

Piknikkejä & zombeja

Kirjailija Miina Supinen pistää lenkkeihinsä vauhtia kuvittelemalla sauvakävelijät hirviöiksi, joita on juostava karkuun.

TIINA LEINONEN
KUVAT SATU KEMPPAINEN

MIINA SUPINEN

37, asuu miehensä ja kahden lapsensa kanssa Helsingissä. Kirjoittanut romaanit Säde ja Liha tottelee kuria sekä Orvokki Leukaluun urakirja-pakinakokoelman.

Vielä syksyisinkin Miina käy piknikillä merenrannassa, jota myös hänen lenkkipolkunsa myötäilee.

PISTAASI-JOGURTTIMALJAT

JOGURTTIPOHJA

6 dl maustamatonta, paksua jogurttia
6 rkl sitruunatahnaa (lemon curd)
3 dl vihreitä siemenettömiä viinirypäleitä
3 rkl juoksevaa hunajaa

PISTAASICRUNCH

1 dl kuorittuja pistaasipähkinöitä
2 rkl ruokosokeria
½ dl vaaleaa siirappia

1 tl sitruunanmehua

1 Sekoita keskenään jogurtti ja sitruunatahna. Jaa annosmaljoihin ja pane viileään tarjoilua odottamaan. Pese ja irrota viinirypäleet tertuista.

2 Valmista pistaasicrunch. Pane osittain murskatut pistaasit pannulle ja lisää ruokosokeri, siirappi ja sitruunanmehu. Keitä hiljal-

leen silloin tällöin sekoitellessä 3–4 minuuttia ja kumoa sitten öljyllä voidellun leivinpaperin päälle tasaiseksi ohueksi levyksi. Anna kovettua.

3 Murskaa kovettunut pistaasilevy pieniksi paloiksi ja koristele sillä jogurttimaljoiden pinta.

4 Lisää viinirypäleet ja juokseva hunaja. Nauti heti jälkiruokana tai välipalana. ●



Laseista tarjottava, sitruksella maustettu jogurtti saa seurakseen itse valmistetun pistaasirouheen, hunajaa ja viinirypäleitä.



6 annosta 278 kcal/annos 35 min

Kirjailija **Miina Supisella**, 37, on vinkki, jolla aamupäivä pysyy energisenä. Hän syö aamupalaksi raejuustoa ja pinkaisee viikonloppuisin kymppin lenkille. Jos juoksu ei kulje, siihenkin Miinalla on konstinsa.

– Kuvittelen, että sauvakävelijät ovat zombeja, joita pitää juosta karkuun. Aivan ensimmäisellä juoksulenkilläni ajattelin spartalaisia. Huhkiminen ei ollut kivaa, mutta ei ollut kivaa Spartassakaan.

Juoksuharrastukseensa Miina yrittää suhtautua mahdollisimman rennosti, vaikka tavoitteena on puolimaraton. Entisenä jumppaohjaajana hän tietää, että jos liikuntaan heittäytyy, se vie helposti mukanaan ja kauheasti aikaa. Samanlaista rentoutta Miina vaalii ruokailussaankin, mutta kivi odottaa kompastujaansa vain korttelin päässä.

– Välttelen isoon lähimarkettiin menemistä, koska siellä on sievästi purkitettuja pestoja. Minulle käy helposti niin, että kauppalasku on 200 euroa ja korissa on kastikkeita, muttei paljoakaan järkevää syötävää.

Aamuihinsa Miina sentään sallii pientä luksusta ja törsää kaurapuuroon.

– Ostelen puuroa pienissä pusseissa, joihin on laitettu marjoja mukaan. Jäin niihin koukkuun ja keräsin koko sarjan, vaikka olisin voinut ostaa ison paketin kaurahiutaleita ja lisätä marjat pakasteesta. Parempi köyhän taitelijan on silti tuhlatu puuroon kuin viinaan.

Miina on tehnyt periaatepäätöksen, ettei laihduta enää ikinä. Laihuttamiseksi ei lasketa karkkilakkoa eikä sitä, että lasten kanssa yrittää keksiä muuta kivaa tekemistä kuin jäätelön hakemisen. Paastoillessa Miina pani pisteen, kun tekemistä alkoi olla muutenkin riittämiin: lapsia, kirjoja ja nyt putkimonttiin valmistautumista.

