

Luonnosta Sinulle

ARKTISET AROMIT RY:N LUONNONTUOTEALAN JULKAISU TOUKOKUU 1/2012

Luonnontuotealan
nuoret konkarit

Koivusta on moneksi

Tarinallistamalla tehdään
lähiruuasta elämys!



*Luonnontuotteet
mukana matkailussa*

Luonnosta Sinulle

WWW.ARKTISETAROMIT.FI

Julkaisija: Arktiset Aromit ry
Luonnosta Sinulle II-hanke
Päätoimittaja: Simo Moisio, Arktiset Aromit ry
Taitto: Marjo Räisänen, Arktiset Aromit ry
Kannen kuva: Miira Hietala

*Luonnontuotteet
mukana matkailussa*

SISÄLLYS TOUKOKUU 1/2012



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



TAKATALVEN TUNTUA

On toukokuun alku, ulkona sataa lunta ja ilmassa on takatalven tuntua. Takatalvi voi merkitä kesän sadolle hyvää, mutta myös pahaa. Luonnontuotteita tulkitaan hyväksi tai pahoiksi myös päätöksiä tehtäessä. Hyvinä ne ovat esillä hallitusohjelmassa, mutta lainsäädännön avulla kotimaisten luonnontuotteiden käyttöä ehkäistään. Halutaanko siis alalle hyvää vai pahaa?

Luonnontuotealaa ”takatalvi” uhkaa monella tavalla. Elintarvikelainsäädäntöuudistusta markkinoitiin byrokratiaa vähentävänä ja pienten yritysten toimintamahdollisuuksia helpottavana. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa luonnontuotealalla. Vuoden 2006 lainsäädäntöuudistuksen jälkeen, EVIRA korjasi lainsäädännön puutteita julkistamalla ohjekirjeen Dnro 6568/900/2006. Siinä annettiin poimijoille mahdollisuus ryöpätä ja suolata tai kuivata sieniä sekä kuivata yrttejä ja valmistaa marjasurvosta ns. perinteisellä tavalla ja myydä niitä edelleen teollisuudelle ja ammattikeittiöille.

Vuoden vaihteessa julkistetun elintarvikelainsäädäntöuudistuksen seurauksena EVIRA on poistanut ohjekirjeen nettisivuiltaan ja viestinyt ohjeen perustuvan vanhaan lainsäädäntöön ja sisältävän vanhentunutta tietoa. Poimijalla on uuden lainsäädännön mukaan mahdollisuus myydä sieniä myös teollisuudelle, jos toiminnasta on tehty elintarvikehuoneistoilmoitus. Elintarvikehuoneiston voi perustaa myös kotiin, jos toiminta ei mene elintarvikelain 13 §:n 6 momenttiin ja edellyttää ilmoituksen tekemistä.

Eli poimijan pitäisi rakentaa elintarvikehuoneisto, jos hän aikoo entiseen tapaan keittää ja suolata sieniä teollisuudelle. Tällaiseen tuskin yksikään poimija suostuu, joten rouskuja ostaville sienirytyksille tämä olisi kohtalokasta. Toivottavasti EVIRA suostuu

muuttamaan tulkintaa luonnontuotteiden ns. perinteisen käsittelyn osalta. Näin saataisiin tuotteet yrityksille hyvälaatuisina, eikä niitä tarvitsisi tuoda ulkomailta tällaiseen sienimaahan, jossa rouskut tuottavat erittäin runsaan sadon.

Luonnontuotteet eivät lukeudu helposti pilaantuviin elintarvikkeisiin. Siksi olisi järkevää sallia poimijoille kotona pienten yrttierien kuivaaminen ja sienimäärien keittäminen ja suolaaminen. Näin raaka-aine ei ehtisi pilaantua ennen kuin se kuljetetaan kaukana sijaitsevalle jalostusyritykselle. Tällaisen perinteisen tuotantotavan salliminen on kuluttajalle paljon pienempi riski kuin Etelä- ja Keski-Euroopan jäsenmaissa käytössä olevat poikkeukset helposti pilaantuvien elintarvikkeiden valmistuksessa.

Takatalvella voi olla positiivinen vaikutus ensi kesän marjasatoon. Mitä pidemmälle kesän tulo ja marjojen kukinta viivästyy, sitä todennäköisempää on, että marjat välttyvät kukinta-ajan yöhalloilta. Näin sadosta voi tulla ensi kesänä hyvä. Toivotavasti myös ”takatalvi” luonnontuotteiden kohtelun osalta päättyy hyvin ja sienten poimijat saavat ottaa satoa talteen, käsitellä sitä ja myydä alan pienyrityksille.

Simo Moisio

*Simo Moisio
toiminnanjohtaja
Arktiset Aromit ry*



Luonnosta Sinulle II -hanke yhdistää LUONNONTUOTTEITA JA MATKAILUA

TEKSTI: RIITTA YLILEHTO, LUONOSTA SINULLE II-HANKE, ARKTISET AROMIT RY
ESITTEEN KUVAT: VESA RANNIKKO

Yksi Luonnosta Sinulle II -hankkeen tavoitteista on lisätä matkailijoiden kiinnostusta luonnontuotteita kohtaan. Hanke tekee tällä hetkellä yhteistyötä Kajaanin AMK matkailualan kanssa. Ajatuksena on tarjota matkailualan opiskelijoille tietoa luonnontuotteista, jota he voivat hyödyntää myöhemmin omassa työssään. Kun matkailualan ammattilaisten oma tietämys ja tuntemus luonnontuotteista kasvavat, tarjoaa se myös mahdollisuuden opastaa ja neuvoa lomalaisia.

Hanke on mukana järjestämässä keväällä ja syksyllä luontopäivää Kajaanin AMK matkailualan opiskelijoille. Päivän aikana tutustutaan villiyrteihin ja laitetaan ruokaa yrtejä hyödyntäen. Näistä päivistä kootaan hyvät ja toimivat käytännöt yhteen, ja tieto välitetään suoraan muille alan oppilaitoksille ja tiedot julkaistaan myös netissä. Tarkoituksena on koota eräänlainen runko luontopäivälle, jota jokainen oppilaitos voi toteuttaa omien kiinnostusten ja mahdollisuuksien mukaan.

Hanke on tuottanut esitteitä, joissa yhdistyy matkailu ja luonnontuotteet. Monikielinen matkailuesite *Haasta itsesi Suomen luonnossa* kertoo Suomen luontomatkailusta ja esittelee yleisimmät luonnontuotteet. Lisäksi kotisivuilla on julkaistu englanninkielinen mökkikansio, johon on koottu perustietoa

luonnontuotteiden keräämisestä, säilönnästä ja helppoja ruokaohjeita.

Ruokapalveluja tarjoaville matkailuyrityksille on suunnattu reseptivihko *Kalasta, sienestä, marjasta!* Tämä vihko sisältää uusia ruokaohjeita, joissa yhdistyy kotimainen järvikala ja luonnontuotteet. Näitä herkkuja voi tarjota matkailijoille, ja lisäarvoa aterialle saa käyttämällä paikallisia tuotteita tai kalastamalla ja keräämällä raaka-aineet itse.



Monet yritykset yhdistävät jo onnistuneesti matkailun ja luonnontuotteet. Tällaisia yrityksiä on ollut mukana hankkeessa alusta alkaen, kuten myös puhtaasti luonnontuotteita tai erikoisluonnontuotteita hyödyntäviä yrityksiä. Lisää näistä yrityksistä voi lukea hankkeen nettisivuilta.

[Lisää näistä yrityksistä voi lukea hankkeen nettisivuilta >](#)

Luonnontuotealan uusia mahdollisuuksia — ELÄIMILLE SUUNNATUT TUOTTEET

TEKSTI JA KUVAT: ANNE TUOMIVAARA, PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ,
ERIKOISREHUJA JA HYVINVOINTITUOTTEITA ELÄIMILLE EHYT-HANKE

Suomalaiset lemmikki- ja tuotantoeläimet syövät tätä nykyä tarkimmin tuotekehitettyä ruokaa kuin koskaan aiemmin. Ruokasarjoja ja ruokintalinjauksia on joka lähtöön; näistä äärimmäisimpiä ovat ns. roturuoat (tietyn rotuiselle koiralle tai kissalle syötetään juuri sitä rotua varten kehitettyä valmisruokaa) ja toisessa ääripäässä pyrkimys mahdollisimman täydelliseen luonnontuotteiden ruokinnassa.

Aivan kuten ihmisten maailmassa, myös eläinpuolella käytetään nykyään paljon lisäravinteita ja muita luontaistuotteita. Näiden tuotteiden tuotanto on erittäin laajaa ja koko ajan lisääntyvä myös rahallisesti arvioituna. Valitettavasti suurin osa Suomessa myytävistä eläinten luontaisvalmisteista on ulkomailta tuotuja. Kotimainen tuotanto ja etenkin kotimaisten raaka-aineiden käyttö valmisteissa on vielä melko vähäistä.

Lähirehua, luomuruokaa

Eläinten luontaistuotteiden ja rehujen markkinat seuraavat ihmisten ruoka- ja luontaisvalmisteiden trendiaaltoja pienellä viiveellä. Lähiuotannon arvostus ja luomuaate ovat jo saapuneet lemmikkien omistajien toivelistalle. Ekologiseen heräämiseen kuuluva hiilijalanjalan pienentämisen tarve koskee useiden ihmisten mielissä myös lemmikille hankittavia tuotteita. Vaikka pinnallisesti katsoen lemmikkienhoidon trendeinä näyttäisivätkin olevan erilaiset inhimillistämisen ja hemmottelun muodot bling-bling-vaatteineen ja luksusherkuineen, suurin osa lemmikkien omistajista ei ole millään lailla mukana näissä julkkispiirien lanseeraamisissa ilmiöissä. Tavallinen suomalainen lemmikinomistaja haluaa lemmikilleen mahdollisimman lajin-

mukaisen elämän ja mahdollisimman laadukasta ruokaa. Ravintolisiä eläimille käytetään yleensä tarkoituksenmukaisesti: edistämään terveyttä, tukemaan ruokavalion puutteita ja helpottamaan mahdollisia vaivoja.

Se, miten luonnontuoteala voi vastata tähän kysyntään, on erittäin kiinnostava kysymys. Ihmisten luontaistuotteissa kotimaisia raaka-aineita käytetään ja ihmisten ruokaan ovat jälleen tulleet mukaan kotimaiset superruoat kuten marjat, yrtit ja sienet. Näistä varsinkin marjojen ja yrttien osalta eläimille suunnattuja valmisteita olisi suhteellisen helppoa kehittää. Tuotteita – etenkin kotimaisia – näkee kuitenkin markkinoilla varsin vähän. Eläinten ulkoisen hoidon tuotteissa kehitystä on jo tapahtunut; Suomessa on muutama yritys, jossa selkeästi on huomattu luonnontuotteita arvostavien eläintenomistajien muodostama markkinapotentiaali. Sen sijaan sisäisesti nautittavien tuotteiden kuten erilaisten ravintolisien, luonnon raaka-ainepohjaisten makupalojen ja erikoisrehuseosten markkinoita pitävät edelleen tiukasti hallussaan ulkomaiset tuottajat ja tuotteet. Päivittäin käytettävää kuivaruoakka lemmikeille ei Suomessa valmista yksikään yritys.

Hanketoiminta avuksi kotimaisille tuottajille

Lapissa on vuoden 2010 kesästä lähtien ollut meneillään Erikoisrehuja ja hyvinvointituotteita eläimille (EHYT)-hanke, jonka päätavoite on yksiselitteisesti lisätä kotimaista eläimille suunnattujen luontaistuotteiden, erikoisrehujen ja muiden luonnon raaka-aineista tehtyjen valmisteiden tuotantoa ja siihen liittyvää yritystoimintaa. Hankkeen tässä vaiheessa voidaan todeta, että kiinnostus



varsinkin ostavalla puolella näihin tuotteisiin on erittäin suurta. Kotimaiset tukku- ja vähittäisliikkeet, varsinkin ne joiden liikeideana on eläinten luonnonmukainen ruokinta ja hoito, odottavat suurella innolla kotimaisten valmistajien ja valmisteiden tuloa markkinoille. Tuottajapuolen yrittäjäkuntaa on saatu jonkin verran jo liikkeelle, etenkin monet pienemmät ja tuotantosuuntia etsivät yritykset ovat kovasti kiinnostuneita lähtemään mukaan tuotekehitykseen. Hankkeen aikana on yritetty etsiä ratkaisuja alan erityisongelmiin, kuten raaka-aineen saantiin, tuotteiden laadunvarmistukseen ja eläimille suunnattujen tuotteiden valmistuksessa käytettäviin laitteisiin.

Vaikka yrittäjiä on saatu mukaan jollakin tasolla melko hyvin, varsinaisen tuotannon aloittamisen kynnyksellä tuntuu olevan korkea. Rohkeimmin on lähdetty ulkoisen hoidon tuotteiden valmistukseen, mutta varsinkin erikoisrehujen tuotanto on vielä lähes kyntämätön sarka. Keskusteluissa yrittäjien kanssa tulee usein esiin mm. rehulainsäädäntö, joka on monen yrittäjän mielestä suuri este ja hidaste toiminnan aloittamiseen. Eläinten rehujen valmistamista ja markkinointia säätelevät lait ja asetukset eivät kuitenkaan ole ylivoimaisen vaativia, pikemminkin päinvastoin. Kun liikutaan kasviperäisen materiaalin parissa, lain vaatimuksia on suhteellisen helppoa noudattaa. Lainlaatijan tavoite on luonnollisestikin riskien minimointi ja ruoan tuotannon turvallisuus, etenkin niissä tapauksissa kun eläin päättyy jossain vaiheessa ihmisravinnoksi kuten hevoset ja tuotantoeläimet. Yrittäjän kannattaakin nähdä tämä yhteinen tavoite mahdollisuutena, kuten myös Suomen hyvä elintarvike- ja rehuhygieniat: ne ovat ehdoton laadullinen kilpailuvaltti ulkomaisia tuotteita vastaan. Suomalaisen tuottajan korkea ammattitaito ja halu toimia sääntöjä noudattaen ovat kuluttajien tiedossa. Ja toisaalta: jos ulkomaiset tuottajat ja niiden tuotteita maahantuoivat tukkuliikkeet ovat oppineet toimimaan

EVIRA:n valvonnan kanssa, miksi suomalainen tuottaja ei selviäsi siitä samalla tavalla tai jopa paremmin?

