Vankilan keittiössä valmistuu eväitä vapauteen

Suomenlinnan vankilatuvan keittiössä opetellaan ruoanlaittoa, pohditaan rahankäyttöä ja kysytään, tarvitseeko kaveri apua. Marttojen kurssilla karttuu taitoja, joista on hyötyä myös vapaudessa.

JARI PELTOMÄKI • KUVAT **MATTI MATIKAINEN**



Kurssinvetäjä Annika Manninen ja yksi kurssilaisista Toivo esittelivät tämänkertaista salaattiannosta. –Hyvin onnistui ja hyvää on, he huikkasivat.



Sami valmisti salaattikastikkeen. Vaikka osaaminen aluksi epäillytti, lopputulos oli mitä mainioin.



Kurssikerran aluksi Annika keskustelee vankien kanssa vaihtuvista, ajankohtaisista asioista. Tällä kertaa puhutaan rahasta ja säästämisestä, mitä käydään läpi pelilaudan avulla.

Appelsiinia, punakaalia, avokadoa. Suomenlinnan vankilan asuinyksikön keittiössä syntyy tänään salaatti, jonka kastiketta varten pitäisi erotella kananmunasta keltuainen.

Samia, 37, työvaihe hieman epäilyttää. Marttojen kotitalousasiantuntija ja Arki sujuvaksi -toiminnan asiantuntija **Annika Manninen**, 28, neuvoo siirtymään lavuaarin ääreen ja kokeilemaan rauhassa. Kananmunia on ylimääräisiä. Jos ensimmäisellä kerralla ei onnistu, voi yrittää uudestaan.

Vieressä vanhempi vanki **Toivo**, 75, pilkkoo punakaalia ja appelsiineja. Myöhemmin hänen käsissään paloiksi päätyvät myös avokadot.

Ulkona on aurinkoinen lokakuun tiistai. Suomenlinnan ruska ympäröi punatiilistä vankilaa Helsingissä, ja saaren rannoilla välkkyy Itämeri. Keittiön saarekkeelle Annika on nostanut spagettia, tomaattimurskaa, porkkanoita, sipulia ja kotimaista broilerin jauhelihaa. Pääruoaksi valmistuu broileribolognesea. Jälkiruoaksi paistetaan köyhiä ritareita, joiden kanssa tarjotaan puolukkaa ja kermavaahtoa.



Vartija seurasi vankien kokkausta Marttojen Arki sujuvaksi -kurssilla Suomenlinnan vankilassa Helsingissä.

Edessä on kolmen tunnin kurssikerta. Siihen mahtuu ruoanlaiton lisäksi keskustelua rahasta, yhteinen ateria ja lopuksi keittiön siivous.

Samalla harjoitellaan paljon sellaista, jolle ei ole omaa kohtaansa reseptissä.

– Otetaan kaikki huomioon ja osataan kysyä, tarvitseeko kaveri apua, Manninen kuvailee.

Mitä ilman pärjäisi?

Ennen ruoanlaittoa istahdetaan kuulumisten äärelle. Kuudesta kurssilaisesta paikalla on tänään viisi. Yksi on koulussa.

Pöydällä olevista kuvakorteista valitaan omiin toiveisiin sopivia maisemia. Toivo nostaa järvimaiseman.

– Sinne kun pääsisi hengähtämään.

Samin valitsema rantamaisema vie ajatukset kauemmas.

– Matkustelua kohti.

Sitten maisemista siirrytään arkisiin valintoihin. Pelilaudalla on kolme kategoriaa: välttämätön, tarpeellinen ja turha. Kurssilaiset sijoittavat niihin erilaisia kulutuskohteita esittäviä nappuloita.

Kolmen tunnin kurssiin mahtuu ruoanlaiton lisäksi keskustelua rahasta, yhteinen ateria ja lopuksi keittiön siivous.



Raaka-aineet mitataan tarkkaan.



Sami koemaistoi bolognese-kastiketta.

