä. Moni heistä palaa tänne myöhemmin filistelemään.”

Katriina on Silvennoisen kolmas ravintola. Vuosituhannen vaihteessa Saarijärvellä ja Jyväskylässä toimineet Patani-ravintolat tarjosivat lähiruokaa. Eniten asiakkaita ravintoloissa kävi yritystistä ja pääkaupunkiseudulta.

”

Ruuan proteiinirunkona ovat pavut, herneet ja linssit.

”Lähiruuan aika ei ollut vielä. Olin edellä aikaani, kuten aina”, Maija sanoo.

Vegaanina kasvien maku korostuu

Silvennoinen teki Katriinasta heti alkuun vegaanin ja lisäaineettoman kasvisravintolan. Keitot, pääruoka ja jälkiruuat ovat myös gluteiinittomia.

”Koen, että kasvikset eivät kestä eläinrasvoja. Kerma ja voi eivät korosta kasvien omaa makua. Kookoskerma ja -maito ovat suosikkejani, ja kaikista helpointa kasviksille.”

Tarjolla on aina kolme kasviskeittoa ja yksi lämmin ruoka, oman talon sämpylöitä, salaattia ja jälkiruoka. Salaattivalikoimassa on itse idätettyjä ituja sekä porkkanasta, herneestä tai punajuuresta tehtyä hummusta.

Lista vaihtuu sesongin hengessä päivittäin. Satokauden avaa kotimainen raparperi. Jälkiruuissa marjoja on tarjolla ympäri vuoden.

Ruuan proteiinirunkona ovat pavut, herneet ja linssit. Soijaa Katriinassa ei käytetä. Silvennoinen on tarkka kasvisproteiinin laadusta ja määrästä, jotta aterialta tulee ravitsevuksellisesti tasapainoinen. Siihen velvoittaa Kelan ateriatukikin.

Härkäpavun kokonaisuutena, rouheena ja jauhona sekä hampunsiemenet ravintoloitsija ostaa luomuna Vaajakoskelta Nojosniemen tilalta. Tila myy härkäpapua myös kuluttajille Hevihärkä-tuotemerkillä.

Kuorma tulee joka päivä, ja se tarkastetaan huolella. Huonoa laatua ei oteta vastaan.

”Esimerkiksi tänään tuli porkkanointa, jotka lähtivät takaisin.”

Pidennetty aukioloaika ilman á la carte vaatii kasvisruualta paljon. On mietittävä tarkkaan, mitkä ruoka-aineet kestävät hauteessa, ja mihin asteesseen ruoka kypsennetään, jotta se pysyy maukkaana. Lähi-Itä ja Intia painottuvat Katriinassa niin mausteissa kuin ruuissakin.

”Välimeren maut ovat paljon hennompia yrteineen, ja siksi lämpimissä ruuissa haastavia.” Juomana Katriinassa tarjotaan vettä ja kauramaitoa, sekä Kelan vaatimat maito ja piimä. Alkoholia ateriatukea saavissa ravintoloissa ei saa tarjoilla.



Jos Silvennoinen voisi valita, hän tilaisi juurekset ravintolaansa multaisina. Elintarvikelain mukaan multajuureksia ei kuitenkaan saa käsitellä samassa tilassa, missä ruoka valmistetaan. Omaan esivalmistelukeittiöön tila ei anna myöten.

”Multajuures on paras. Mutta nyt on etsittävä tuottajat, jotka käsittelevät raaka-aineet sellaisiksi kuin haluan.”

Katriinan keittiö on pieni, ja säilytystilat lähes olemattomat. Yksi tilaoivalutus on komeroon tuunattu leipomahuone, johon mahtuu taikinakone, pieni työpöytä ja peltitelineet. Katriinassa leivotaan arkisin 400 sämpylää. Isot ja maukkaat sämpylät ovat niitä asioita, joista ei tingitä.

Hyvin toimiva konsepti on luotu pitkän ajan sisällä, mutta sen varaan ravintola ei voi jäädä lepäämään. Kun uusii reseptiikkaa ja kunnostaa tiloja, Silvennoisen mukaan ravintoloitsija samalla osoittaa asiakkailleen olevansa kiinnostunut työstään.

”On tärkeää olla myös itse paikan päällä. Olkoon mikä tahansa yritys, sille tarvitaan kasvot.”

Noin vuoden ajan Maija on pyhittänyt suurimman osan työajastaan Katriinalle.

”Teen normaalia vuoroa ja muutenkin ihan kaikkea siivoamisesta lähtien.

Kun ravintola on näin pitkään auki, tarvitaan kokki aamu- ja iltavuoroon. Tisikin takana olen harvemmin, sillä jono tahtoo pysähtyä, kun tutut asiakkaat jäävät juttusille.”

Kokin, jos kenen, pitäisi tietää

Vegaaninen kasvisruoka on vahvassa nousussa, mutta sen osaamisessa riittää Silvennoisen mukaan opittavaa. Onnistuminen lähtee raaka-aineista, joiden on oltava ensiluokkaisia. Mausteissa puolestaan on mietittävä tarkkaan, miten ne reagoivat herkkien kasvisien kanssa.

”Vegaaninen ruoka pitää maustaa valmistuksen alkuvaiheessa. Tarvitaan suolaa, sokeria ja mausteita, jotta maut nousevat esiin. Suola lisätään aina alussa, se tuo raaka-aineiden makua esille.”