Luonnon raaka-aineiden ja sivuvirtojen mahdollisuudet

Luonnon raaka-aineista eläinten erikoisrehuihin todella hyvin soveltuvia ovat yrtit ja marjat. Myös näiden raaka-aineiden käsittelyssä tulevat sivuvirrat kelpaavat loistavasti eläimille suunnattujen tuotteiden aineksiksi. Kasviraaka-aineesta tehty valmiste oikein prosessoituna kelpaavat sekä lihaa syöville että kasvinsyöjäeläimille.

EHYT- hankkeessa on tutkittu esimerkiksi marjamehu- ja rohdosteollisuuden sivuvirtoja ja todettu ne pääosin ravintoarvoltaan ja hygieeniseltä laadultaan erittäin korkeatasoisiksi. Tutkimuksissa on tullut ilmi myös kotimaisten ja ulkomaisten marjojen sivuvirtojen eroja: suomalaiset marjasivuvirrat ovat ulkomaisia puhtaampia raskasmetalleista ja muista haitallisista aineista. Rohdos- ja marjanjalostusteollisuudessa syntyy Suomenkin mittakaavassa valtavan määrän sivuvirtaa, joka tätä nykyä menee lähes poikkeuksetta kaatopaikoille. Kun tähän lisätään esimerkiksi leipomoissa ja vihanneksen käsittelyssä syntyvät sivuvirtamassat, puhutaan jo miljoonista kiloista hukkaan menevää, käyttökelpoista raaka-ainetta. Olisi ekologisesti ja kansantaloudellisesti järkevää hyödyntää nämä ainevirrat eläimille suunnattujen tuotteiden valmistuksessa. Oikein käsiteltynä ja kuljetettuna sivuvirtojen hygieeninen ja ravitsemuksellinen taso on erittäin hyvä ja koostumus monenlaisiin tuotteisiin soveltuva.

Erikoisrehujen ja eläinten luontaisvalmisteiden tuotanto voi työllistää Suomessa erittäin paljon nykyistä suuremman joukon ihmisiä. Eläimille suunnattujen tuotteiden raaka-aineet ovat monessa tapauksessa samoja kuin ihmisille valmistettavien tuotteiden. Näin ollen esimerkiksi osaavaa keruuverkostoa, jo kehitettyjä laitteita ja tuotantoprosesseja voidaan soveltaen käyttää eläimille suunnattujen tuotteiden valmistuksessa erittäin sujuvasti. Korkealaatuisilla suomalaisilla lemmikki- ja tuotantoeläinten lisäravintotuotteilla ja yrttipohjaisilla hoitovalmisteilla on kysyntää. Uudet yrittäjät, toimivat ja laadukkaat tuotteet ja tuoreet innovaatiot ovat asioita, joita sekä myyvä porras että kuluttajat tällä hetkellä odottavat todella innokkaasti.

Lisätietoja hankkeesta
anne.tuomivaara@lappia.fi ja
www.lappia.fi

”Luonnon raaka-aineista eläinten erikoisrehuihin todella hyvin soveltuvia ovat yrtit ja marjat. Myös näiden raaka-aineiden käsittelyssä tulevat sivuvirrat kelpaavat loistavasti eläimille suunnattujen tuotteiden aineksiksi.”

TEKSTI:
ANNE KALLIOMÄKI, TARINALLISTA JA
KATAJANHALTIJAN KUVA:
SAMULI KANKARE, NUUKSION TAIKA
NUOTIOKUVA:
HANNELE LEVÄVAARA, NUKULA OY

Tarinallistamalla tehdään
lähiruuasta

esämys!

*”Katajanhaltija on käynyt metsäretkellä ja kerännyt Nuuksi-
on metsästä aineksia illallista varten. Pöytä on katettu vihreän
ja valkoisen sävyin; illallisen kruunaavat katajanoksat, metsän
tuoksut ja Katajanhaltijan tarinat.”*

Yllä oleva kuvaus on Nuuksion Taian tarinallistetusta il-
lallisesta. Illalliseen on rakennettu juoni Katajanhaltijan
metsäretkestä, jonka varaan koko illallinen rakentuu.

Mitä on tarinallistaminen?

Tarinallistaminen on jonkin asian tekemistä tarinaksi. Tarinallistamisen avulla yrityksen tarjoaman palvelun vaiheita voidaan sitoa yhteen tarinallisen rakenteen avulla. Tarinaa itsessään voidaan kertoa kaikilla käytettävissä olevilla keinoilla; kirjallisesti, visuaalisesti, äänillä, valoilla, tuoksuilla... Palveluita voidaan käsikirjoittaa tarinaksi samalla tavalla kuin näytelmiä ja elokuvia.

Palveluiden tarinallistaminen eli tarinalähtöinen palveluiden suunnittelu voidaan nähdä niin brändäämisen kuin elämysuunnittelunkin menetelmänä.

Lähiruuan tarina

Lähiruuan imagoon kuuluu olennaisena osana tarina. On tärkeää, että tiedämme syömämme ruuan alkuperän. Alkuperä on helppo kertoa tarinan avulla – ja samalla tarina voidaan tuoda osaksi asiakkaan koko palvelukokemusta!

Lähiruuan tarinallistamisessa nostalgia ja perinteet ovat useimmiten osa tarinaa. Myös puhtaus, ekologisuus, luonto ja maaseutu ovat elementtejä, joita lähiruuan tarinallistamisessa voidaan tuoda esille. Tarina itsessään voi olla yrittäjän, tuotteen tai vaikkapa asiakkaan tarina.

Oleennaista ovat syy-seuraus-suhteet, joiden avulla kerrotaan, miksi tämä ruoka on lähiruokaa. Ruuan matka lautaselle voidaan kertoa vaikkapa runolla tai sarjakuvalla.

Parhaimmillaan lähiruuan tarinallistaminen ilmenee vaikkapa siten, että asiakas nauttii ruuasta sen tarinaa tukevassa miljöössä.

Matkailuyrityksillä ja ravintoloilla mahdollisuudet tarinallistaa palveluita ja ruokaelämyksiä ovat huikkeitä! Voidaan tehdä vaikkapa ruokadesignia eli suunnitella ruuan esillepano tukemaan tarinaa. Tarinallistaminen on juuri tätä – kokonaisvaltaista! Tarinaa voidaan kertoa kaikilla käytettävissä olevilla keinoilla.

Tarinallistetut Kuutamolla -illat

Toivakassa sijaitsevan matkailuyritys Nukulan Kuutamolla –illoissa on mahdollista heittäytyä vanhan kansan maailmaan ja nauttia täydenkuun tunnelmasta Kuunneito Lunnan johdattamana. Iltoihin sisältyy yhdessä tekemistä, tulen loimua sekä hyvää ruokaa. Illat toteutuvat joka kuukausi täydenkuun aikaan ja muistuttavat meille näin miten ennen elettiin yhteydessä luontoon.

Kuutamolla-iltojen ruokien valinnassa otetaan huomioon kuunkierto; kunnioitetaan vuodenaikojen rytmiä ja eletään luonnon ehdoilla. Luonnollisesti ruoka on lähiruokaa, jonka tarina tuodaan vahvasti esille. Kesällä nautitaan luonnon omista herkuista; - voikukasta, vesiheinästä ja siankärsämöstä – ja talvella hyödynnetään maaäidin kesällä kasvattamaa ja oikeaan aikaan talteen säilöttyä ruokaa.



”Nukulan Kuutamolla -illoissa täydenkuun tunnelmasta nautitaan muun muassa nuotilla paistettujen tikkupullien kera.”

p.s. Tämä tarina jatkuu Tarinakoneen blogissa www.tarinakone.fi/blogi

www.tarinakone.fi

Muistan tammikuun 2008 lumipyryn, kun ajoimme Keski-Suomesta Kuhmoon, uudelle kotipaikkakunnallemme. Körötimme välillä neljääkymppiä, kun tuulilasin läpi ei nähnyt muuta kuin muuttaman metrin eteensä. Oikeastaan nykyään ajattelen, että tämä talvimyrsky oli taivaallinen esirippu, joka jakoi elämämme vanhaan ja uuteen aikaan. Taakse jäivät syöpähoidot ja työstressi, ja edessä oli uusi luova elämä kuhmolaisen erämaan keskellä.

Zen ja mustikan- poiminnan taito

Elin aikaisemmin mölyn ja stressin täyttämässä maailmassa. Siinä samassa, jossa monet tänä päivänä elävät. Joka paikasta tulvi hälyä, musiikkia, autojen rämää, telkkarin pauhua ja virtuaalisesta todellisuudesta tietoisuuteni täytti jatkuva informaatiotulva. Se, että joka paikka tulvii kaoottisesti eri aistit kyllästävästä informaatiota, ei suinkaan takaa sitä, että sisällämme olisi syntymässä jotakin suurta ja merkittävää. Mark Twain aikoinaan kirjoitti jotakin siihen tapaan, ettei kanojen karmea kotkotus munimisen aikana merkitse sitä, että ne olisivat synnyttämässä asteroideja. Vähän sama pätee tähän informaatioasteen täyttämään aikaamme.

Vasta Kuhmossa päivä päivältä aloin tajuta hiljaisuuden ja tekemättömyyden merkityksen entistä kirkkaammin. Oikeastaan synnytin Kuhmossa itseni uudelleen. Ajattelen nykyään, että kehittyäksemme itse tuntemuksessa, ”omassa tunnossa”, tarvitsemme hiljaisuutta ja olemista, suorittamattomuuden tilaa. Nuorena ja varhaiskeski-ikäisenä vuosina hukutin itseni kaotitiseen, jatkuvaan suorittamisen maailmaan. Kymmenen, viisitoista vuotta sitten, minä nykyinen Siirtolan Emäntä, tuskin olisin kesännyt olla edes yhtä viikonloppua yksikseen maalla. Olisin varmaankin pelännyt kohdata omista ajatuksistani syntyvän ahdistuksen. Kaiken tämän hyperkiireisen virikemaailman keskellä olin hämmentynyt ja alakuloinen.

Meidän mölyn maailmamme päättyi sairastumiseeni ja sitten tähän lumipyryyn. Muutimme isännän, Ari Huotarin, kotikonnuille, ”perukkaan”. Ostimme 2006 syksyllä pienen vaatimattoman huonokuntoisen metsätilan Iso-Kuumujärven tuntumasta. Mieheni apujoukkojensa kanssa on kunnostanut pikkuhiljaa tilaa matkailijoiden ja pienkurssien käyttöön. Olemme pyrkineet käyttämään Siirtolan sisustamisessa ja korjaamisessa mahdollisimman paljon kierrätettyjä materiaaleja.

Minä puolestani olen käyttänyt aikaani osa-aikaisena hammaslääkärinä olemiseen ja luovan terapeutin kirjoittamisen opettamiseen. Olen käynyt terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitettuna hypnoterapeutti-koulutuksen, jonka pohjalta olen kehittänyt omaa terapeutin kirjoittamisen menetelmää, Sisäistä teatteria (www.sisainenteatteri.com). Kävin itse läpi kirjoittaen sairauteni ja uupumukseni jälkeisiä ristiriitaisia tunteita käyttäen hyväkseni oman Sisäisen teatterini ”näyttelijöitä”. Kirjoittamisprosessi Sisäisenä teatterina on oikeastaan aktiivista mielikuvi-tusta ja mietiskelyä kirjoittaen. Siinä hyödynnetään terapeutista tietoa.

Kuhmossa asuessani olen tajunnut entistä kirkkaammin, että hiljaisuus on psykologista tehokkuutta. Tehokkuutta ei ole se, että koko ajan ollaan aina tekevinään jotakin. Ihminen voi hiljaisuudessa itsetuntemuksen lisäyksen kautta saavuttaa ymmärryksen siitä, mitä hän haluaa oikeasti elämältä ja työltänsä sekä mitkä ovat aidon minuuden päämäärät. Tämän jälkeen hän kykenee suuntautumaan eheämpänä ihmisenä, rauhallisesti, kohti visiotaan. Tällöin työstä tulee tehokasta, koska ei hosuta epäolennaisuuksien kanssa, ja mikä parasta työstä tulee tällöin myös aivan toisella tasolla mielekästä, omien arvojen mukaista. Työlle löytyy itseisarvo, eikä pelkästään se rahallinen arvo, mitä työ tuottaa.

Luonnon keskellä, pysähtyessämme sen levollisuuteen, voimme löytää läsnäolon taitomme. Olen opetellut mieheni opastamana uutta asennetta marjanpoimintaan, jota kuvaa erinomaisesti leikillinen luontoretkemme nimi: ”Zen ja mustikanpoiminnan taito”. Se on oikeastaan mietiskelevää marjanpoimintaa, jossa koko ajan ollaan läsnä ja avoimia luonnolle. Marjojen poiminnan lomassa päästetään irti ajatukset kaikesta. Marjoja poimessa keskitytään vain olemaan tässä ja nyt.

Nykyäänhan puhutaan paljon tietoisuustaidoista. Meidän kulttuurissamme monelta ihmiseltä tietoisuustaidot ovat olleet kadoksissa. Suuri osa ihmisiä ei ole koskaan läsnä omassa elämässään, vaan he ovat aina tietoisuutensa kanssa jossain muualla. He ”sitkuttelevat”.