– Nuorena minulla meni liikaa energiaa

”

Kehitimme mieheni kanssa ison riidan, joka ratkesi nauramalla.”

siihen, että mietin kroppaani. Mielestäni ongelmien määrä on vakio. Jos niitä ei ole, alkaa pohtia, että olenko riittävän timmi.

Syyskuussa ilmestyy Miinan kirjoittama romaani *Säde*, jossa ateisti kadehtii uskonlahkon jäseniä. Näillä kun on elämässään sellainen tukipilari, jota uskonnoton ei voi saada. Miinan tyyliin tarina on railakkaasti humoristinen. Arjessaan kirjailija näkee paljonkin huvittavaa.

– Erästä kirjani kohtausta varten kysyin mieheltäni atk-pulmasta, mutta hän ei vastannut vaan alkoi pitää luentoa tietotekniikan perusteista. Minua se tietysti ärsytti. Kehitimme tästä ison riidan, joka ratkesi nauramalla. Kesken kaiken huomasimme tilanteen koomisuuden: tietysti toimimme näin kuten aina, olemmepa hölmöjä.

Kun mies tulee töistä, häntä odottaa ruoka, jonka Miina on laittanut lasten katsellessa *Pikku Kakkosta*. Miina ehtii työhuoneeltaan kotiin ensin ja laittaa usein kalakeiton tai ison salaatin. Maun lisäksi tuoksu ja ruuan esillepano ovat Miinalle tärkeitä. Toisinaan valmiskeitto linseillä saa riittää.

– Jos joku kutsuu minut illalliselle, se on ihanin lahja, mitä voin saada. Onneksi ystäviltä tulee välillä kutsuja, joskus jopa ihan ilman syytä juhlaan!

MIINA MAUSTAA RUOKANSÄ KASTIKKEILLA



Tahinia eli seesamitahnaa käytetään esimerkiksi hummukseen, noin 665 kcal/100g



Chilikastike antaa potkua pastalle, noin 88 kcal/100g



Pestokastike on ihanaa myös leivällä, noin 490 kcal/100g

Miinan RUOKAPÄIVÄ- KIRJA

MAANANTAI

- 09 raejuustoa, vehnäleseitä ja kaksi kuppia kahvia
- 13 peruna-linssimuhennosta, ruisleipä, jonka päällä tahinia ja tomaattia
- 17 parsakeittoa, näkkileipää ja sulatejuustoa, omenaa ja kurkkua
- 18 *jalkapalloa: kovia spurtteja ja välillä kävelyä sekä vaihtopenkillä löhöämistä*
- 19 *rento juoksulenkki*
- 21 näkkileipää, sulatejuustoa, kurkkua, tahinia ja banaani

TIISTAI

- 08 ruisleipäpala, sulatejuustoa, kurkkua, rahkaa ja omenapaloja
- 13 lohikiusausta ja omenaa
- 17 lautasellinen parsakeittoa, omenaa, mansikoita ja mustikoita sekä salaattia, jossa kikherneitä, tomaattia, kurkkua, sipulin versoja
- 21 papu-tomaattisalsaa, ruisleipäpala ja sulatejuustoa

KESKIVIIKKO

- 08 rahkaa ja omenapaloja
- 13 linssi-tomaattimuhennosta ja banaani
- 17 sitruunanapaneroituja kalapaloja ja höystettä, jossa kauramakaronia, voita, tahinia, kikherneitä, tomaattia, pinaattia ja sipulin versoja
- 19 mehua ja kolme vaahtokarkkia
- 20 reipas juoksulenkki ja voimistelua kotona
- 22 banaani, viisi hapan-korppua, tahinia ja juustoa

TORSTAI

- 08 banaani ja maitoa
- 13 savulohisalaatti
- 18 pastaa, papuja ja juustoraastetta
- 22 omenanlohkoja, valkohomejuustoa, voileipäkeksyjä, valkoviiniä ja siideriä →

”Ystävieni kirjajulkareit päätin juhlista siidereillä.”

