

Luonnosta Sinulle

Arktiset Aromit ry:n luonnontuotealan julkaisu 2023

**TEEMANUMERO:
VARAUTUMINEN JA HUOLTOVARMUUS**



Luonnosta Sinulle

Luonnontuotealan julkaisu 2023

TEEMANUMERO: Varautuminen ja huoltovarmuus

Pääkirjoitus.....	3
Kestävästi ja vastuullisesti luonnontuotteita	4
Lisää huoltovarmuutta villivihanneksilla	6
Villivihanneksia viljelyyn: maitohorsma, nokkonen, voikukka ja vuohenputki.....	14
Varaudu poikkeustilanteisiin!	19
Niityt turvaavat monimuotoisuutta ja tukevat ekosysteemiä	21
Tulossa: Muistitietokeruu sienestyksestä	27
Alkuperällä on väliä – kotimaista luonnonkasvien niittysiementuotantoa	28
Funktionaaliset niityt.....	31
Jokamiehen oikeudet ovat nyt jokaisenoikeudet	36
Luonnontuotteet sopivat planetaariseen ruokavalioon ...	38
Helppokäyttöiset haaparouskut, vuoden luonnonsienet ..	43
Monipuolinen poimulehti, vuoden luonnonyrtti.....	44
Puolukka, puolain, punapuola, vuoden luonnonmarja	46
Uusia elintarvikekäyttöön hyväksytyjä kasveja.....	50
Keruukalenterit opastavat alkuun	54
Perunoita omasta metsästä.....	55
Entisajan omavaraista elämää	58
Survival-kilta – karua kokemusta luonnosta saatavasta ravinnosta	61
Kehittyneet teknologiat luonnonmarjojen poiminnan tueksi	64
Marjojen vastuullisuusvaltit esiin – mallia Italiasta	67
Marjakaveri on nyt keruukaveri – osallistu haasteeseen! .	69
Arktiset Aromit ry – 30 vuotta luonnontuotealan yhteistyötä.....	70
Opi hyödyntämään luonnonyrttejä!	73
Villipuuro valloittaa jälleen	74

Luonnosta Sinulle 1/2023

Julkaisija: Arktiset Aromit ry, Kauppakatu 20D, 89600 Suomussalmi
Päätoimittaja: Birgitta Partanen. Toimituskunta: Päivi Avela, Päivi Haverinen, Anne Hytönen, Anu Tossavainen ja Marjut Turtiainen.
Kannen kuva: Auli Hirvonen.

ISSN 2736-9447

Varautuminen on viisautta, huoltovarmuus huolettomuutta

Tämän Luonnosta Sinulle -julkaisun teema on varautuminen ja huoltovarmuus. Tänä vuonna 30 vuotta täyttävä Arktiset Aromit ry on mukana Kotitalouksien varautuminen eli KOVA-toimikunnassa.

KOVA on tullut viime vuosina tutuksi erityisesti 72 tuntia -konseptistaan, jossa ohjeistetaan kotitalouksia varautumaan poikkeustilanteisiin niin, että ilman ulkopuolista apua pärjätään kolme vuorokautta kotivaran turvin. Luonnontuotteet ovat oiva lisä kotivaraan eri tavoin säilöttyinä.

Varautuminen on myös paljon muuta. On kyettävä ennakoimaan laajemmin sekä ajallisesti että alueellisesti. Ukrainan sota herätti huomaamaan haavoittuvuutemme ulkopuolisten raaka-aineiden ja tuotantopanosten suhteen. Lisääntyvät sääääri-ilmiöt uhkaavat ruoantuotantoa globaalisti.

Vaikka omavaraisuusasteemme on elintarvikkeiden osalta korkea, viljelytuotantoon vaikuttavien lannoitteiden ja torjunta-aineiden suhteen olemme liian riippuvaisia tuonnista, mikä heikentää huoltovarmuuttamme.

Tuontiriippuvuus koskettaa myös metsäsektoria. Sekä lannoitteiden että juurikäävän torjuntaan tarkoitettun urean käyttöä on viimeistään nyt aika tarkastella kriittisesti. Sekä maataloudessa että metsissämme on panostettava sellaisiin tuotantopanoksiin, joita voimme tuottaa itse.

Kierrätysravinteet ja biologiset torjunta-aineet ovat samalla ympäristön kannalta kestävämpi vaihtoehto. Niitä käyttäen voisimme myös helpottaa keruualueidemme luomusertifiointia, mikä puolestaan lisäisi luonnontuotteidemme vientimahdollisuuksia.

Vienti ja kaupallinen tuotanto eivät toki kosketa kaikkia. Mutta ympäristön tila, luonnon monimuo-

toisuus ja jokaisen henkilökohtainen hyvinvointi koskettavat.

Hyvinvointi koostuu monesta osatekijästä, kuten ravinto, liikunta, ihmissuhteet ja yleinen elämänhallinta – tunne, että pärjää heikompinakin aikoina ja kriisitilanteissa.

Ja me pärjäämme. Kun pidämme huolen luonnostamme, luonto pitää huolen meistä.

Olemme koonneet tähän numeroon varautumisenäkökulmasta vinkkejä sekä luonnon tarjoamista mahdollisuuksista että elintärkeän monimuotoisuuden turvaamisesta.

Lukuiloa ja antoisaa satokautta!

Toiminnanjohtaja Birgitta Partanen
Arktiset Aromit ry



Kestävästi ja vastuullisesti luonnontuotteita

Luonto, etenkin metsä, on ollut aina suomalaisille elintärkeä. Metsä on ollut ja tulee aina olemaan paljon muutakin kuin puuta. Meidän on hoidettava tätä virkistykseen, rauhoittumiseen ja ravinnon aarreaittaa jatkossakin kestävästi ja vastuullisesti. Eri toimenpiteiden, mukaan lukien lainsäädännön muutokset, kokonaisvaikutukset on ennakoitava niin, että tuotantomahdollisuuksia ei torpata tarpeettomasti.

Kestävyys ja vastuullisuus eri ulottuvuuksineen nousevat nyt esiin joka asiassa. Hyvä niin. Maailmanlaajuiset kriisit ovat ravistelleet palloamme viime vuosina, ja mitä suurimmalla todennäköisyydellä uusia kriisejä on jo ovella.

On korkea aika havahtua ennakoimaan tilannetta ja pohtia, mitä kaikkia keinoja on käytettävissä metsien kestävä ja vastuullisen käytön turvaamiseksi sekä puuntuotannon että monikäytön näkökulmasta.

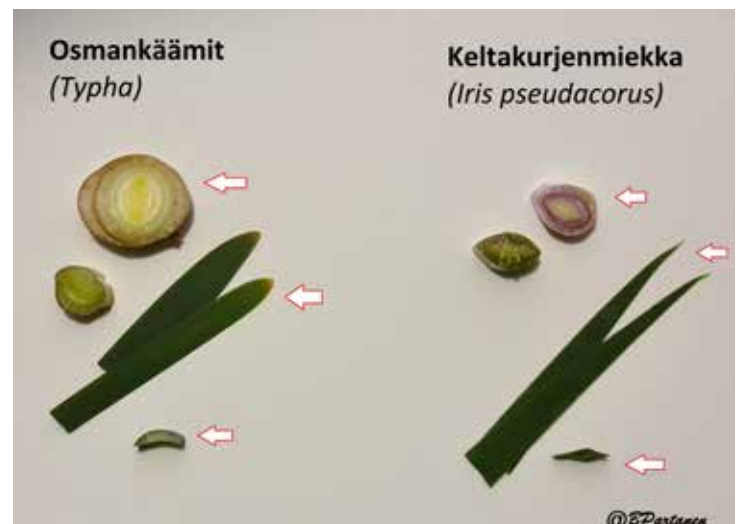
Luonnontuotteet ovat ympäristöystävällisin vaihtoehto raaka-aineiden tuotantoon. Marja- ja sienisadot vaihtelevat eri vuosien ja alueiden välillä runsaasti, mutta villit luonnonkasvit puskevat takuuvarmasti joka kevät runsassatoisina ja puhkuen kasvuvoimaa.

Runsassatoisia ja helppokäyttöisiä kasveja, kuten vuohenputkia, maitohorsmaa ja voikukkaa kasvaa huimia määriä. Toistaiseksi talteenotto on

olematonta suhteessa satoon. Tehoa talteenottoon saa oikeilla keruupaikkavalinnoilla.

Puista saatavia raaka-aineita, kuten kuusenkerkkää, mahlaa tai pihkaa, olisi mahdollisuus tuottaa huimia määriä. Esimerkiksi kuusenkerkästä, jota Luonnonvarakeskuksen mukaan olisi mahdollista kerätä yli 80 miljoonaa kiloa, otetaan talteen toistaiseksi vain alle prosentti. Kerkän hinta kiloa kohti on pienimmilläänkin useita euroja, ja jatkojalostus voisi moninkertaistaa tuoton. Voisimme kehittyä kerkän ja kerkkätuotteiden huipputuottajaksi, kuten kuminan kohdalla on onnistuttu.

Varma lajintunnistus on ehdottoman tärkeää. Kuvan osmankäämin (vas.) ja myrkyllisen keltakurjenmiekan (oik.) voi helposti sekoittaa toisiinsa, sillä ne kasvavat samoilla kasvupaikoilla. Osmankäämiä ei ole vielä hyväksytty kaupalliseen elintarvikekäyttöön, mutta sen käyttöhistoriaa selvitetään.





Sopivien keruupaikkojen löytäminen on tärkeää sekä kestävyuden että keruun tehokkuuden kannalta. Tällaisesta unelmahorsmikosta maitohorsmanversojen keruu käy nopeasti.

Hukkaamme vuosi toisensa jälkeen satojen miljoonien eurojen edestä luonnontuotteita jättämällä ne keräämättä. Sen sijaan tuomme vesiköyhystä maista hedelmiä, vihanneksia ja erikoistuotteita kuluttaen luonnonvaroja sekä lähtömaissa, kuljetuksissa että varastoinnissa.

Ruokahävikki on valtava ongelma sekä globaalin ruokahuollon että ilmastovaikutusten takia. Kaikkea ei tarvitse olla tarjolla ympäri vuoden. Parhaimmillaan hyvä, ravitseva ruoka syntyy helposti vähistä, kotoisista raaka-aineista.

Palataan keruun kestävyteen ja vastuullisuuteen. Muutamaa nyrkkisääntöä noudattaen pääsemme jo pitkälle. Ensinnäkin on muistettava jokaisenoikeudet, mutta myös velvollisuudet.

Sen lisäksi on tunnettava kasvit, joita kerää, ja keskityttävä niihin, jotka ovat runsassatoisia. Lajit, joilla on vaarantuneita tai uhanalaisia näköislajeja, on syytä jättää rauhaan.

Keruuverkostojen kestävä kehittäminen edellyttää, että jokainen verkoston toimija metsänomistajasta ja kerääjästä jatkojalostajaan ja kauppaan saa oikeudenmukaisen korvauksen työstään. Siinä riittää haastetta.

Metsämarjojen hintaan vaikuttavat maailmanmarkkinahinnat, ja hintoja painavat alas myös monet viljellyt marjat. Poimijahinnan nostaminen heikentäisi lopputuotteen kilpailukykyä. On kuitenkin selvää, että poimijoiden olosuhteiden

ja tienestien kehittämiseen tullaan panostamaan jatkossa.

Kestävään ja vastuulliseen tuotantoon sisältyy myös paljon muuta. Koulutuksen laadusta on pidettävä huolta. Viestinnän on oltava riittävää ja todenmukaista.

Hyvänä esimerkkinä alan riskikohdista on uusielintarvikeasetuksen rajoitus kasvien kaupallisesta käytöstä. Villikasvien ollessa nyt hyvin trendikkäitä kiusaus kokeilla aina vain uusia, arveluttaviakin kasveja kasvaa koko ajan.

Pahimmillaan tämä voi johtaa myrkytyksiin, jos toimitaan hatarilla tiedoilla. Esimerkiksi osmanikämin, jolle parhaillaan etsitään käyttöhistoriaa, voi sekoittaa myrkylliseen keltakurjenmiekkään.

Päätäjillä on iso vastuu alan kehittämisessä. Tuettaanko rahoituksella ja lainsäädännöllä sellaisia toimia, jotka mahdollistavat ympäristöystävällisen ja terveellisen raaka-aineen tuotannon?

Yhteistyössä alan toimijoiden kanssa tulee etsiä toimivia ratkaisuja luomukeruualueiden sertifiointiin, uusielintarvikeasetuksen edellyttämän kasvien käyttöhistorian osoittamiseen sekä marjojen talteenoton turvaamiseen.

Uusia keinoja on etsittävä avoimin mielin. Eikä pidä tyytyä vain nykyisiin ratkaisuihin, vaan on ideoitava myös uusia tapoja tuottaa.

Jatkamme työtä kestäväen ja vastuullisen luonnontuotealan puolesta.



Kuva: Seija Lipsanen.

Teksti: Päivi Avela

Lisää huoltovarmuutta villivihanneksilla

Nokkospatonkia, vuohenputkipestoja, villivihannessalaattia, voikukannuppupikkelsiä ja maitohorsmamunakasta, jälkiruuaksi voikukanjuurikahvia ja horsmankukkajäätelöä... Villivihanneksista saa loihdittua monenlaisia maukkaita, terveellisiä – ja mikä parasta, edullisia herkkuaterioita!

Viime vuosina on ihmiskuntaa koettelevien kriisien kautta havahduttu arvostamaan luontoa, sen voimaannuttavaa rauhaa ja tervehdyttävää vaikutusta. Monenlaisten luontoaktiviteettien ohessa on myös marjojen, sienien ja luonnonyrttien keruu ja käyttö – tai ainakin kiinnostus niitä kohtaan – ilahduttavasti lisääntynyt.

Luonnon villiyrtyt ja -vihannekset ovat jo vuosikymmenten ajan olleet kuluttajien kiinnostuksen ja monien tutkimuksien kohteina. Kasvien keräämisen, jatkokäsittelyn, tuotteistamisen ja viljelyn

avuksi löytyy jo runsaasti käyttökokemuksia, tutkimustietoa, oppaita ja ohjeistusta.

Jotta uusia kerääjiä ja viljelijöitä saadaan mukaan hortoiluun, ohjauksen tulisi olla jatkuvaa. Kaikkien kerättävien villiyrtytien saatavuuden ja keruun kannalta on myös hyvä vaalia jo olemassa olevia niittyjä ja muita monipuolisia luonnonkasvien alueita.

Villivihanneksiin kuuluu useita helposti tunnistettavia ja runsaina kasvustoina luonnosta löydettäviä ´massakasveja´, joiden käyttöä voi reilusti li-

sätä sekä yksityistalouksissa että laitospöytäissä, ravintoloissa ja elintarviketeollisuudessa. Näillä kasveilla voisi olla myös suuri merkitys kriisiajan ruokahuollon monipuolistajina rikkaan ravinto-koostumuksen ja helpon saatavuuden vuoksi.

Villivihanneksiksi massatuotantoon soveltuvia, lähes kaikkialla maassamme esiintyviä luonnonkasveja ovat muun muassa maitohorsma, nokkonen ja voikukka. Etelä- ja Keski-Suomessa paikoin runsaina kasvustoina kasvava vuohenputki on myös erinomainen villivihannes. Pohjois-Suomessa sitä voi osittain korvata viljelemällä siellä luonnonvaraisena kasvavaa väinönputkea.

Uusien käyttötapojen luomisessa vain mielikuvitus on rajana, ja luonto tarjoaa ravintoa runsaalla kauhalla.

Keväällä ja alkukesällä näiden luonnon aarteiden uudet kasvustot ovat parhaimmillaan poimittavaksi!

Villivihannekset ovat, juurien keruuta lukuun ottamatta, jokamiehen oikeuksien sallimina kaikkien ulottuvilla. Oikeanlaisella jatkokäsittelyllä ja varastoinnilla niistä saadaan säilöttyä ravintoa koko vuoden ajaksi. Parhaimmillaan ne ovat tuoreina salaateissa, lämpimien ja kylmien ruokien, smoothieiden ja muiden juomien ainesosina sekä leivonnassa.

Itse aloitin villiyrtytien käytön jo nuorena tyttönä Toivo Rautavaaran oppaiden innoittamana. Tänä päivänä käyttämäni villivihannesten TOP 5 -kasvit ovat seuraavat:

1. Nokkonen. Käytän tosi monipuolisesti, myös nokkosvetenä kasvien lannoitukseen. Yleensä ryöppään ja kuivaan lehdet, joskus myös pakastan. Viherjauheena helppo käyttää mihin vaan.

2. Jauhosavikka. Erinomainen pinaatin korvaaja. Kasvimaalta jauhosavikkaa saa yleensä oheistuotteena. Ryöppään ne kevyesti ja pakastan sopivan pieninä annospusseina.



Maitohorsmasta voi käyttää nuorina versoja, lehtiä ja kukkia. Kuva: Arktiset Aromit.



Nokkonen on superyrtti. Kuva: Arktiset Aromit.



Vuohenputki sopii erinomaisesti salaattipohjaksi ja monikäyttöiseksi viherjauheeksi. Kuva: Arktiset Aromit.

3. Vuohenputki. Keväisin ensimmäinen villivihannes salaattiin, ruokiin ja herkulliseen fetavuohenputkipiirakkaan. Vuohenputken pakastan ryöpättynä tai usein myös oliiviöljyssä nopeasti freesattuna.

4. Voikukka. Pidän karvaista mauista, joten voikukan lehdet ovat suuni mukaisia. Olen lisännyt viime vuosina voikukan käyttöä salaattiin sekä ruokiin vuohenputken ja nokkosen kaveriksi. Talven varalle pakastan, usein öljyssä freesattuna. Nyt on herännyt kiinnostus myös juurien käyttöön.

5. Poimulehti. Ensimmäisiä kasveja, joita opetelin käyttämään. On helppo tunnistaa. Keväällä aikaisin tarjolla suppuisia lehtiä salaattiin ja ruokiin. Varastoin lehdet kuivattuna. Kuivattu yrtti on talvella viherjauheeseen hyvä lisä, sekä ruokiin ja leipiin murusteltuna.

Villiyrtti vai villivihannes?

Mikä sitten on käsitteiden villiyrtti ja villivihannes ero? Villiyrtteihin luetaan yleensä kasvit, joita käytetään pienehköjä määriä mausteeksi tai rohdoksina. Villivihanneksia ovat syötävät luonnonkasvit, joita voidaan käyttää muiden vihannesten tapaan elintarvikkeena*.

Villivihanneksissa ei yleensä ole runsaasti rohdoksille tunnusomaisia voimakkaasti vaikuttavia ainesosia, ja näin ollen suurempienkin määrien käyttö on suhteellisen turvallista.

Poikkeuksina voi mainita muun muassa väinönputken ja voikukan, joiden käytössä on oltava varovainen. Luonnonkasvien kohdalla on muutenkin aina hyvä muistaa kohtuukäyttö ja käytettävien kasvilajien vaihtelu.

Viljelyyn sopivat luonnonkasvit

MAITOHORSMA, *Epilobium angustifolium*

Maitohorsma on monivuotinen ruoho, joka kasvaa yleisenä koko maassa. Kasvi tuottaa runsaasti pumpulimaisin lenninhaituvin varustettuja siemeniä, jotka leviävät tehokkaasti tuulen mukana pitkiäkin matkoja.

Maitohorsma ilmestyykin ensimmäisten kasvitulokkaiden joukossa hakkuuaukeille, käytöstä poistetuille soranottoaikoille ja muille joutomaille. Luonnossa voimakkaimmat kasvustot löytyvät yleensä melko runsasmultaisilta ja kosteilta alueilta: pellon pientareilta, ojien ja teiden varsilta, kosteilta niityiltä ja rannoilta. Rehevänä kasvavan maitohorsman maatuva karike myös parantaa maan humuspitoisuutta tehokkaasti.

* Uuselintarvikeasetuksen mukaan kaupalliseen käyttöön tulevalla, elintarvikkeeksi luokitellulla kasvilla tai kasvinosalla tulee olla pitkä ja merkittävä elintarvikekäyttöhistoria EU:n alueella ennen vuotta 1997. Tämä ei koske omaan käyttöön tarkoitettuja kasveja, joita voi jokainen vapaasti kerätä ja hyödyntää. Luonnontuotteiden tunnistamisen ja turvallisen käytön takaamiseksi olisi aloittelijan hyvä kuitenkin osallistua keruutuotekursseille tai muuten asiantuntijoiden järjestämään opastukseen.

Maitohorsman kaikki kasvinosat kelpaavat syötäväiksi. Keväällä aikaisin nousevat versot sopivat parsan tapaan käytettäväksi Nuoret lehdet sopivat salaatteihin, peston raaka-aineeksi, smoothien ja muiden juomien osaksi sekä lämpimiin ruokiin, leivonnaisiin ja jälkiruokiin.