Tämän ryhmän toiveena on ollut opetella kotiruokaa. Keittiössä on valmistettu muun muassa kanapataa ja perunamuusia sekä uuniperunoita haukitäytteellä.



Toivo arvostaa oppimisen lisäksi sitä, että on jotain tekemistä.

Älypuhelimen kohdalla syntyy keskustelua. Toivo sijoittaisi sen turhien joukkoon, mutta muut ovat eri mieltä. Sami siirtää sen välttämättömiin.

Matkakortti löytää paikkansa tarpeellisista. Alkoholi, tupakka ja nuuska päätyvät turhien puolelle, samoin pikaruoka.

Yhtä oikeaa järjestystä tärkeämpää on keskustelu: mihin rahaa kuluu ja mistä voisi tarvittaessa säästää? Annika pyytää pohtimaan myös välttämättömiä menoja. Niistäkin voi joskus tinkiä kulutustaan muuttamalla.

Miehet nostavat esiin sähkön järkevän käytön ja ruoan tekemisen itse.

Arjen talous tulee lähelle, kun puhutaan omista tavoista ja valinnoista.

Kotiruokaa ja uusia kokeiluja

Syyskuun lopulla alkaneella kurssilla kokoonnutaan viisi kertaa. Tänään on neljäs tapaaminen.

Jokainen osallistuja on saanut suunnitella yhden kerran ruokia. Kurssilaiset tekevät kauppalistat, ja Manninen hankkii tarvikkeet mukaansa.

Tämän ryhmän toiveena on ollut opetella kotiruokaa. Keittiössä on valmistettu muun muassa kanapataa ja perunamuusia sekä uuniperunoita haukitäytteellä. Valkosipuliperunoiden seuraksi tehtyihin lihapulliin kokeiltiin myös soijarouhetta.

Jälkiruoissa on puolestaan tutustuttu uusiin makuihin ja tekotapoihin. Omenatiramisu ja papupohjainen blondie-kakku ovat kuuluneet kurssin tarjontaan. Erityisen paljon kiitosta ovat saaneet churrot suklaadipin kanssa.

Niitä paistettaessa käytiin läpi myös turvallisuutta. Sammutuspeite etsittiin valmiiksi, mutta käyttöä sille ei tullut. Kuumassa öljyssä paistaminen sujui näppärästi: osalla oli jo kokemusta vappumunkkien tekemisestä.

Manninen on huomannut, että osallistujilla on monenlaista osaamista. He soveltavat, keksivät ratkaisuja ja pärjäävät silloinkin, kun keittiön varustus on niukka.

Joskus innostusta riittäisi pidemmäksikin aikaa kuin kurssikertaan mahtuu.

Tuttuihin taitoihin uusia niksejä

Sami kertoo osallistuneensa Marttojen kursseille aikaisemminkin, myös viime syksynä. Nyt mukaan houkuttelivat tekeminen ja mahdollisuus oppia ruoanlaittoa, kun töitä ei vankilassa ole.

Kotona hänen tavallisiin ruokiinsa ovat kuuluneet kana ja riisi. Kurssin kokeiluista mieleen on jäänyt erityisesti blondie.

Monet arjen perusasiat ovat hänelle jo tuttuja. Silti niiden kertaaminen on



Jälkiruoaksi valmistui köyhiä ritareita.



Valmis broileribologneseannos.

hänen mielestään hyödyllistä.

Samin mustan t-paidan tekstinä on Crime Time, käsivarsissa kiemurtelee tatuointeja. Tänään paidan päällä on vihreä Martat-esiliina, ja käsillä on salaatinkastikkeen valmistus.

Myös 75-vuotias Toivo on kokenut kurssilainen. Hän kertoo osallistuneensa Marttojen opetukseen Helsingin



Annika Manninen opastaa pastan oikeaoppista keittämistä.



Lopuksi tietysti syödään hyvällä ruokahalulla itse valmistamia ruokia. Myös jälkien siivous kuuluu kolmen tunnin kurssin ohjelmaan.

vankilassa monena vuonna. Aina on tarttunut mukaan uusia niksejä.