Olennaista zen-asenteella poimivalle ei ole se, että marjasaalis on suuri. Olennaista sen sijaan on marjojen poimijan asenne. Marjasaaliit zen-poimijalla eivät ole suuren suuret, mutta marjat ovat kauniita ja rakkaudella, läsnäolevasti, poimittuja. Ihmiseen samalla tarttuu jotakin niiden aromeista.

Zen ja marjanpoiminnan taito voi jatkua syöden tapahtuvalla ”meditaatioistunnolla”, jonka nimi voi olla ”Zen ja marjojen syöminen taito”: Hitaasti astiasta otetaan lautaselle viisitoista marjaa, jotka syödään hitaasti. Jokainen marja pureksitaan äärimmäisen hitaasti ja marjan aromeja maistellaan siten, että kaikki huomio on tuntemuksissa, jotka ovat suussa. Miten marjan koostumus muuttuu suussa? Kuuluuko ääniä? Maistuu koko ajan samalta? Miltä nielaisu tuntuu? Tavoite on, että aikaa käytetään tähän ”zen-marjarituaaliin”, viidentoista marjan syömiseen, pitkä aika. Syödään jokainen marja äärimmäisen hitaasti ja keskittyneesti. Kelloa ei kuitenkaan saa katsoa, vaan rituaalin idea on, että kukin käyttää marjojen syömiseen sen ajan, minkä mahdollisimman hidas syöminen ottaa. Syöminen jälkeen osallistujat jakavat sekä poimimis- että syömiskokemukset.

Olen oikeastaan oppinut vasta kuhmolaisen luonnon keskellä kuuntelemaan hiljaisuutta. Emännän päässä on meneillään jatkuva Sisäinen teatteri, mutta se kaipaa vastapainokseen hiljaisuuden ja tekemättömyyden tilan. Luonto on hiljaisuuden ja meditaation temppele. Siellä kun sitä osaa läsnäolevasti olla, niin sitä vain on. Meditaatio ei ole mitään ”mystistä”. Se on vain huomion kiinnittämistä omaan kokemukseen joka hetki.

Hiljaisuus on kasvualueista itsetuntemukselle ja mielikuvitukselle.

Tietoisuustaitojen kehittyessä tunnetaitomme kehittyvät: koemme edelleen tunteiden vaihteluita, mutta emme ole enää tunteittemme orjia, vaan kehitymme oman tietoisuutemme aktiivisina ohjaajina. Meillä pitää ja saa olla tunteita, ja niitä on osattava kuunnella. Ne ovat olennainen osa ihmisenä olemista. Omasta itsestämme emme saa ymmärrystä pelkästään ”järjen” tiedon kautta, vaan hiljaisuudessa tapahtuvalla läsnäolon kokemuksilla, leikillä ja mielikuvituksella voi olla sieluumme eheyttäviä voimia. Ne parhaimmillaan voivat elävöittää ehkä jo kottunutta sieluumme.

Kuhmolainen luonto on minulle erityisen ihmeellinen. Täällä korpimetsien ja soiden äänissä sekä väreissä on minulle taikaa. Mietin, johtuneeko se siitä, että Kuhmossa ollaan lähellä vienankarjalaista perinnettä. Emäntä on monet kerrat ollut näkevinään maahisen selän ja haltijan valkoisen kaavun vilahtavan metsässä.

Siirtola, metsätilamme, on se vaatimaton paikka, jota haluamme tarjota myös vieraillemme, jotka haluavat saada kokemuksen siitä, että vähemmän voi olla enemmän. Ihminen ei tarvitse paljoa onnelliseen elämään. Ei tarvitse muuta kuin silmän, joka näkee läsnäolevasti arjen kauneuden.

Miksi joskus yksinkertaisten asioiden löytäminen voi olla niin haasteellista?

Lisätietoja: www.kuumussavirtaa.fi

Siirtolassa pidetään kesällä pienryhmille kurseja, mm. Voimavaroja hiljaisuudesta, luonnosta ja mietiskelystä (19.7. - 22.7.2012).

Lisätietoja: www.sisainteatteri.com

VÄHEMMÄN VOIKIN OLLA ENEMMÄN

TEKSTI: MARIKA KÖNGÄS, LISÄARVOA LUONNONTUOTTEILLE -HANKE, ARKTISET AROMIT RY

Elämänrytmi sekä työssä että vapaa-ajalla on kiihtynyt. Monilla, joilla työtä on, sitä tuntuu olevan niin paljon, ettei päivän aikana ehdi istua syömään. Usein kiivas-tempoisen työpäivän rytmi jää päälle myös vapaa-ajalla. Toista kiidetään automarkettien pikakassojen kautta kotiin lämmittämään valmisateriaa, ja niin koko perhe leviää taas äkkiä omille teilleen harrastuksiansa pariin. Myöhemmin, jos aikaa jää, voi läheisillekin liietä hetken. Ellei sitten tietokone ja TV varasta sitäkin vähäistä aikaa rentoutumiselta, levähtämiseltä ja yhdessäololta.

Moni työssäkäyvä laskee lomien varaan, ja toivoo, että silloin olisi aikaa olla yhdessä ja hetkisen hengähtää. Heti loman jälkeen olo saattaa tuntua kuitenkin väsyneemmältä kuin ennen lomaa. Akkujen lataaminen arkea varten ei aina onnistu kun on niin paljon tehtävää.

”Kuluttajat eivät halua enää keinotekoisia värisiä, hajuisia ja makuisia tuotteita, vaan ihan sitä aitoa ilman lisätyjä vippaskonsteja.”

Mutta mitä tästä kaikesta tohinasta sanoo ihmisen keho ja mieli? Tuntuuko elämä pidemmältä, kun sen elää läpi täydellä vauhdilla? Vai vilahtaako se ohi kuin pikakelattuna ilman muistijälkiä? Ja kiittääkö vatsa kauniisti kaikista niistä nopeasti hotkaistuista pika-aterioista?

Monet ovat alkaneet kaivata ainaisen kiireen tilalle hitaampaa elämisen tahtia. Että saisi pysähtyä, tuntea, aistia ja maistaa; oikeasti kokea. Fastfood ja Take Away ovat saaneet haastajansa ja matkailuunkin kaivataan äkkilähtöjen tilalle verkkaisempaa tahtia ihan vaikka kotimaan kamaralla. Lähellä on huomattu olevan paljon koettavaa, kun pysähtyy ja katselee ympärilleen uusin silmin.

Muutenkin ”luonnollisuus” ja ”lähellä tuotettu” ovat ajatuksia, jotka ovat nousseet uuteen arvoon. Ihmisiä on alkanut kiinnostamaan kaikenlainen retroilu, kotoilu ja lapsuuden mummolasta tutut, perinteiset maut. Kuluttajat eivät halua enää keinotekoisia värisiä, hajuisia

ja makuisia tuotteita, vaan ihan sitä aitoa ilman lisätyjä vippaskonsteja. Yhä useampi haluaa tietää, mitä tuote pitää sisällään ja mistä se on ruokapöytänsä matkannut.

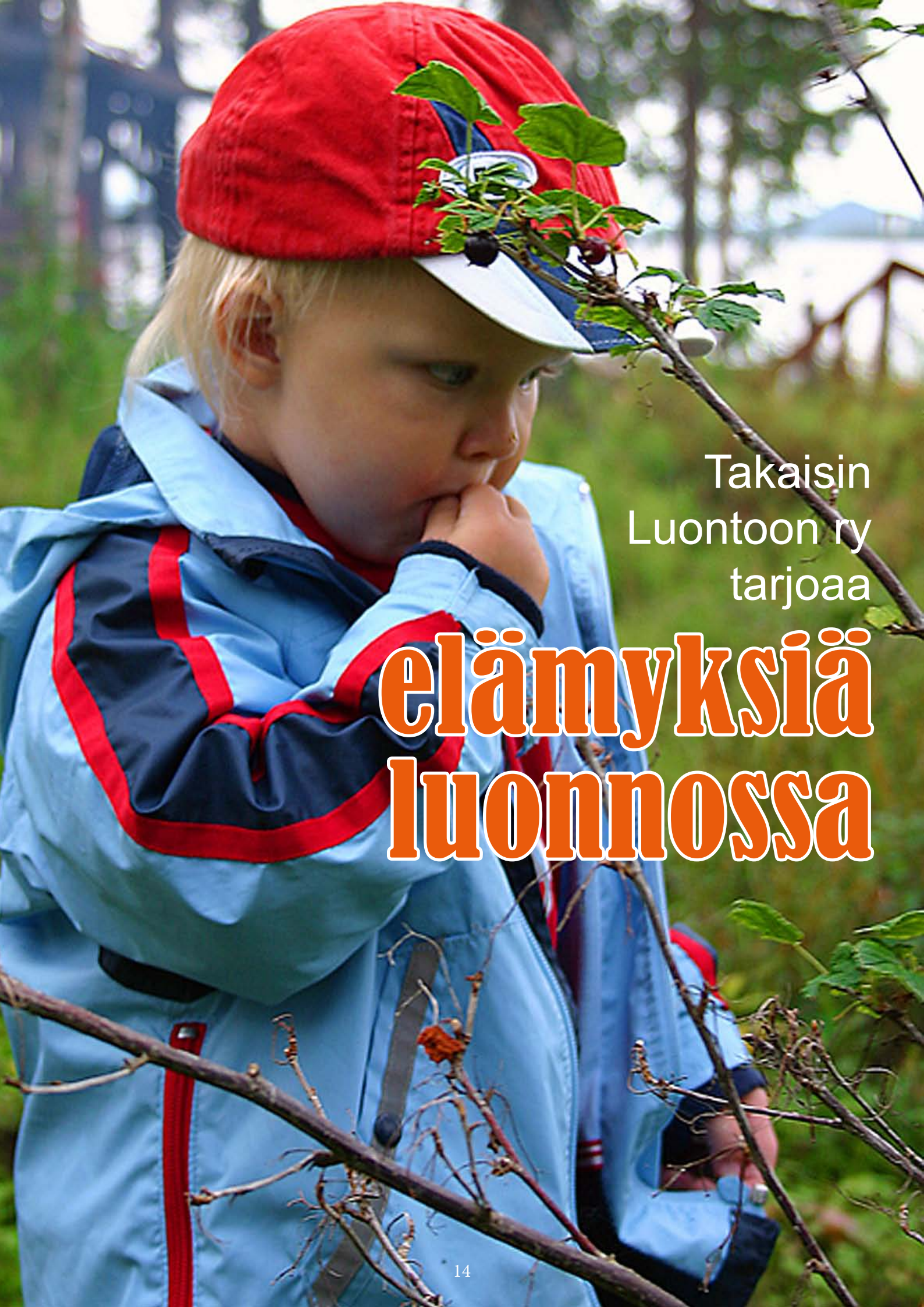
Tiedostavaa nautiskelua

Tahdin hidastaminen ei kuitenkaan tarkoita paikalleen pysähtymistä, vaan asioiden tekemistä niiden omassa rytmisessä. Italialainen Carlo Petrini perusti vuonna 1989 Slow Food – liikkeen, jonka ajatuksena on mm. puolustaa elämän pieniä nautintoja ja inhimillistä elämänrytmiä. Slow Food suosii perinteisiä makuja ja paikallisia, hyvälaatuisia raaka-aineita, sekä korostaa eri vuodenaikojen ruoka-aineiden valikoimassa. Se myös kannattaa ekologisesti järkeviä tuotantotapoja, ja vastustaa turhaa ruoka-aineiden teknistä ja kemiallista käsittelyä.

Esimerkiksi metsämarjat ja muut luonnon tuotteet, kuten sienet ja yrtit ovat mitä parhaita Slow Food-ideologian mukaista ruokaa. Varsinkin silloin, kun ne on omin käsin

hellästi poimittu ja ajan kanssa huolella ruoaksi valmistettu, sekä yhdessä läheisten kanssa kiireettömästi nautittu. Ne ovat juuri sitä, mitä luonto meidät alun perin tarkoittikin syömään: yksinkertaisuudessaan herkullisia ja ravintoainerikkaita luonnon aarteita. Kaiken muun hyvän lisäksi luonnon kypsytämät marjat ja muut herkut eivät tarvitse tehomatkoita, ja köyhdytä siten maata tai vesivaroja: ne eivät kaipaa lannoitusta tai kastelua, vaan pärjäävät ihan omillaan. Lähellä poimintapaikkaa nautittuina ne eivät myöskään kuormita ympäristöä liikenteen päästöillä.

Jospa ihmiset pikkuhiljaa yhä suuremmissa määrin löytäisivät leppoisan rennon asenteen ruokaan ja syömiseen. Samalla he huomaisivat, että ruoka on niin paljon muutakin kuin vatsan täyttämistä tai kehon tankkaamista. Se on enemmänkin herkullisia, yksinkertaisia ja ravitsevia raaka-aineita, kauniita kattauksia, hyvää seuraa ja nautinnollista tunnelmaa. Ruokaa joka täyttää vatsan lisäksi myös sielun.



Takaisin
Luontoon ry
tarjoaa

elämyksiä luonnossa

Uusi luontoliikuttaja aloittaa leiritoiminnan ensi kesänä

TEKSTI JA KUVAT: ERKKI KUOKSA, TAKAISIN LUONTOON RY

Luonnossa liikkumisella on tutkimusten mukaan kiistattomasti positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Nykyisessä elämänrytmissä omaa luontosuhdetta ei kuitenkaan aina osata tai jakseta vaalia. Näistä lähtökohdista on perustettu Takaisin Luontoon ry.