Lehdillä on pitkä käyttöhistoria myös rohdos-, mauste- ja yrteiteaineiksina. Kuivattavat lehdet kannattaa poimia tai korjata koneellisesti juuri ennen kukintaa, jolloin niiden aromi on parhaimmillaan. Kasvin kauniinvärisiä kukkia käytetään tuoreena ja kuivattuina muun muassa ruuanlaitossa, marmeladeissa, monenlaisissa juomissa ja koristeena.

Maitohorsman juuria on hyödynnetty kuivattuina jauhoissa ja kahvinkorvikkeena. Pumpulimaisia siemenkarvoja on kerätty muun muassa tyynyjen ja peitteiden täytteeksi, ja niistä on jopa kehrätty lankaa.

Kuivatuista lehdistä mainitaan usein, etteivät ne ole koostumukseltaan soveliaita ruoanvalmistukseen, mutta ainakin viherjauheena kasvi on käyttökelpoinen. Onkin tarpeellista tehdä kokeiluja ja tutkimustyötä, jotta meillä niin runsain mitoin kasvavaa kasvia saataisiin laajempaan ruoka- ja nimenomaan mahdolliseen hätäravintokäyttöön. Terveelliset maitohorsman lehdet sisältävät runsaasti esimerkiksi valkuaisaineita, karoteenia ja C-vitamiinia.

NOKKONEN, *Urtica dioica* L.

Nokkonen on monivuotinen ruoho, joka kasvaa yleisenä koko maassa pohjoisinta aluetta lukuun ottamatta. Nokkonen viihtyy runsasravinteisilla paikoilla, ja vanhan sanonnan mukaan se on 'hyvän maan merkki'.

Villiyrttinä ja -vihanneksena käytetään isonokkosta (alalajit etelännokkonen, *U. d. subsp. dioica* ja pohjannokkonen *U. d. subsp. sondenii*). Rautanokkonen (*U. urens*) on pienempi ja polttavampi.

Nokkonen on maassamme yleisimmin tunnettu ja hyvin monipuolisesti käytetty villiyrtti. Nokkosta käytetään villivihanneksena ennen kukintaa



Pumpulimaisia siemenkarvoja on kerätty tyynyjen ja peitteiden täytteeksi. Kuva: Arktiset Aromit.



Keväällä aikaisin nousevat maitohorsman versot sopivat käytettäväksi parsan tapaan. Kuva: Arktiset Aromit.



Nokkosen siemeniä voi kerätä syksyllä. Kuva: Arktiset Aromit.

kerättäviä lehtiä ja pehmeitä latvaversoja. Ne ovat herkullisimmillaan kasvun alettua keväällä ja alkukesällä.

Tuoreena käytettävä tai pakastettava nokkonen on hyvä ryöpätä noin viiden minuutin ajan ennen käyttöä terveydelle vahingollisen nitraatin vuoksi. Nokkosvesi on hyvää kasvilannoitetta, älä siis heitä keitinnettä hukkaan! Myös hiuksien ja päänahan hyvinvointia voi lisätä nokkosvesi-huuhTELUIILLA.

Nokkonen sisältää runsaasti vitamiineja, muun muassa karoteenia ja C-vitamiinia, sekä mineraaleja, erityisesti rautaa, kalsiumia, kaliumia ja piiä. Nokkonen onkin yksi parhaimmista luonnon aarreaitan terveystuotteista!

Nokkosesta kannattaa käyttää ravinnoksi myös terveelliset siemenet, joita voi kerätä syksyllä. Juurista voi valmistaa rohdoksia, ja nokkoskuidusta voi kutoa hienoa ja arvokasta kangasta. Kuitu sopii myös monenlaiseen muuhun tekstiilikäyttöön.

Nokkosella on jatkuvasti lisääntyvät markkinat, joten keruuta ja viljelyä on myös tarve lisätä. Monipuolisena ja helposti viljeltävänä terveyskasvina se on tärkeä huoltovarmuuden kannalta. Nokkonen sopii myös hapatettavaksi.



Kuva: Arktiset Aromit.

VOIKUKKA, *Taraxacum officinalis*

Voikukka on monivuotinen, maitiaisnestettä sisältävä ruoho, joka kasvaa yleisenä maassamme ja koko maailmassa. Se on vallannut valtakuntamme pellot, pientareet, niityt, teiden varret ja pihanurmikot.

Voikukka leviää helposti tuulen mukana lentävien siementen avulla, ja alkukesällä se ihastuttaa (tai vihastuttaa) meitä kullankeltaisilla kukkapelloilla. Joku voikukan arvon tunteva on maininnut, että se kasvaa runsain mitoin joka puolella siksi, että me ihmiset ymmärtäisimme alkaa sitä käyttämään. Varautumisen kannalta voikukka onkin yleisenä, ravinteikkaana ja terveellisenä kasvina erinomainen.

Villivihanneksena voikukasta käytetään tuoreena nuoria, mahdollisimman ehytlaitaisia lehtiä salaateissa, ruuanvalmistuksessa ja leivonnassakin. Lehdet kerätään ennen kukintaa, ja niiden kitkeryyttä voi miedontaa keräämällä niitä varjopaikoista tai peittämällä kasvustoa esim. mustalla muovilla.

Ehytlaitaiset lehdet ovat kokemusten perusteella miedomman makuisia. Salaattiin käytettävistä lehdistä voi myös poistaa kitkerän lehtiruodin. Tämä onnistuu parhaiten jo keruuvaiheessa riipimällä pehmeä lehtiosa irti lehtiruodista.

Voikukka sopii myös hapatettavaksi, mutta voimakkaan makunsa vuoksi sitä on hyvä sekoittaa muihin villivihanneksiin tai -yrtteihin. Kuivattuja lehtiä voi käyttää muun muassa ruuanvalmistuksessa ja yrttijuomissa. Yrttiteesekoitukseen voikukan seuraksi on hyvä lisätä miedompia tai herkullista aromia lisääviä yrttejä. Voikukan lehtiä voi kuivauksen lisäksi pakastaa kiehautettuina tai öljyssä kevyesti kuullotettuina.

Voikukka on superruokaa, sillä siinä on runsaasti vitamiineja, rautaa ja kaliumia sekä lisäksi muun muassa kalsiumia ja magnesiumia. Koko kasvi on oivallinen rohtona ruuansulatusta ja sapen toimintaa edistävänä sekä virtsan eritystä lisäävänä. Vaikuttavien aineiden vuoksi on kuitenkin muistettava kohtuus, ja tiettyjen sairauksien kohdalla on syytä noudattaa erityistä varovaisuutta käytön suhteen.

Inuliinipitoisista juurista on tehty paahtamalla kahvinkorviketta, ja niitä voi myös käyttää kuorittuina ruoanlaitossa sekä kuivattuina ja jauhettuina leivonnassa.

Kukkia voi kerätä juomien valmistukseen, koristeeksi ja vaikkapa hapatteiden ainesosiksi. Pieniä nappuja voi myös hapattaa, ja niistä voi valmistaa kotimaista kaprista.



Kuva: Arktiset Aromit.

Voikukka on niin yleinen luonnossa, että kotitarpeiksi riittää yleensä hyvin kerättävää lähiympäristöstä. Pihanurmilta poistettavat voikukat kannattaa ottaa mieluummin hyötykäyttöön juurineen päivineen kuin yrittää pitää niitä kurissa rikkakasvihävitteillä. Juurien poistoon (tai hyötykäyttäjälle mieluummin korjuuta helpottamaan) on kehitetty erilaisia erikoistyökälujakin!

Satoa kannattaa kerätä vain nurmilta, joissa ei käytetä bensiinikäyttöisiä ruohonleikkureita. Puhtailta alueilta keruu takaa terveellisyyden.



Koeviljellyn, siemenistä kylvetyt ja toisen vuoden syksyllä korjatun voikukan juurisatoa. Kuva: Bertalan Galambosi.



C-vitamiinipitoinen vuohenputki kannattaa ottaa hyötykäyttöön. Tuoreita lehtiä voi käyttää esimerkiksi salaattissa. Kuva: Arktiset Aromit.

VOOHENPUTKI, *Aegopodium podagraria*

Vuohenputki on monivuotinen ruoho, putkikasvi, joka leviää nopeasti maarönsyistään ja siementämällä. Se onkin mielletty Etelä- ja Keski-Suomessa lähinnä puutarhojen riesaksi. Juuri laajan esiintyvyyden takia se kannattaisi ottaa runsaampaan käyttöön samaan tapaan kuin voikukka.

Yleisenä ja satoisana C-vitamiinipitoisena keväthortana eli villivihanneksena vuohenputkella voisi olla nykyistä suurempi merkitys kansakunnan kevätväsymyksen nujertajana. Heti lumien sulettua kasvi työntää suppuisia aluslehtiään tarjolle, ja niitä kannattaa kerätä runsain mitoin salaatteihin, pinaatin tapaan käytettäväksi pestoon sekä lämpimiin ruokiin ja piiraisiin.

Lehtien lisäksi nuoret versot ovat elintarvikekäyttöön sopivia. Satokautta voi pidentää kasvuston niitoilla, jolloin korjuukelpoisia lehtiä voi saada loppukesään asti. Vuohenputken ravinnoksi käytettävät lehdet sisältävät muun muassa kuitua, valkuaisaineita, kaliumia, kalsiumia, mag-

nesiumia, seleeniä ja C-vitamiinia sekä runsaasti bioaktiivisia yhdisteitä.

Vuohenputken lehtiä voi kuivattaa ja pakastaa tuoreina tai kiehautettuina. Kuivatut lehdet sopivat viherjauheisiin ja mausteeksi. Kasvin maku on herkullisen mausteinen nuorissa lehdissä, vanhemmat lehdet muuttuvat sitkeiksi ja kitkeröityvät.

Vuohenputken juuret eivät sovellu ravinnoksi. Siemenistä on sen sijaan mainittu, että niitä voi syödä, ja kukkia voi käyttää koristeeksi. Vuohenputki täytyy opetella tunnistamaan varmasti, ettei sitä sekoita myrkyllisiin näköislajeihin. Vuohenputken aluslehdet ovat pitkäruotiset, ja lehtiruoti tuntuu sormissa selvästi kolmiomaiselta. Lehtilapa on kolmiomainen, kahteen kertaan kolmisorminen.

Vuohenputki kasvaa rehevästi melko kosteilla ja multavilla paikoilla lehdoissa, pellonpientareilla, ojien penkoilla, puutarhoissa, puistoissa ja joutomailla. Alkuperäisenä kasvia on kasvanut rantalehdoissa Etelä-Suomessa.

Keskiajalla vuohenputkea on viljelty luostareiden puutarhoissa ja käytetty sekä ravinnoksi että rohtona. Sillä on hoidettu esimerkiksi kivuliaita kihdin oireita, nivelkipuja, peräpukamia ja virtsarakkovaivoja. Vuohenputkella on myös torjuttu tulehduksia, vahvistettu verenkiertoelimiä ja puhdistettu maksaa.

Kanadassa vuohenputkea on rehevän, peittävän lehdistönsä takia jopa käytetty maanpeitekasvina puiden alustoilla. Siitä löytyy tähän tarkoitukseen myös kaunis valkokirjavalehtinen muunnos.

Vuohenputki on kaunis kukkiessaan näyttävin valkoisin sarjakukinnoin. Sille kannattaa varata oma, rajattu alueensa tontilta hyötykeruuta ja maisemallista kauneusarvoa ajatellen. Kun vuohenputki kukkii metsän laidassa puna-ailakin ja metsäkurjenpolven kanssa, se on huikaisevan kaunis näky! Kasvin leviämisen rajoittamiseksi kukkineet varret kannattaa poistaa pois ennen kuin siemenet kypsyvät.

Lisää villiyrtejä ravintoloihin ja kauppoihin

Villiyrttien ja -vihannesten käytön soisi lisääntyvän yksityistalouksien ja gourmet-ravintoloiden ohella elintarviketeollisuudessa. Olisi hienoa, jos esimerkiksi valmisruokia saisi villiyrteillä höystetyinä tai pakastealtaista voisi poimia ostoskoriinsa villivihanneksia pakastepinaatin sijaan.

Kauppojen hevi-osastoilta puuttuu vielä yksittäispakatut villivihannekset ja villiyrttisalaattisekoitukset, eikä salaatinkastike- ja pestovalikoimista juurikaan löydy kotimaisista villiyrteistä valmistettuja vaihtoehtoja.

Ehkä aika ei vielä ole ollut kypsä tällaisille tuotteille. Kun villiyrttien ja -vihannesten kysyntä ja käyttö lisääntyy, lähitulevaisuudessa myös tuotekehitys saa toivottavasti uuden, villimmän suunnan.

LÄHTEET

- Galambosi, B. 2016. Yrttien viljely. Opetushallitus.
- Kivinen, R. 2005. Villiinny villivihanneksiin. Lasten Keskus.
- Moisio, S. (toim.). 2017. Luonnonyrttiopas. Opetushallitus.
- Piippo, S. 2016. Villivihannekset. Minervakustannus Oy.
- Tuominen, L., Tuominen, M. ja Galambosi, B. 1999. Luonnon Yrttien Viljelyopas. Arktiset Aromit ry.

Yrttejä ja villivihanneksia ei tule kerätä teiden varsilta pölyn ja jäämien vuoksi, eikä kompostien ja lannan säilytyspaikoilta terveydelle vahingollisen nitraatin vuoksi.

Kannattaa välttää kasvien keruuta myös ulkoilupolkujen viereltä mahdollisten koirien jätösten takia.

Vältettäviä kohteita ovat myös pellot ja niiden pientareet sekä muut alueet, joissa käytetään tai on käytetty kemiallisia torjunta-aineita, lannoitteita tai muita kemikaaleja.



Kauniisti kukkiva voikukkapelto Mikkelin Otavassa. Kuva: Seija Lipsanen.

Villivihanneksia viljelyyn:

maitohorsma, nokkonen, voikukka ja vuohenputki

Jotta villivihannesten saatavuus pystytään turvaamaan niiden runsaampaa käyttöä ajatellen ja säilyttämään luonnossa harvinaisemmat esiintymät liialliselta keruulta, tulisi massatuotantoon soveltuvien kasvien viljelyä tulevaisuudessa lisätä.

Viljelykokemusta on jo kertynyt nokkosesta, voikukasta ja väinönputkesta, ja tietoa pienimuotoisista viljelykokeista löytyy yrttitutkija **Bertalan Galambosin** mukaan myös maitohorsmasta.

Vuohenputken viljelystä ei ole vielä erityisesti innostuttu, koska sitä on Etelä- ja Keski-Suomessa paikoitellen hyvin runsaasti keruuta varten. Ehkä sitä ei vielä osata käyttääkään riittävän monipuolisesti.

Maitohorsman viljely

Maitohorsmaa yleisemmin viljellään rohdokseksi käytettävää nukkahorsmaa (*Epilobium parviflorum Schreb*), joka on sirokasvuinen, kosteilla ja märillä alueilla Lounais-Suomessa luonnonvaraisena kasvava horsmalaji.

Mikkelin Karilan koeasemalla tehtiin vuonna 2007 yrttitutkija, yliagronomi Bertalan Galambosin johdolla pienimuotoinen maitohorsman viljelykoe. Kokeessa vertailtiin eri tavoilla lisätty-

jen maitohorsmakasvustojen satomääriä ensimmäisen kasvukauden aikana. Suurin satomäärä neliometriä kohti saatiin koeruudusta, jossa oli käytetty maitohorsman juurirönsyn paloja 24 kappaletta neliometriä kohti.

Juurirönsyjen käyttö on helpoin ja tehokkain tapa aloittaa peltoviljely. Juurirönsyjen irrotusta varten etsitään luonnosta alue, jossa on mahdollisimman puhdas ja rehevä maitohorsmakasvusto. Mikäli kyseessä ei ole oma maa-alue, tarvitaan juurien korjuuseen aina maanomistajan lupa.

Varret niitetään syksyllä, ja varsimassa korjataan pois alueelta. Suurempaa tarvetta varten juurakot nostetaan esimerkiksi traktorin etukuormaajan avulla ylös ja kuljetetaan pestäväksi. Juuret voi nostaa myös keväällä ennen kasvun alkua.

Pestyt juuret tarkastetaan ja erotellaan vieraslajien juuret pois massasta. Juuret pätkitään lyhyemmiksi, jotta niitä on helpompi levittää peltoon tai istuttaa taimikasvatusta varten taimiruukkuihin.



Kuva: Arktiset Aromit.

Juurenpätkät lähtevät hyvin kasvuun suoraan maahan esimerkiksi vakoharjumenetelmällä levitettyinä. Menetelmässä pätkät levitetään valmiiden perunavakojen pohjalle ja päälle tasataan multaa 5–8 cm.

Taimia voi myös esikasvattaa juurenpätkistä ja istuttaa ne muovipenkkiin. Nykyään käytetään mieluummin biohajoavaa katetta, joka kestää kylä ensimmäisen kasvukauden ajan rikkaruohojen torjuna. Nopeasti tiheäksi kasvustoksi leviävälle maitohorsmalle tällainen materiaali sopisi yhtä hyvin kuin esimerkiksi mintuille. Maitohorsmalle voi kokeilla myös muitakin kateviljelymenetelmiä.

Jotta maitohorsma tuottaa runsaan kasvimaan, se tarvitsee tasaisen kosteuden ja melko voimakkaan maan. Sirompikasvuisen nukkahorsman viljelyohjeissa mainitaan lannoitussuositus NPK = 80–50–120kg/ha.

Jos kasvustosta korjataan kaksi satoa kasvukauden aikana, on syytä antaa typpipitoista lisälannoitusta ensimmäisen korjuun jälkeen. Koska maitohorsman viljelystä ei vielä ole tarkempaa tutkimustietoa, voi lannoitussuosituksia ja muita ohjeistusta soveltaa muiden lehtiyrttien viljelyohjeista ja -kokemuksista.

Pienemmissä korjuuerissä kuten kotitarpeiksi maitohorsman lehdet riivittää käsin varsista ylhäältä alaspäin. Lehdet kuivataan tai pakastetaan ryöpättyinä tai öljyssä kuullotettuina. Kuivausta ennen lehdet voi myös hiostaa, minkä ansiosta ne ovat kuivattuina aromikkaampia.

Suuremmat, kaupalliseen tarkoitukseen koneellisesti korjatut maitohorsmamassat kuivataan kuivureissa ja varret seulotaan lopputuotteesta pois. Yrttimassa tulisi kuitenkin jäädä varastoinnin ajaksi mahdollisimman karkeaksi.



Voikukan viljelyä Savonlinnassa. Kuva: Bertalan Galambosi.

Maitohorsma, kuten useimmat muutkin villivihannekset, sopii hyvin myös hapatettavaksi eli fermentoitavaksi. Hapatusekspertti Ossi Kakon mukaan (LuontaisTerveys 3/2021) villivihannekset voi hapattaa kypsentämättä, kunhan ne on kerätty puhtailta paikoilta ja kuivina päivinä.

Hapatteita voi tehdä yksittäisistä villivihanneksista hienona silppuna tai karkeampana massana. Niihin saa myös erilaisia makuvivahteita yhdistelemällä sekaan erilaisia villoja tai viljeltyjä yrttejä.

Hapatettuna villivihannekset, kuten perinteisempi hapankaalikin, ovat koostumukseltaan pehmeämpiä ja helpommin sulavia. Villivihanneshapatteiden käyttö on kuitenkin hyvä aloittaa pieninä annoksina, jotta elimistö tottuu niihin ja välttyään vatsavaivoilta. Sopivina annoksina nautittuna ne kuitenkin hellivät vatsaa ja niillä on lukuisia muitakin terveyttä edistäviä vaikutuksia.

Makuun tarvitsee alkuun myös totutella, jos ei ole entuudestaan hapankaalin ystävä.

Hapattaminen on erinomainen tapa säilöä terveellistä, vitamiinipitoista ravintoa talviaikaa varten myös huoltovarmuutta ajatellen. Tarvi-taan vain viileä tila, jossa säilyttää hapateastiat. Maakellarit ovat erityisen arvokkaita sähköriippu-mattomuudessaan elintarvikkeiden säilyttämistä varten.

Nokkosen viljely

Kotitalouskäyttöön nokkosta löytyy usein riittävästi pihapiiristä tai kosteilta niityiltä ja pellon laidoilta. Oman lähiympäristön nokkoskasvustoja kannattaa vaalia, jotta tätä arvokasta ravintokasvia on aina saatavilla.

Yleisohjeena kaikille suuremmassa määrin kuivatuille yrteille suositellaan pakkausta hyvin suljettuihin paperisäkkeihin, jotka vielä suljetaan ehjien muovisäkkien sisään = kaksoissäkkivarastointi. Varastointi tapahtuu valolta suojattuna ja mieluiten viileässä. Näin kuivatut tuotteet saadaan säilymään hyvänlaatuisina ainakin vuoden ajan.

