

Lähde: Marttaliiton kirjasia N:o 1, Raakaravinnosta 74 valmistusohjetta (1934)

Mitä on raakaravinto?

Jo nimitys viittaa siihen, että kysymys on ravinnosta, jossa ruoka-aineet ovat raakoina s.o. kypsentämättöminä ja kuumentamattomina. Oikeastaan on Suomen kansan ravintoon kuulunut runsaasti raakaravintoa, nim. keittämättömänä maitona, jonka kulutuksessa olemme maailman ensimmäisiä. Raakaravinnolla ymmärrämme kuitenkin tavallisesti juuri- ja lehti-vihannesten, hedelmien ja marjojen käyttöä raakana.

Miksi meidän pitäisi syödä raakaravintoa?

Siksi, että raakaravinnolla nykyaikaisen ravinto-opin mukaan on ruumiiseemme ja sen kuntoon erinomaisen edullisia vaikutuksia:

1. *Raakaravinto sisältää muuttumattomina ja vähentymättöminä ruoka-aineissa olevat vitamiinit.* Raakaravinnoksi käytetyt kasvikset ovat yleensä vitamiinirikkaita. Niinpä vihanneksissa on kaikkia tärkeitä vitamiinilajeja ja erikoisen runsaasti on niitä porkkanassa, pinaatissa, leikkopavuissa ja tomaatissa. Useimmat hedelmät ja marjat taas sisältävät runsaasti nimenomaan C-vitamiinia, joka on erittäin herkkä kuumentamiselle ja josta sen vuoksi, pelkkää keittoruokaa nautittaessa, saattaa tulla puutettakin. Samoin vaikuttaa kuumentaminen ja keittäminen epäedullisesti A- ja D-vitamiineihin. Kun vitamiinit ovat välttämättömiä suojelusaineita sairauksia ja heikkoutta vastaan, on tärkeätä turvata ruumiimme vitamiinien riittävä saanti raakaravinnon muodossa.

2. Maitoa ja verta lukuunottamatta jää kaikista eläinkunnasta saaduista ruoka-aineista ruumiiseemme hapan palamistuhka, joka rasittaa elimistöämme monella tavalla. *Raakaravinto on yleensä emäsrikkasta.* Mutta jos vihannekset, hedelmät ja marjat keitetään vedessä, liukenee keitinveden suuri määrä emäksiä muodostavia kivennäisaineita ja jos keitinvesi heitetään pois, voi lopputuloksena olla nautitun ravinnon happoylijäämä. Kun suomalainen ruokavalio osoittaa yleensä varsin runsasta happoenemmyyttä, on terveytemme kannalta tärkeätä pyrkiä ravintoon, joka antaisi ainakin neutraalisen tai mieluummin lievästi emäksisen palamistuhkan. Tähän

suuntaan kehittyä ruokavaliomme käyttämällä liha- ja viljaravinnon ohella vihanneksia, hedelmiä ja marjoja ja mieluummin raakaravintona.

3. Maitotaloustuotteita, verta ja muutamia eläinkunnallisia rasva-aineita lukuunottamatta on kaikissa eläinkunnan tuotteissa aineita, jotka ruumiissa tapahtuvassa aineenvaihdossa synnyttävät virtsahappoa. *Raakaravinnossa on vain aivan vähäisessä määrin ja monessa tapauksessa tuskin ollenkaan virtsahapon synnyttäjiä.* Kun varsinkin suuremmat virtsahappomäärät tuottavat ruumiillemme monenlaisia haittoja – onhan virtsahappoa sanottu reumatismien äidiksi -, on raakaravinnon nauttiminen tässäkin suhteessa erittäin edullista.

4. *Raakaravinto edistää suoliston toimintaa ja on paras umpitaudin parantaja.* Umpitauti on varsin yleinen sairaus ja on useiden vaikeiden sairauksien alkusyy. Nauttimalla päivittäin raakaravintoa, esim. vain niinkin yksinkertaista ja halpaa kuin raastettua porkkanaa, voimme helposti vapautua tästä epämiellyttävästä ja vaarallisesta sairaudesta.

5. *Raakaravinto pakottaa pureksimaan ruoan huolellisesti.* Yksinomaan keittoruokaa käytettäessä ei pureskelemisen tarvetta riittävässä määrin ole ja nykyajan ihminen usein hotkiikin kiireisesti ruokansa. Raakaravinto antaa siis myöskin hampaille enemmän työtä ja siten välittömästi edistää niiden terveyttä. Välillisesti lisää hampaiden terveyttä raakaravinnon vitamiini- ja kivennäis-, varsinkin kalkkipitoisuus.

6. *Raakaravinto on erinomainen ruokahalun herättäjä ja ylläpitäjä.* Vaikkei aterioimaan ruvetessa tuntisi nälkää lainkaan, saattaa jo esim. annos raastettua porkkanaa herättää hyvän ruokahalun. Raakaravintoa on senvuoksi asetettava aterian alkuun.

7. *Raakaravinto helpottaa perheenemännän työtä.* Osa raakaravintoa voidaan tuoda pöytään sellaisenaan, huuhdottuna ja (juurikasvit) kuorittuna. Käyttämällä nopeita ja yksinkertaisia valmistustapoja raakojen kasvisten hienontaminenkin on mitä nopeinta ruoanvalmistusta.