Takaisin Luontoon ry. pyrkii jo ensi kesänä järjestämään leirejä Pohjois-Suomessa (Puolanka, Hossa ja Rovaniemi) niin, että noin 1000 kävijää saavat elämyksiä luonnosta. Leiritoiminta edistää luontoa ja ympäristöä kunnioittavaa elämäntapaa, hyvinvointia ja elämänhallintaa sekä yhteisöllisyyttä ja tasa-arvoisuutta. Seuraavana kesänä toiminta laajenee valtakunnalliseksi.

Takaisin Luontoon ry. järjestää monipuolista liikuntaa ja harrastamista suomalaisessa luonnossa sekä pyrkii edistämään terveyttä ja hyvinvointia ja luontotuntemusta. Uusi yhdistys tuo luonnon ja luonnossa liikkumisen tutuksi kaikille ihmisille.

-Haluamme herättää henkiin unholaan jääneitä asioita. Tulemme leireillä marjastamaan ja keräämään sieniä. Nykyään monelle lapselle jo marjojen erottaminen toisistaan tuottaa tuskaa. Tutustumme myös muuhun kasvimaailmaan kesän leireille, kertoo Takaisin Luontoon ry:n puuhamies Kari Seppänen.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys tekee yhteistyötä olemassa olevien luontoliikuntatoimijoiden ja -paikkojen kanssa. Yhdistys järjestää luonto- ja luontoliikuntaleirejä sekä kursseja. Leirejä ja tapahtumia järjestetään yhteistyössä eri alojen huippu-

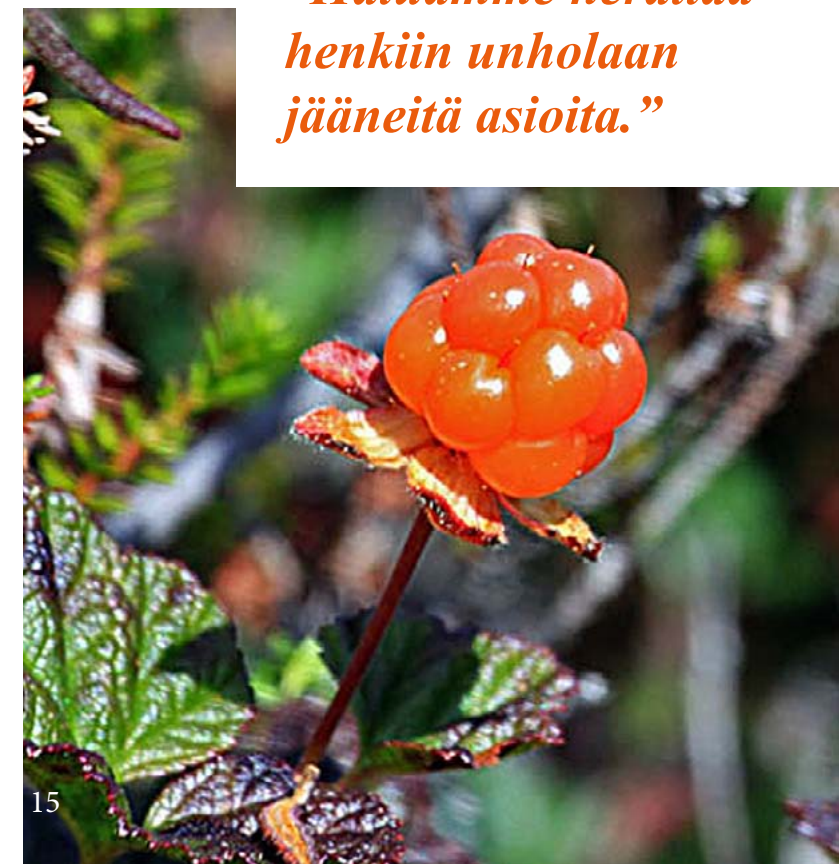
osaajien kanssa. Yhdistys ei tavoittele taloudellista voittoa toiminnallaan.

Takaisin Luontoon ry on Suomen Ladun jäsenyhdistys. Lisätietoja yhdistyksen toiminnasta www.takaisinluontoon.fi

Osallistumiskynnys pidetään mahdollisimman matalana ja leirejä kohdennetaan teemoittain eri-ikäisille ja erilaisiin elämäntilanteisiin ja tarpeisiin. Leireillä otetaan huomioon myös erityisryhmien, esimerkiksi liikuntavammaisten, kehitysvammaisten ja syrjäytyneiden, tarpeet.

Leireillä edistetään suvaitsevaisuutta esimerkiksi siten, että samanaikaisesti eri leireille osallistuville järjestämme yhteistä ohjelmaa. Kaikessa toiminnassa otetaan huomioon luonnonsuojelu- ja ympäristöky-symykset.

”Haluamme herättää henkiin unholaan jääneitä asioita.”



ULKOILU LUONNOSSA ELVYTTÄÄ

Ulkoilu vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan lisäämällä positiivia ja vähentämällä negatiivisia tunteita.

YLÖS, ULOS JA LENKILLE!

Suomalaiset ovat maailman liikkuvinta ulkoilukansaa. Suomalaisten ulkoilua myös tutkitaan tarkasti. Tutkimuksissa on havaittu luonnossa liikkumisen ja oleskelun olevan yhteydessä parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin. Ulkoilu vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan lisäämällä positiivia ja vähentämällä negatiivisia tunteita. Tämä tapahtuu miellyttävästä ulkoiluympäristöstä saatujen elpymiskokemusten kautta.

Elpymiskokemuksilla tarkoitetaan tarmokkuuden ja keskittymiskyvyn lisääntymistä, ajatusten selkiytymistä, rentoutumista, rauhoittumista ja arkihuolien unohtamista. Mielialan kohenemista tapahtuu niin kaupunkien viheralueilla kuin maaseudulla. Ulkoiluympäristöllä on kuitenkin merkitystä, sillä vahvimmat elpymiskokemukset syntyvät metsä- tai peltoympäristöissä, jotka sijoittuvat veden äärelle. Rakennetut ympäristöt, kuten kävely- ja pyörätiet tai ulkoliikuntapaikat eivät tuota aivan yhtä voimakkaita elpymiskokemuksia.

Laskee verenpainetta

Tutkimuksilla on osoitettu, että liikunta luonnossa laskee verenpainetta ja sydämen syke-
taajuutta, jonka vuoksi liikkuja kokee ulkoliikunnan vähemmän rasittavana kuin vastaavan sisäliikunnan. Lisäksi vähemmän liikkuneelle luonto on armelias ympäristö, koska luonto tarjoaa mahdollisuuden sellaiseen ulkoiluun, jossa itse liikuntasuoritus ei ole niin keskeinen asia.

Luonnossa voi liikkua juuri sellaisena kuin on, kun valitsee ympäristönsä oikein. Ulkoilun myötä on mahdollisuus kokea voimakkaita tyytyväisyyden ja onnistumisen tunteita; mitä kurjempaan keliin on lähtenyt, sitä mahtavampi olo on kotiin palatessa.

Luonto on jokaisen lähellä

Voimme olla onnellisia upeasta luonnostamme ja vuodenajoistamme. Lähes jokaisella suomalaisella on monipuoliset ulkoilumahdollisuudet aivan kodin lähistöllä. Vaikka enemmistö asuukin kaupunkitaajamissa, lähimetsään on keskimäärin matkaa 700 metriä ja puolet suomalaisista asuu enintään 200 metrin päässä metsästä.

Ulkoilu voi olla aktiivista ulkoliikuntaa, hyötyliikuntaa tai luonnossa oleskelua ja virkistytymistä. Näille kaikille on oma aikansa ja paikkansa.

Kiireisessä elämänvaiheessa ulkoliikuntaa saa parhaiten hyödyntämällä työmatkat. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suhteellisesti eniten suosiota ovat kymmenen viime vuoden aikana kasvattaneet juoksulenkkeily, retkiluistelu, kalliokiipeily ja golf. Yleisimpinä ulkoilutapoina kävely, sauvakävely, koiran ulkoiluttaminen, pyöräily, maastohiihto, juoksulenkkeily ja lasten kanssa ulkoilu pitävät edelleen pintansa.

[Lähde ja 5 vinkkiä, miten saat ulkoilusta lisää irti: Huippukuntoon.fi](#)

Kokeile jotain uutta

Nosta ulkoilusi uudelle ulottuvuudelle, riko rutiinit ja kokeile jotain uutta! Kokeile hauskaa frisbeegolfia, jännittävää geokätköilyä tai tehokasta kickbike-potkupyöräilyä.

Vie sisällä harrastamasi lajit ulos. Kannattaa höystää myös tuttuja ulkoilumuotoja uusin maustein tehokkaammiksi, vaihtelevammiksi ja virkistävimmäksi.

Suurin osa ulkoliikunnasta on kestävyystyyppistä. Lihaskuntaa parantavia elementtejä kannattaisikin lisätä ulkoliikuntaan monipuolisuuden vuoksi. Näin voit tehdä esimerkiksi sauvakävelylenkillä ottamalla sauvoista kaiken hyödyn irti. Tee niiden avulla liikkuvuusharjoituksia, voimaa kehittäviä tai kehohallintaa parantavia harjoitteita. Mene mäkeen ja kävele, juokse ja loiki kunnan treeni itsellesi. Luontouintiinkin voit yhdistää vesijumpasta tai -juoksusta tuttuja liikkeitä. Kysy asiantuntijoilta ohjeet tehokkaaseen sauva- ja vesiliikuntaan.

Pidä mielessä, että välillä kannattaa unohtaa suorittaminen. Jo pelkkä oleskelu luonnossa, luonnonäänien kuuntelu tai kauniin maiseman katselu lisäävät hyvinvointia.

Tiina Kyrkkö/Huippukuntoon.fi Kirjoittaja on toiminnalliseen harjoitteluun erikoistunut liikunta- ja hyvinvointivalmentaja.

Askettäin on julkaistu selvitys Lumen ja jään hyödyntäminen talvimatkailussa Suomessa ja muissa maissa. Siinä vertaillaan Suomen tarjontaa, kilpailukykyä ja erottuvuusominaisuuksia keskeisten kilpailijamaiden tarjontaan. Selvityksen kansainvälisen osion muodostavat Alppimaat, Pohjoismaat, Japani, Kiina, Kanada ja USA:n kuusi osavaltiota.

Talvella Suomen luminen ja jäinen luonto mahdollistaa monipuolisen ohjelmapalvelutarjonnan ja monenlaista tekemistä matkailijoille. Kuitenkin näitä mahdollisuuksia täytyy markkinoida ja oleellista olisi myös erottautua muista maista, joilla on samanlaista tarjontaa. Selvityksen tavoitteena on ollut löytää hyviä esimerkkejä, joita voidaan hyödyntää Suomen talvisen tuotetarjonnan ja markkinoinnin kehittämässä sekä alue- että yritystasolla.

Selvityksessä tarkasteltiin myös tarjonnan internet -näkyvyyttä, ja todettiin esimerkiksi,

Kotimaan tilanne lumen ja jään hyödyntämisessä ja kehittämissä

Nostan esille selvityksestä joitakin lumen ja jään hyödyntämisen osa-alueita ja niiden kehittämissähdotuksia. Suomessa on lumen- ja jäänveistossa varsin hyvää osaamista, joista kuitenkin vain Kemin lumilinna on ollut pitkään ainoa yleisesti tunnettu ja merkittävä lumirakentamisen kohde. Huomattavaa on myös, että Suomen tunnetuimmat iglut eivät ole lumesta tai jästä vaan lasista. Nämä Kakslauttasen lasi-iglut hallitsevat kansainvälistä näkyvyyttä. Selvityksen mukaan

suuksiensa puolesta maailman kärkeen. Kalastus tulisi tuoda osaksi tarjontaa. Majoitusliikkeiden, kalastusoppaiden ja alueorganisaatioiden yhteistyöllä saadaan näkyvyyttä talvikalastukselle.

Retkiluistelu on selvityksen mukaan yksi harvoista lajeista, jonka osalta Suomi on tarjonnaltaan Euroopan johtava maa. Vaikka Suomessa tarjontaa on kehittynyt viime vuosina, hallitsee Ruotsi kuitenkin retkiluistelun osalta internet -näkyvyyttä.

Maastohiihdon suosio Suomessa on ollut nou-

LUMI ja JÄÄ

että vaikka jollain maalla olisi paras tarjonta, voi jokin toinen maa hallita hakukone näkyvyyttä. Näkyvyyden parantaminen on usein monen tahon yhteistyön tulos, jossa on sovittu yhteiset tavoitteet ja luodaan yhtenäistä brändiä koko maahan.

lumi- ja jäärakenteet sekä niihin kytkeytyvä taide- ja tapahtumatarjontaa tulisi laajentaa ja niistä tulisi rakentaa koko maan yhteinen brändi.

Talvikalastus on Suomessa tarjonnaltaan runsasta, mutta suhteellisen heikosti tuotetettua. Vesistöjen puolesta Suomi kuuluu tässä mahdolli-

sussa, kuitenkin maastohiihdon osalta Suomen maine on rapautunut ja Suomi ei kuulu enää maastohiihtomatkailijoiden suosikkikohteiden joukkoon. Suomessa on monipuoliset harrastusmaastot lajille, vaadittaisiin kuitenkin tuntuvia toimenpiteitä, jotta Suomi tunnettaisiin kansainvälisesti hyvänä maastohiihtokohteena.

Lumikenkäretkien tarjonta on Suomessa laajaa ja mutta selvityksen mukaan tuotteistusta tulisi kehittää. Alppi- maista esimerkiksi järjestetään teemalumikenkäretkiä. Lumikengillä mennään katsomaan nähtävyyttä tai ihailemaan luontokohdetta. Usein retki päättyy johonkin ravintolaan ja sieltä palataan lähtöpisteeseen muulla kuljetuksella, esimerkiksi koira- valjakolla.