Nopeasti uusiutuvasta kasvustosta lehtisatoa voi korjata useamman kerran kasvukauden aikana, jopa neljä kertaa. Sadonkorjuun jälkeen on hyvä antaa kasvustolle lisätyppilannoitus, ja kuivina kausina on jopa kastelu tarpeen. Nokkonen tarvitsee tasaisia kosteusolosuhteita, jotta se tuottaa rehevää lehtisatoa eikä kuki liian aikaisin.

Kukkineista versoista voi kerätä siemenet talteen elo-syyskuun vaihteessa. Ne ovat terveellistä lisäravintoa puhdistettuina, ja osan voi käyttää tarvittaessa viljeltävän kasvuston lisäämiseen.



Hyvin pienten siementen kylvö onnistuu parhaiten väliaineen kuten hiekan seassa. Kylvö tehdään taimipotteihin tai -ruukkuihin huhti- toukokuussa. Toinen helppo tapa lisätä kasvia on lisäys juurakonpaloista keväällä tai syksyllä.

Nokkoselle sopii kokemustiedon mukaan parhaiten niin sanottu perunaharjuviljely, jossa on käytetty tiheää istutusväliä. Tällöin voimakas juuristo täyttää harjun hyvin pian, ja rehevässä kasvustossa rikkaruohoista ei ole juurikaan haittaa. Harjuviljely sopii myös koneelliseen lehtisadon korjuuseen.

Nokkonen kasvaa hyvin myös esimerkiksi olkitai ruohosilppukatteessa. Ruohosilppukate on hyvä keino torjua pienillä aloilla siemenrikka-ruohoja; bonuksena kasvusto saa myös ravinteita maatuvasta kasvimassasta.

Suuren mittakaavan viljelyssä lehtisato korjataan koneellisesti ja kuivataan kuivurissa. Varret seulotaan irti ja lehtimassa pakataan asianmukaisesti varastoitavaksi.

Voikukan viljely

Voikukkaa on viljely suurina määrinä erityisesti rohdoskäyttöön tarvittavan juurimassan saamiseksi. Myös lehtien massatuotantoa varten tarvitaan viljelyä. Varautumista ajatellen voikukkaa tulisi viljellä molempia käyttötarkoituksia varten.

Voikukan viljelypaikan on oltava runsasmul-tainen ja hyvin hoidettu. Siemenet voi kerätä luonnosta kukinnan päätyttyä (salaattikasveiksi tarkoitetuiksi mielellään sileälehtisistä kasveista).

Siementen itävyys ei säily kauan, joten kannattaa aina kerätä tuoretta siementä kylvöihin. Lenninsiivistään seulomalla irrotetut siemenet voi kylvää suoraan kasvupaikalle tai vaihtoehtoisesti esikasvattaa taimet poteissa.

Jos tähdätään juurisatoon, kasvatus ja sadonkorjuu on helpointa tehdä perunaharjuissa ja mieluummin suorakylvönä. Taimikasvatetuissa kasveissa juuret haaraantuvat siemenkylvettyjä enemmän ja ovat vaikeampia puhdistaa. Juurisatokasvustoissa taimivälin on oltava riittävän harva (3–6 cm), eikä sieltä saa kerätä lehtiä, jotta juuret kasvaisivat suuriksi.

Salaatiksi kasvatettavan voikukan voi kylvää taimipotteihin ja istuttaa katekankaaseen tai käyttää muita katteita maan pinnan peittämiseen. Myös avomaaviljely riveissä harauksineen soveltuu voikukalle. Viljelykokeiden mukaan hyvä satotaso on saavutettu lannoitetasolla NPK = 110–45–120kg/ha.

Lehtisatoa voi kevätkylvöisestä voikukkakasvustosta korjata jo kerran ensimmäisen kasvukauden syksyllä. Seuraavina vuosina satoa voidaan korjata kolmen, neljän viikon välein. Lehtien korjuussa tulee varoa kasvupisteen vaurioittamista.

Juurisatoa voi korjata toisen tai kolmannen kasvukauden syksyllä, syys-lokakuussa (tai vaihtoehtoisesti aikaisin keväällä). Lehdet poistetaan juurista ennen nostoa tyveä myöten. Juuret voi suurilla aloilla nostaa esimerkiksi perunannostokoneella, ja ne pestään hyvin ennen kuivatusta. Pilkotut juuret kuivuvat nopeammin.

Vuohenputken viljely

Koska vuohenputkea löytyy paikoitellen hyvin runsaasti keruuta varten, sen viljelyyn ei ole vielä ollut erityistä tarvetta. Kasvi on hyvin sitkeä ja vaikea saada hävitettyä kasvupaikoiltaan, mikä voi myös rajoittaa sen viljelyyn innostumista. Laaja-alaisesta viljelystä ei löydy kokemuksia tai tutkimustietoa luostarien jälkeisiltä ajoilta. Sen sijaan neuvoja kasvin tuhoamiseen kyllä löytyy runsaasti!



Kasvista innostuneet kotitarvekäyttäjät ovat lisänneet vuohenputkea puutarhansa kasvivalikoimaan tuttavilta saaduista rönsyjuuren paloista. Viljelmälläkin tämä lisäyskeino on varmasti helpoin, samaan tapaan toteutettuna kuin edellä mainituissa maitohorsman viljelyohjeissa.

Siemeniä voi myös kerätä luonnonkasvustoista ja kylvää suoraan kasvupaikalle. Hyvä kasvupaikka on runsasmultainen ja kosteahko. Olen itse havainnut, että vuohenputki kasvaa hyvin melko paksunkin männynkuorikatekerroksen läpi. Tästä voi päätellä, että sille soveltuu hyvin kateviljely.

Peltoviljelyssä haasteeksi voi tulla oikeanlaisen lehtisadon korjuuvälineen löytäminen. Ehkä suppuisten, melko matalalla olevien lehtien sadonkorjuuseen voi käyttää muiden lehtivihannesten (kuten rugolan) korjuuseen tarkoitettuja laitteita.

Oikeat korjuuajankohdat selviävät kokemuksen myötä samoin kuin se, kuinka monta korjuukertaa kasvi sietää, ettei kasvuston elinvoima heikeneisi liikaa. Kasvin tuhoamisohjeissa mainitaan nimittäin jatkuva lehtien poisto kasvustosta, jolla pikkuhiljaa näännytetään kasvin juuriston voimaa. Viljelytekniikassa on siis vielä hiomista.

LÄHDE:

Galambosi, B. 2016. Yrttien viljely. Opetushallitus.



Varaudu poikkeustilanteisiin!

Pärjäisitkö häiriötilanteessa vähintään kolme vuorokautta itsenäisesti? Kotitalouksien varautuminen helpottaa omaa elämää ja viranomaisten työtä. 72 tuntia -varautumissuositus kertoo kansalaisille, miten esimerkiksi pitkittyneessä sähkökatkossa tulee toimia.

Kotitalouksien on hyvä varautua omatoimisesti erityyppisiin häiriötilanteisiin. 72 tuntia -ohjeissa käsitellään esimerkiksi sähkö- ja vesikatkoa sekä sisälle suojautumista.

Varautumalla etukäteen helpotetaan sekä omaa elämistä häiriötilanteen aikana että viranomaisten työtä, kun heille jää resursseja ratkoa meneillään olevaa tilannetta.

Todennäköisimpänä uhkana Suomessa on nähty pitkä sähkökatko. Esimerkiksi syysmyrskyt aiheuttavat Suomessa sähkökatkoja lähes joka vuosi.

Lisäksi valmiusharjoituksissa on todettu, että mahdollinen kantaverkon romahduksesta aiheutuva sähkökatko kestää todennäköisesti useita

päiviä. Sähkökatkojen vaikutukset ihmisten arkeen ovat niin monialaiset, että sähkökatkoon varautumisen yhteydessä varautuu samalla esimerkiksi vesikatkoon.

Kun varautuu sähkökatkoon, on tärkeää varmistaa, että kodeissa pystytään huolehtimaan kaikkien jäsenten ruoan ja veden saannista sekä lämpimänä pysymisestä.

Kotiin kannattaa varata esimerkiksi sellaisenaan syötävää ruokaa, pullovetä, taskulamppuja sekä paristoja. Pitkässä sähkökatkossa tiedon saaminen korostuu. Tällöin patteriradio on ainoa ilman sähköä toimiva väline.

Sinustako 72 tuntia -kouluttaja?

Tietoa varautumissuosituksesta on kansalaisille tarjolla verkossa osoitteessa www.72tuntia.fi. Lisäksi 72 tuntia -kouluttajat pitävät aiheesta pitävät yleisötilaisuuksia. Kouluttajia on Suomessa tällä hetkellä jo yli 600.

72 tuntia -kouluttajaksi voi kouluttautua kuka tahansa aiheesta kiinnostunut kansalainen, joka haluaa kertoa varautumisesta eteenpäin esimerkiksi omassa harrastusryhmässään. Lisää tietoa kouluttajaksi ryhtymisestä löytyy [verkkosivuilta](#).

Kiinnostus omatoimista varautumista kohtaan on noussut viime vuosina merkittävästi, ensin koronapandemian ja sen jälkeen Ukrainan sodan myötä. Yhä useampi kansalainen onkin löytänyt tiensä yleisötilaisuuteen tai verkkosivuille.

Miksi juuri 72 tuntia?

72 tuntia -varautumissuosituksen suunnittelu on Suomessa aloitettu vuonna 2016. Mallia on haettu ulkomailta, sillä kolmen vuorokauden omatoimisen varautumisen suositus on käytössä useammassa maassa.

Suosituksen lähtökohdaksi otettiin erityisesti kaupunkilaisten varautumisen parantaminen, sillä sen oli varautumistutkimuksissa huomattu olevan muita alueita heikompaa.



Aiemmin Suomessa on ollut käytössä myös huomattavasti pidempiä suosituksia omatoimisesta varautumisesta. Varautumistutkimuksissa on havaittu, että kansalaiset eivät ole pitäneet niistä, eivätkä ole välttämättä varautuneet lainkaan.

On myös muistettava, että kolme vuorokautta on vain minimisuositus, joten aina voi varautua myös pidemmäksi ajaksi.

Kirjoittaja työskentelee varautumisen asiantuntijana Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEKissä.

KOVA-toimikunta

72 tuntia -varautumissuosituksen sisällön on laatinut Kansalaisten omatoimisen varautumisen (KOVA) järjestötoimikunta. Toimikunnassa on mukana sekä järjestöjä että viranomaisia ja se toimii osana Huoltovarmuusorganisaation Elintarvikehuoltosektoria.

Jäsenjärjestöjä ovat muun muassa Martat, Maa- ja kotitalousnaiset, Suomen Punainen Risti, Arktiset Aromit ry ja Pelastakaa Lapset ry.

KOVA-toimikunnan toimintaa koordinoi Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK, ja 72 tuntia -konseptin rahoittaa Huoltovarmuuskeskus.

Lue lisää KOVA-toimikunnasta [Huoltovarmuuskeskuksen sivuilta](#).



Niityt turvaavat monimuotoisuutta ja tukevat ekosysteemiä

Teksti ja kuvat: Auli Hirvonen

Niityt, luonnon monimuotoisuuskeitaat, kuhisevat elämää ja tarjoavat elintärkeitä ekosysteemipalveluita. Lisäksi ne ovat osa kulttuuriperintöämme.

Niityt ovat luonnoltaan monimuotoisimpia luontotyyppejämme. Niiden luonnon monimuotoisuus perustuu runsaaseen kasvi- ja hyönteislajistoon. Myös niittyjen maaperässä on runsaasti erilaisia eliöitä. Niittyjä tarvitaan lisää. Miksi et siis perustaisi niittyä kotipihaasi?

Sana niitty on tarkoittanut alun perin karjan talvirehuksi niitettyä aluetta. Myöhemmin niittyjä on myös laidunnettu. Niityllä tarkoitetaan nykyisin lähes puutonta, ruohoja ja heinäkasveja kasvavaa aluetta.

Suomessa on ollut satoja tuhansia hehtaareja niittyjä, mutta nyt niistä on enää murto-osa jäljellä. Suurin osa niityistä raivattiin pelloiksi 1800–1900-lukujen vaihteessa.

Niityt ovat ihmisen ja luonnon yhteistoiminnan hieno tulos, eivätkä ne yleensä säily ilman ihmisen hoitotoimia.

**Miksi et
perustaisi
niittyä
kotipihaasi?**

Niityt ja luonnon monimuotoisuus

Niittyjen kohdalla puhutaan usein luonnon monimuotoisuudesta, mikä tarkoittaa eliölajien suurta määrää erilaisissa elinympäristöissä sekä lajiston perimän monimuotoisuutta. Tämä tarkoittaa, että on monenlaisia niitty-ympäristöjä, joissa elää paljon erilaisia eliölajeja, joilla on erilaisia perinnöllisiä muotoja.

Niittyjä kannattaa perustaa erityisesti pölyttäjiä varten. Näin voimme jokaisessa kotipuutarhassa osallistua pölyttäjä- ja luontokadon torjuntaan. Kuten tiedämme, tarvitsemme pölyttäjiä niin metsien kuin puutarhojen marja- ja hedelmäkasvien pölytykseen ja sadon tuottamiseen.

Monenlaisia niittyjä

Niityt ovat hyvin erilaisia riippuen elinympäristön elinolosuhteista. Karjatalouden toimien eli laidunnuksen ja niittojen ansiosta aikanaan syntyneitä niittyjä kutsutaan perinnebiotoopeiksi. Ne antavat meille hyvin ajatuksia siitä, miten elinympäristö vaikuttaa niittykasvien lajistoon.

Perusta niitty erityisesti pölyttäjiä varten!

Yhteistä kaikille niityille on heinä- ja ruohokasvien runsaus, valontarve sekä puiden ja pensaiden vähyys.

Vesistöjen ja ojien rannoilla on kosteita niittyjä, joiden kasvilajisto on sopeutunut kosteuteen tai tulviin. Ne ovat usein kooltaan suuria ja kukinnaltaan näyttäviä.

Multavilla mailla esiintyy kosteusoloiltaan tasaaisena pysyviä tuoreita kukkivia niittyjä, joiden kasvilajisto voi olla hyvinkin runsas.

Kaikkien arvokkainta ja harvinaisinta eliölajistoa elää kuivilla niityillä eli kedoilla. Ketojen lajisto on yleensä matalaa ja maanmyötäistä.



Hyvällä niityllä on runsaasti kukkivia niittykasveja, mutta myös heiniä.

Niityt ovat pölyttäjien paratiiseja

Pölyttäjiä ovat esimerkiksi kimalaiset, mehiläiset, ampiaiset, päivä- ja yöperhoset, kukkakärpäset ja kovakuoriaiset. Ne tarvitsevat elin- ja pesäpaikkoja sekä erilaisia ravinto- ja mesikasveja.

Niityt tarjoavat hyvin monipuolisia elinympäristöjä pölyttäjille. Niittyä suunniteltaessa kannattaakin huomioida myös hyönteiset.

Kaikilla perhosten toukilla on ravintokasvi, johon ne ovat erikoistuneet. Jos haluat, että niitysi tuottaa uusia perhosia, suosi seuraavia niittykasveja: keltamaite, kultapiisku, siankärsämö, metsämansikka, ahde- ja ketokaunokki, purtojuuri, ruusuruoho, mäkitervakko, hiirenvirna, orvokit, suolaheinät sekä suo- ja karhunputki. Näillä kasveilla on useita niitä toukkavaiheessa ravintonaan käyttäviä perhosia.

Hyönteiset pitävät yleensä paahteisista hiekkapaljastumista, mitä on usein juuri kedoilla. Esimerkiksi erakkomehiläinen viihtyy hyvin tällaisilla paikoilla. Merkittäviä mesikasveja pölyttäjille ovat esimerkiksi ahdekaunokki ja ruusuruoho.

Kolme tapaa luoda niitty kotipihaan

Kotipihoille voi perustaa niityn kolmella tavalla. Niitä kaikkia kannattaa harkita ja pohtia, löytyykö omasta ympäristöstä jo niittymäistä aluetta, vai pitääkö perustaa kokonaan uusi niitty.

1. Niityttäminen eli annetaan niityn kehittyä nurmikosta
2. Ryhdytään kehittämään niittyä hoitamalla perinnebiotooppia, vanhaa peltoa tai muuta jo niittymäistä aluetta
3. Perustetaan uusniitty sille sopivaan ympäristöön

Niityttämistä voi suositella kotipihoissa alueille, jotka jo ovat yhteydessä metsään tai muuhun luonnon alueeseen, ja jotka ovat paahteisilla paikoilla, mistä nurmikko palaa helposti. Tällainen ketomainen ympäristö muuttuu ajan kanssa niityksi, kun nurmikon leikkaaminen lopetetaan.



Kun perustat niittyjä, saat myös paljon kauniita hyönteisiä pihaasi. Erityisesti ruusuruoho kerää perhosia. Metsämansikka on myös oivallinen niittykasvi, ja siitä saa kesällä makoisia maistiaisia.

Niityksi muuttumista voi edesauttaa kylvämällä paahteiselle alueelle joidenkin hyvin varmojen niittykasvien siemeniä. kuten keltamaitetta, ketoneilikkaa tai mäkitervakkoa. Kylväminen kannattaa tehdä pieniin nurmikkoon avattuihin laikkuihin.

Niitty-laikkuja kannattaa parantaa lisäämällä niihin hiekkaa. Nurmikko niitetään vain kerran kesässä, ja niittojäte kerätään pois. Aluksi voidaan niittää kaksikin kertaa, jos nurmikon kasvu on hyvin voimakasta.

Hoidolla kehitettäviä kohteita ryhdytään aluksi niittämään kerran tai kaksi vuodessa. Erityisen tärkeää on poistaa niityksi kehitettäviltä kohteilta niittojäte. Jos kohde on rehevä tai sillä kasvaa vieraslajeja, voidaan toteuttaa valikoivaa niittoa. Siinä niitetään useammin valikoiden ne alueet, missä kasvaa ei-toivottuja monivuotisia rikkakasveja tai vieraskasvilajeja. Tämä on tärkeää, jotta nuo lajit eivät ehdi siementää.

Uusniityn suunnittelu, perustaminen ja hoito

Rakennettujen niittyjen eli uusniittyjen suunnittelussa tulee huomioida kasvupaikan olosuhteet, valoisuus, maaperä ja kosteusolot.

Paikan valinta

Niityn voi perustaa melkein mihin vaan. Niitty voi olla kostealla, tuoreella tai kuivalla kasvupaikalla. Toinen niityn perustamista määrävä tekijä kosteusolojen lisäksi on valoisuuden määrä. Niitty tulee perustaa aina valoisaan paikkaan.

Kolmas merkittävä tekijä on maaperän laatu, jota tosin voidaan parantaa niittyä varten. Niittyjen lopullinen kasvillisuus muokkaantuu paikallisen ilmaston, maalajin ja ravinteisuuden mukaan. Parhaiten niitty onnistuu hyvin vettä läpäisevässä vähäravinteisessa lämpimässä paikassa.

Niityn pinta-ala

Kun perustaa ensimmäistä niittyä, kannattaa aloittaa pienemmällä pinta-alalla. Niityn hoito



Tuoreet niityt ovat näyttäviä. Kuvassa ahdekaunokki, keltamatara ja siänkärsämo.

kun on pari ensimmäistä vuotta vaativampaa niittykasvien hitaan itämisen ja rikkakasvien takia.

Näin niityn hoidosta ja perustamisesta saa kokemusta – ja sitten voikin jatkaa pinta-alan lisäämistä.

Kasvilajiston suunnittelu

Myös kasvilajisto tulee suunnitella kasvupaikan olosuhteiden mukaan. Kannattaa tutustua, millaiset kunkin niittykasvin kasvupaikkavaatimukset ovat.

Lisäksi on hyvä tietää, onko paikalla ollut joskus niittyä. Maan siemenpankki säilyy yllättävän kauan, ja maaperästä voi nousta yllätyslajeja.

Helppohoitoisuus

Niityn hoito on niittämistä ja niittojätteen keräämistä. Hoitotoimien takia niityn perustamisessa on muistettava helppohoitoisuus.

Suuria luonnonkiviä suunnitellaan usein osaksi niittyä. Sijoittele kivet niin, että niittotyö onnistuu viikatteella, raivaussahalla tai koneellisesti.

Maaperän kunnostus- ja pohjatyöt

Niitty voidaan perustaa aikaisin keväällä tai syksyllä. Usein kostea syksy on parempi aika perustamiselle.

Niityksi perustettava alue kannattaa ensin ke-sannoida tai poistaa pintamaakerros kasveineen, jotta saadaan rikkakasveja vähennettyä.

Kerää alueelta pois erityisesti kaikki juuririkka-kasvit. Saviseen maahan kannattaa ilmavuuden lisäämiseksi sekoittaa jyrsimellä reilusti hiekkaa ja soraa. Kostealle niitylle ei tarvita hiekkaa pa-rannusaineeksi.