Miinan RUOKAPÄIVÄ- KIRJA

PERJANTAI

- 09 myslä ja maitoa
- 12 myslä ja maitoa
- 17 kasviskeittoa, jossa on quinoa, kuningatarjäätelötötterö
- 21 ruisleipäpala, tahinia, juustoa ja tomaattia, maitoa

LAUANTAI

- 09 rahkaa ja pakaste-mustikoita
- 12 maitoa, luumuja, kaksi ruisleipää, juustoa ja tomaattia
- 18 grillissä paistettuja perunoita, juustoa, mausteilla täytettyjä herkkusieniä, paahdettua fetajuustoa, soijanakkeja, raejuustoa, salaattia ja tomaattia
- 21 soijanakkeja ja ketsuppia

SUNNUNTAI

- 09 ruisleipää, tomaattia ja juustoa
- 09 juoksulenkki metsässä 1,5 tuntia
- 11 munakasta, ruisleipää, juustoa, tomaattia ja appelsiini
- 14 juustopatonkia
- 18 kasviskeittoa, jossa kvinoa ja lämmin juustoleipä
- 20 smoothieta, jossa on banaania, mustikoita, vadelmia, päärynää ja ananasta

"En pidä herkkuja työhuoneella enkä kotona. Lounaan ja päivällisen väli on pitkä, mutten ehdi edes ajatella syömistä."

ASiantuntijan arvio

"Hyvin syöty, mutta marjat puuttuvat"



Anu Kosonen, ravitsemus-asiantuntija EtM

HYVIN MENEÄ

- Miina syö monipuolisesti ja kasviksiakin melko runsaasti. Marjoja hän voisi käyttää vielä enemmän, myös vihanneksia ja hedelmiä kannattaa syödä useammanlaisia.
- Vettä Miina juo riittävästi, eikä kahvin juonti yllä mahdolltomuuksiin. Kahvia voi hörpätä 2-4 kuppia päivässä.
- Pitkistä aterioväleistä huolimatta Miina ei ole sortunut herkutteluun. Hän herkutteli vain ystävänsä kirjan julkaribileissä, ja seuraavana päivänä teki mieli jäätelöä.
- Miina kertoikin siistineensä keväällä ruokavaliotaan ja on pysynyt pitämään siitä kiinni. Tämän takia parannettavaa ei juurikaan ole.

NIIN JA NÄIN

- Proteiineja Miina saa melko vähän. Ruokiinsa hän lisää kuitenkin linssejä, kikkerheitä ja papuja, joita harvemmin osataan käyttää päivittäin. Näillä aterioiden proteiinin määrän saa nousemaan, sillä Miina ei syö lihaa. Aterioille, joilla on pelkkiä kasviksia tai leipää, Miina voisi lisätä myös soijaa, kalaa, kananmunaa sekä maitotuotteista rahkaa ja raejuustoa.
- Miinan ruokavaliossa rasvaa on juustossa, voissa, tahinissa ja kalassa. Salaatteihin voisi lisätä oliiviöljyä tai kalaa syödä runsaammin, jotta hyviä rasvoja saisi riittävästi.

PARANNA VIELÄ

- Ateriovälit tuppaavat vähän venymään, ja syöminen on melko epäsäännöllistä. Se näkyy kovana nälkänä välillä.
- Säännöllisellä syömisellä Miina pääsisi kovasta nälästä ja mahdollisista verensokerin heittelyistä, joita saattaa aiheutua kovin hiilihydraattipainotteisesta ruokavaliosta.



Miina kommentoi arviota

"Tuntuu aika pedantilta"

"Minulle pitkät ruokailuvälit tuntuvat sopivan. Tuntuu aika pedantilta, jos pitäisi syödä niin usein kuin neuvo kuuluu. Yllätyin, että proteiinia pitäisi syödä enemmän. Siihen alan kiinnittää huomiota. Vihanneksiahan on helppo syödä enemmän nyt syksyllä, kun kasvikset ja marjat ovat parhaimmillaan" •