Suomessa ajatellaan usein *revontuliretkien* olevan meidän erikoisuutta. Kuitenkin revontuliretket ovat pohjoisten alueiden kansainvälinen vakiotuote, siinä Suomi on vain yhtenä tarjoajana muiden joukossa. Lisäksi Suomen hakukonenäkyvyys on varsin heikko näiden retkien osalta.

Selvityksessä uusina nousevina aktiviteetteina nähdään mm. potkukelkkailu, jääsurffaus, jääpurjehtiminen ja leijahiito. Näiden lajien suosio on kasvussa maailmalla ja Suomi voi saada osansa lajin harrastajista kehittämällä harrastusmahdollisuuksia ja huolehtimalla näkyvyydestä.

Tarjonnan hakukonenäkyvyys

Selvitys kiinnittää varsin paljon huomiota eri lajien näkyvyyteen hakukoneissa. Selvityksen mukaan Suomen talvimatkailupalvelujen näkyvyys ei ole kokonaisuudessaan kansainvälisesti hyvällä tasolla. Selvitys ehdottaa, että tarjonta tulisi koota valtakunnalliseksi kokonaisuudeksi maaportaaliiin ja sitä kautta saada tarjonta hakukoneisiin. Lähtökohtana tälle kuitenkin on, että tarjon-

nan tulee olla kunnossa myös yritystasolla. Raportin mukaan yritysten kannattaa kiinnittää huomiota myös hakukoneoptimointiin tarjotessaan erilaisia palveluja.

Matkailuyrityksille selvitys tarjoaa myös vinkkejä siihen kuinka tuotteistaa palveluja ja yhdistää niitä kokonaisuuksiksi. Selvityksessä painotetaan myös eri tahojen yhteistyötä, jotta kokonaisuudessaan näkyvyyttä saadaan parannettua. Näin kesän kynnyksellä onkin hyvä miettiä, mistä voisi rakentaa vetonaulan talvimatkailulle ja millaista markkinointia sen eteen tulisi tehdä tulevia talvia ajatellen. Tulisi myös huomioida kuinka yritys voi erottautua joukosta ja missä asioissa kannattaa tehdä yhteistyötä alueen muiden yritysten kanssa.

TEKSTI JA KUVA: RIITTA YLILEHTO, LUONNOSTA SINULLE II-HANKE, ARKTISET AROMIT RY

Suomen talvimatkailun erikoisuus?

Artikkeli perustuu selvitykseen: Lumen ja jään hyödyntäminen talvimatkailussa Suomessa ja muissa maissa. Selvityksen on tehnyt Hannu Komu, Onvisio Consulting ja Lea Kivelä-Pelkonen, Fideco. Selvitys on kokonaisuudessaan luettavissa Työ- ja elinkeinoministeriön internetsivuilla: www.tem.fi/saaristo/julkaisut

Auringon lämmittäessä luonnon omat voimakasvimme alkavat heräillä talviuniltaan meidän iloksemme. Mietihän mikä voima on kasveissa, joiden tehtävä on kovan talven jälkeen työntää itsensä esiin maan uumenista — ne suorastaan pursuavat elämää!

Nuoret versot ovat kesän ravinteikkainta ja halvinta lähiruokaa, jonka nauttimiseen meillä kaikilla on mahdollisuus. Tuoreet kasvit ovat myös monta kertaa maukkaampia ja ravinteikkaampia kuin markettien pitkälle jalostetut salaattit, joissa ei monesti ole jäljellä käytännössä muuta kuin vettä ja torjunta-aineita.

Elimistömme puhdistaa itseään koko ajan ja villivihannesten avulla voimme tehostaa tätä toimintoa. Villivihannekset sisältävät runsaasti kehomme kaipaamia mineraaleja, lehtivihreää, rautaa, C-vitamiinia, tanniineja, eteerisiä öljyjä, fytokeemikaaleja, alkaloideja sekä kuituja. Näiden tehoaineiden avulla villivihannekset aktivoivat tehokkaasti aineenvaihduntaamme ja poistavat ylimääräistä nestettä sekä kuonaa elimistöstämme.

Villiä voimaa Lapin villivihanneksista!

VILLIVIHANNESTEN KERUUN ABC:

- Kerää vain kasveja, jotka tunnistat ja tiedät käyttökelpoisiksi. Maukkaimmat ja ravintorikkaimmat versot ovat 10-15 cm korkuisia.
- Sade kerää kasveihin nitriittejä, joten keruu-aika on järkevintä ajoittaa aurinkoiselle ilmalle.
- Vältä keräämästä yrttejä lannoitetulta alueelta tai kompostien lähistöltä, sillä tällainen maaperä sisältää paljon typpeä. Typpipitoisessa maassa kasvaneet kasvit sisältävät haitallisia nitriittejä ja bakteereja. Kun keräät yrtit puhtaalta alueelta, ei sinun tarvitse tuhota yrttien ravinteita ryöppäämällä!
- Ravintoaineet säilyvät paremmin pakastamalla kuin kuivaamalla. Blendaa yrtit tehosekoittimella massaksi ja pakasta vaikka jääpalapusseissa. Uunikuivattamisessa lämpötilan ei tulisi nousta yli 40 asteen.

Alkuperäisessä vara parempi

Villinä kasvavat kasvit ovat itsessään hyvin vahvoja ja alkuperäisiä lajikkeita, joissa on tallella luonnon oma geneettinen jälki. Toisin kuin useat markettien mauttomat salaattilajikkeet, luonnossa kasvavat kasvit eivät ole geenimuunneltuja.

Villivihanneksissa on usein hieman kitkeräkö maku, jonka saa aikaan kasvien oma puolustusmekanismi. Tämä ominaisuus suojaa kasveja auringonvaloa sekä tuholaisia vastaan kehittäen samalla ravintoaineita. Mitä voimakkaampi maku kasvissa on sitä enemmän siinä on jäljellä kasvien omaa, luontaista suojausmekanismia. Villivihanneksia kannattaa käyttää monipuolisesti vaihdellen ja omaa kehoa kuunnellen. Ylijalostettuja salaatteja on helppo syödä isojaikin määriä kerralla, mutta villivihannesten kohdalla vähäisempikin määrä voi tuntua riittävältä niiden korkean ravintopitoisuuden ansiosta.

Kasvit kannattaa nauttia tuoreina, jotta niiden ravinteet olisivat täysin kehomme käytävissä. Tuoreita versoja voi hapattaa, käyttää salaateissa, lisätä osaksi marjasmoothieta ja keittoja sekä levitteitä.

Villeissä kasveissa paljon mineraaleja

Villivihannekset sisältävät ihanteellisesti kuituja, elintärkeitä entsyymejä sekä kaunistavia mineraaleja. Mineraalien tarpeellisuudesta kertoo se, että niitä tarvitaan jopa 95 % elimistömme toimintoihin. Nokkosta voidaan pitää yrttiemme kuninkaana, koska se sisältää suomalaisista kasveista eniten ihoamme kaunistavia mineraalisuoloja. Mineraalien avulla myös entsyymitoimintamme pysyy aktiivisena.

Mitä vihreämpiä villivihanneksia syöt, sitä enemmän niissä elimistöäsi rakentavia ravinteita ja hyödyllistä lehtivihreää! Mikset siis lähtisi ensi kerralla hevi-osaston sijaan lähimetsään ilmaiselle kauppareissulle?

Lisää tietoa villiyrtteistä ja luomummasta elämästä: www.lily.fi/palsta/halo

Höyrytetty horsma, 2 annosta

20 kpl horsmanvarsia (pituus n. 15 cm)
ripaus Himalajan suolaa
vettä

Laita horsmanvarret kattilaan ja lisää vettä niin, että varret peittyvät juuri ja juuri. Ripottele pintaan suola ja anna kiehua alle 10 minuuttia. Tarjoile voisulan kanssa.



Mustikkakierre, 1 annos

2 dl mustikoita
1 dl horsmanlehtiä
2,5 tl pastöroimatonta hunajaa
2,5 dl (lähde)vettä
3 rkl auringonkukansiemeniä
tai cashewpähkinöitä
ripaus himalajan suolaa

Blendaa tehosekoittimessa
sileäksi ja nauti heti.

Näistä on helppo aloittaa!

Horsma kasvaa melkein joka paikassa ja maistuu miedolta. Horsman lehdet sisältävät runsaasti C-vitamiinia ja karoteeneja. Horsmanvarsia voi käyttää parsan tapaan kesäpöydässä ja lehtiä superpirtelöissä.

Nokkonen sisältää runsaasti polyfenoleja, kivennäis- ja hivenaineita sekä vitamiineja. Sen lehdistä valmistuu herkullinen pesto tai raakakeitto.

Voikukan maku muistuttaa hyvin paljon rucolaa. Mineraalien lisäksi voikukka sisältää mm. A-, B-, C-, ja D-vitamiineja.

Oulun 4H-piirillä on vuosikymmenien perinteet luonnontuotteiden välityksessä. Pisimpään on välitetty kihokkia, mesimarjaa ja puolukkaa. Tietyillä 4H-yhdistyksillä on ajoittain myös mustikan, sienien ja erikoiskeruuotteiden välitystä. Luonnontuotteiden keruu myyntiin mielletään vanhempien ikäluokkien toiminnaksi, mutta nuoriakin on mukana.

Luonnontuotealan nuoret konkarit

Oulun 4H-piirin Luonnontuoteala tutuksi -hanke ja Arktisten Aromien Luonnontuotealan merkitys Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa -hanke järjestävät Oulussa 6.6. tiedotuspäivän villiyrtilien mahdollisuuksista. Villiyrtilien monipuolisista käyttötavoista kertoo mm. yrtiliterapeutti Henriette Kress. Tapahtumaan on jo runsaasti ilmoittautuneita, toteaa Oulun 4H-piirin luonnontuoteneuvoja Niina Jortikka. Tapahtuma on kaikille avoin mutta kahvitusten takia sitova ilmoittautuminen niina.jortikka@4h.fi



Kihokkienesteillä lomatmatkoille

Kolmikymppinen iiläinen Tuuli Berg on kerännyt kihokkia useita vuosia. Tuuli kiinnostui kihokin keräämisestä 9-vuotiaana käytyään 4H-kerhossa, jossa kuuli mahdollisuudesta kerätä kihokkia. Äiti kannusti keräämään - perheessä on ollut tapana, että omalla työllä on kerätty omaa ekstrakäyttörahaa.

Piti saada ne levikset, Tuuli toteaa. Vanhemmat olivat sitä mieltä, että halvemminkin saisi farkkuja, eikä merkistä aleta maksamaan. Tuuli kuitenkin päätti poimia itselleen omat levikset ja näin myös tapahtui.

”Nälkä on kasvanut syödessä!” Leviksistä siirryttiin lumilautoihin ja sen jälkeen homma on aina vain laajentunut. Aikuisiällä kihokkirahoilla on maksettu pihan asfaltointi ja useita etelänmatkoja. Samaten opintolainat on maksettu kihokkirahoilla.

Tuuli on vienyt ystäviäänkin keräämään ja suosittelee keruuta luontoihmisille, joilla on ripaus hulluutta ja kestävä selkä. Kihokin keruu on siirtynyt perintönä Tuulin omille pojille, 9-vuotias esikoinen Juuso on ostanut omilla kihokkiansioiltaan puhelimen.

Luonnontuotteita monipuolisesti

Haapavedeltä kotoisin oleva 16-vuotias Laura Taskila on perustanut kesällä 2010 Ruska 4H-yrityksen yhdessä Miira Hietalan kanssa. Yritys käyttää koroissa pääsääntöisesti kierrätettyjä ja luonnontuotealaleja. Materiaaleina käytetään mm. maahan tippuneita käpyjä ja kaarnaa, sekä pudonneita männyn ja kuusen oksia joista tehdään helmiä.

Ruska markkinoi tuotteitaan erilaisissa tapahtumissa kuten äskettäin MLL myyjäisissä, sekä vappuna Haapaveden vapputapahtumassa. Yrityksellä on muutamia vakiasiakkaita, joille laitetaan tietoa sähköpostitse. Tilaustöitäkin tehdään ja niiden määrä on lisääntynyt vasta perustettujen facebook-sivujen kautta.

Korujen lisäksi Laura valmistaa koivunlehdistä tuoksupusseja. Teesekoitukseen Laura käyttää mustikanlehtiä, piharatamoita, valkoapilaa ja siiankärämöä.

Vanhempien kanssa on marjastettu, Laura kertoo. ”Isän kanssa kiinnostuttiin yhdessä sienestyksestä toissavuonna, se on yhteinen juttu.” Villiyrteistä Laura käyttää monipuolisesti nokkosta ruuanlaitossa, sekä on testailut horsmaa. ”Mahtavaa että ihmiset voivat hyödyntää luonnosta saatavia puhtaita aineksia. Lisää pitäisi tiedottaa, villiyrtilt eivät ole monille tuttuja.”

Oulussa tapahtuu villiyrtilintamalla

Oulun 4H-piirin Luonnontuoteala tutuksi -tiedotushankkeen tavoitteena on laajentaa tietämystä luonnontuotteista sekä saada nuoret kiinnostumaan luonnontuotteista ja niiden hyödyntämisestä. Luonnontuotteet ja erityisesti villiyrtilit herättävät runsaasti kiinnostusta, aiheen tiimoilta on valmisteilla myös kaksi opinnäytetyötä.

Rovaniemen ammattikorkeakoulun opiskelija Jarkko Kääriäinen selvittää opinnäytetyönään ravintoloiden kiinnostusta villiyrtilien käyttämiseen tulevaisuudessa. Tavoitteena on organisoida pilottijakso kesäkuun alussa, jonka aikana viisi oululaista ravintolaa hyödyntäisi villiyrtiltejä menussaan.