Niitysiemenet, suojaheinä ja kylväminen

Heinäkasvit ovat osa niittyä. Niiden tehtävänä on hillitä rikkakasvien kasvua, suojata hentoja niitykasvien taimia ja peittää maaperää.

Heinäkasveista punanata, nurmiröllä ja jäyk-känata sopivat suojaheiniksi hitaasti kasvuun lähteville niitykasveille. 30–60 g niitysiemeniä riittää aarille (100 m²).

Siemenet painellaan kevyesti maan pintaan, mutta niitä ei peitetä. Siemenet tarvitsevat valoa itääkseen.

Suojaheinää käytetään noin 200 g/aari. Olisi hyvä, jos siemenseoksessa olisi ainakin 10 niit-tykasvilajia ja suojaheinää.

Kylvä siemenet aina väliaineen, esimerkiksi hie-non hiekan kanssa. Niitykasvien siemenet ovat niin pieniä, ettei niitä saa oikein muuten leviä-mään tasaisesti. Lisäksi hiekka tai muu väliaine kertoo, minne on jo kylvetty.

Kun perustaa niittyjä, kannattaa käyttää vain kotimaista alkuperää olevaa siemen- tai taimiai-nesta. Ei myöskään kannata haalia harvinaisia tai uhanalaisia kasveja niitylle, sillä niiden siemen-ten alkuperä on ulkomaalainen.



Hyviä lajeja kotipihaan niitylle: puna-ailakki, harakankello ja niityhumala. Näiden kaikkien lajien siemeniä on helppo poimia suoraan luonnosta.

Niityn perustaminen on luontoteko!

Luonnon monimuotoisuus tarkoittaa myös geneettistä monimuotoisuutta. Tuomalla uusia kasvien kantoja Suomeen, sotkemme oman kasvilisuumme perimää.

Yleensä niittyjen kasvilajit ovat joko kotimaisia alkuperäisiä luonnonkasveja tai muinaistulokkaita eli ennen 1600-lukua ihmisen mukanaan tuomia kasveja.



Kuvassa on Hämeenlinnan Rantareitin uusniittyä. Se on oivallinen paikka tutustua luonnonkasvien käyttöön. Sielläkin on valitettavasti päässyt lupiini niitylle. Se tulisi torjua välittömästi, jos se ilmestyy niitylle.

Kymmenen lajia TOP 12

Kostean niityn lajit

keltakurjenmieikka
käenkukka
rantakukka
ranta-alpi
rantaminttu
virmajuuret
rantatädyke
mesiangervo
purtojuuri
lehtosinilatva
kullero
ojakärsämö

Tuoreen niityn lajit

päivänkakkara
peurankello
tummatulikukka
ahdekaunokki
puna-ailakki
hiirenvirna
niittynätkelmä
ojakellukka
metsäkurjenpolvi
harakankello
niittysuolaheinä
kurjenkello

Kuivan niityn lajit

mäkitervakko
ketoneilikka
kissankello
ketokaunokki
ukontulikukka
siankärsämö
pukinjuuri
ruusuruoho
huopakeltano
keltamaite
kangasajuruoho
keltamaksaruoho

Älä päästä niitylle ketä vaan

Niitylle pyrkii tulemaan paljon rikkakasvien ja pioneerikasvien siemeniä. Niitä ei pidä päästää kasvamaan niitylle, vaan on reagoitava nopeasti.

Näitä ei toivottuja kasveja ovat muun muassa maitohorsma, juolavehänä, peltovalvatti, voikukka, pelto-ohdake, kastikat ja vuohenputki. Yksivuotisista lajeista pihatähtimö ja jauhosavikka ovat vaikeita rikkakasveja, jotka kannattaa poistaa heti.

Todennäköisesti uusniityllä joudutaan heti tekemään niittoja rikkakasvitilanteen takia. Niitot tulee tehdä ennen rikkakasvien siementämistä kesä-heinäkuussa. Niitto tehdään mahdollisimman korkealta (20 cm), jotta matalat niittykasvit säästyvät.

Oma lukunsa ovat vieraslajit, joista niityillä viihtyy erityisesti komealupiini. Poista uusniityiltä heti kaikki lupiinin pienetkin taimet juurineen, muutoin lupiini valtaa niityn nopeasti.

Kirjoittaja työskentelee maisema-asiantuntijana Etelä-Suomen Maa- ja kotitalousnaisten Maisemapalveluissa



<https://www.maajakotitalousnaiset.fi/maisemapalvelut/kampanjat>



Muistitietokeruu sienestyksestä

Arktiset Aromit ry ja Itä-Suomen yliopiston metsätieteiden osasto järjestivät viime kesänä Marjastamassa-kirjoituskilpailun, joka oli osa Arktiset Aromit ry:n viimevuotista [Marjakaveri-kampanjaa](#).

Kirjoituskilpailu toimi samalla muistitietokeruuna marjastuksesta, ja aineisto tullaan luovuttamaan kokonaisuudessaan Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistoon.

Tulevana syksynä Suomalaisen Kirjallisuuden Seura ja Arktiset Aromit ry järjestävät vastaavanlaisen muistitietokeruun sienestyksestä.

Tämä keruu tulee olemaan osa Arktiset Aromit ry:n Keruukaveri-kampanjaa, joka polkaistiin käyntiin tänä vuonna, kun Marjakaveri-kampanja

laajeni käsittämään marjojen ohella kaikki muutkin luonnontuotteet.

Sienikeruu tulee Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran verkkosivuille 1.9.2023 alkaen. Arktiset Aromit ry tiedottaa keruusta omilla nettisivuillaan.

Muistathan seurata ilmoittelua ja osallistua omalla sienestystarinallasi!





Alkuperällä on väliä

– kotimaista niittysiementuotantoa

Olisiko nyt aika tarttua tuumasta toimeen luontokadon torjunnassa? Kotimaisilla luonnonkasvien siemenillä onnistut parhaiten kylvössä ja luot kasvilajistoltaan oikeanlaisen niityn.

Niittyjen perustaminen on helppo tapa olla mukana monimuotoisuustalkoissa. Niitty voi olla pienikin, sillä pienistä pisaroista ne suuretkin virrat muodostuvat.

Suomen Niittysiemen Oy on ainoa kotimaisia luonnonkasvien siemeniä tuottava yritys. Varsinais-Suomessa toimiva yritys myy tuotteitaan pääosin verkkokaupan kautta. Jälleenmyyntiä on muutamalla pienellä toimijalla kuten museoilla ja kukkakaupoilla ympäri Suomea.

Niittyjen kylvöön yrityksen valikoimista löytyy yksittäisten kasvilajien lisäksi valmiita siemenseoksia erilaisille kasvupaikoille.

Kaikista seoksista löytyy myös hyviä kasveja pölyttäjille. Valikoimassa on yksinomaan pölyttäjien ravintokasveja sisältävät seokset Perhosniitty ja Monivuotinen Mesiniitty.

Varsinaisia syötävien kasvien seoksia ei valikoimassa ole. Niitä voi tarpeen mukaan itse lisätä omalle niittyalueelleen.

Toimitusjohtaja Carl-Axel Schaumanin mukaan yritys haluaa asiakkaidensa onnistuvan niittyjen perustamisessa.

– Siementen myynnin yhteydessä annettava opastus on tärkeä osa vastuullista toimintaa, korostaa Schauman

Tämän vuoksi myös kaikille jälleenmyyjille toimitetaan erilliset kylvöohjeet, ja asiakkaita ohjataan ottamaan yhteyttä suoraan yritykseen neuvoja varten. Yrityksen verkkosivuille on koottu tietoa niittyjen perustamisesta ja hoidosta niityn perustajia varten.

Suomen Niittysiemen Oy

- Perustettu vuonna 2001.
- Siirtyi 2018 yrityskaupassa Schaumaneille.
- Toiminta oli ensin Keski-Pohjanmaalla, josta muutettiin v. 2021 Varsinais-Suomeen.
- Kotimaisten luonnonkasvien siementen myyntiä pääosin verkkokaupan kautta.
- Poikkeuksena jotkin yksivuotiset lajit, kuten unikat ja heinät, jotka tuodaan Tanskasta.

Aktiivista siementuotantoa

Luonnonkasvien siemenet kerätään pääasiassa omilta ja muutaman sopimusviljelijän viljelysiltä. Viljelyalueiden uusintakylvöihin pyritään saamaan aina uutta luonnonkantaa. Erilaisten kasvikantojen saamiseksi yrityksellä on siemenien sopimuskerääjiä eri puolilla Suomea.

Myytävät siemenerät ovat eri kasvuvyöhykkeiltä peräisin olevien kasvikantojen seoksia.

Tuotteiden laatu varmistetaan oikealla keruuajalla, käsittelyillä ja varastoinnilla.

Optimipaikka siementen säilytykseen on kuiva, valoton ja viileä (15–17 astetta). Oikein varastoituna luonnonkasvien siemenet säilyvät itämiskelpoisina keskimäärin 3 vuotta kasvilajista riippuen. Itävyysprosenttia testataan ajoittain itävyyskokeilla. Tavoitteena on yli 90 %:n itävyys.

Lisää siementen kerääjiä tarvitaan

Menekin kasvaessa yritys tarvitsee lisää siementen kerääjiä joka puolelle Suomea. Schaumanin mukaan tällä hetkellä on puutetta muun muassa kellokasvien ja puna-ailakin siemenistä, mutta myös muiden kerättäviksi sallittujen luonnonkasvien siemenet kelpaavat. Yritys ostaa siemenet kuivattuina ja puhdistettuina.

Jokamiehen oikeudella siemeniä voi kerätä pieneen tarpeeseen, mutta suurempia määriä varten tarvitaan maanomistajan lupa. Kohtuus on muistettava niin siementen kuin yrttienkin keruussa, eli suurempi osa jätetään aina kasvamaan ja siementämään.

Rauhoitetut ja uhanalaiset tai alueella vähäiset esiintymät on jätettävä kokonaan rauhaan.

Jokamiehen oikeudella siemeniä voi kerätä pieneen tarpeeseen, mutta suurempia määriä varten tarvitaan maanomistajan lupa.



Kerääjiltä vaaditaan ensisijaisesti kasvien hyvää tuntemusta, ja lisäksi on hyvä olla mielenkiintoa luonnossa liikkumiseen. Aikaisempi kokemus siementen keruusta ja käsittelystä auttaa tietenkin alkuun pääsemisessä.

Lisätyövoimaa tarvitaan etenkin kesäaikaan.

Siementen keruu ja jatkokäsittely on tarkkaa puuhaa, ja siksi yritys järjestää aloittaville kerääjille koulutusta. Esimerkiksi keruun ajoitus on tärkeää, koska joillakin kasvilajeilla oikea keruuajankohta voi olla hyvinkin lyhyt.

Viime vuosien lisääntyneeseen niittykasvien siementarpeeseen yritys vastaa laajentamalla ja tehostamalla toimintaansa. Käsityön määrän vähentämiseksi siementen käsittelyyn on rakenteilla uusi kuivaus- ja puhdistusjärjestelmä.

Varsinkin kesäaikaan viljelyksillä tarvitaan lisätyövoimaa. Yritys tarjoaakin usein puutarha- ja luonnontuotealan opiskelijoille harjoittelupaikkoja.

Jos kiinnostuit lisätulojen ansaitsemisesta luonnossa vaeltelun ohessa, niin ota yhteyttä yrityksen toimitusjohtajaan. Siementen keruu on verovapaata tuloa.

Funktionaaliset niityt

Luonnon tarjoamalle terveelliselle, maksuttomalle ja ympäristöystävälliselle villiyrtti-sadolle löytyy jo ilahduttavan paljon innokkaita hyödyntäjiä. Tarpeen lisääntyessä olisi hyvä luoda luonnonyrttien keruualueita lähelle käyttäjiä.

Ilmastonmuutos, luontokato, ruokakriisit, lähi-ruoka-ajattelu ja terveellisten luonnontuotteiden arvostuksen nousu. Kaikki nämä tämän päivän otsikoissa toistuvat teemat ovat jo ohjanneet yksityisiä ihmisiä, kuntia, laitoksia ja yrityksiäkin kiinnittämään huomiota ympäristöönsä.

Kukkaniittyjen perustaminen pörräisten ravintopaikaksi koneella ajettavan nurmikον sijaan on jo merkittävää ekologista ajattelua ja imagoa esiintuova teko. Niittyvillitystä voi hyvin laajentaa myös luonnonkasvien ihmisravintokäytön suuntaan.

Perustettaville niittyalueille on hyvä sallia kasvilajistoon myös tavallisia, syötäväksi kelpaavia lajeja. Niityn voi jopa koota pelkästään ravintokäyttöön tarkoitetuista kasvilajeista.

**Funktionaalinen
= käyttökelpoinen
tai hyödynnettäväksi tarkoitettu**



Kuva: Birgitta Partanen

Villiyrttien käytön ja keruun tehostamiseksi niittyalueita on hyvä saada kerääjien lähialueille, helposti saavutettavaksi. Niityt kylien ja kaupunkien vähäliikenteisillä laitamilla palvelisivat seudun asukkaita sekä kauniina ja tuoksuvina ulkoilualueina että ´villiyrttikasvimaina´.

Tähän ajatukseen ovat jo tarttuneet aivan viime vuosina Lahden ja Jyväskylän kaupungit. Lahden Hortapuisto sijaitsee aidatulla Radiomäen museoalueella, ja samoin aidalla rajattu Jyväskylän Villiyrttipuisto Tuomiojärven rantareitin varrella. Molemmissa puistoissa kasvit on nimetty, ja niitä saa kuka tahansa kohtuudella kerätä. Lemmikkieläimiä ei saa alueelle viedä.

Hiilijalanjälkeä ajatellen paras keruualue sijaitsee kävely- tai pyöräilymatkan päässä asuinpaikalta. Lyhyillä matkoilla on myös se etu, että herkästi nahistuvat ja kuumenevat kasvit saadaan nopeasti jatkokäsittelyyn. Tämä on lopputuotteen laadun kannalta tärkeä seikka.

Kuivan niityn kasvit viihtyvät avoimilla ja vettä läpäisevillä tienvarsipenkoilla. Myös taajama-alueille voisi lisätä helppohoitoisia ja kuivuutta sietäviä kukkaketoja.

Vilkasliikenteisillä alueilla kedot toimivat kuitenkin vain asukkaiden ja kulkijoiden silmänilona sekä pörriäisten ´ravintoloina´. Ihmisravinnoksi yrtejä ei suositella sellaisilta alueilta kerättävän.

Maaseudulla ravintokäyttöön löytyy kasveja yleensä hyvin jo aivan pihapiiristä. Varsinaisten niittyjen määrä on kuitenkin romahtanut laidunnuksen ja viljelykulttuurin muutoksen mukana.

Kaikkien kerättävien villiyrttien saatavuuden ja keruun kannalta on hyvä vaalia jo olemassa olevia niittyjä ja muita monipuolisia, puhtaita luonnonkasvien alueita. Sen lisäksi uusia niittyalueita voi suhteellisen helposti perustaa viljelystä poistuville alueille ja hankalasti viljeltäville peltolohkoille.

Funktionaalinen niitty perustetaan puhtaalle alueelle

Alueen puhtaus on tärkeä seikka. Villiyrttejä ei suositella kerättävän esimerkiksi peltojen laitamilta ja ojanpenkoilta, mikäli viljelyssä käytetään torjunta-aineita tai kemiallisia lannoitteita.

Etäisyys tiehen on myös oltava riittävä (25–50 metriä riippuen tien liikennemäärästä ja pölyävyy-



Jokaisella yksityispihallakin tulisi olla oma kukkanurmi tai pihaketo ja luonnonkasvien keräilyalueita. Jokainen voi olla omalta osaltaan laajentamassa niittyverkostoa ja niin sanotusti kortensa kekoon hallitsemansa alueen niityttämällä. Kuva: Seija Lipsanen.

destä). Yrttien keräämistä ei myöskään suositella runsastyyppisiltä paikoilta, esimerkiksi navettojen ja karjasuojien läheisyydestä.

Villivihanneksille paras kasvupaikka on multava ja riittävän kostea moreenimaa. Tiiviitä, kylmiä savimaita voi olla tarpeen parantaa soralla ja humuspitoisuutta lisäävällä kompostilla.

Kasvivalikoimaan voi suunnitella lajeja sekä omaan käyttöön että esimerkiksi villiyrttejä tarvitsevien yritysten tarpeisiin. Kasvimassaa saa tehokkaammin kasaan suurilta, yhtenäisiltä keruualueilta kuin hajanaisilta, pieniltä länteiltä. Tässä olisikin mahdollisuus vaikkapa 4H-kerhoille lähteä kehittämään tehokkaampaa villiyrttien ja -vihannesten sopimuskeruuta yrityksille.

Niityt turvaavat luonnon monimuotoisuutta

Luonnon monimuotoisuuden turvaamiseksi tarvitaan lisää erityisesti kuivia ketoja ja niittyjä, mutta myös tuoreita niittyjä, metsä-, lehto- ja kosteikkoniittyjä. Mallia niittyjen arvostukseen ja arvottamiseen voi ottaa Sveitsistä, jossa niiden suojelun ja ylläpidon eteen on tehty paljon työtä ja laadittu säädöksiä.

Suomessa Metsähallituksen Luontopalvelut hoitaa omien perinnebiotooppikohteiden ja muiden luonnonsuojelukohteiden ylläpitoa haja-asutusalueilla. Usein hoitotoimissa kuten niitoissa on paikallisten yhdistysten ja muiden toimijoiden apu tarpeen.

Kunnat taas hoitavat viheralueiden kunnossapitoluokkien (RAMS) mukaisesti omia niittyalueitaan, jotka kuuluvat avoimiin viheralueisiin. Esimerkiksi arvonniitty A1 on erityisen arvokasta maisemaa, ja käyttöniitty A2 ulkoiluun tai harrastamiseen tarkoitettuja alueita.

Niittyjen perustamisessa huomioitavaa

Niittykasvien siemeniä voi kerätä luonnosta niiden kypsymisen aikoihin. Sopiva ajankohta vaihtelee kasvien kukinnan mukaan alkukesä-



Niityt hoitavat luonnon monimuotoisuutta muun muassa tarjoamalla ravintoa pölyttäjäille. Kuva: Suomen Niittysiemen Oy.

tä syksyyn. Pienimuotoinen siementen keruu kuuluu jokamiehenoikeuksiin, mutta runsaampaan tarpeeseen on kysyttävä maanomistajan lupa. Kasvien tunnistaminen on tärkeää, jotta ei erehdytä keräämään siemeniä rauhoitetuista tai uhanalaisista lajeista.

Jos et itse tunnista kasveja tai et ehdi siemeniä keräämään, niin kotimaisia luonnonkasvien siemeniä löytyy hyvin kattava valikoima Suomen Niittysiemen Oy:n (niittysiemen.fi) luettelosta. Heillä on tarjolla myös valmiita siemenseoksia erilaisiin kasvuolosuhteisiin ja neuvontaakin on saatavilla. Maatiainen ry välittää myös joidenkin kotimaisten luonnonkasvien siemeniä.

Niittyjä voi perustaa myös esikasvatetuista taimista tai siirtää luonnosta juurakkoina tai juurenpätkinä. Monet villivihannekset (esimerkiksi nokkonen, vuohenputki ja maitohorsma) lähtevät hyvin kasvuun juurenpätkeistä.



Ensimmäisen kesän kukkaloistoa varten kannattaa joukkoon kylvää keväällä myös yksivuotisia lajeja, koska suurin osa monivuotisista lajeista aloittaa kukintansa keskimäärin kolmantena vuonna kylvöstä. Kuvapankkikuva.

Pienen juurimäärän ottaminen on jokamiehenoikeuksiin kuuluvaa, mutta suurempaan siirtoon on kysyttävä maanomistajan lupa. Juurien ottamisesta ei saa aiheutua näkyvää haittaa. Kannattaa myös tarkistaa ensin, mitkä luonnonkasvit ovat omalla alueella harvinaisia tai jopa rauhoitettuja ennen kuin siirtää kasveja.

Kohtuutta on noudatettava sekä kasvien siirroissa että siementen keruussa, jotta alkuperäinen kasvusto säilyy elinvoimaisena. Kestävän keruun nyrkkisääntö on, että vain 1/3 kerätään.

Taimikasvatus on hyvä lisäämiskeino kasveille, jotka itävät huonosti tai hitaasti luonnossa, tai joilla on taimivaiheen hidas alkukehitys. Taimet saavat niityllä hyvät mahdollisuudet kasvuun, kun ne istutetaan omiksi ryhmiksi, missä ei ole kilpailua elintilasta voimakkaampien kasvien kanssa.

Funktionaalisten niittyjen hoito

Perustamiskustannusten ja ensimmäisien vuosien intensiivisemmän hoidon jälkeen niityt eivät kuormita kovinkaan paljon kuntien taloutta eivätkä rasita työmäärällä omakotiasujan arkea. Uutta niittyä perustettaessa kevätkylvöjä voi joutua kastelemaan ja poistamaan haittalajeja kitkemällä tai niitoilla.