– Olen jo tällainen vanhus, hän hörähtää.

Ruoanlaitto on tuttua kauan sitten kotoakin: ruskea kastike, makaronilaatikko ja muut uuniruoat kuuluvat hänen osaamiseensa. Makeasta hän ei erityisemmin välitä. Hyvin tehty kasvisruoka maistuu eritoten.

Marttojen kurssissa hyväntuulinen Toivo arvostaa oppimisen lisäksi sitä, että on jotakin tekemistä. Virikkeitä on hänen mukaansa vankilamiljöössä vähän.

– Kodinhoidon asioistakin on mukava jutella ja kuulla. Kaikki kun ei välttämättä pysy mielessä itsestään, hän toteaa.

Arjen taitoja ihmistä kuunnellen

Martat ovat tehneet työtä rikosseuraamusasiakkaiden kanssa jo toistakymmentä vuotta. Rikosseuraamuslaitos on yhteistyökumppani, ja toimintaa on Mannisen mukaan suurimmassa osassa Suomen vankiloita. Arjen taitoja harjoitellaan myös päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Helsinkiläinen Manninen aloitti Martoissa keväällä. Arki sujuvaksi -toiminnan asiantuntijana hän on ehtinyt ohjata kesän ja syksyn aikana jo nelisenkymmentä kurssikertaa.

Ryhmät ja niiden tarpeet vaihtelevat. Ruoanlaiton rinnalla käsitellään ravit-

"Kodinhoidon asioistakin on mukava jutella ja kuulla. Kaikki kun ei välttämättä pysy mielessä itsestään."

semusta, rahankäyttöä ja kodinhoitoa. Osallistujien toiveita kuunnellaan: jos joku haluaa oppia puhdistamaan wc:n, sitä voidaan harjoitella.

Suomenlinnassa on puhuttu ruokarytmistä, ravintoaineista, pakkausmerkinnöistä ja kierrätyksestä. Edellisellä kerralla puhdistettiin kahvinkeitin etikalla ja vertailtiin siivoustottumuksia vankilassa ja kotona.

Annika kuvailee tämän ryhmän osallistujia innostuneiksi ja valveutuneiksi. Esimerkiksi kierrätyksestä heillä on paljon tietoa.

– Välillä haastavat minuakin.

Hän toivoo, että intoon vaikuttaisi myös ajatus lähestyvästä vapautumisesta. Kurssilla harjoitellaan asioita, joita tarvitaan jokapäiväisessä elämässä, myös vankilan ulkopuolella.

Useamman tapaamisen aikana tutuksi tulevat sekä toimintatavat että toiset ihmiset. Yhdessä tekeminen alkaa sujua.

Marttojen reseptit mukaan

Keittiössä Sami valmistaa kastiketta ja puristaa appelsiinista mehua. Toivo pilkkoo salaatin aineksia. Edellisellä kerralla kaksikko vastasi jälkiruoasta.

Jokaisen tapaamisen päätteeksi siivotaan. Sekin kuuluu kokonaisuuteen: ruoanlaitto jatkuu siihen asti, että keittiö on taas kunnossa.

Seuraavalla kerralla tämä kurssi päättyy. Osallistujat saavat todistukset ja pienen makean palkinnon. Mukaan tulee myös luettavaa ja reseptejä. Ryhmä on toivonut Marttojen Arjen taitoja- ja salaattivihkoja.

Niihin voi palata myöhemminkin, kun miettii, mitä laittaisi ruoaksi tai miten jonkin kotityön tekisi.

Tänään reseptiä luetaan vielä yhdessä. Jos jokin työvaihe epäilyttää, apu on vieressä. Keltuaisen erotteluakin saa kokeilla uudestaan. **M**



Kurssin lopuksi osallistujat saavat Marttojen Arjen taitoja -oppaan ja salaattivihkon.