Poimijaverkostoa ei onneksi tarvitse luoda tyhjästä, vaan konkaripoimijoita löytyy mm. Oulun 4H-yhdistyksestä. PSK-Aikuisopiston keruutuotetarkastajaopiskelija Anne Leinonen toteuttaa opinnäytetyönään poimijainfot, joissa poimijat saavat tarvittavan tiedon kaupallista keruuta varten. Poimijaverkostoa ja villiyrtilien välitystä alkavat koordinoida Oulun ja Limingan 4H-yhdistykset. Tiedustelut poimijainfoista: anne.leinonen@4h.fi

[Luonnontuoteala tutuksi -tiedotushanke](#)

Läpinäkyvyys ja jäljitettävyys LUONNONTUOTEALALLA

TEKSTI: JOUKO KIRJAVAINEN, KEHITYSPÄÄLLIKÖ, FOODWEST OY

Luonnontuoteala on luonnon monimuotoisuutta kunnioittava vastuullinen tapa työllistää ja ansaita elantonsa. Se tarjoaa tuotteillaan kuluttajille lisäarvona kestävän kehityksen elementin.

Luonnontuotealan vastuullisesti tuotettujen valmisteiden kysyntä on kasvussa koska elämäntyyliissään terveellisyyttä ja luonnontuotemukaisuutta arvostavien kuluttajien määrä lisääntyy koko ajan. Yleisesti sanottuna luonnontuoteala tuo tuotteillaan suomalaisen luonnon parhaat puolet kuluttajien saataville.

Luonnontuoteala mahdollistaa omalta osaltaan maaseudun elävänä säilyttämisen koska se luo paikallista työtä ja hyvinvointia. Ala on jo hyödyntänyt monipuolisesti luonnon tarjoamia mahdollisuuksia mutta kaikkea ei ole vielä tehty. Suomen luonnon puhtaat raaka-aineet ovat ehtymätön voimavara. Luonnontuotealalle ovat tyypillistä rehellisyys, avoimuus ja toiminnan läpinäkyvyys. Se on mahdollista, koska ei ole mitään salattavaa. Tämä pitää kertoa tehokkaasti kuluttajille.

Luonnontuotealan yritykset ovat usein pieniä ja työllistävät perheen tai vain yhden työntekijän. Toiminta on yrittäjän hallussa ja hän tietää, mistä raaka-aineet on hankittu ja miten tuote on valmistettu. Toiminnalla on edellytykset olla läpinäkyvä ja tuotteen tarina voidaan kertoa. Se antaa tuotteelle kasvot. Persoonallinen tuote kiinnostaa kuluttajia.

Läpinäkyvyys liittyy jäljitettävyyteen ja tarkoittaa että tuotteesta ja valmistajasta annetaan pakollisten tietojen lisäksi tarkentavaa informaatiota. Pakkauksessa ja nettisivuilla voidaan kertoa esimerkiksi mistä tuotteen

raaka-aineet ovat peräisin tai millainen tuotetta valmistava yritys on. Nykypäivän kuluttajia kiinnostaa tuotteen tarina.

Lähiruuan suosio antaa pienille toimijoille mahdollisuuden parantaa kilpailuasemaansa koska ne pystyvät kertomaan luotettavasti raaka-aineiden tuottajan ja valmistusketjun vaiheet. Läpinäkyvyys tuotteen valmistajasta, tuotteesta ja ravintotiedoista sekä muusta tuoteinformaatiosta ohjaavat kuluttajan valintoja.

Nyt käynnistyvässä kaksivuotisessa valtakunnallisessa hankkeessa kehitetään läpinäkyvän toiminnan malleja luonnontuote-, vilja- ja kasvissektoreiden yrityksille. Mallien avulla pienet yritykset pystyvät tuomaan tehokkaasti esille jäljitettävyydestä ja kertomaan oman tuotteensa tarinan ja lisäämään valmistusketjun läpinäkyvyyttä. Hanke pureutuu myös markkinoinnin ja myynnin ongelmien ratkaisemiseen. Tuotannon ja tuotteiden läpinäkyvyys ja jäljitettävyys voivat avata parempia mahdollisuuksia vientiin.

Hankkeessa järjestetään asiantuntijaseminaareja sekä työpajoja. Hankkeeseen osallistuvan yrityksen on mahdollista saada asiakaskohtaista neuvontaa, jossa läpinäkyvyyden, jäljitettävyyden, markkinoinnin ja muun viestinnän malleja sekä läpinäkyvyyden tunnuslukuja sovitetaan yrittäjän omaan toimintaan. Haku hankkeeseen on nyt auki!

Hankkeen rahoittaja on Maa- ja Metsätalousministeriö, Laatuketju. Toteutuksesta vastaa Foodwest Oy.

Lisätietoja: 0400 485 171 tai jouko.kirjavainen@foodwest.fi.

Uuden ohjelmakauden TOIMINTOJA SUUNNITELLAAN

TEKSTI: SIMO MOISIO, ARKTISET AROMIT RY

Maa- ja metsätalousministeriö, Maaseutuverkosto, Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä ja Sitra ovat käynnistäneet alueelliset tulevaisuustyöpajat uutta ohjelmakautta koskevan strategian suunnittelumiseksi. Myös useat ELY-keskukset ja aluehankkeet järjestävät omia tilaisuuksiaan uutta ohjelmakautta koskevien toimenpide-esitysten kartoittamiseksi. Suunnittelu toimii hyvin, mutta riittääkö massiivisen suunnittelun jälkeen resursseja käytännön toimenpiteiden toteutukseen?

Alueellisten työpajojen idearyhmissä on noussut esille keskeisinä painopistealueina maaseutu- ja luontomatkailun, elintarviketalouden, bio- ja lähienergian, metsä- ja puutalouden, metalli- ja kaivannaisteollisuuden sekä maaseudun palvelutoimintojen, kuten vapaa-ajan asumisen kehittäminen. Luonnontuotteet mainitaan ohjelmien ideoinnissa pääosin Itä- ja Pohjois-Suomessa.

Asumisen mahdollisuuksia maaseudulla halutaan kehittää. Palveluiden turvaamisella puolestaan halutaan pysäyttää väestökato ja pitää ikääntynyt väestö mahdollisimman pitkään kodeissaan ja kotiseudullaan. Paikallista päätöksentekoa halutaan vahvistaa ja turvata maaseudun tietoliikenne- ja muut liikenneyhteydet. Työvoiman osaamista lisätään, jotta yritystoiminnan edellytykset maaseudulla paranisivat. Vastaavaan pyrkii myös paikallisen elintarviketuotannon helpottaminen sekä joustavan, nopean ja riskipitoisen rahoituksen turvaaminen maaseutuyrityksille.

”Maaseudun nuorista halutaan pitää kiinni, jotta ikäihmiset eivät jäisi palvelemaan toistaan tai joutuisi eläkeiässä muuttamaan kotiseudultaan pois.”

Vaikka maakuntien elinkeinotoiminta ja vetovoimatekijät poikkeavat toisistaan, näyttää monilla alueilla yhteisöllisyys ja nuoriin ikäryhmiin kohdennettavat toimenpiteet korostuvan. Maaseudun nuorista halutaan pitää kiinni, jotta ikäihmiset eivät jäisi palvelemaan toistaan tai joutuisi eläkeiässä muuttamaan kotiseudultaan pois. Maaseudulla perinteisesti toiminut vahva yhteisöllisyys on myös vaarassa heikentyä samalla tavoin kuin on jo käynyt kaupungeissa. Tätä ei nähdä hyvänä asiana, vaan halutaan välttää yhteisöllisyyden puutteen aikaansaamilta ongelmilta.

Ideoita maaseudun ja sen yritystoiminnan kehittämiseen on löytynyt runsaasti. Suunnittelun jälkeisten hankkeiden ja toimintojen tulisi toteuttaa mahdollisimman moni näistä ideoista käytännössä. Näin maaseudulla olisi hyvä yrittää ja elää myös jatkossa.

Maaseutuohjelmien toteutus vaatii useiden eri hallinnonalojen yhteistyötä taloudellisten ja toiminnallisten resurssien turvaamiseksi. Suomi on pinta-alaltaan ja luonnonvaroiltaan suuri maa. Luonnonvarojen hyödyntäminen, ja nykyistä laajempi uusiutuvien energiavarojen käyttö, vaatii hajautuneempaa yhteiskuntarakennetta ja työvoimaa maan eri alueilla. Kerskakulutussyhteiskunnasta joudutaan jatkossa siirtymään kohti ekotodellista yhteiskuntaa. Ihminen voi tyytyä vähempään ja kuluttaa kestävämmiin.

Takiainen

Auringon polttamalle tai hyttysten syömälle iholle saattaa löytyä apua läheltä: kokeile matkoillasi murskattuja takiaisen lehtiä suoraan tuoreeseen iho-oireeseen! Tässä hieman lukemista takiaisesta.

Seittitakiainen kukassa.



Takiainen vahvistaa ruokahalua ja ruoansulatusta, lisää virtsan eritystä ja on erinomainen villivihannes.

Arctium-lajeja, ruotsiksi kardborre.

- Seittitakiainen: *Arctium tomentosum*, ruotsiksi ullkardborre.
 - Isotakiainen: *Arctium lappa*, ruotsiksi stor kardborre.
 - Pikkutakiainen: *Arctium minus*, ruotsiksi liten kardborre.
- Muitakin takiaislajeja voi käyttää.

Kasvupaikka. Takiaiset viihtyvät läpäisevässä soraisessa maassa. Seitti- ja pikkutakiaiset ovat yleisiä Etelä-Suomen niityillä, ojissa, pihoilla ja tienvarsilla; pohjoisempana niitä löytää vähemmän yleisinä Torniota myöten. Isotakiainen on Etelä-Suomessakin harvinainen.

Ulkonäkö. Ensimmäisen vuoden aikana ilmestyy vain matalahko lehtiruusu. Toisen vuoden kukkavarsi nousee komeasti noin puolentoista metrin korkeuksiin. Suurin osa lehdistä jää noin puolen metrin korkeuteen.

Takiaisen tunnistaa kenties parhaiten vaatteisiin ja koiran turkkiin tarttuvista kukinnoista. Takiaisen kukinnoissa on koukkuja. Takiaisissa ei ole lainkaan piikkejä.

”Takiaisessa ei ole lainkaan piikkejä.”

Lehdet ovat raparperimaiset ja kookkaat mutta kitkerät. Lehtivarret ovat ontot.

Näköislajit. Lehtien puolesta näköislajeina voidaan pitää mm. leskenlehteä (*Tussilago farfara*), ruttojuuria (*Petasites*-lajeja) ja raparperia (*Rheum rhubarbarum*).

- Leskenlehdellä ei ole paalujuurta. Sen kukat ilmestyvät ennen lehtiä. Leskenlehti-lehden yläpinta tuntuu kylmältä (yläpinnassa on helposti lähtevää nukkaa) ja alapinta lämpimältä (alapinnassa on pysyvää nukkaa). Lisäksi leski on nälissään haukannut leskenlehtien reunoja.

- Ruttojuurella ei ole paalujuurta ja lehdet kasvavat todella kookkaiksi. Täysikasvuisina ne ovat avonaisen sateenvarjon kokoisia, ja niitä voikin käyttää sa-

desuojina.

- Raparperin lehdestä puuttuu nukkaa eikä lehtivarsi ole ontto.

- Ohdakkeita (*Cirsium*- ja *Carduus*-lajeja) sanotaan usein takiaisiksi. Ohdake ei ole takiaainen: ohdakkeilla on teräviä pisteleviä piikkejä, takiaisissa tarttuvia koukkuja.

Keruu ja käsittely

Lehti

Lehtien keruu on helpointa siellä missä takiaista on paljon. Nouki jokaisesta hyvänkokoisesta kasvista muutama lehti: kori on täynnä hetkessä.

Jotta lehti kuivuisi hyvin sen suurimpia ruoteja pitää pätkiä 2–3 cm välein. Muuten lehden sisin osa on rutikuivana sysimusta;

Takiaisen keväinen lehtiruusu.



Takiaisen suuret lehtiruodit

kannattaa katkoa, jos haluaa laadukkaita kuivattuja lehtiä.



Takiaisen lehdet narulla.

Nyt narua voi sitoa vaakatasossa nauloihin.

sisintä osaa reunustavat pari cm ovat tummanruskeita, seuraavat pari cm ovat vaaleanruskeat, seuraavat pari cm ovat kellertävät, seuraavat pari cm ovat vaalean vihreät ja vain uloin lehtireuna on tuoreen takiaislehden väristä: tummahkon sinertävän vihreää.

Älä levitä lehtiä kuivumaan. Jos niin teet, saat tiiviin maton, jossa sisimmät lehdet homehtuvat kuivuessaan. Parempi tapa on vetää narunpätkää johonkin sopivannäköiseen äsken lehteen tekemistäsi rei'istä ja kiinnittää naru vaakatasoon kunnes lehdet ovat kuivuneet.

Vaikutukset ja käyttö

Lehti

Lehti on hyvinkin katkera. Katkeruus irtoaa lehden pinnalta: hiero lehteä sormin ja maista sormeasi. Tämä vasta karvaan makuinen onkin. Vahvana karvasaineena lehti lisää ruokahalua ja vahvistaa ruoansulatusta.

- Lehti on vahvasti virtsan eritystä lisäävä. Jos virtsasi on tumma, jopa polttava, tämä on

yrtti sinulle: juo lehdestä tehtyä teetä säännöllisesti. (Lehdessä on kaliumia joten kaliumpainon kannalta sen virtsan eritystä lisäävä vaikutus on vaaraton.)