Monet niitylajit itävät ja kehittyvät hitaasti. Voi kuluu 3–4 kasvukautta, ennen kuin hitaammat lajit alkavat kukkia, joten niiden kasvumahdollisuuksista on myös pidettävä huolta.

Niityn oikeanlaiseen hoitoon ei ole olemassa vain yhtä ainoa tapaa. Omat tavoitteet kasvilisuuden suhteen, niitytyyppi ja kesän sääolot määrittelevät hoitotoimenpiteitä. Perushoidoksi riittää loppukesällä tehtävä niitto.

Niitetty kasvimassa korjataan pois noin viikon kuluttua, jotta siemenet ehtivät varista maahan. Kasvimassan poistamisella estetään sekä hennompien taimien tukahtuminen niittojätteen alle että maaperän liika rehevöityminen. Mitä kosteampi ja ravinteikkaampi kasvupaikka, sitä useammin on niitettävä. Mitä useammin niitetään, sitä enemmän ravinteita poistuu maaperästä.

Joskus niittoa joudutaan tekemään kaksi kertaa kesän aikana: ensimmäinen kesän alkupuolella korkeaan sänkeen (kasvimassa korjataan silloin heti pois) ja toinen loppukesällä. Tämä on tarpeen muun muassa heinälajien tai muiden rehevien kasvien runsastuessa liikaa niittykasvustossa.

Niittojen ajankohdilla vaikutetaan muutoinkin lajien esiintyvyyteen niityillä. Esimerkiksi vasta syksyllä tehdyillä niitoilla varmistetaan myöhäisten lajien siementen kypsyminen ja näiden kasvien lisääntyminen lajistossa. Niitto on tärkeää myös niittyalueiden metsittymisen torjunnassa. Pienemmiltä alueilta nousevat puun taimet on hyvä nyhtää juurineen pois.

Funktionaalista niittyjen vuoroviljelyä

Vaikka funktionaalisilta niityiltä kerätään kasveja tehokkaasti, on hyvä muistaa jättää aina osa kasveista kehittymään ja kukkimaan rauhassa. Tämä on erityisen tärkeää yksi- ja kaksivuotisten kasvien kohdalla.

Funktionaalisen niityn voi jakaa myös lohkoihin, joista kasveja kerätään esimerkiksi vain joka toinen vuosi, ja joka toinen vuosi kasvusto saa vahvistua.

Mikäli niittykasvuston siemenet halutaan jättää lintujen ruuaksi talvikaudelle, niin sanotuiksi talventörröttäjiksi, voi niittyalueen jakaa kahteen hoitovyöhykkeeseen. Tällöin toinen vyöhyke niitetään, ja toinen jätetään pystyyn.

Talventörröttäjien alueelta kuivan kasvijätteen voi keväällä esimerkiksi kulottaa. Kulotuksessa syntynyt tuhka ravitsee maata. Omaa lehtipuu-tuhkaa tai mineraalikalkeä voi silloin tällöin le-

vittää kohtuudella hyödynnettäville niittyalueille. Luonnonniittyjen pH on vaihdellut 4,8 – 6,0 välillä, eli kasvualusta voi olla happamampaa kuin yleisesti viherrakentamiseen suositeltu.

Tehostettu villiyrtytien keruu vähentää kasvien voimavaroja ja lisää ravinteiden tarvetta. Hyödynnettujen niittykasvustojen kasvuvoiman ylläpitoon on löydettävä ´kultainen keskitie´ herkkään luonnonjärjestykseen sopivilla, mahdollisimman luonnonmukaisilla ravinnetason ohjailuilla.

Oikeat toimenpiteet erilaisille maalajeille ja kasvustoille löytyvät varmaan parhaiten tapauskohtaisesti kokeilemalla ja tarkkailemalla.

Vaikka on kyse luonnontilaa muistuttavasta alueesta, saattaa jonkinlainen lannoituskin olla tarpeen. Funktionaalista niittyä perustettaessa maahan voikin muokata pitkävaikutteisia, luomuhyväksytyjä kivitauheita (biotiti ja apatiitti) kalin ja fosforin lisäykseksi.



Laidunnus on suurehkoilla niittyalueilla vaihtoehto niitoille, jos vain eläimiä on mahdollista saada maise-manhoitajiksi. Kuva: Rita Partanen.

Vaikka niittykasvit viihtyvät yleensä vähätyppisessä maassa, villivihanneksina käytettävien kasvien toivotaan tietenkin kasvattavan myös runsasta lehtimassaa. Tällöin on järkevää jättää lannoitukseksi loppukesän niiton jätteitä esimerkiksi silppurilla ajettuna maahan maatumään ja lisäämään maan humuspitoisuutta.

Typpilannoituksen kanssa on kuitenkin muistettava olla varovainen, koska useat luonnonkasvit keräävät ihmisten terveydelle haitallista nitraattia itseensä. Joissakin viljelyissä luonnonkasveissa runsas typpilannoitus ja kasvuston rehevöityminen on lisännyt myös ei-toivottuja vaikutuksia kasvien terveyteen. Esimerkiksi alttius kasvustoa pilaaville sienitaudeille voi lisääntyä.

Toivottavasti niittyjen arvostus tulee maasamme vielä lisääntymään, ja sitä myötä myös funktionaliset niityt yleistymään. Tarvitaan vielä kokemusten kartoitusta sekä tutkimusta oikeiden hoitomenetelmien löytämiseksi erityyppisille hyödynnettäville niityille.

Lisäksi tarvitaan selvennystä ja ohjeistusta niittyjen niin kutsutusta puoliviljelystä sekä maataloustukipolitiikasta ja keruualueiksi perustettavien niittyjen luomukriteereistä.

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

- Kotipiha kukkaniitty. Maa- ja kotitalousnaisten keskus.
- Moio, S. (toim.). 2017. Luonnonyrttiopas. Opetushallitus.
- Tuominen, L., Tuominen, M. ja Galambosi, B. 1999. Luonnon Yrttien Viljelyopas. Arktiset Aromit ry.
- Luontoon.fi
- www.suomenniittysiemen.fi
- Ymparisto.fi/luonto/luontotyyppit
- <https://msl.fi/ymparisto/kaytannon-ymparistotekoja/niityt/>
- <https://www.sll.fi/app/uploads/sites/104/2021/05/Niityt-ja-niittyjen-perustaminen->

Jokamiehen oikeudet ovat nyt jokaisenoikeudet

Jokaisenoikeuksilla tarkoitetaan jokaisen ihmisen oikeutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija.

On kuitenkin hyvä muistaa, että jokaisenoikeudet eivät kata kaikkea toimintaa luonnossa, eikä niiden perusteella saa aiheuttaa haittaa luonnolle tai maanomistajalle.

Jokamiehen oikeudet-termin muutos jokaisenoikeuksiksi tukee Euroopan neuvoston ja Suomen kielen lautakunnan suosituksia sukupuoli-neutraalin kielen käytön edistämisestä. Vaikka termiä on jo käytetty esimerkiksi yritysten ja järjestöjen viestinnässä, se ei kuitenkaan vielä ole täysin vakiintunut yleiskieleen.

Mitä jokaisenoikeudet ovat?

Jokaisenoikeudet ovat perinteisiä oikeuksia, jotka sallivat kaikille ihmisille tietyt oikeudet ja vapaudet liikkua luonnossa ja hyödyntää luonnonantimia ilman maanomistusta. Tavoitteena on antaa kaikille mahdollisuus nauttia luonnosta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista sekä edistää hyvinvointia.

Luonnon käyttämiseen jokaisenoikeuksien sallimissa rajoissa ei siis tarvita maanomistajan lupaa eikä oikeuksien käyttämisestä tarvitse maksaa mitään.

Jokaisenoikeudella toimiminen ei saa kuitenkaan aiheuttaa vähäistä suurempaa haittaa maanomistajalle, maankäytölle tai luonnolle.

Metsähallitus muistuttaa, että valtion monikäyttömetsissä pätevät tavanomaiset jokaisenoikeudet. Suojelualueilla jokaisenoikeudet eivät ole sellaisenaan voimassa, vaan niihin kohdistuu erilaisia rajoituksia.

Kansallispuistoissa ja muilla luonnonsuojelualueilla voi siis olla tiukempia rajoituksia esimerkiksi liikkumiseen ja leiriytymiseen liittyen. Onkin aina hyvä tarkistaa alueiden järjestyssäännöt ennen vierailua uudessa retkikohteessa.

Luonnossa liikkujalla on myös velvollisuuksia. Höyrystyvien hyönteismyrkkujen (esimerkiksi Thermacell ja Ryobi) käyttö on kiellettyä kansallispuistoissa ja muilla valtion suojelualueilla. Niitä ei saa käyttää poluilla ja muilla reiteillä liikuttaessa, tauko- ja tulentekopaikoilla tai laavuilla.

Höyrystyvien hyönteismyrkkujen käyttö on kiellettyä kansallispuistoissa ja muilla valtion suojelualueilla.


LÄHTEET

- Jokamiehen oikeudet ovat nyt jokaisenoikeudet. Metsähallituksen tiedote 26.6.2023. Saatavilla: <https://www.metsa.fi/tiedotteet/metsahallitus-edistaa-tasaa-arvoa-jokamiehen-oikeudet-ovat-nyt-jokaisenoikeudet/>
- <https://www.metsa.fi/tiedotteet/hoyrystyvat-hyonteismyrkyt-ovat-vaarallisia-luonnolle/>

Mitä jokaisenoikeuksilla saa tehdä

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- ratsastaa
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- onkia ja pilkkiä (virallisesti maksuttomia yleiskalastusoikeuksia)
- veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä ja kulkea jäällä

Lisätietoa:

 <https://www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet>

Mitä jokaisenoikeuksilla ei saa tehdä?

- haitata maanomistajan maankäyttöä
- kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita
- ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- ottaa sammalta tai jäkälää
- tehdä avotulta toisen maalle
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähellä asumuksia tai meluamalla
- roskata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- häiritä eläimiä
- kalastaa ja metsästää ilman ao. lupia
- päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle
- pitää koiraa kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella
- pitää koiraa kytkemättömänä 1.3.–19.8. välisenä aikana



*Teksti: Päivi Haverinen
Kuvat: Arktiset Aromit ry*

Luonnontuotteet sopivat planetaariseen ruokavalioon

Luonnossa tarjolla olevat kasvit sopivat hyvin kaikkien lautaselle, ja ne tukevat hyvinvointia laajemminkin. Ruoan ympäristövaikutusten merkitys korostuu myös uusissa ravitsemussuosituksissa.

Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistaan kesäkuussa 2023. Niiden pohjalta laaditaan myöhemmin myös uudet suomalaiset ravitsemussuositukset.

Päivitettyissä suosituksissa painotetaan terveysnäkökulman rinnalla ruokavalion ekologista kestävyyttä. Lisäksi niissä huomioidaan vielä aiempaa enemmän ruoan ympäristövaikutukset.

Kestävän ruoan kulutuksessa ruokahävikki on minimoitava, ja ruoan on oltava turvallista ja terveellistä.

Planetaarisen ruokasuosituksen ytimenä on ajatus siitä, että jokainen voi vaikuttaa maapallon ja sen asukkaiden hyvinvointiin syömällä ruokia, joista ei tule suuria kasvihuonekaasupäästöjä ja jotka eivät kuormita ympäristöä.

Tavoitteena on terveellinen ruokavalio ja kestävä kehitystä tukeva ruoantuotanto koko maapallolla. Suomen luonnon tarjoamat luonnontuotteet sopivat siis suomalaiseseen ruokavalioon erittäin hyvin myös tästä näkökulmasta.

Puoli kiloa päivässä suomalaisia luonnontuotteita

Sekä suomalaiset että planetaariset ravitsemussuositukset suosittelvat syödä kasviksia puoli kiloa päivässä, mikä tarkoittaa 5–6 oman kouran kokoista kasvisannosta. Määrä on mahdollista koostaa suurelta osin Suomesta saatavista ravintorikkaista luonnontuotteista.

Vaikka tavoite ei toteutuisikaan ihan joka päivä, kasvien lisääminen ruokavalioon kannattaa joka tapauksessa. Luonnonkasvit ja -yrtit voivat täydentää jokapäiväistä ruokavaliotamme riippumatta siitä, olemmeko vegaaneita vai sekasyöjiä.

Luonnon kasvitarjonnasta voi omaksua ja valita juuri itselleen sopivan palasen. Luonnontuotteita voi hyödyntää sesongin mukaan tuoreena tai säilöttynä ympäri vuoden. Metsästä saatavan saaliin lisäksi luonnontuotteiden kasvatus- ja viljelymahdollisuudet lisäävät tuorekäytön mahdollisuutta entisestään.

Suomen luonnossa on tarjolla runsaasti ravinnoksi kelpaavia luonnontuotteita: luonnonmarjoja, metsäsieniä, luonnonyrttejä ja ravinnoksi kerättäviä erikoisluonnontuotteita.

Luonnon tarjoamat kasvit ovat ekologisesti kestävä valinta, koska niitä ei tarvitse lannoittaa, kastella tai käyttää kasvinsuojeluaineita. Metsiin jää kuitenkin joka vuosi keräämättä esimerkiksi miljoonia kiloja marjoja.

Metsistä saa monipuolisesti ravintoaineita pursuvia luonnontuotteita. Niiden kerääminen ja ravinnoksi hyödyntäminen edistää terveyttä. Lisäksi se vaikuttaa merkittävästi kansanterveyteen.

Luonnontuotepitoinen ravinto on vähäenergistä, ravintotiheää ja estää tulehduksia. Se sisältää hyvälaatuisia hiilihydraatteja, tyydyttymättömiä rasvoja, kasviproteiineja, kuituja ja vitamiineja.

Luonnontuotepitoinen ravinto ylläpitää hyvää ravitsemustilaa, ja metsässä liikkuminen ylläpitää toimintakykyä. Saaliiksi saatu herkullinen syötävä ravitseekin sekä kehoa että mieltä.

Luonnontuotteista ei tule paljoa energiaa, eivätkä ne muutoinkaan ole energiaravintoaineiden lähteenä kovin merkittäviä. Ne tuovat ruokavalioon kuitenkin muita terveyshyötyjä, kuten kuitua, suojaravinto- ja muita bioaktiivisia komponentteja, jotka voivat suojata monilta kroonisilta sairauksilta.

Luonnontuote	Annoskoko (g)	Rasva (g)	Hiilihydraatti (g)	Proteiini (g)	Kokonaisenergia kJ (kcal)
Mustikka	50	0,5	5,1	0,4	135 (32)
Voikukka	10	0,1	0,2	0,3	18 (4)
Puolukka	50	0,3	4,4	0,3	117 (28)
Tatti	200	1	5,8	6	269 (64)
Nokkonen	40	0,1	0,3	2,5	72 (17)
Kuusenkerkkä	10	0,1	0,1	0,3	14 (3)
Maitohorsman verso	20	0,1	0,3	1	38 (9)
Vuohenputki	20	0,1	0,2	0,8	34 (8)
Variksenmarja	50	0,4	2,1	0,2	92 (22)
Hilla	50	0,5	3,4	0,7	115 (27)
Yhteensä	500	3,2	21,9	12,5	904 (214)

Esimerkki 50-vuotiaan naisen yhden päivän ruokakokonaisuudesta, kun tavoitteena on puoli kiloa kasviksia suomalaisista luonnontuotteista. 500 g on helppo jakaa päivän aterioille: aamiaiselle, lounaalle, päivälliselle ja iltapalalle.

On hyvä huomioida, että B12-vitamiinin saanti on turvattu esimerkiksi ravintolisällä, mikäli syö ainoastaan kasvikunnan tuotteita.

Planetaarisen ruokavalion mukaan luonnon tuotteista voi päivän aikana tehdä esimerkiksi lounaaksi nokkosmunakkaan ja päivälliseksi tattirisoton suomalaisesta ohrasta. Luonnonrytitejä voi lisäksi sujauttaa vaikkapa leipätaikinaan tai salaattiin. Marjoja voi käyttää vaikkapa jokaisella aterialla.

Voit laskea helposti oman päivittäisen ravinnonsaantisi Finelin ruokapäiväkirjassa ja verrata sitä suosituksiin. Kun annat omat tietosi vertailuryhmän tietoihin, saat laskettua suosituksen mukaisen ravinnontarpeen. Ruokapäiväkirjassa on haettavissa myös useiden luonnontuotteiden ravintosisältöjä.



Marjat ovat ravintotiheitä

Suomessa on 37 syötävää luonnonvaraista marjakasvia. Tunnetuimpia luonnonmarjoja ovat mustikka, puolukka, vadelma, karpalo, lakka, tyrni ja variksenmarja.

Marjojen satokausi kestää lajista ja maanosasta riippuen heinäkuusta jopa lokakuun loppuun saakka. Satokauden välissä marjoja voi lisäksi hyödyntää säilöttyinä eri tavoin, kuten esimerkiksi pakastamalla tai kuivaamalla.

Marjoista voi tehdä myös hyytelöä, hilloa tai säilykkeitä. Marjoja käytetään paljon leivonnassa ja jälkiruoissa, mutta ne sopivat myös erinomaisesti esimerkiksi salaatteihin ja smoothieihin.

Marjat ovat erittäin ravintoainetiheitä, mikä tarkoittaa, että ne sisältävät runsaasti ravintoaineita suhteessa niiden sisältämään energiaan. Marjat ovat myös kevyttä syötävää, sillä ne sisältävät energiaa noin 35–80 kcal/100 g. Niiden koostumuksesta on 80–90 % vettä. Marjojen hiilihydraatit ovat niiden luontaisia sokereita, kuten glukoosia, fruktoosia ja sakkaroosia.

Luonnonmarjojen proteiini- ja rasvapitoisuus ovat pieniä lukuun ottamatta tyrniä, joka sisältää hyvälaatuaista terveydelle hyödyllistä rasvaa jopa 5 g/100 g. Tyrnin siemenöljy sisältää pääosin monityydyttymättömiä rasvahappoja.

Tyrnissä on runsaasti ainoastaan ravinnon kautta saatavia, elimistölle välttämättömiä rasvahappoja, linoli- (omega 6) ja alfa-linoleenihappoa (omega 3). Tyrniöljy sisältää välttämättömien rasvahappojen lisäksi kertatyydyttymättömiä rasvahappoja, eli omega 9-sarjan öljyhappoa ja omega 7-sarjan palmitoleiinihappoa.

Useimmat luonnonmarjat ovat hyviä ravintokuidun lähteitä ja ne sisältävät kuitua enemmän kuin hedelmät. Marjat sisältävät sekä veteen liukenematonta että vesiliukoista kuitua, joka voi osaltaan vähentää kolesterolin imeytymistä ruokavaliosta.

Marjat sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita, ja niillä on runsaasti erilaisia terveyttä edistäviä ravitsemuksellisia ominaisuuksia. Esimerkiksi hillassa on samaa grammamäärää kohti tuplasti enemmän C-vitamiinia kuin ulkomailla Suomeen tuodussa appelsiinissa.

Metsämarjoissa on myös polyfenoleita, jotka toimivat antioksidanteina ja ehkäisevät sydän- ja verisuonitauteja, tulehduksia ja diabetesta.

Marjat tuovat ruokavaliomme myös monipuolisuutta. Parhaat terveyshyödyt saa syömällä vaihtelevasti eri lajeja, sillä marjojen ravintosisällöt vaihtelevat.



Sienet ovat terveellistä ja kevyttä ruokaa

Suomen metsissä kasvaa satoja syötäväksi kelpaavia sienilajeja. Yleisimpiä ruokasieniä ovat taitit, haperot, kantarelli, rouskut, suppilovahvero, mustatorvisieni ja lampaankääpä.

Sienistä kannattaa kerätä ainoastaan itselle varmasti tutut sienet, sillä Suomessa on runsaat kaksikymmentä myrkytyksiä aiheuttavaa sienilajia.

Sienet ovat terveellistä ja kevyttä ruokaa, jotka ovat suurimmaksi osaksi vettä. Suuren vesipitoisuuden lisäksi sienissä on proteiinia, hiilihydraatteja, rasvaa, kivennäis- ja valkuaisaineita sekä vitamiineja.

Esimerkiksi kantarellit ja suppilovahverot ovat mainioita D-vitamiinin lähteitä. Lisätietoja sienien ravintosisällöstä löytyy [verkkosivuiltamme](#).

Sienet kannattaa valmistaa tai säilöä mahdollisimman nopeasti keräämisen jälkeen, sillä ne pilaantuvat nopeasti. Useita sieniä voi käyttää suoraan ruoanvalmistukseen ilman esikäsittelyä. Eri sienien käsittelytarpeen voit tarkistaa [täältä](#):

Sieniä voidaan säilöä pakastamalla, kuivaamalla, suolaamalla tai etikkasäilömällä. Sienet sopivat esimerkiksi keittoihin, piirakoihin ja kastikkeisiin.



