

Unescon maailman perintö: Välimeren ruokavalio, Erasmus+ kurssilla Italian Calabriassa

Löysin joitakin vuosia sitten Erasmus+ kurssin ”Unesco World Heritage Mediterranean Diet”-kurssin selailllessani kurssimahdollisuuksia kotitalouden saralta. Tuolloin kurssia ei kuitenkaan järjestetty mutta Sataopiston ilmoittaessa Erasmus+ mahdollisuuksista tutkin asiaa uudelleen ja tartuin mahdollisuuteen. Kurssi järjestettiin Italian Calabriassa, kauniissa Tropean kylässä. Tropea sijaitsee saappaan jalkapöydän puolivälissä, Jumalten rannikolla, ja todellakin kauniissa ja jylhissä maisemissa voi hyvinkin ajatella olevansa Jumalten rannikolla!

Varsinainen kurssiohjelma tuli muutamaa viikkoa ennen kurssia ja sen mukaan varasin itselleni sitten muutaman elämyksen lisää, jotta saisin tutustuttua mahdollisimman hyvin paikallisiin ja paikalliseen kulttuuriin.

Saavuin Tropeaan lauantaina ja olin varannut itselleni rannikkoristeilyn sunnuntaiksi, jotta saisin vähän käsitystä millainen paikka ja rannikko ovat kyseessä. Nettiä tutkimalla päädyin hieman hintavampaan mutta pienellä veneellä tehtävään retkeen: tämä valinta osui napakympiksi. Veneellä minun ja kipparin lisäksi oli kolme italialaista pariskuntaa, joten sain loistavan kielikylvyn samalla! Ajelu kesti reilut kolme tuntia ja tänä aikana kuulimme alueen historiaa, näimme mereltä käsin upeita rantoja, snorklasimme ja viimeisellä uinti pysähdyksellä maistoimme tuoretta merisiiliä! Minä pääsin jopa avaan yhden ja nämä kokemukset aloittivat viikkoni täydellisesti.

Kurssi alkoi maanantaina kulttuurikävelyllä Tropean keskustassa, kurssilaisia ruokakurssilla oli minä ja kaksi Itävaltalaisista opettajaa ja toisella samaan aikaan järjestettävällä kurssilla yksi tsekki sekä myöskin kaksi itävaltalaisista. Kiersimme kaupunkia opettaja Alessandron kertoessa historiaa ja näyttäessä tärkeitä kulttuurisia kohteita. Auringonlasku Tropeassa on kaunis, auringon laskiessa mereen ja Stromboli tulivuoren taakse.

Tiistaina kaksi kurssia olivat jälleen yhdessä ja valmistimme yhdessä ruokaa: patate e pipi eli perunoita ja paprikoita sekä tietysti Tropean makeaa punasipulia. Tropean alueella viljellään punasipulia, joka on makeampaa kuin sipulit yleensä ja tuotteella on Euroopan raaka-aine alkuperämerkintä: vain täällä voi tuottaa makeaa punasipulia. Kävimme loppuviikosta myös pellolla ja näimme että pellot sijaitsevat merenläheisyydessä ja maa on hietamaata – tässäkö siis maun salaisuus? Tiistain teoreettinen osuus muodostui EU:n alkuperämerkintöihin tutustumisesta sekä Välimeren ruokavalion pääasioista.

Välimeren ruokavalio ei siis ole dieetti, vaikka sellaisena esimerkiksi amerikkalainen ravitsemuskirjallisuus sen määrittelee. Välimeren ruokavalio on elämäntapa ja osa paikallisen väestön kulttuuriperintöä, sekä tietysti ruokaperintöä. Unesco on määritellyt Välimeren ruokavalion aineettomaksi maailmanperinnöksi ja määrittelyn mukaan ruokavalion kulmakivet ovat: sesonkiajattelu, kasvien, palkokasvien sekä merenelävien runsas ja monipuolinen hyödyntäminen, kasviöljyt sekä tärkeimpänä yhdessä syöminen. Välimeren ruokavalio on lähtöisin vain muutaman kymmenen kilometrin päästä kurssipaikastamme Nicoteran kaupungista. Täällä teki tutkimustaan amerikkalainen fysiologi Ancel Keyes vuosina 1957-1969 aiheenaan ”hyvinvoinnin tautien” eli sydän- ja verisuonisairauksien yhteys elämäntapaan yhdessä maailman pitkäikäisimmistä väestöissä. Italialaiset, etenkin Calabrialaiset suhtautuivat ruokaan kunnioituksella ja se näkyi myös terveydessä – tuohon aikaan Nicoteran kaupungissa oli alhaisin määrä sydän- ja verisuonitauteja potevia ihmisiä koko maailmassa.

Itseäni erityisesti herätti tuo yhdessä syöminen. Yhdessä syöminen hyödyt ovat kiistattomattomia: ruoka maistuu seurassa paremmalta ja paremmin, keskustelu ruokapöydässä päivän tärkeistä asioista parantaa mielialaa, vahvistaa yhteenkuuluvuutta sekä lapsilla myös oman arvon tuntoa. Omassa kodissani syömme arkisin vähintään kerran kaikki samassa pöydässä – usein useammin. Kurseillani syömme myös aina yhdessä ja yritän aina myös muistuttaa osallistujia tämän tavan tärkeydestä. Istumme pöytään ja

keskustelemme illan kurssista ja mauista – kuka tykkää mistäkin ja mitä ruokamuistoja meillä on. Itse haluaisin jonain päivänä päästä vielä kokemaan aitoitalialaisen perheruokailun missä mammat ja vaarit, vauvat ja taaperot sekä kaikki siitä väliltä kokoontuvat yhteiseen pöytään ja puheensorinan siivittäessä ruokailua. Valitettavasti kurssilla emme päässeet tätä tunnelmaa edes lähelle.

Keskiviikkona ja torstaina kokoontuimme kahdessa kolmen hengen ryhmässä. Me kokkauskurssilaiset valmistimme ruokaa ja maistelimme opettaja Alessandron vaimon perheen tekemään Ndujaa, chilitä salamia, Alessandron isän tekemää viiniä ja tomaattisosetta: Alessandro käytti siis mahdollisuuksien mukaan paikallista ja läheltä tulevaa. Syy on tietysti yksinkertainen, oma tekemä on aina parempaa kuin kaupasta ostettu. Kurssilla emme oppineet valmistamaan tuorepastaa emmekä pitsaa mutta opimme paikallisesta ruoan kunnioituksesta ja siitä miten omasta ruoastaan voi olla ylpeä. Kurssin viimeisenä päivänä perjantaina teimme vielä retken sipulipelloille, Capo Vaticanoon ihailemaan näköalaa sekä paikalliselle ruokatorille.

Itselleni Erasmus+ -kurssin parasta antia olivat tapaamiset paikallisten ihmisten kanssa sekä verkostoituminen muiden eurooppalaisten opettajien kanssa. Erasmus+ ohjelman kautta olen saanut aina ihania kokemuksia, joita itse olen kyllä monesti vielä lisännyt omilla vierailuilla alueen muihin kohteisiin ja pyrkien tutustumaan paikallisiin. Erasmus+ohjelma mahdollistaa meille opettajille silmiä avaavia hetkiä sekä uuden oppimista. Toisinaan on mukavaa olla myös pöydän toisella puolella oppimassa tai seuraamassa muiden opetustyötä. Kiitos Sataopistolle ja tietysti EU:n Erasmus+ ohjelmalle tämän kokemuksen mahdollistamisesta! Tropeaan palaan varmasti ja ensi kerralla perheeni kera.