- Käytä lehdet ulkoisesti kaikenlaisiin iho-ongelmiin, mukaan lukien erilaisia ihottumia, auringon polttamaa ihoa, hiertymiä ja nirhaumia. Tee näihin joko öljyä (ja voidetta) tai käärettä tai pakkausta.
- Käytä lehtikäärettä myös makuuhaavoihin tai huuliherpekseen, ja kokeile sitä sisäisesti ja ulkoisesti vyöruusuun.
- Hyönteispistoihin voit käyttää lehteä tuoreeltaan: hiero sitä jotta saisit mehua esiin ja laita mehevää kohtaa lehdestä kutiavan piston päälle. Jo helpottaa!
- Kokeile takiaislehtiteetä ihon halkeamiin kuten halkeileviin kuiviin kantapäihin.
- Pieniin palohaavoihin voi sekoittaa hienonnettuja takiaisen lehtiä kananmunan valkuaiseen. Seosta levitetään palohaavaan.
- Paiseisiin kannattaa käyttää murskattuja tai ryöpättyjä lehtiä. Lehdet saavat paiseet pinnalle jolloin ne voivat tyhjentyä ja parantua.
- Sisäisesti ja ulkoisesti käytettynä lehti hil-

litsee hilsettä.

- Takiaisen lehdistä voi olla apua kämmenkalvokutistumaan (Dupuytrenin kontraktuurra). Koska tähän vaivaan ei juurikaan ole keinoja kannattaa takiaista ehdottomasti kokeilla. Käytä lehtiä paikallisesti sellaisenaan murskattuina tai tee niistä öljyä ja/tai voidetta ja hiero supistuneelle jänteelle.
- Käytä juuria sisäisesti ja lehteä ulkoisesti erilaisiin nivelvaivoihin sekä kihtiin, sekä erilaisiin pitkäaikaisiin ihovaivoihin kuten atooppiseen ihottumaan tai psoriasikseen.
- Kokeile psoriasikseen myös gluteenitonta ruokavaliota ja/tai D-vitamiinin ottamista.

Takiaistee

1–2 tl kuivattuja tai tuoreita lehtiä
2 dl kiehuva vettä

Kaada vesi yrttien päälle, anna hautua 5–10 minuuttia, siivilöi. Juo 2–3 kuppia päivässä.

Takiaislehtikääre

1–2 lehteä
1 l vettä

Kaada kiehuva vettä hienonnetun yrtin päälle, anna hautua 15 minuuttia, siivilöi ja jäähdytä. Kastele pyyhe tai rätti nesteeseen, purista pois ylimääräinen neste. Laita kostea, kuuma pyyhe kipeään kohtaan ja anna olla paikoillaan 30–40 minuuttia.

Yllä oleva teksti on pieni ote Henriette Kressin tämän vuoden lopussa ilmestyvästä kirjasta, "Käytännön lääkekasvit 2". Kirjaan tuleva takiaisteksti kokonaisuudessaan käsittelee lehtien lisäksi myös juuret, siemenet ja kukkavarret; tähän juttuun se kokonaisuus olisi ollut aivan liian pitkä.

Henriette Kress toimii yrttiterapeuttina Helsingissä. Hän ylläpitää maailman laajinta yrttisivustoa osoitteessa www.henriettesherbal.com. Hän on harrastanut yrttejä pienestä lähtien ja on toiminut täysipäiväisesti yrttien parissa vuodesta 1998.

Hänen edellinen kirjansa, Käytännön lääkekasvit, ilmestyi marraskuussa 2010. Kirjaa saa mm. Arktiset Aromit ry:ltä, kirjakaupasta tai suoraan Henrietteltä. ISBN 978-952-92-7813-8, 150 sivua, nid. Se on ilmestynyt ruotsiksi (2011) ja englanniksi (2011).

Lue siitä lisää täällä: www.henriettesherbal.com/fi/kayt-laak.html

Ruokakäyttö

Leikkaa lehtivarret palasiksi ja keitä suolavedessä. Lisää niitä muhennoksiin ja muihin vihannespatoihin: yksikseen syötyinä maku voi olla hieman väkevä.

Muu käyttö

Väsyneet hiukset saavat lisää puhtia takiaisen lehtiteestä.

Takiaisesta hiushuuhtelu

50 g tuoreita lehtiä
1 l kiehuva vettä

Kaada vesi hienonnettujen lehtien päälle, anna hautua 5–10 minuuttia, siivilöi. Anna jäähtyä. Käytä viimeisenä huuhteluvetenä.

Varoitukset

- Raskaana olevien kannattaa välttää takiaisen sisäistä käyttöä raskauden alkuaikoina. Takiaisen käyttö raskauden kolmen viimeisen kuukauden aikana on perusteltua vain jos nilkat ovat hyvin turvonneet.
- Ulkoisesti käytetty lehti saattaa erittäin herkissä ihmisissä aiheuttaa ihottumaa. Tämä reaktio on hyvin harvinainen.
- Lehdet ovat vahvasti virtsan eritystä lisäävä. Myös juuret ja siemenet ovat diureetteja. Jos sinulla on matala verenpaine muista lisätä suolaa ruokiisi jos haluat käyttää takiaista.

Kansanlääkinnän perinteitä ja nykypäivää

PIHKA JA PAKURIKÄÄPÄ

TEKSTI: HEIDI JUNTUNEN, LUONNOSTA SINULLE II-HANKE, ARKTISET AROMIT RY

KUVA: ARJA KEMPPAINEN

Pihkalla monta roolia kotitalouksissa

Pihka on hartsien ja eteeristen öljyjen tahmea seos, jota havupuut erittävät ja joka suojaa puuta bakteereilta ja tuholaisilta. Pihka tunnettiin parannuskeinona jo muinaisessa Egyptissä ja Suomessakin sitä on käytetty kansanlääkkeenä vuosisatojen ajan. Lääkinnällinen käyttö on ollut yleistä haavojen, pukamien ja paiseiden hoidossa. Perinteisesti kuusenpihkasta on valmistettu rohdoksia, männynpihkalla ei ole yhtä hyviä antimikrobisia ominaisuuksia. Ihmisten hoidon ohella lehmien utareet ja hevosten kaviot hoidettiin pihkalla. Pihkaa on käytetty yleisesti myös saippuan valmistukseen ja purukumin sijasta.

Pihkalla on ollut myös toisenlainen rooli, se toimi kotitalouksissa koneiden remmien luistonestoaineena, voiteluaineena yhdessä tervan ja eläinrasvojen kanssa, kalaverkkojen pihkauksessa, suksivoiteena, liimana ja rekien voitelussa. Pihkan voimakasta tuoksua taas hyödynnettiin ketunrautojen voitelussa.

Kuusenpihkavoiteella Lääkelaitoksen hyväksyntä

Pihkavoiteiden lääkinällisiä vaikutuksia on tutkittu paljon viime vuosina. Positiivisten tulosten myötä pihkavoiteet ovatkin tulleet apteekkeihin myyntiin. Pihka on saanut ensimmäisenä luonnonhoitomenetelmänä Lääkelaitoksen hyväksynnän 2008. Pihkavoiteita myydään edelleen myös luontaistuotteina.

Pihka on saanut ensimmäisenä luonnonhoitomenetelmänä Lääkelaitoksen hyväksynnän 2008.

Pihkan lääkinällinen teho perustuu siihen, että se käyttäytyy antimikrobisesti bakteereja kohtaan. Pihkassa on tekijöitä, jotka edesauttavat haavan umpeutumista. Pihkavoidetta käytetään haavojen hoidossa jo useissa suomalaisissa yliopisto- ja keskussairaaloissa. Lisätutkimuksista olisi hyötyä yhä laajamittaisemmalle käytölle. Huomioitavaa on esimerkiksi, etteivät hartsiallergiset voi käyttää pihkatuotteita.

Tehokeruu edelleen pienimuotoista Suomessa

Pihkan keruu ei kuulu jokamiehenoikeuksiin, joten sitä kerätään vain maanomistajan luvalla. Paras keruu-aika on kevät. Perinteinen pihkan keräys puukolla tai kirveellä perustuu siihen, että kerääjä löytää sattumanvaraisesti kuusikosta vaurioituneita puita, joista on vuotanut pihkaa rungon ulkopuolelle, tai jäänyt kuoren sisälle suojaamaan puuta. Kauan seissyt pihka kovettuu kasaksi ja on väriltään ruskeahkoa. Pihkavuotoja esiintyy yleensä vanhemmissa ja järeämissä metsissä. Pihkan juoksuttaminen tai muu tehokeruu on ollut Suomessa lähes tuntematonta, mutta muualla Euroopassa se on yleistä.

Pakurikäpää on biologisesti sieni

Pakurikäpää (*Inonotus obliquus*) on yleinen lehtipuiden lahottaja. Musta, hiilimäinen pakuri on sienen aiheuttama kasvannainen. Pakurikäpää on biologisesti sieni, jota voi kerätä maanomistajan luvalla. Kasvannainen tappaa puun yleensä 5 – 7 vuodessa. Pakuria esiintyy yleisimmin hies- ja rauduskoivuissa, ja voidaan tavata myös leppien ja pyökkien kyljissä.

Sienen käyttö sallittu ravintolisissä

Pakurikäävän käytön ravintolisissä ei vaadi uuselintarvikeasetuksen (EY) 258/97 mukaista markkinointilupaa, sillä Elintarviketurvallisuusvirasto Evira katsoi hiljattain pakurilla olevan merkittävä kaupallinen käyttöhistoria ravintolisänä EU:n alueella ennen vuotta 1997. Näin ollen sen käyttö on sallittua ravintolisissä tai niihin verrattavissa olevassa pienimittakaavaisessa käytössä (esim. teet tai mausteet). Pakurikäpää katsotaan muissa elintarvikeryhmissä kuitenkin edelleen uuselintarvikkeeksi, joten sen käyttö ns. tavanomaisissa elintarvikkeissa on edelleen kiellettyä.

Pakurikäpää sisältää paljon erilaisia ravinteita, joilla uskotaan olevan terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia. Eritoten superfood-harrastajat pitävät pakurikäpäää suuressa arvossa ja luonnon-tuotetta on lähivuosisikymmeninä tutkittu paljon.



Pakurikäävän historialliset juuret ulottuvat kaikkein vahvimmin Siperiaan ja Venäjälle, jossa lahottajasta tehdyllä teellä hoidettu monia vaivoja. Sota-aikana sienestä valmistettiin Suomessa teen korviketta, joka tunnettiin ”tikka-teenä”. Japanissa pakurikäpää on suosittu kosmetiikkatuotteena ihon pigmenttivirheiden korjaamiseen ja ihon eheyttämiseen. Kiinalainen lääketiede ryhmittelee pakurikäävän luonnontuotteeksi, jolla ei ole suurehkoja määriäkään käytettäessä haitallisia sivuvaikutuksia.

Tunnistaminen, keruu ja kotikäyttö

Pakurikäpää on helppo tunnistaa, koska vastavia sieniä ei Suomen metsistä löydy. Laadukas sieni on koostumukseltaan kiinteä eikä tunnu laholta kerätessä. Parhaiten irrotus onnistuu kirveellä tai puukolla. Pakuria löytyy rehevistä ja vanhoista lehtimetsistä, kosteilta alueilta, järvien rannalta tai soiden reunamilta. Muiden luonnontuotteiden tapaan myöskään pakuria ei tule kerätä mahdollisten saasteiden vuoksi taajama-alueelta. Pakurikäpäää voi keräämisen sijasta tilata myös netistä eri muodoissa.

Yleisohjeena kerrottakoon, että pakuria ei tule käyttää yhdessä antibioottien tai penisilliinin kanssa, ja huomioitavaa on että jotkut ihmiset ovat hyvinkin allergisia sienille.

Kokonainen pakuri kannattaa pilkkoa pieniksi palasiksi ennen säilöntää. Kuivaus tapahtuu kuivurissa tai sähköuunin ritilällä 50 asteessa noin 24 – 48 h. Kuivattaminen onnistuu myös saunassa tai auringossa. Kuivattu tuote alkaa pian kerätä pinnalleen valkoista hometta, mikäli se ei ole kuivunut tarpeeksi kuivaksi.

Kuivattua luonnontuotetta voi käyttää teessä helposti:

- 1) Valitse sopivan kokoinen palanen,
- 2) lisää palanen teekattilaan ja
- 3) keitä hetki siten että väriä irtoaa.

Yhden palasen voi yleensä käyttää useita kertoja, ainakin 3 – 5 kertaa.

Koivusta on moneksi

TEKSTI JA KUVAT MAHLANJUOKSUTUKSESTA:
KAISU SEPPÄNEN, LISÄARVOA LUONNONTUOTTEILLE -HANKE, ARKTISET AROMIT RY
KOIVUKUVAT: MARJO RÄISÄNEN, ARKTISET AROMIT RY

Kansallispuullamme koivulla on aina ollut erityinen merkitys meidän kansallismaisemassa ja jokapäiväisessä elämässä. Koivua pidetään jopa pyhänä puuna. Siihen liittyy paljon myyttisiä tarinoita, mutta samalla se on osa arkipäivää. Koivun kauneus on inspiroinut mm. huonekalujen-, lattioiden- ja tapettien suunnittelijoita. Koivun tuohta on käytetty katemateriaalina rakennuksissa sekä erilaisten hyöty- ja koristetavaroiden valmistamisessa, vihdaksia saunavastan tekemisessä, ja jopa lasten kasvatuksessa. Koivua on käytetty monin tavoin myös kansalläkinnällisiin tarkoituksiin.

Keväisen koivun kuoren alla virtaa neste, joka herättää eloon pitkän talven jälkeen

Koivun elämän vesi – mahla on tunnettu vuosituhansia. Kaskenpolttajat, paimenet ja muut keväisessä metsässä liikkujat ovat osanneet käyttää koivun ”mehua”

janonsa sammuttamiseen. Entisajan ihmisille mahla oli luontainen juoma, jota käytettiin monella eri tavalla helpottamaan pitkän talven rasittamaa elimistöä. Tätä keväistä voimajuomaa juotettiin myös lehmille, jotta ne virkistyivät pimeän talven jälkeen.