Luonnonyrteiden ravintoarvot ovat erinomaisia

Luonnonyrteistä käytetään eri nimityksiä, kuten villiyrteet, villikasvit, luonnonvihannekset tai kreikkalaisperäistä sanaa horta.

Tunnetuimpia ravintona käytettäviä luonnonyrtejä ovat esimerkiksi kuusenkerkkä, vuohenputki, voikukka, nokkonen, siankärsämö, poimulehti, piharatamo, maitohorsma, puna-apila ja käenkaali eli ketunleipä.

Luonnonyrteillä on erinomaiset ravintoarvot, ja niiden pitoisuudet voivat olla kymmenkertaisia viljeltyihin kasveihin verrattuna. Ne sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, fenoleita, haihtuvia öljyjä, kasviantioksidantteja ja klorofylliä eli lehtivihreää. Rasvaa on yleensä vähän, mutta se on hyvää, pehmeää rasvaa, joka sisältää omega-3-rasvahappoja.

Yrttien satokausi alkaa aikaisin keväällä ja voi jatkua pitkälle syksyyn. Parhaimmillaan luonnonyrteet ovat nuorena ja nuppuisena ennen kukintaa tuoreena ravinnoksi laitettuina.

Luonnonyrteiden säilöminen onnistuu esimerkiksi pakastamalla, kuivaamalla tai etikkaan tai alkoholiin upottamalla. Luonnonyrteet sopivat useisiin ruokiin ja niillä voidaan korvata monia viljeltyjä kasveja.

Luonnonyrteillä on huomattava määrä terveyttä edistäviä vaikutuksia niiden erinomaisten ravit-

semuksellisten ominaisuuksien vuoksi. Tunnetut ja pitkään käytetyt kasvit ovat oikein käytettyinä turvallisia, mutta on tärkeää huomioida, että rohdosyrttien terveysvaikutukset voivat olla hyvinkin voimakkaita.

Yrttien monipuolinen ja kausittainen käyttö on suositeltavaa, koska ne saattavat sisältää ainesosia, jotka suurina määrinä nautittuina ovat haitallisia. Onkin hyvä huomioida, että joillain yrteillä saattaa olla haitallisia yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa. Lisäksi joissakin sairaustiloissa tai yliherkkyyksissä tietyt yrtit eivät sovi käytettäväksi. Esimerkiksi salisylaattiallergiisten tulee välttää mesiangervon käyttöä.

Kerääjän on opeteltava tunnistamaan oikein ne kasvit, joita aikoo kerätä. Kerättävät kasvit on tunnistettava hyvin, koska syötäväksi kerättävien

kasvien näköislajit voivat olla myrkyllisiä. Yhtä kasvia suositellaan käytettävän päivittäin kaksi viikkoa kerrallaan. Luonnonkasvien käyttö ravintona voikin alkuun vaatia opastusta.

LÄHTEET

- Arktiset Aromit ry:n verkkosivut
- Haveri, H., Soisalo, S., Voutilainen, E., Riihelä, L., Syrjänen, A. & Ripatti-Toledo, T. 2023. Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Fineli. www.fineli.fi.
- [Luonnonvaraiset kasvit - Ruokavirasto](#)
- [Ravitsemus- ja ruokasuositukset - Ruokavirasto](#)
- [Ruokasienet - Ruokavirasto](#)



Jaa meille reseptejä ja käyttövinkkejä!

Suomalaisia luonnontuotteita voi käyttää reseptikassa kekseliäästi ja monipuolisesti. Esimerkiksi maitohorsmaa voi sujauttaa keväiseen tankoparsarisottoon tankoparsan tilalle.

Pizzan päälle silputtavan rucolan voi korvata vaikka käenkaalilla tai vuohenputkella, ja Matcha-teen voi korvata kotimaisella kuusenkerkystä valmistetulla teellä.

Onko sinulla hyviä ruokareseptejä, joissa on hyödynnetty ihania suomalaisia luonnontuotteita?

Postaa käyttövinkkejä ja reseptejä Arktiset Aromit ry:n somekanaviin tai lähetä sähköpostiimme info@arktisetaromit.fi – nostamme niitä esiin verkkosivuillemme ja somekanavissamme! Voit jakaa esimerkiksi mehevimmän marjapiirakkasi tai maukkaimman sienikeittosi ohjeen.



Helppokäyttöiset haaparouskut

Teksti: Päivi Avela / Kuva: Arktiset Aromit ry

Vuoden luonnonsieneksi 2023 valitut haaparouskut (*Lactarius trivialis* ja *L. utilis*) ovat yleisiä ja paljon käytettyjä ruokasieniämme. Ne kasvavat yksitellen tai pieninä ryhminä tuoreissa, sammaleisissa metsissä kuusen ja koivun seurassa. Parasta satoaika on elo–syyskuu.

Sienet kasvavat isokokoisiksi, laakeiksi ja ovat pinnaltaan limaisia. Heltat ovat valkeat. Jalka on lakkia vaaleampi, pitkä, pullea ja ontto.

Haaparouskun lakki on violetinharmaa–harmaanruskea, tummavyöhykkeinen tai -laikkainen. Sienen vanhetessa väri vaalenee.

Kalvashaaparousku (*L. utilis*) on vaalean nahan värinen, vyöhykkeetön, solakampi ja pinnaltaan paksulimaisempi.

Haaparouskujen maitiaisneste on valkoista, mutta voi muuttua keitettäessä harmaanvihertäväksi.

Haaparouskut ovat käsittelemättöminä kirpeän makuisia, ja niitä on keitettävä viisi minuuttia ennen käyttöä. Niitä voi säilöä suolaamalla tai pakastamalla. Ne sopivat monenlaisiin ruokiin, sienisalaatteihin, leivontaan, murekkeisiin, kastikkeisiin ja keittoihin.

Haaparouskut ovat kevyttä ravintoa, ne sisältävät energiaa vain 16 kcal/100 g. Kivennäisaineista niissä on kalsiumia, kaliumia ja magnesiumia kohtuullisesti, vitamiineista runsaasti B3-, B2- ja D-vitamiinia. Lisäksi ne sisältävät jonkun verran C-vitamiinia, folaattia ja B6-vitamiinia.

Haaparouskun näköislajeista syötäväksi kelpavia ovat harmaarousku (*L. vietus*) ja korpirousku (*L. uvidus*). Harmaarousku on haaparouskua pienempi ja sen maitiaisneste harmaantuu. Korpirousku on limainen ja sen malto värjäytyy leikkaukskohdissa violetiksi.

Lievästi myrkyllisen lakritsirouskun (*L. helvus*) tuoksu on lakritsimainen ja maitiaisneste on kirka.

Lisätietoa sienistä sekä niiden käsittelystä ja säilönnästä:

- Arktiset Aromit ry: [Luonnosta Sinulle -nettilehti 1/2022](#)
- Marttaliitto ja Arktiset Aromit ry. 2022. Sienet tutuiksi -opas.
- [Suomen Sieniseuran verkkosivut](#)



Teksti: Päivi Avela / Kuvat: Arktiset Aromit ry

Monipuolinen poimulehti

Yksi vuoden 2023 luonnontuotteista on poimulehti, *Alchemilla vulgaris* (L.). Kasvin tieteellinen nimi Alchemilla viittaa entisaikojen alkemisteihin, jotka yrittivät muuttaa kasvin lehdelle kertyneellä nesteellä rautaa kullaksi. Nestepisaroiden on uskottu olevan myös terveyttä edistäviä sekä kauneutta ja nuoruutta ylläpitäviä.

Poimulehti on monivuotinen, ruusukasveihin kuuluva, 10–50 cm korkuiseksi kasvava ruoho. Kasvi on helppo tunnistaa piparkakkumaisista, nahkeista, karvaisista, nuorena suppuisista ja poimuttuneista lehdistä. Kukinto on kevyt viuhko, jossa on runsaasti pieniä, kellanvihreitä, tähtimäisiä kukkia.

Hyvällä kasvulla on monta kansan antamaa nimeä, jotka viittaavat sen ulkonäköön tai monipuoliseen käyttöön: hiirenhame, juomakuppi, kasteheinä, maarianvaippa, Neitsyt Marian viitta,

plaastarilehti, ryppylehti, röiyyheinä ja vanhanpiianheinä.

Levinneisyys ja kasvupaikat

Poimulehti on yleinen koko maassa, joskin Lapissa harvinaisempi. Lapissa kasvaa harvinaisena myös sirompi tunturipoimulehti (*A. Alpina*). Pihoilta voi löytää koristekasvina suosittua, reheväkasvuisen jättipoimulehden (*A. mollis*).

Helpot, kasvupaikan suhteen vaatimattomat luonnon poimulehdet sopivat hyvin puutarhoihin, syötäviksi yrteiksi ja koristekäyttöön. Kasvi viihtyy aurinkoisilla tai puolivarjoisilla paikoilla: kosteahkoilla niityillä, teiden varsilla, ojien penkoilla, purojen rannoilla, valoisissa ja tuoreissa metsissä, puutarhojen laitamilla ja peltojen pientareilla.

Keruu ja käyttö

Suomen luonnosta löytyy lähes 30 poimulehtilajia, jotka ovat syntyneet apomiktisesti eli ilman hedelmöitystä. Ne voi erottaa toisistaan muun muassa lehtien kovuuden ja maun perusteella.

Keruuun varten kannattaa etsiä puolivarjoisilta paikoilta maukkaimmat ja mehevimmät kasvuotot. Kasvin maku on miedon kirpeä.

Poimulehti on parhaimmillaan varsinkin tuorekäytössä keväällä ja alkukesällä ennen kukintaa, lehtien ollessa vielä suppuisia ja pehmeitä. Vanhetessaan lehdet kovettuvat ja kitkeröityvät.

Kova lehtiruoti poistetaan ennen käyttöä. Lehdet voi käyttää tuoreina muun muassa salaateissa, pestoissa ja yrttiöljyissä, voileivän päällä, leivonnassa sekä monenlaisissa lämpimissä ruuissa.

Lehtiä voi myös kuivata talven varalle tai pakastaa ryöpättyinä tai öljyssä kevyesti freesattuina. Hieman vanhemmatkin lehdet sopivat kuivattuina hyvin myös viherjauheisiin. Nuoria lehtiä ja varsia käytetään yrttiteeaineiksina tuoreena tai kuivattuina.

Kukinnot ja pienet siemenet ovat myös syötäviä. Niitä voi käyttää mausteena ruoanlaitossa sekä annosten tai leivonnaisten koristeena. Kun kasvista poistaa kukkavarret, jatkuu korjuukelpoisten lehtien kasvu pidemmälle kesään.

Kaupallisessa elintarvikekäytössä (sanoihin linkki) nuoria lehtiä ja varsia voi käyttää yrttiteeksi ja koko kasvia ravintolisiin.

Poimulehti rohdoskasvina

Rohtokäytössä poimulehdellä on tulehduksia estävää ja limakalvoja supistavaa vaikutusta, ja sitä on käytetty ainesosana kosmetiikassa, öljyissä ja tinktuuroissa.

Kasvitiiteilijä, FM Sinikka Piipon mukaan poimulehteä voi käyttää myös hoitamaan päänahkaa, lisäämään virtsaneritystä, hiivatulehduksiin, painonhallintaan, kihtiin, reumatismiin, päänsärkyyn ja aktivoimaan kilpirauhashormonin tuotantoa (Piippo 2016). Kasvia on käytetty myös nais-



tenvaivoihin, johon viittaa englanninkielinen nimi Lady's mantel ja saksankielinen Frauenmantel.

Poimulehden sisältämät karvasaineet edistävät ruuansulatusta, ja kasvin avulla on haettu myös helpotusta ripuliin ym. vatsavaivoihin ja verenvuotoihin. Sen lehtiä on käytetty piharatamon tapaan 'haavalaastarina'.

Poimulehden keväällä aikaisin nousevat suppuiset lehdet ovat erinomaisia C-vitamiinipitoisia villivihanneksia. Lisäksi kasvi sisältää parkki- ja karvasaineita, kipua lievittävää salisyylihappoa, eteerisiä öljyjä ja muun muassa 24 eri fenoliyhdistettä, orgaanisia happoja ja fytosteriiniä. Kasvia pidetään erinomaisena antioksidanttina. (Piippo 2016.).

LÄHTEET

[Arktisetaromit.fi/yrtit](https://www.arktisetaromit.fi/yrtit)

Piippo, S. 2016. Villivihannekset. Minerva Kustannus Oy.

[Yrttitarha.fi](https://www.yrttitarha.fi)

**Tarkista
luonnontuotteiden
kaupallisen
elintarvikekäytön
säännökset
verkkosivuiltamme!**



Elias Lönnrot käytti vuonna 1860 ilmestyneessä Suomen kasvistossa puolukasta nimeä punapuola. Muita nimityksiä ovat muun muassa puolain, puolama, puolakka ja puola. Kuva: Kaarina Heiskanen.

Puolukka, puolain, punapuola...

Arktiset Aromit ry ja Marttaliitto valitsivat vuoden 2023 luonnonmarjaksi puolukan. Puolukkaa voidaan hyvällä syllä kutsua metsiemme kuningasmarjaksi sen runsas-
satoisuuden ja monien hyvien ominaisuuksien vuoksi.

Teksti: Marjut Turtiainen

Puolukka on mustikan ohella metsiemme valta-
varpu. Se viihtyy ja marjoo parhaiten kuivahkoilla ja kuivilla kankailla, mutta esiintyy ja tuottaa hyviä satoja myös monilla rämeiden ja korprien suotyypeillä, ojitusalueiden muuttumilla ja turvekankailla sekä tunturikankailla. Suurimmat sato voi löytää hakkuuaukoista, siemenpuualoilta ja vanhoista, valoisista mäntymetsistä.

Puolukka on marjalajeistamme runsassatoisin. On arvioitu, että keskinkertaisena satovuotena Suomen metsät ja suot tuottavat keskimäärin liki 260 miljoonaa kiloa puolukoita.

Puolukkasadot vaihtelevat vuodesta toiseen ja samanakin vuonna alueittain. Puolukan valtakun-

nallisten kokonaissatojen vaihtelua on tarkasteltu vuosina 1997–2018, ja tulosten mukaan sadot vaihtelivat noin 100 miljoonasta kilosta noin 410 miljoonaan kiloon.

Puolukan poiminta

Pirteän raikas puolukka on kaupallisesti tärkein marjalajimme, mutta sitä poimitaan runsaasti myös kotitalouksien omaan käyttöön. Suomalaisen kotitalouksien luonnonmarjojen talteenottoa on selvitetty viimeksi vuosina 2011–2013.

Kolmena peräkkäisenä vuotena toteutetun kyselytutkimuksen tulokset osoittavat, että kysei-

sinä vuosina suomalaiset kotitaloudet poimivat vuosittain keskimäärin 18,2 miljoonaa kiloa puolukoita, mikä on lähes 3 miljoonaa kiloa enemmän kuin mustikoita. Suomalaisten talteen otamasta puolukkasadosta reilu kolmannes meni myyntiin ja loput omaan käyttöön.

Vuoden 2011 osalta on selvitetty myös thaimaalaisten metsämarjapoimijoiden keräämiä puolukka- ja mustikkamääriä. Kun suomalaisten ja thaimaalaisten poimintamäärät laskettiin yhteen, puolukan kokonaispoimintamääräksi saatiin 20,9 miljoonaa kiloa.

Thaimaalaisten myyntipoiminnan osuus puolukan kokonaispoimintamäärästä oli 4,7 miljoonaa kiloa, ja loput suomalaisten kotitarve- ja myyntipoimintaa. Yhteensä kerättyjen marjojen määrä oli noin 10 % puolukan biologisesta kokonaissadosta vuonna 2011.

Puolukan säilyvyys ja käyttö

Yksi keskeinen syy puolukan suosioon on sen hyvä säilyvyys. Marjat sisältävät bentsoe- ja sitruunahappoja, joten ne säilyvät hyvin viileässä varastoituna raakasurvoksena tai veteen kokonaisina säilöttyinä.

Puolukan merkitys lisäravinnon lähteenä onkin ollut merkittävä erityisesti entisaikoina. Kun pakastimia ei ollut, puolukoita säilöttiin suuriin saaveihin, joista niitä käytiin talven mittaan hakemassa ruoanlaittotarpeisiin ja välipalaksi.

Puolukkaa on perinteisesti käytetty liharuokien lisäkkeenä. Sitä voidaan käyttää raaka-aineena marjakeittoihin, puuroihin, uuniruokiin, leivonnaisiin ja mehuihin. Puolukkaa voi kerätä vielä yöpakkasten jälkeenkin, jolloin se sopii hyvin esimerkiksi mehumarjaksi.

Vuonna 1860 ilmestyneessä Suomen kasvistossa Elias Lönnrot kirjoitti puolukasta näin:

”Marjat ovat janon-sammuttavia, vilvottavia... Marjoista taidetaan valmistaa viiniäki. Niistä tulee myös sangen maukasta ja terveellistä marjahilloa. Lehdet taidetaan käyttää teeksi.”

Nykysuositusten mukaan puolukanlehtiteetä tulee käyttää vain lyhytaikaisesti, eikä sitä suositella raskaana oleville, imettäville eikä lapsille laisinkaan.

Runsaasti kuitua ja lignaaneja

Puolukka on hyvä ravintokuidun lähde. Se sisältää monia kivennäisaineita, kuten kaliumia ja magnesiumia, sekä hivenaineista sinkkiä, rautaa ja mangaania.

Vitamiineista puolukassa on muun muassa E- ja C-vitamiinia, joskaan puolukka ei lukeudu parhaimpiin C-vitamiinin lähteisiin muihin marjoihin verrattuna. Kaikissa metsämarjoissa on enemmän E-vitamiinia kuin hedelmissä.

Puolukasta löytyy monia erilaisia polyfenoleja, joiden terveysvaikutuksia tutkitaan paljon. Marja sisältää muun muassa lignaaneja, proantosyaniidiineja, resveratrolia ja kversetiinia.

Puolukassa on lignaaneja merkittävästi enemmän kuin muissa luonnonmarjoissa. Lignaaneiden arvellaan lievittävän vaihdevuosisoireita ja suojaavan muun muassa hormonaalisilta syövilä sekä sydän- ja verisuonisairauksilta.

Puolukan terveysvaikutuksia

Puolukan marjoja ja lehtiä voidaan käyttää rohdoksena. Vanha kansa on syönyt puolukoita ja juonut puolukkamehua vilustumisen oireisiin. Marjoilla on myös lääkitty ripulia. Puolukanlehtitee desinfioi virtsateitä; vaikutus perustuu arbutiiniin, jota on lehdissä 4–9 %. Arbutiini vaikuttaa antiseptisesti useisiin eri bakteereihin.

Tieteelliset tutkimukset puolukan terveysvaikutuksista perustuvat pääasiassa koe-eläimillä tehtyihin tutkimuksiin sekä niin sanottuihin in vitro -tutkimuksiin, joissa tutkitaan marjauutteiden tai ainesosien vaikutuksia koeputkessa tai esimerkiksi soluviljelmässä. Kliinisiä tutkimuksia on tehty toistaiseksi vain vähän.

Eläintutkimuksissa on osoitettu puolukkamehun edulliset vaikutukset verisuoniterveyteen.

Puolukka voi estää suoliston syöpäsolujen lisääntymistä ja kasvainten muodostumista. Myönteisiä tuloksia on saatu myös puolukan virtsatietulehduksia ehkäisevästä vaikutuksesta.

Tampereen yliopiston tutkimuksen mukaan puolukka voi kumota runsasrasvaisen ruokavalion haittavaikutuksia ja hillitä matala-asteista tulehdusta.

Vastikään valmistunut väitöstutkimus puolestaan osoitti, että fermentoidulla puolukkamehulla on monia myönteisiä vaikutuksia suuhun: se heikensi suun hiivasienten ja reikäbakteerien kasvua sekä esti kielisyöpäsolujen kasvua ja leviämistä.

Kliinisissä tutkimuksissa puolukan on havaittu tasapainottavan sokerin aiheuttamaa verensokerin ja insuliinin vaihtelua.

Vaikka puolukan terveysvaikutuksista tiedetään jo jonkin verran, lisää tutkimustietoa – erityisesti luotettaviin kliinisiin tutkimuksiin perustuvaa tietoa – tarvitaan. Monissa maissa luonnontuotteen arvostus perustuu pitkälti siihen, minkä verran sen terveyshyödyistä on olemassa tieteellistä näyttöä.

Esimerkiksi Aasian markkinoilla puolukalla olisi paljon potentiaalia, mutta sen arvostusta ja myös tunnettavuutta pitäisi saada lisättyä. Lisäksi tuotekehitykseen tulisi panostaa, sillä kaikkia puolukan hapan maku ei miellytä.

Meillä Suomessa puolukka on kaikille tuttu marja, mutta epäilemättä uudet, positiiviset tutkimustulokset puolukan terveyshyödyistä lisääisivät sen arvostusta ja käyttöä entisestään.