Jo pikkutyttönä ruuanlaitosta kiinnostuneen kokin mielestä ruokaa tulee tehdä sydämellä ja maistaa kaikissa ruuanvalmistuksen vaiheissa.

”Näin opit, kuinka, ja mistä ruuan maku syntyy. Ruuan tulee olla maukasta ja selkeän näköistä, ja asiakkaan nähdä siitä raaka-aineet. Liian moni kokki jättää valmistamansa ruuan maistamatta, vaikka kokin jos kenen pitäisi tietää, miltä ruoka maistuu.”

Vegaanisessa keskeiseen osaan ruuanvalmistuksessa nostetaan kasvisien

oma proteiini ja vältetään pitkälle prosessoituja raaka-aineita. Yksinkertaiseen palaamalla pienennetään samalla ruuan hintaakin.

Silvennoisen mukaan myös fine dining onnistuu vegaanisena mainiosti.

”Minulla on fine diningiin paljon reseptiikkaa valmiina, ja teenkin sitä jonkin verran catering-palveluna. Ravintolaa en kuitenkaan lähtisi sen varaan perustamaan. Ympäri vuoden ei löydy raaka-aineita, joita siihen tarvitaan”.

Ravintoloitsija on itse sekasyöjä. Lounaaksi lautasella on usein vegaanista kasvisruokaa, illallisella villikallaa, riistaa tai laidunkarjan lihaa. Tilateurastamojen puolesta yli 20 vuotta puhuneena hän jättää punaisen lihan useimmiten kaupan hyllyyn.

Toisen laittamaan pöytään Silvennoinen istuu ilolla ja syö mitä tarjotaan.

”En kysele emännältä, onko tässä sitä tai tätä, sillä se on epäkohteliasta.”

Haaveena toinen vegaaniravintola

Silvennoinen työskenteli pitkään kokkina ja keittiömestarina Helsingin huippuravintoloissa. Viimeisin pesti oli G.W. Sundmansilla keittiöpäällikkönä.

”Mietin ulkomaille lähtöä, mutta lapset olivat vielä niin pieniä. Olin haa-



Perunan puolesta

Ravintoloitsija Maija Silvennoinen tunnetaan perunan puolestapuhujana. Hänestä on uskomatonta, kuinka moni on syrjäyttänyt lautaseltaan perunan.

”Haluan herätellä ihmisiä, kuinka ajattelemattomia voimme olla omien raaka-aineidemme suhteen. Kotoinen peruna on tärkeimpiä, ravintorikkaimpia ja aina saatavilla olevia raaka-aineitamme. Peruna on täyttävää, ja se myös pitää nälkää.”

Silvennoisen mielestä ruoka-asioissa mennään usein äärilaitaan eikä katsota kokonaisuutta.

”Ei perunaan kenenkään terveys kaadu. Jos haluaa karsia ruuasta epäterveellistä, kannattaa jättää hupunpuppu eli valkoinen vilja, sokeri ja lisäaineet.”

Mikäli haluaa hallita painoiaan, perunan kanssa kannattaa valita kalaa. Kombo naudanpihvi, kermakastike ja peruna taas on ateria tuhdimmasta päästä.

Maijan lapsuuskodissa perunat kasvatettiin itse. Hän muistaa taivaallisen hyvät maitoperunat ja musinin, jonka rippeet paistettiin seuraavana päivänä pannulla tai uunissa.

”Ja ajattele kaikkia uunissa kypsytettyjä laatikkoruokia ja erilaisia keittoja! Niitä ei pastasta tai riisistä saa.”

Puikulamuusiin Maija palaa kotikeittiössään uudelleen ja uudelleen. Perunan kanssa hän käyttää aina paljon voita.

Viime vuonna julkaistussa Maijan ruokavuodet -kirjassaan Maija kokkaa omia, päivitettyjä suosikkejaan 60-luvulta tähän päivään. Hän tarinoi myös omista vaiheistaan, tapaamisistaan ihmisistä ja ruokakulttuurin muutoksesta.

”Kirjoitan koko ajan, mutta kustannussopimusta minulla ei tällä haavaa ole.”

Silvennoinen haaveilee uuden vegaaniravintolan avaamisesta jonnekin päin Suomea. Ainakin tämän vuoden hän keskittyy Katriinaan, mutta jahkailijana helmikuussa 58 vuotta täyttäneenä ravintoloitsijaa ei tunneta.

”Jos tilaisuus tulee, en jää arpomaan”, hän lupaa.



veillut pikkutyöstä omasta talosta metsässä Saarijärvellä ja niin toteutin sen. Rakastan kotiseutuani, mutta mielenkiintoisen työprojektin - tai miehen - houkuttamana voisin lähteä muuallekin.”

Silvennoisen reseptit ja ruokafilosofia ovat tulleet katsojille tutuiksi ruokaohjelmista Bon Appétit, Huomenta Suomen Makuja ja Top Chef. Huhtikuussa hänet nähtiin yllättäen Napakymppi-ohjelmassa neiti X:nä.

Ruokakirjoja hän on kirjoittanut 24 kappaletta. Lähes kaikissa tarjoillaan reseptien ohessa pieniä tarinoita ja tietoisuutta valmistettavasta ruuasta tai raaka-aineesta.