

Unohda paleodieetti ja syö kuin keskiajalla

Keskiajan Euroopassa syötiin paljon paremmin kuin yleisesti luullaan. Liha oli arvossaan, ja elintarvikkeilta vaadittiin laatua. Ruokailu ei ollut mikään välttämätön paha vaan päivän kohokohta, ja tiukat lait ja moraalिसäännöt varmistivat, että se sujui kaikin puolin hyvin.

- Benjamin Thomas Christensen

Keskiaikaista ravintoneuvontaa

Lääkärit ja hengenmiehet olivat keskiajalla sitä mieltä, että ihmisen oli hyvä syödä vain kahdesti päivässä: tukevasti keskellä päivää ja kevyesti illalla.

Useammin syömistä ja esimerkiksi aamupalaa pidettiin paheksuttavana mässäilynä; vain eläimet syövät pitkin päivää.

Myös keskiajalla oli tarjolla neuvoja siitä, mitä oli syytä syödä ja mitä ei. Esimerkiksi saksalainen abbedissa Hildegard Bingeniläinen kirjasi 1100-luvulla joukon ravintoneuvoja, jotka auttoivat hänen mukaansa parantamaan sairauksia ja pitämään elimistön tasapainossa.

- Speltti on hyväksi elimistölle, parantaa verta ja piristää mieltä.
- Muskottipähkinä vähentää sydämen katkeruutta.
- Retiisit ja nauriit saattavat elimistön epätasapainoon.
- Krassi on pahasta pernalalle.
- Maito kohottaa mielialaa.
- Vilja on hyväksi niin terveille kuin sairaillekin ihmisille.
- Herneet sopivat vain terveille, mutta hernekeitto voi olla hyväksi sairaillekin.



Abbedissa Hildegard Bingeniläinen uskoi, että sairaiden oli vältettävä herneitä.
© Getty Images

Aatelille liha oli statussymboli

Talonpoikien ja kaupunkilaisrahvaan oli useimmiten tyytyminen puuroon, leipään ja vihanneksiin, mutta Euroopan aateli järjesti ylellisiä päivällisiä, joissa yhteiskunnan kerma söi suunnattomia määriä lihaa.

Kirkko tuomitsi mässäilyn ja ahneuden, joka oli yksi seitsemästä kuolemansyynistä, mutta useimmat aateliset eivät antaneet sen häiritä juhliaan.

Liha oli statussymboli, joten juhlissa oli tärkeä osoittaa, kuinka lukemattomia määriä erilaisia liharuokia oma keittiö saattoi vieraille tarjota.

Esimerkiksi Milanossa kesällä 1368 järjestetyissä häissä vieraille tarjoiltiin peräti 17 kattausta, joissa yhdisteltiin lihaa ja kalaa mielikuvituksellisilla tavoilla.

Lapsetkin joivat päivittäin olutta

Keskiajalla kaikki, niin lapset, talonpojat, aateliset kuin papistokin, joivat päivittäin runsaasti olutta.

Vaimoväki tapasi panna kotona omaa olutta, koska raskasta työtä tekevien miesten oli juotava sitä jopa neljä litraa päivässä. Olut oli usein varsin mietoa: sen alkoholipitoisuus saattoi olla vain 0,5 prosenttia.

Olutta juotiin, koska vesi oli usein saastunutta. Olutta pantaessa vesi keitettiin, joten bakteerit (joita keskiajalla ei tunnettu) kuolivat, ja niinpä olut oli terveellisempää kuin pelkkä vesi.



Riehuminen ruokapöydässä ei kuulunut hyviin käytöstapoihin keskiajallakaan.
© Art Archive/Picture Desk

Keskiajan aatelisto vaali hyviä pöytätapoja

Tavallisen kansan keskuudessa hyviä pöytätapoja ei juuri tunnettu. Rahvas ryysti ja röyhtäili estoitta ja tunki likaiset sormensa ruokaan.

Hienomman väen pöydissä käyttäytyttiin hieman paremmin, mutta välillä sielläkin kaivattiin käytöksen kultaista kirjaa. 1400-luvulla julkaistiinkin useita etikettikirjoja.

Esimerkiksi Gloucesterin herttuan palvelija John Russell kirjasi muistiin herransa pöydissä oppimiaan tapoja. Niissä ohjeistettiin esimerkiksi, ettei ruokapöydässä saanut "heittäytyä ruuan kimppuun kuin sika" eikä "maiskutella ja röhkä vastenmielisesti".

Kirjoissa kiellettiin myös päänahan raapiminen ruokapöydässä sekä toisen kanssa samasta pikarista juominen, jotta viiniin ei tulisi ylimääräisiä ruuantähteitä.

Muista ainakin nämä!

1. Älä kasta sormiasi viiniin.
2. Pyyhi suusi.
3. Älä jätä omaa lusikkaasi yhteiseen astiaan.
4. Älä pyyhi nenääsi naapurin hihaan.
5. Älä kaivele hampaitasi veitsellä.
6. Vilkaise olkasi ylitse ennen kuin heität loppuun kalutut luut pois, jotta et osu niillä palvelijoihin.
7. Älä kasta sormiasi kastikekulhoon.
8. Älä sylje pesuastiaan.
9. Älä kasta lihanpalaasi suoraan suola-astiaan.

Rikkaat maustoivat ruokansa hyvin

Aasiasta ja Lähi-idästä tuodut mausteet olivat niin kalliita, että vain rikkaimmilla oli niihin varaa, mutta he sitten käyttivätkin niitä innokkaasti.

Monien historioitsijoiden mukaan keskiajan yläluokan ruuan makumaailma olikin hyvin samantapainen kuin Lähi-idässä yhä.

Jotain hyvää rutossakin

Keskiajan alussa talonpojat elivät pääasiassa leivällä ja puurolla, mutta 1300-luvun puolivälissä riehunut rutto muutti tilannetta.

Taudista selvinneistä maatyöläisistä tuli yhtäkkiä haluttua työvoimaa, ja isäntien oli ryhdyttävä maksamaan parempaa palkkaa ja tarjoamaan ruuaksi lihaa varmistaakseen työläisten saatavuuden tilalleen.

Paasto vauhditti uskonpuhdistusta

Keskiajalla vuodessa oli 180 paastopäivää, jolloin piti syödä lihan sijaan kalaa. Tanskan kuningas Fredrik I ei kuitenkaan pitänyt kalasta, ja kun eräs piispa sitten paheksui kuninkaan lihansyöntiä kesäkuussa 1526, tämä antoi piut paut katoliselle kirkolle ja ryhtyi protestantiksi.



Leipureilta vaadittiin kunnollisia leipiä koko Euroopassa, ja huijareita rangaistiin ankarasti. © SPL/Scanpix

Huijarileipurit pantiin jalkapuuhun

Leipä oli niin tärkeä osa keskiajan ruokavaliota, että esimerkiksi Englannissa leipureita koskivat tiukat lait.

1200-luvun puolivälin ”leipä- ja olutlain” mukaan heidän oli valmistettava leipänsä hienoksi jauhetuista jauhoista eivätkä he saaneet veloittaa ylihintaa.

Jos leivät olivat liian kevyitä, leipureita rangaistiin. Ensimmäisellä, toisella ja kolmannellakin kerralla he selvisivät vielä sakoilla, mutta jos leipuri oli paatunut ja yritti huijata vielä neljännenkin kerran, rangaistus oli ankara:

”Jos hän yhä tekee syntiä eikä muuta tapojaan, rangaistakoon häntä ruumiillisesti eli jalkapuussa.”