LÄHTEET

- Aapala, K. 2003. Puolukassa. https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit_artikkelit_ja_esitelmat/kieli-ikkuna_%281996_2010%29/puolukassa
- Lönnrot, E. 1860. Flora Fennica – Suomen kasvisto. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fd2010-00000471>
- Onali, T., Kivimäki, A., Mauramo, M., Salo, T. & Korpela, R. 2021. Anticancer Effects of Lingonberry and Bilberry on Digestive Tract



Puolukoiden poimintaa 1970-luvun lopulla Sotkamossa. Kuva: Kaarina Heiskasen kotialbumi.

- Cancers. Antioxidants 2021, 10, 850. <https://doi.org/10.3390/antiox10060850>
- Piippo, S. 2005. Luonnon lääkeyrtit 4. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Pärnänen, P. 2020. Combining biochemistry to dentistry: from in vitro Candida glabrata observations to an in vivo clinical lingonberry application. Doctoral dissertation. University of Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6130-7>
- Raipala-Cormier, V. 1997. Luontoäidin kotiapteekki. Kasvilääkintä ja luontaishoidot. WSOY.
- Ryyti, R., Hämäläinen, M., Peltola, R. & Moilanen, E. 2020. Beneficial effects of lingonberry (Vaccinium vitis-idaea L.) supplementation on metabolic and inflammatory adverse effects induced by high-fat diet in a mouse model of obesity. PLoS ONE 15(5): e0232605. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232605>

- Salemaa, M. 2001. Vaccinium vitis-idaea. Puolukka. Teoksessa: Reinikainen, A., Mäkipää, R., Vanha-Majamaa, I. & Hotanen, J-P. (toim.). Kasvit muuttuvassa metsäluonnossa. Tammi, Helsinki. s. 136–138.
- Turtiainen, M. 2021. Mustikka- ja puolukkasatojen vuotuisen vaihtelun ja talteenoton tarkastelua valtakunnallisesti ja Itä-Suomen alueella. Alue ja ympäristö 50(1): 4-27. <https://doi.org/10.30663/ay.91510>
- Turtiainen, M. & Vaara, M. 2019. Suomalaisien kotitalouksien luonnonmarjojen poiminta alueittain v. 2011-2013. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Forestry and Natural Sciences No 35. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3171-9>
- Turtiainen, M. & Rantanen, P. 2020. Onko mustikoiden ja puolukoiden poiminta Suomessa tehostunut thaimaalaisten poimijoiden myötä? Maaseutututkimus 28(2): 61-82. <https://journal.fi/maaseutututkimus/article/view/99283>
- Turtiainen, M., Salo, K & Saastamoinen, O. 2007. Mustikan ja puolukan marjastajien valtakunnalliset ja alueelliset kokonaisestimaatit Suomen suometsissä. Suo 58(3-4): 87-98. http://www.suoseura.fi/suo/pdf/Suo58_Turtiainen.pdf
- Törrönen, R. 2015. Marjojen ravintoaineet, polyfenolit ja terveysvaikutukset. Kirjassa: Salo, K. (toim.). Metsä. Monikäyttö ja ekosysteemipalvelut. Luonnonvarakeskus (Luke), Helsinki. s. 131-136. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-123-5>
- Törrönen, R., Kolehmainen, M., Sarkkinen, E., Mykkänen, H. & Niskanen, L. 2012. Postprandial glucose, insulin, and free fatty acid responses to sucrose consumed with blackcurrants and lingonberries in healthy women. Am. J. Clin. Nutr. 96: 527-533. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.042184>

Marjastuksen MM-kisat 2023



Suomussalmella 16.9.2023

Tutustu myös oheisohjelmaan!
www.arktisetaromit.fi



Suomussalmen kunta



Maa- ja metsätalousministeriö

Arktiset Aromit ry – 30 vuotta luonnonuotealan yhteistyötä

Minäkin matkustan Suomussalmelle MM-kisoihin ja etsin Napakymppi-Marjakaverin!



Kuka minä olen?
Kurkkaa sivulta 69.

Uusia elintarvikekäyttöön hyväksytyjä kasveja

Luonnontuotteiden kaupallista elintarvikekäyttöä rajaa uuselintarvikeasetus ja aromilainsäädäntö. Kun suunnitellaan uusien luonnonkasvien käyttöönottoa elintarvikkeissa, kannattaa ensin varmistaa niiden status ja päivitettyt tiedot EU:n uuselintarvikeluettelosta.

Vuoden 2022 syksyllä elintarvikekäyttöön hyväksytyistä kasveista löytyy useita vanhoja tuttuja luonnonyrttejä: siankärsämö (lehdet ja kukat), jauhosavikka (lehdet), käenkaali eli ketunleipä (lehdet) ja pihatähtimö eli vesiheinä (lehdet, varret ja kukat).

Lisäksi hyväksytyihin lukeutuvat kehäkukka (terälehdet), tuoksumatara (lehdet ja kukat), valkokeppi ja punapeppi (maanpäälliset osat) sekä poimuhierakka (lehdet).

SIANKÄRSÄMÖ, *Achillea millefolium* L.

Siankärsämö on monivuotinen, voimakastuoksuinen, 30–60 cm korkea jäykkävartinen ruoho. Lehdet ovat hienoliuskaiset, kukat pieniä valkoisia tai joskus vaaleanpunertavia mykeröitä kerrannaishuiskilossa.

Siankärsämö on yleinen lähes koko maassa, Pohjois-Lappia lukuun ottamatta. Sitä kasvaa yleensä asuttujen alueiden lähellä: niityillä, pihilla, pientareilla, ojanpenkoilla ja joutomailla.

Ruokiin ja juomiin käytetään siankärsämön lehtiä ja kukintoja tuoreena tai kuivattuina. Voimakkaan aromin vuoksi siankärsämöä käytetään yleensä melko pieninä määrinä, lähinnä maus-



teena. Lehtiä voi kerätä kevästä kasvin kukintaan asti, yleensä kesäkuun lopulle. Alkoholiuutoksissa voi olla myös versoja mukana. Kasvia voi myös pakastaa, ryöppäys ennen pakastusta laimentaa makua.

Siankärsämö sopii hyvin lämpimiin ruokiin, erityisesti lihan ja rasvaisien ruokien maustamiseen. Sitä voi lisätä myös muun muassa yrttijuomiin, mehuihin, salaatteihin, levitteisiin, kastikkeisiin, yrttisuoloihin ja viherjauheisiin.

Rohdoksena siankärsämöä on käytetty monenlaisiin vaivoihin ja hyvin monipuolisesti, sisäisesti

sekä ulkoisesti: juomissa, tinktuuroissa, voiteissa, kääreissä, hauteissa ja keitteinä.

Terveellinen siänkärsämö sisältää muun muassa kuitua, kalsiumia, kaliumia, magnesiumia, fosforia, rautaa ja natriumia. Vitamiineista kasvista löytyy folaattia, A-, C- ja E-vitamiinia sekä karotenoideja.

Käytössä huomioitavaa

Siänkärsämön sisältämä haihtuva öljy, tujoni, on myrkyllistä suurina määrinä ja jatkuvassa käytössä. Liiallinen käyttö voi aiheuttaa vatsavaivoja.

Raskauden aikana kasvia ei suositella käytettäväksi, koska se voi aiheuttaa keskenmenon. Siänkärsämö voi aiheuttaa myös ihottumaa herkille henkilöille, ja pujo- ja kamomilla-allergisille se voi aiheuttaa myös yliherkkyysoireita.

JAUHOSAVIKKA, *Chenopodium album*

Jauhosavikka on yksivuotinen, pystykasvuinen ja kovavartinen ruoho, joka voi kasvaa ravinteikkaassa ja riittävän kosteassa maassa jopa yli metrin korkuiseksi. Jauhosavikka on yleinen koko maassa.

Kasvin siemenet säilyvät maassa itämiskykyisinä kymmeniä, jopa satoja vuosia, minkä vuoksi se nousee usein runsaiksi oheiskasvustoiksi viljelyille, muokatuille pelloille ja kasvimaille.

Kasvin lehdet ovat harmaanvihreitä, vinone-liömäisen puikeita ja tylppähampaisia. Pienempikokoiset ylimmät lehdet ovat soikeita ja ehytlaitaisia. Varsinkin nuoret kasvit ovat jauhoisia. Jauhosavikan kukat ovat pieniä ja tiheinä sykerökimppuina tähkämäisissä kukinnoissa.

Jauhosavikalla ja monivuotisella hyvänheikin-savikalla (*C. bonus-henricus*) on pitkä historia ravintokasveina kivikaudelta lähtien 1800-luvun lopulle asti. Euroopassa savikoita on kasvatettu ravintokasveina puutarhoissa. Kasvin lehtiä, pehmeitä versoja ja kukkanuppua on valmistettu ruuaksi, ja siemeniä on pula-aikoina jauhettu jauhoiksi. Siemenet tulee pestä ja kiehauttaa ensin kitkerien saponiinien poistamiseksi.

Jauhosavikan lehdet ovat nyt kaupalliseen elintarvikekäyttöön sallittujen listalla. Nuoret lehdet ovat erinomaisia käytettäväksi pinaatin tapaan. Esimerkiksi Japanissa nuoria lehtiä syödään ja säilötään sellaisenaan, ilman ryöppäystä. Kevyt ryöppäys (noin minuutti) suolavedessä on kuitenkin suositeltavaa.

Ryöpättyjä lehtiä voi pakastaa tai kuivata talven varalle. Kiehautettuja kasveja voi käyttää monipuolisesti ruoanlaitossa: keitoissa, muhennoksissa, ohukaisissa, kastikkeissa, pestoissa, yrttöljyissä, juomissa ja leivonnassa.

Vanhempien lehtien maku ei enää ole yhtä herkullinen, mutta niitäkin voi käyttää esimerkiksi ryöpättyinä ruokiin ja kuivattuina viherjauheissa tai leivissä. Pehmeitä, nuoria versoja ja kukkätähkiä voi nauttia kiehautettuna voin kera kuten parsaa.

Jauhosavikan lehdet ovat erittäin ravinteikkaita. Ne sisältävät paljon kaliumia ja kalsiumia ja kohtuullisesti kaloreita. Vitamiineista löytyy C-, B- ja A-vitamiinia ja karotenoideja sekä folaattia. Siemeniä kannattaa myös käyttää monipuolisesti ravintona. Ne sisältävät paljon energiaa, kuitua sekä kivennäis- ja ravintoaineita.

Käytössä huomioitavaa

Oksaalihappoa sisältäviä jauhoavikoita suositellaan käytettäväksi maitotuotteiden kera. Ne eivät sovellu henkilöille, joilla on munuaissairauksia. Siemenet voivat aiheuttaa allergiaoireita.

**Uudet tiedot
hyväksytyistä kasveista
päivitetään
verkkosivuillemme!**



KÄENKAALI, *Oxalis acetosella*

Käenkaali eli ketunleipä on monivuotinen, 5–10 cm korkea ruoho, joka on yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa.

Lehdet ovat ohuet, pitkäruotiset, vaaleanvihreät ja kolmisormiset. Lehdet menevät suppuun yöksi. Valkeat, viisilehtiset, sinipunasuonisiet kukat ovat pitkien kukkavanojen päissä.

Käenkaali kasvaa varjoisissa lehtimetsissä, tuoreissa kuusikoissa ja ravinteikkaissa korpimaastoissa.

Kasvin lehdet ovat nyt hyväksytyjä elintarvikkekäyttöön. Kotitalouskäytössä hyödynnetään myös muita maanpäällisiä osia teeaineksina sekä lämpimissä ruoissa, salaateissa, pestossa ja kastikkeissa happamaa makua antamaan.

Pirteän makuiset lehdet ja kukat sopivat mausteeksi tai koristeeksi voileiville, jälkiruokiin, leivontaan ja smoothieen. Lehdet ovat parhaimmillaan keväällä ja alkukesällä, tuoreena käytettyinä, mutta niitä voi myös kuivattaa.

Käenkaali on keväisin, sopivina annoksina nautittuna, virkistävää ja lisäksi hyvä C-vitamiinin lähde. Lisäksi siitä saa muun muassa A-vitamiinia, kaliumia ja kalsiumia.

Käytössä huomioitavaa

Käenkaali sisältää runsaasti oksaalihappoa sekä lisäksi saponiineja ja alkaloideja, eikä sitä sen

vuoksi tulisi käyttää muutamaa lehteä suurempina annoksina kerrallaan. Oksaalihappo on erityisen haitallista mahan liikahappoisuutta, kihtiä, niveltulehdusta tai munuaisvaivoja sairastaville.

Suurina määrinä syötynä käenkaali voi aiheuttaa muun muassa monenlaisia ruoansulatuskanavan vaivoja ja estää kalsiumin, raudan ja sinkin imeytymistä.

PIHATÄHTIMÖ, *Stellaria media*

Pihatähtimö eli vesiheinä on vetinen, runsashaarainen, rentokasvuinen, vaaleanvihreä yksivuotinen ruoho.

Varsi on yksirivisesti ja toispuolisesti karvainen, mikä on hyvä tuntomerkki (rennon kasvutavan lisäksi) erottamaan kasvi monivuotisista ja kookkaampina kasvavista näköislajeistaan (lehto-, heinä-, luhta- ja metsätähtimöt).

Lehdet ovat vastakkaiset, lehtilapa puikea, suippokärkinen, ehytlaitainen ja kalju. Pienet, tähtimäiset, valkoiset kukat sijaitsevat ylempien lehtien hangoissa.

Pihatähtimö kasvaa kosteilla, multavilla ja typipitoisilla mailla yleisenä koko maassa. Sitä löytyy yleensä asutuilta alueilta, puutarhoista ja pihosta, pelloilta ja pientareilta. Missä vesiheinä viihtyy, siellä on hyvä viljelysmaa.

Pihatähtimöä on käytetty ravintokasvina jo keskiajalla ja hätäravintona pula-aikoina. Kasvista käytetään nuoret, vihreät lehdet ja versot tuoreena tai kuivattuina. Versot kerätään alkukesästä ennen kukintaa.

Varret ovat sitkeitä, siksi ne on hyvä silputa hienoksi ennen käyttöä ruoaksi. Pihatähtimö sopii smoothieen, salaatteihin, lämpimiin ruokiin, yrttiöljyyn ja kastikkeisiin. Sitä voi käyttää myös osana yrttiteeseoksia ja viherjauheita. Silputtua kasvimassaa voi myös pakastaa, joko sellaisenaan tai veteen sekoitettuna.

Pihatähtimö sisältää muun muassa C-vitamiinia ja kaliumia, sekä muita ravintoaineita ja runsaasti lima-aineita.

Käytössä huomioitavaa

Kasvi sisältää oksaalihappoa ja saponiineja, eikä sitä suositella jatkuvaan käyttöön eikä suurina määrinä käytettäväksi. Voi aiheuttaa ripulia.

VALKOPEIPPI, *Lamium album* ja PUNAPEIPPI, *Lamium purpureum*

Punapeippiä voi käyttää valkopeipin tapaan.

Valkopeippi on monivuotinen, 20–60 cm korkea ruoho, joka kasvaa Etelä- ja Keski-Suomessa lähinnä puutarhoissa, piholla ja pientareilla. Se on nokkosen näköislaji, ja varsinkin kukkimattomia kasveja voi olla vaikea erottaa toisistaan.

Valkopeipillä ei ole poltinkarvoja, ja sen melko näyttävät kukat ovat valkoiset ja sijaitsevat ylimmissä lehtihangoissa. Varsi on jäykkä ja nelikulmainen.

Valkopeippiä voi käyttää samaan tapaan kuin nokkosta, sen maku ei vaan ole ihan yhtä hyvä. Nuoret versonlatvat ja lehdet voi syödä pinaatin tapaan salaateissa, lämpimissä ruoissa ja smoothieissa.

Kasvista voi myös valmistaa teetä, ja hyvänmauiset kukat sopivat koristeluihin ja jälkiruokiin.

Valkopeipissä on muun muassa saponiineja, lima-aineita, jotka ovat hyviä ruoansulatukselle sekä C-vitamiinia ja kivennäisaineitakin kohtuullisesti, erityisesti kaliumia.

Peippejä voi sekoittaa pillikkeisiin, joita ei käytetä ravinnoksi.

POIMUHIERAKKA, *Rumex crispus*

Monivuotinen, jopa 120 cm korkeaksi kasvava ruoho, joka kasvaa lähes koko maassa, tyypillisesti vanhoilla laitumilla ja joutomailla. Lehdet ovat pitkät, kapeahkot ja lehtien laidat poimuiset.

Paalujuuri on voimakas, 20–30 cm pitkä. Kukinto on suuri kerrannaisterttu, jossa on runsaasti pieniä kukkia. Siemenet pysyvät kukinnoissa ruskeina pitkälle talveen.

Nuoria, suolaheinän tapaan kirpeitä lehtiä voi keväällä syödä salaateissa ja vihanneksina.

Siemeniä voi syödä vihreinä, myöhemmin ne muuttuvat kitkeriksi. Ruskeat siemenet voi usean pesun ja keittämisen jälkeen kuivata ja jauhaa. Jauhoa voi käyttää puuroihin ja leivontaan. Juuria käytetään rohdoksena.

Käytössä huomioitavaa

Hierakkojen lehdet sisältävät paljon oksaalihappoa, joten niiden kanssa tulisi nauttia kalsiumpitoisia ruoka-aineita kuten maitotuotteita. Muutenkin kasvin käytössä on hyvä noudattaa kohtuutta.

LISÄTIETOA kasvien rohdoskäytöstä lisätietoa löytyy esimerkiksi:

- Kress, H. 2010. Käytännön lääkekasvit
- Piippo, S. 2018. Suomen luonnon lääkekasvit. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

VINKKEJÄ

lajitunnistukseen ja luonnontuotteiden käyttöön

Arktiset Aromit

- Marjat
- Sienet
- Yrtit
- Erikoisluonnontuotteet

Luontoportti

- Kukkakasvit
- Puut ja pensaat
- Sienet

Martat

- Luonnonyrtit

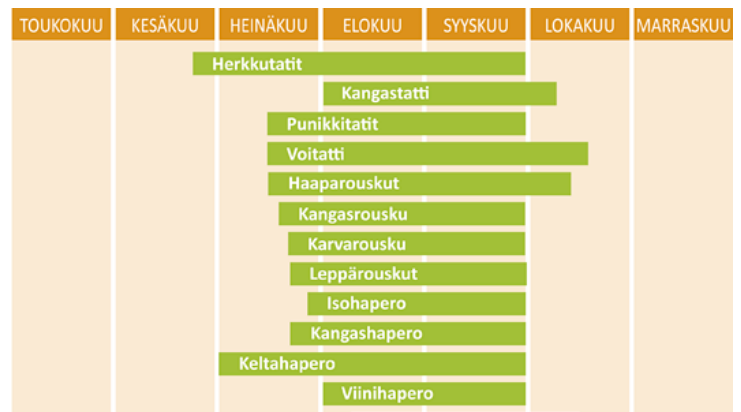
Sieniatlas.fi

Suomen Sieniseura

Sienten tunnistaminen
Aloittelijan ruokasienet

Koonnut Anne Hytönen

Keruukalenterit opastavat alkuun



Monella meistä on jo hyvin tiedossa oman marjapaikan sadon kypsyminen tai milloin omia lempisieniä kannattaa etsiä. Mikäli omaa keruuvalikoimaa haluaa laajentaa, voi avuksi ottaa eri luonnontuotteiden keruukalenterit.

Suomi on pitkä maa, ja siksi keruuajojen tai sa-toennusteiden antaminen on vähintäänkin haasteellista. Alueellisten satokausierojen lisäksi keruu-aikoihin vaikuttaa kasvupaikka, sää ja sääennusteet.

Milloin metsään sitten kannattaa suunnata? Marjojen, sienten ja luonnontuotteiden kerääjille apua tarjoavat erilaiset keruukalenterit. Niihin on arvioitu yleisimmät luonnontuotteiden keruuajat.

Marjat

Luonnonmarjat kasvavat yleensä kuivilla, kivi-vaikoilla tai tuoreilla kankailla tai karuilla räme-tyypeillä, joissa kasvaa pääasiassa mäntyjä tai kuusia. Marjojen satokausi alkaa heinäkuussa ja kestää aina lokakuulle saakka.

- <https://www.arktisetaromit.fi/fi/marjat/luonnonmarjat/>

Luonnonvarakeskus ylläpitää Marjahavainnot.fi-palvelua, josta voi seurata mustikan, puolukan ja suomuuraimen satohavaintoja koko maan alueelta.

- <https://marjahavainnot.fi/#/>

Sienet

Poimi syötäväksi vain niitä sieniä, jotka tunnet. Tarkista ennen käyttöä [sienten käsittelyohjeet](#).

Ensimmäisille sieniretkille kannattaakin lähteä kokeneen sienestäjän mukana. Sienikursseilta saa varmuutta lajien tunnistamiseen sekä sienten käsittely- ja käyttövinkkejä.