Kansanlääkinnässä mahlalla on hoidettu mm. vilustumisia, reumatismia ja muita nivelkolotuksia, sitä on käytetty matolääkkeenä ja hoidettu ihosairauksia. Nykyisinkin mahlaa suositellaan terveyden ylläpitämiseksi. Purukumien ja makeisten raaka-aineena käytetään maailmallakin tunnettua koivusokeria eli ksylitolia.

Hyvä mahlapuu oli ennen vanhaan omistajansa ylpeydenaihe, sille voitiin antaa jopa nimi. Toisen mahlapuun kaatamisesta sai rangaistuksen, tai joutui luovuttamaan kaksi samanarvoista puuta tilalle.

Mahlaa ei voi kerätä toisen omistamasta puusta. Mahlajuoksutus ei kuulu jokamiehenoikeuksiin. Jos omistat metsää tai saat

luvan mahlanjuoksutukseen metsän omistajalta, kannattaa puu valita jo edellisen kesän aikana. Hyväkasvuinen ja tuuhealatuksinen puu on myös hyvä mahlapuu. Neste virtaa vain muutaman viikon, joten ajoitus on tärkeä.

Yleensä juoksutus ajoittuu huhti-toukokuulle. Kun lumi alkaa sulaa rungon ympäriltä kannattaa juoksutus aloittaa. Kausi voi vaihdella paljonkin, talven keston ja puun sijainnin mukaan. Mahlakausi päättyy, kun silmut puhkeaa. Yhdestä puusta voidaan saada mahlaa kerralla jopa 10 litraa vuorokaudessa.

Hyvä mahlapuu – omistajansa luonnonrikkkaus



*mahlamalja
kevääälle!*

Vain keväisin saatavana oleva koivun mahla on kirkas, lähes väritöntä, hieman makeaa, melkein kuin vettä. Siinä on kivennäis- ja hivenaineita sekä luonnonsokereita. Mahla sisältää myös happoja, C-vitamiinia, kaliumia, kalsiumia, magnesiumia, mangaania, seleeniä, sinkkiä ja fosforia. Vaikka kuiva-ainepitoisuus on vain yhden prosentin, aineet ovat sellaisessa muodossa, jossa ne imeytyvät helposti ja nopeasti elimistöön.

Mahla on herkästi pilaantuvaa,

joten sen talteenotossa tulee noudattaa erittäin hyvää hygieniaa. Kaikki keräysvälineet tulee puhdistaa hyvin. Heti kun mahla tulee ulos koivusta, se alkaa pilaantua, ja näin ollen se pitää käyttää mahdollisimman pian. Jääkaapissa mahla säilyy noin vuorokauden. Mahlaa voi myös pakastaa. Pakastettu mahla tulee käyttää heti sulamisen jälkeen.

Mahla on puhdas ja uusiutuva luonnonvara

Valitse sopiva isolatvuksinen puu – läpimitta metrin korkeudella oltava vähintään 20 cm.

Mittaa lyhyt pätkä elintarvikkekäyttöön sopivaa letkua. Varaa puhdas kannellinen sanko tai muu keräysastia. Huomioi letkun pituudessa lumen sulaminen sangon alta valutuksen aikana. Tee sangon kanteen reikä letkua varten, varmista myös että poranterän tekemä reikä on letkulle sopiva.

Puhdista välineet huolellisesti, hygieenisuus on mahlan juoksutuksessa kaiken A ja O.

Aseta sanko maahan varjoisalle puolelle puuta ja vuoraa se lumella. Aseta letkun pää sangon kanssa olevaan reikään ja poraa reikä puuhun 30 – 100 cm korkeudelle lievästi yläviistoon, noin 3 – 4 cm

syvyyteen. Kiinnitä letkun toinen pää puun reikään tiiviisti. Isoon puuhun, ympärys n. 30 cm, voi tehdä kaksi reikää.

Tyhjennä sanko ainakin kaksi kertaa vuorokaudessa.

Nauti mahla vuorokauden sisällä valutuksesta.

Älä aseta puuhun tappia juoksutuksen jälkeen, koivu korjaa kyllä itse omat haavansa.

Muista tehdä seuraavana vuonna reikä pituussuunnassa eri kohtaan puuta.

Valitse sopiva mahlapuu jo edellisena kesänä



Mahlakausi alkaa, kun koivun ympärillä alkaa olla pölviä.



Mahlan juoksutus on helppoa. Tarvitset vain poran, juoksu-
tusletkun ja -astian.



Pajusta piipertäjät puutarhaan

TEKSTI JA KUVAT: SEIJA VIITANEN, SUNNIEMEN PAJUTILAN EMÄNTÄ,
PUNONNANOPETTAJA PORI

Puutarhan somistukseen voit tehdä taipuisasta pajusta hauskoja hahmoja – eläimiä, hauskuutensa lisäksi hahmot ovat käyviä ja kestäviä rakenteita mm. erilaisten köynnösten tueksi. Loppuvuodesta erilaisilla valoilla saat pajuhahmosta hauskan ja valaisevan katseenvangitsijan puutarhaasi.

Kookas ja muhkea kissa on omiaan puutarhaan kasvitueksi erilaisille köynnöksille. Parhaiten iso kissa hahmottuu seinää vasten kukkapenkin takareunalla.

Ideana pajuverkosto ja litteys

Piirrä paperille haluamasi hahmon ääriiviivat oikeankokoisina. Lisää piirustukseesi hahmolle tärkeät yksityiskohdat tunnistamista varten; ihmiselle nuttura, hattu ym, eläimelle silmät, korvat, nenä/nokka, siivet, häntä/pyrstö, autolle pyörät, ikkunat..., kastelukannulle sankka, torvi, vesiaukko jne. Kiinnitä piirroksesi joutilaalle pöydälle tai muulle alustalle teippaamalla tai nitomalla. Siinä on KAAVA pajunpujotustyöllesi. Pienempi hahmo sopii köynnöstueksi esim. muratille sisälle olohuoneeseen!

Pajut

Parasta pajua hahmon pujotteluun on täysin kuivatettu ja taipuisaksi käsitelty (kuivan pajun liotus vedessä noin viikon), sivuoksaton paju, mutta työn voi tehdä myös lähes tuoreesta pajusta, kunhan sitä esikuivattaa viikon, kaksi, esim. sisällä ennen käyttöä. Näin saadaan tuore paju sitkistymään niin, ettei se murru kovin helposti. Tärkeää on, ettei tuoreita pajuja laiteta seisomaan vesiastiaan! Silloin niistä tulee entistä jäykempiä taivutteluun.

Taivutus

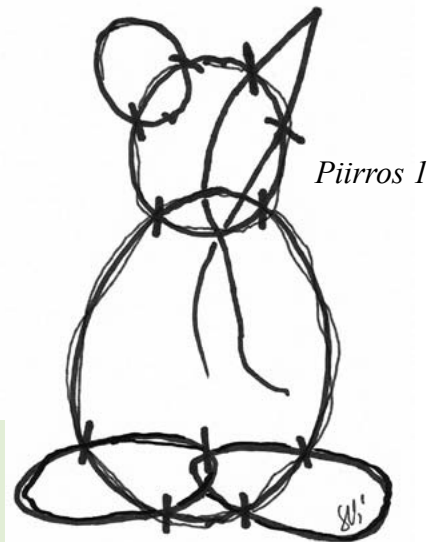
Taivuta pajuista hahmon äärimuodot. Käytä tähän pitkiä ja paksumpia piiskoja. Kätevintä on tehdä ohuita kransseja ympyröiksi ja soikioiksi ja kaaria, jotka voit kiinnittää toisiinsa rautalangalla (ns. puolalanka eli pintakäsittelmätöntä ohutta rautalankaa, jota voi ostaa puutarha- ja askarteluliikkeistä sekä kukka- ja rautakaupoista).

Tarvittavien äärimuotojen 'sisäosat' saavat kulkea hahmon sisällä ristiin rastiin niin, että muodostuu lähes litteä ja aika harva pujotteluverkko pohjakaavan sisälle.

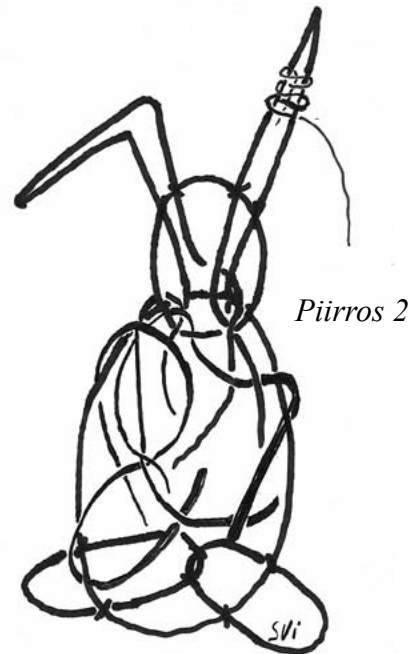
Piirros 1 Kiinnitä pajusoikiot, -ympyrät, -kaaret ja tarvittavat terävät muodot toisiinsa mallipiirrustukseesi päällä sen ääriviivoja noudattaen. Valmiista työstä tulee joka suuntaan muutamia senttejä suurempi kuin piirros. Rautalankakiinnityspaikat merkitty viivalla.

Piirros 2 Kiinnitä pajun tyvipää sopivaan väliin ja pujottele piiska sokin sokin hahmoon niin, että ainakin osa piiskoista lenkkeilee eri osien välillä vahvistaen kokonaisuutta. Taivuta esim. korvista pitkät päät hahmon sisälle jo aika alkuvaiheessa. Piirroksessa korvaan on punottu kahdeksikkoo yhdellä piiskalla.

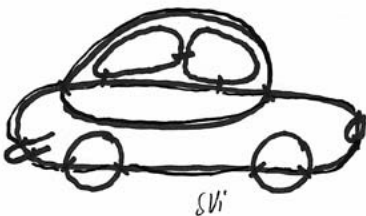
Piirros 3 Hahmo voi olla vaikka ihminen tai auto!



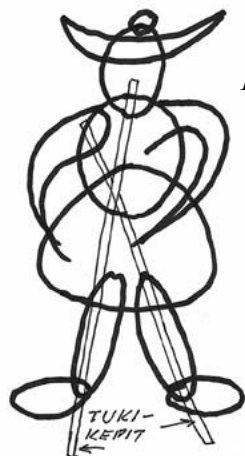
Piirros 1



Piirros 2



Piirros 3



Pujottelu eli ns. kaaospunonta

Jos käytät tuoreita pajuja, pehmitä niitä taivuttelemalla sormissasi kaarelle ja hiukan litistämällä ennen kuin alat pujotella hahmoon. Näin ne kestävät paremmin taivuttelemaa murtumatta. Työnnä pajun tyvi (=paksumpi pää) hahmoraamiin kiinni sopivaan kranssiväliin ja taivuta latva kaarelle kiertäen raamin laidan. Pyri tekemään pyöreähköjä kaarikäännöksiä ja mahdollisimman vähän teräviä kulmia. Ensimmäisiä pajuja voi tuntua vaikealta saada pysymään paikallaan, mutta voit sitoa niitäkin kiinni rautalangalla.

Vähitellen hahmo alkaa täytyä ja se tukevoituu. Lisää hyvissä ajoin tunnistuselementit: korvat, hännät yms. Näitä voit täyttää pujottelun asemasta myös risti- tai palttina-punonnalla, esim. punoa kaksi tukevampaa pajua yhteen tekemällä yhdellä pajulla kahdeksikkoo niiden ympäri (ks. kissan häntä).

Viimeistely

Pujottele lopuksi hahmo niin täyteen pajuja kuin haluat. Voit tehdä hahmoosi myös hiukan kolmiulotteisuutta esim kuonoon kuten pupujussin naamassa. Jos haluat tehdä hyvän kasvituksen jollekin köynnökselle, älä täytä hahmoa liikaa, vaan anna siihen jäädä selviä reikiä, joista kasvi pääsee kasvamaan hahmon läpi – ja koko hahmo vihertyy ja kukkii molemmilta puolin!

Työnnä hahmoon vahvat kiinnityskepit pujottelun loppuvaiheessa tukevasti maahan tai ruokkuun/parvekelaatikkoon työntämistä varten. Hahmon voit kiinnittää myös vaikka ulos seinää vaikka kauniin kärhön kiipeilytelineeksi!

Kuoripäällysteinen paju kestää useita vuosia ulkona paikallaan ympäri vuoden, mutta normaali puukalusteiden suojakäsittely; öljyminen, vahaus tai lakkaus pidentää tietenkin hahmojen kuten muidenkin puurakenteiden käyttöaikaa ulkona. Suojakäsittely on syytä uusua vuosittain ao. aineen ohjeen mukaan.

Lisäohjeita saa ja erilaisia pajuja ja puolalankaa voi ostaa myös:
Sunniemen Pajutila
Leinontie 41 28240 PORI
puh (02)639 2042 tai
www.sunniemenpajutila.fi



Tiiviiksi pujoteltu pajupupu, joka jo sinälläänkin kurkkii rohkeasti vaikka jonkin pensaan takaa puutarhassa tai hauskuttaa parvekkeella



Harvaksi pujoteltu kissahahmo sopii hyvin ruokkuun parvekkeelle vaikka keijunmekolle tai sisälle muratille.

VIODEN YRTTI 2012
SIANKÄRSÄMÖ
Achillea millefolium

VIODEN MARJA 2012
VARIKSENMARJA
Empetrum nigrum, E. hermaphroditum

VIODEN SIENI 2012
PUNIKKITATTI
Leccinum versipelle, L.vulpinum ja L.aurantiacum



Lue lisää vuoden
luonnontuotteista

