

Lahtelaisten ikämiesten kokkikerhossa onnistuu niin kaaliruuat kuin juhlakakutkin – "parasta on yhdessä tekeminen ja uudet reseptit"

Chiméne Bavard



80-vuotias Veikko Hytönen ja 89-vuotias Into Valkama saivat koristella kakun. Hämeen Marttojen Kati Koskela ja Leila Kekkonen kehuivat kerholaisia innokkaiksi kokkaajiksi.
Kuva: KATJA LUOMA

Osa kokkikerholaisista tekee ruokaa myös kotonaan. 94-vuotias Eino Hällström keksi kaupasta ostamastaan kaalista kolme eri ruokaa.

86-vuotiaalla **Unto Ikosella** on menossa tärkeä työvaihe. Hän vaivaa käsin tomaattipiirakan taikinaa, jossa on margariinin lisäksi muun muassa perunahiutaleita, vehnä jauhoja ja kaurahiutaleita. Kun taikina näyttää valmiilta, hän vie sen jääkaappiin tekeytymään ja siirtyy pesemään käsiään suurelle altaalle.

– Tämä on tällainen painepesuri. Tällä lähtee kaikki astiatkin puhtaaksi, hän esittelee tehokasta pesupaikkaa.

Unto Ikonen on yksi tänä keväänä Lahden Laaksokadun Marttalassa kokoontuneen miesten kokkikerhon osallistujista. Hyvänmielen eväät -nimellä toimineen kerhon ovat järjestäneet yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ja Hämeen Martat. Kokkikerho on osa Marttojen Vilppu-vapaaehtoistoimintaa, jonka yhtenä tavoitteena on ikääntyneiden terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen.

Suurin osa kokkikerholaisista on yli 80-vuotiaita miehiä. Moni heistä asuu yksin. Idea kokkikerhosta tuli miesten omista toiveista. Osallistujat ovat Lahden Lähimmäispalvelun miesten kerhoissa käyviä, kertoo projektikoordinaattori **Kaisu Keisala**.



94-vuotias Eino Hällström pääsi kokeilemaan kääretortusta tehdyn kakun rullaamista. Keski-Lahden Marttojen Aino Belt opasti vieressä.
Kuva: KATJA LUOMA

Kokkikerho on ollut ikämiesten keskuudessa todella tykätty. Niin tykätty, että kevään viimeisellä kerralla moni toivoo jäävänsä kokkikerhosta luokalle, jotta voisi suorittaa siitä vielä vanhanajan koulumaailmasta tutut ehdot. Ikonen pyytää kirjaamaan vaatimuksen, että kerhoa jatketaan syksyllä.

94-vuotias **Eino Hällström** kertoo, että hänestä kokkikerhossa mukavinta on yhdessä tekeminen ja muiden ihmisten tapaaminen. Nykyään yksin asuva mies tekee kotonakin ruokaa, mutta kokkikerhossa hän on saanut paljon uusia ideoita.

– Viime kerralla teimme täällä kaaliruokia. Innostuin niistä sen verran, että kävin ostamassa kaupasta kokonaisen kaalin. Siitä sain kolme erilaista ruokaa. Ilman uusia reseptejä tulee syötyä paljon samoja ruokia, kuten perunoita ja jauhelihakastiketta. On mukava saada ruokiin vaihtelua, Hällström juttelee.



Matti Laaksonen ja Heikki Vähäjärvi täyttivät kurkkukolmioleipiä Marttojen Piia Ylisen opastuksella.

Kuva: KATJA LUOMA

Lahden Ankkurissa asuva Hällström kulkee kokkikerhoon ystävänsä **Into Valkaman**, 89, kyydissä. Valkama myöntää, ettei hän ole koskaan pahemmin kokkaillut. Mies sanoo syövänsä nykyään enimmäkseen valmisruokia.

Ilman uusia reseptejä tulee syötyä paljon samoja ruokia.

Kermavaahtoa vatkaamaan päässyt **Veikko Hytönen**, 80, näyttää olevan keittiöhommissa elementissään. Mies kertoo tekevänsä usein ruokaa vaimonsa kanssa. Täytekakkuja hän teki jo 12-vuotiaana, koska oli sisaruksiaan parempi vispaaja.



Tältä näyttävät ikämiesten tekemät sydänpikkuleivät.

Kuva: KATJA LUOMA

Helmikuun viimeisellä tapaamisella kokkikerhossa valmistettiin tomaattipiirakan lisäksi kurkkukolmioleipiä, salaattia, sydänpikkuleipiä ja kääretortusta tehty rullakakku. Juhlallisiin tarjoiluihin oli painava syy, sillä samalla juhlittiin kahden kerholaisen, **Risto Väänäsen** ja **Heikki Mikkolan**, kevään 90-vuotissyntymäpäiviä ja **Matti Laaksosen** melkein samalle päivälle osuneita 82-vuotisjuhlia.

Tomaatteja piirakkaan viipaloineella Väänäsellä on kokemusta kokkikerhoista aiemminkin. Hän kävi vuosia Mikkelin seudulla kokkikerhossa. Sieltä jäi parhaiten mieleen hyvältä maistunut majavapaisti. Lahden kerhossa hän mainitsee oppineensa kasvissosekeiton ja kaaliruokien teon.

– Minäkin syön aika paljon puolivalmisteita. Niitä saa näppärästi joka paikasta. Mikkola muistelee oman ruuanlaittonsa rajoittuneen kesämökillä perheelle kokkaamiseen. Perheen ruokapuolesta vastasi yleensä vaimo.



Risto Väänänen ja Into Valkaman tehtävänä oli viipaloida tomaattipiirakan tomaatit. Kuva: KATJA LUOMA

Myös Matti Laaksonen nostaa kokkikerhosta opittujen asioiden listalle kasvissosekeiton. Hän sanoo kerhossa saaneensa vahvistuksen sille, että keittoon voi halutessaan laittaa rohkeasti sekaisin kaikkia kasviksia. Laaksonen valmisti keittoa kokkikerhon jälkeen kotona vaimolleen.

Täällä kokkikerhossa on aivan ylivoimaisen ihana henkilökunta

Heikki Vähäjärvi, 88, sanoo tehneensä itselleen ja vaimolleen aamiaisen joka aamu eläkkeelle jäätyään. Kahvit ja puuro ovat valmiina kello yhdeksän.– Täällä kokkikerhossa on aivan ylivoimaisen ihana henkilökunta. Opastajia on paljon ja aina jää jotain uutta mieleen, Vähäjärvi kehuu. Henkilökunnalla Vähäjärvi viittaa Keski-Lahden Marttojen vapaaehtoisiin, jotka ovat paikalla auttamassa ja opastamassa. Vapaaehtoisia on paikalla neljä. Kokkikerhot ovat olleet vapaaehtoisillekin voimaannuttavia.

Leila Kekkonen kommentoi, että kaikki ikämiehet ovat ihanan positiivisia, innostuneita, huumorintajuisia ja hyviä kokkaamaan.– Me vapaaehtoisetkin lähdemme täältä aina hymyillen kotiin. Olemme saaneet tästä paljon.



Kevään viimeisessä tapaamisessa juhlittiin muun muassa Heikki Mikkolan 90-vuotissynttäreitä. Unto Ikonen kantoi kakun pöytään, takana Veikko Hytönen. KATJA LUOMA



Kippis synttärisankareille! Pöydän päässä 90 vuotta täyttävä Heikki Mikkola, keskellä skoolaavat Heikki Vähäjärvi ja Lahden lähimmäispalvelun Kaisu Keisala. Etualalla Matti Laaksonen. Kuva: KATJA LUOMA