- <https://www.arktisetaromit.fi/fi/sienet/luonnonsienet/>

Metsästä kerättävät luonnontuotteet

Suomen metsäkeskus ja Lusto Metsävarainhoito ovat julkaisseet keruukellon, johon on koottu tutuimpien luonnontuotteiden keruuajankohdat. Keruukello helpottaa luonnontuotteiden kerääjien työtä.

Metsäluonnosta löytyy monia luonnontuote-raaka-aineita, joiden keruu on mahdollista kevään ja kesän lisäksi syksyllä tai jopa talvella.

Muista, että esimerkiksi puiden lehtien, kuusenkerkän ja mahlan keruuseen tarvitaan aina maanomistajan lupa.

- <https://www.metsakeskus.fi/sites/default/files/document/keruuajat.pdf>

Luonnonyrtit

Luonnonyrttien keruu on rentouttava harrastus: keho saa hyötyliikuntaa, mieli virkistyy luonnossa ja kasvituntemus kehittyy.

Luonnonyrttejä voi kerätä kevästä syksyyn asti. Katso verkkosivuiltamme lisätietoja luonnonyrteistä ja niiden satokausista. Keruuohjeita noudattamalla varmistat luonnonyrttien laadun.

- <https://www.arktisetaromit.fi/fi/yrtit/luonnonyrtit/>
- <https://www.arktisetaromit.fi/fi/yrtit/keruuohjeet/>

Apua lajitunnistukseen

Jos olet epävarma, tarkista! Netistä löytyy useita palveluita, joissa on lajitunnistusta helpottavat kuvat ja muuta tunnistustietoa.

- www.laji.fi
- www.luontoportti.fi



Perunoita omasta metsästä

Metsäperunan viljelijä Jari Kropsu

Minulla on ollut lapsesta saakka läheinen suhde luontoon. Asuin lapsuuteni pienellä kylällä maalla. Vaikka meillä olikin virkamiesperhe, niin elettiin hyvin luontaistaloudessa. Maito haettiin läheiseltä maatilalta, ja luonnon antimia tosiaankin kerättiin ja käytettiin hyväksi ympäri vuoden.

Olin todella kiinnostunut kaikesta luonnossa ja jo pienenä. Mikroskoopista kiikariin tutkittiin niin taivaankappaleita, kiviä, kasveja kuin hyönteisiä.

Heti, kun kykenin lukemaan, kirjastosta kannettiin kassitolkulla luontoaiheista kirjallisuutta. Linnut ja nisäkkäät opeteltiin läpikotaisin, ja Oulun yliopistolle vietiin lintuja tutkittavaksi ja täytettäväksi jo ennen kouluikää.

Meillä metsästettiin ahkerasti ja käytiin kalastamassa, sekä sienestettiin ja marjastettiin aina sesonkien mukaan.

Kiinnostus ruoanlaittoon syntyi äidin loistavien savolaisruokien ja isän esimerkin siivittämänä.

Siinä hellan ääressä useimmiten istuin, kun isä paisteli maivoja, ja uunissa tirisivät riistaruoat mitä moninaisemmissa muodoissa.

Olen aina ollut kiinnostunut asioiden tekemisestä jotenkin totutusta poikkeavasti ja hyvin kokeilunhaluinen, joten pärjäsinkin erinomaisesti erilaisissa kokkilpailuissa aikoinaan. Mielestäni asioita voi aina kehittää jossain suhteessa paremmiksi, kun niitä vain katsoo riittävän avarakatseisesti ja ennakkoluulottomasti.

Olen aina ollut taiteellinen sielu ja tykännyt maalata ja piirtää pienestä pitäen. Tätä kykyä on ollut helppo käyttää hyödyksi niin sisustus suunnittelussa kuin uusien ravintolakonseptien luomisessa – ja monissa, monissa eri yhteyksissä.

Minusta kattausten ja ympäristön suunnittelussa pätevät samat lainalaisuudet kuin ruoka-annosten asettelussa.

Kustannustalous, markkinointiviestintä ja myyntiosaaminen olivat koko ajan tapetilla, joten kokin perustaidot ja rohkea näkemyksellisyys loivat hyvän pohjan tuleville matkailun ja yritysjohtamisen tehtäville.

Siitä sitten etenin keittiömestariksi ja keittiöpäälliköksi, minkä jälkeen siirryin liikkeenjohtotehtäviin. Toimin aikoinaan myös ravintola-alan opettajana, mistä olen ammentanut urapolullani paljon.

Reilu parikymmentä vuotta liikkeenjohdossa vei minut pois keittiöstä, mutta olen toki ollut mukana keittiömestareiden eri yhdistyksissä ja paistinkääntäjissäkin yli 20 vuotta. Aina on ruoka ja sen kehittäminen ollut osana elämää ja kiinnostuksen kohteena edelleen.

Pohjavaara on Kainuussa tunnettu perunakylä jo hyvin pitkältä ajalta. Pohjavaaran mustahan on alueellinen legenda edelleen.

Minulla on hakelämmitys talossa, ja talvisin levittelin lämmityksestä jäävää tuhkaa talon ympäristön metsiin. Tässä kohtaa sitten juolahti mieleeni kaskinauriit ja sen johdannaisena perunan viljely tuhkan ravitsemassa metsämaastossa.

Elin vielä joku vuosi sitten kovin hektisiä aikoja, ja kasvimaan hoito oli todella haasteellista. Välillä muistin nostaa uudisperunatkin vasta lumien tultua marras-joulukuussa. Pieni pakkasen tuoma makeus pintaperunoihin kyllä kävi niihin mainiosti, ja sitäkin kokeilin jonkun syksyn menestyksellä.

Rikkaruohot siis valtasivat minun pienen perunapeltoni totaalisesti joka kesä. Minun piti tietenkin lisäksi pohtia, että mihin kohti tonttia voisin taas perunat istuttaa, kun niitä ei montaa kertaa voi kasvattaa samassa kohtaa.

Niinpä sitten pähkäilin, että hiekkakangas, tuhka ja kunta sekoitettuna voisi luoda kasvupohjan myös perunoille. Eipä siis kun talikko käteen ja kokeilemaan...

Hämmästykseni oli suuri, kun perunan varret alkoivat nousta hoitamattomalla kankaalla joutuisammin kuin minun peltoperunat konsanaan.



Metsäperunaviljelmä.



Puhtaita, kauniita ja maistuvia. Annabelle on hyvä lajike metsäviljelyyn.



Carrera ja Noblesse -lajikkeet onnistuvat myös hyvin.

Kaikkein iloisin yllätys oli, kun rikkaruohot eivät tykättyneet minun metsäviljelmääni lainkaan, vaan perunan varret saivat kasvaa täysin rikkaruohopuhtaassa ympäristössä.

Yllätykset sen kun jatkuivat, kun perunoita siten syyskesällä nostettiin mäntyjen keskeltä ruokapöytään.

Täydellisen mallisia, ohutkuorisia ja maukkaita perunoita ilman yhtäkään ruohoamiskertaa koko kesänä.

Toki perunoita ei ihan myyntiin asti varsiin kasvanut, mutta todella laadukkaita perunoita kaikki. Kesävieraille sai aivan mainion ohjelmanumeron, kun he pääsivät maistamaan ihka oikeita mettäpottuja voin ja särvinten kera.

Kokeilu on herättänyt paljon mielenkiintoa ihan tiedotusvälineitä myöten. Eli hauskoja pottujuttuja on riittänyt niin kylällä kuin ihan ulukomailakin, jopa Amerikoissa saakka.

Sen opin jo eka kokeilussa, että tuhkaa ei saa laittaa liikaa, jottei perunoihin ala muodostua rupea.

Pikkasen sitten olen lisännyt karikkeita ja pihan kukkapurkkien jäämistöjä minun mettäpalstalleni ja saanut näin sadon kasvamaan hieman isommaksi. Tästä huolimatta ei rikkaruohoja ole mettäpottujen joukossa vieläkään näkynyt.

Ja tässä tapauksessahan määrällä ei ole väliä, vaan laadulla!

Tälle kesälle en laittanut peltopottua enää maaahan lainkaan, vaan istutin sen tilalle kukkaniityn piristämään takapihan ilmettä. Luotto mettäpotun onnistuneeseen viljelyyn on jo näin viiden kesän jälkeen näin hyvällä tasolla.



Olen kokeillut eri lajikkeita, ja Annabelle on osoittautunut metsäperunana hyväksi, mutta myös Carrera ja Noblesse ovat kasvaneet hyvin.

Rohkeasti vain kokeilemaan, vaikka vain omaksi iloksi tai naapureiden ihmeteltäväksi!

Jari Kropsu
Mettäperunan viljelijä

Entisajan omavaraista elämää

Leena Susi osallistui viime kesänä Arktiset Aromit ry:n ja Itä-Suomen yliopiston metsätieteiden osaston järjestämään Marjastamassa-kirjoituskilpailuun. Kirjoituksessa kerrottiin muun muassa, miten hänen lapsuudessaan 1940- ja 50-luvuilla varauduttiin talveen luonnonantimia ja omien viljelysten satoa säilöen.

Halusin kuulla lisää Leenan mielteitä omavaraisestä elämäntyylistä, joten haastattelin Leenaa hänen kotonaan Joensuussa. Olisikohan meillä nykyajan ihmisillä tuosta ajasta jotain opittavaa?

Leena Susi on lähtöisin Tuupovaarasta. Lapsuusperheeseen kuului äidin ja isän lisäksi kuusi lasta, joista Leena oli vanhin. Isä oli pienviljelijä ja kasvatti ruista, vehnää ja ohraa, mutta teki myös palkkatyötä laturina ja kivityömiehenä. Lehmiä oli kolme ja lampaita vaihteleva määrä.

Kun Leena oli vähän toisella kymmenellä, äiti sairastui vakavasti, ja Leena joutui ottamaan paljon vastuuta sisarusten hoidosta ja erilaisista kodin töistä. Äiti kuoli Leenan ollessa vasta 16-vuotias.

Marjoja, sieniä ja saunavastoja

Kirjoituskilpailutarinassaan Leena kirjoitti näin:

”Ulkoaitta oli ruokavarastona. Oli puisia korvoja, ehkä nykysaavin kokoisia, joihin sienet suolattiin, eikä ne kovassa suolassa jäätyneet. Samoin puolukat, jota sitten talvella puukolla vuoleskeltiin tai koverrettiin. Sehän jäättyi umpijäähän. Mustikoita ja omenansiivuja äiti kuivasi uunissa, ne oli lasten karkkia.”

Kuivattuja mustikoita annettiin myös yskään. Luonnonantimia hyödynnettiin hyvin monipuoli-

sesti: katajanmarjoja kerättiin mausteeksi, ja koi-vunoksista tehtiin saunavastoja, jotka kuivatettiin puuvajassa katonrajaan asennetuilla orsilla.

Sotien jälkeen isä rakensi kellarin. Siellä säilytettiin hilloja, joita valmistettiin niin luonnonmarjoista kuin oman puutarhan marjoistakin. Sinne laitettiin myös maitotonkat, jotka olivat täynnä lakkoja.

Leena kertoi, miten 1950-luvun lopulla – vuonna 1958 tai 1959 – oli ollut erittäin hyvä lakkasatolomantsissa. Lakkoja kerättiin runsaasti, ja ne säilöttiin isoihin maitotonkkiin. Lakkojen päälle äiti kaatoi paksun sokerikerroksen, ja näin lakat säilyivät hyvin läpi talven.

Porkkanoita, perunoita ja lihaa

Leenan kirjoitus jatkui näin:

”Porkkanoita hiekka-astiaan. Perunat ja lantut sekä kaalit tuvan lattian alla olevaan ’kellariin’. Lihaa suolattiin myös, sekä luita kypsytettiin uunissa. Ne antoivat hyvää makua keittoihin.”

Suolattu liha säilyi hyvin aina seuraavaan teurastukseen asti, kun tiinuun laitettiin runsaasti

karkeaa suolaa. Lihatiinuja säilytettiin samassa aitassa, missä sieniä ja puolukoitakin. Lihaa myös kuivattiin.

Tuvan lattian alla oleva kellari oli varsinainen aarreaitta. Sinne vietiin muun muassa laatikot, joissa oli porkkanat, sekä sanomalehteen kääriytyt omenat. Tällä tavoin omenat säilyivät hyvinä joulun asti, ja jouluna valkeakuulaat maistuivat kerrassaan ihanilta!

Kaskinauris

Oli mielenkiintoista kuulla, kun Leena kertoi kaskinauriin viljelystä. Aluksi poltetun metsän maapohjaa harattiin, ja tämän jälkeen isä kylvi nauriin siemenet maahan sylkemällä niitä suupielestään.

Kun sato oli valmistunut ja korjattu, kaskialueelle tehtiin naurishauta. Miehet kaivoivat kuopan, ja sen pohjalle ladottiin paksu kivikerros. Kuoppaan kerättiin paljon erilaista roskapuuta, jota poltettiin niin pitkään, että kivet kuumentuivat.

Tähän kuoppaan laitettiin nauriit, mutta sitä Leena ei enää muistanut, mitä nauriiden päälle laitettiin. Leena kehotti minua tarkistamaan tämän asian netistä. Kun asiaa hieman selvittelin, niin käytäntöjä on näköjään ollut erilaisia: päälle on saatettu laittaa esimerkiksi nauriiden naatteja ja turpeita.

Kun nauriit olivat muhineet vuorokauden verran, hauta avattiin ja niin päästiin maistamaan nokista herkkua. Leenaa nauratti, kun hän muisteli, miten siinä hommassa naama meni ihan mustaksi, kun nauriita ei maltettu kuoria.

Äidin käsityöt

Talveen varauduttiin monin tavoin. Leenan äiti huolehti muun muassa siitä, että talveksi oli riittävästi käsityöitä. Kirjoituksessaan Leena kuvasi asiaa näin:

”Muistan äidin edelläkävijänä elämää helpottavien asioiden kehittäjänä. Meillä oli lampaita, joiden villasta saatiin lämpimiä vaatteita. Äiti kasvatti myös pellavaa ja valmisti kutomalla liinat, verhot, paitakankaat ja luukkupöksyt miehille.”



Joensuulainen Leena Susi kertoi kirjoituksessaan lapsuutensa omavaraisesta elämäntyylistä.

Leena muisti, miten pellavaa leikattiin sirpillä ja vietiin jokeen likoamaan. Liotuksessa pellava pehmeni. Tämän jälkeen pellavalvyhteet kuivatettiin saunassa.

Seuraavana työvaiheena oli loukutus. Lapsena Leenakin oli loukuttanut niin, että päistäreet olivat vain lennelleet. Myös villan kehrääminen ruukilla tuli Leenalle tutuksi, kun hän auttoi äitiään.

Työntäyteistä, tyytyväistä elämää

Leenan lapsuuskodissa elettiin hyvin pitkälti luontaistaloudessa ja elämä oli työntäyteistä. Lähes kaikki – jopa saippua – valmistettiin alusta loppuun itse. Leenan kirjoituskilpailuun kirjoittama tarina päättyi seuraaviin mietteisiin:

”Elämä oli varsinkin maaseudulla vaatimatonta. Mutta ihmiset olivat työtä pelkäämättömiä ja yleensä tyytyväisiä. Oli tietysti paljon niitäkin, joilla oli köyhyyttä ja sairauksia. Sota-ajan jäljistä toipuminen vei aikansa.”

Kysyin Leenalta, mikä hänen mielestään tuo tyytyväisyyttä ja onnellisuutta elämään.

— Materia ei tuo onnea eikä elämän helppous. Pienet asiat tekevät onnellisiksi, kuten lapsenlapsen sylissä pitäminen, vastasi Leena ja jatkoi:
— Nykyisin tuntuu siltä, että sitä hyvää, mikä meillä on, ei osata arvostaa. Nykyihmisten elämään on tullut pröystäileminen ja kaikki pitäisi saada heti.

Entä voisiko entisajan elämästä ja tuon ajan ihmisten asenteesta tuoda jotain tähän päivään?

Leenan mielestä kyllä voi, moniakkin asioita. Ennen vanhuksista pidettiin parempaa huolta, ja lasten kasvattamiseen osallistui koko kylä.

Yhteisöllisyys ja talkootoiminta olivat voimissaan, ja näin soisi olevan nykyisinkin. Talkoovoimin kylvettiin ja nostettiin perunat, ja puintiaikaan kylän ainoa puimuri kiersi kaikkien talojen pelloilla. Talkooväelle tarjottiin ruoka ja kahvit.

Aiemmin ruokaa arvostettiin ihan eri tavalla kuin nykyisin. Asenne oli se, että mitään ei heitetä hukkaan. Leena kertoi, miten hän 12-vuotiaana teki ensimmäistä kertaa leipää ja siitä unohtui suola. Silti kaikki leipä syötiin.

Kaikki – jopa pienimmät sisarukset – ymmärsivät, että ruokaa ei heitetä pois. Siksi Leenaa harmittaa, kun nykyisin tv-ohjelmissakin näytetään ruoalla leikkimistä ja ruoan tuhlaamista.

Luonnonantimia läpi elämän

Aikuisiällä Leena on asunut eri puolilla Pohjois-Karjalaa, missä ympäröivä luonto on tarjonnut erinomaiset mahdollisuudet marjojen ja sienten keruuseen sekä muiden luonnonantimien hyödyntämiseen.

Leena kertoi, että hänellä on ollut tapana tehdä esimerkiksi saunavastoja ja säilöä niitä pakastimessa tiukasta muovikelmuun käärittynä. Erinomainen vinkki!

Leenan elämässä on kuitenkin ollut yksi ajanjakso, jolloin hän ei ole päässyt vapaasti kulkemaan luonnossa. 1960-luvulla Leena perheineen

muutti miehen työn perässä Murmanskin lähelle Tuulomaan, jonne rakennettiin suomalaisvoimin suurta vesivoimalaitosta.

Työntekijöitä oli parhaimmillaan tuhansia, ja suomalaisyhteisöllä oli jopa omat kaupat, koulut ja neuvolat. Leena kertoi, että alue oli tunturi-seutua, jossa marjoja ei kasvanut. Toisaalta suomalaiset eivät saaneet liikkua vapaasti, eivätkä myöskään olla missään tekemisissä venäläisten kanssa.

Tuulomassa perhe asui muutaman vuoden. Suomeen palattuaan Leena pääsi jälleen rakkaan marjastus- ja sienestysharrastuksen pariin. Lisäksi hän kasvatti oman pihan kasvimaalla perunoita ja muita juureksia. Satoa tuottivat myös monet marjapensaat ja kirsikkapuu.

Leenalla on neljä lasta. Kun lapset olivat pieniä, Leena otti heidät joskus mukaansa marjaan ja sieneseen. Eihän se lapsista aina niin mieluista ollut, mutta kuitenkin he lähtivät mukaan.

Nyt jo aikuisista lapsista marjastuksen ja sienestyksen perinnettä ovat jatkaneet tytär ja kaksi poikaa perheineen. Myös miniä on ahkera marjastaja ja säilöjä.

Aivan viime vuosina Leena ei enää ole lähtenyt metsään. Onneksi lapset ja miniä täyttävät pakastimen marjoilla. Vanhemmat pojat ovat innokkaita metsästäjiä ja kalastajia ja tuovat saalista myös äidilleen.

Tällä tavoin luonnonantimet ovat edelleen tärkeä osa Leenan elämää ja ruokavaliota.



Survival kilta ry

Karua kokemusta luonnosta saatavasta ravinnosta

Survival-kilta ry on vuonna 1975 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on lisätä tietoutta ulkoilun turvallisuusriskeistä ja riskejä vastaan suojautumisesta. Lisäksi yhdistys jakaa tietoa luonnon ravinnon ja -tarveaineiden hyötykäytöstä sekä luonnon- ja ympäristön-suojelusta.

Killan jäseneksi hakeudutaan läpäisemällä kesäisin järjestettävä Ulkoilun turvallisuuskurssi. Kurssille voivat hakeutua 16 vuotta täyttäneet, terveet, retkeilystä ja luonnosta kiinnostuneet henkilöt, jotka eivät pelkää vilua ja nälkää.

Kurssilla opetellaan hyödyntämään luonnon antimia ja harjoitellaan henkiinjäämistaitoja luonnon oloissa. Kurssin päivän mittaista teoriaosuutta seuraa välittömästi viikon mittainen maastoretki.

Ulkoilun turvallisuuskurssin maasto-osuudella tukeudutaan vain luonnosta löytyvään ravintoon, joka saattaa olla hyvin niukkaa. Luonnon keruukello ei noudata kurssin aikatauluja, eivätkä vuodet ole sisaruksia keskenään.

Joskus luonto on anteliaampi, joskus ankara. Niukka ravinto pitää pystyä keräämään päivän mittaan muiden askareiden ohessa.

Kurssilla ei käytetä makuupusseja tai -alustoja, ja yöt saattavat olla kylmiä. Tärkeintä on varmistaa suoja sadetta, tuulta ja maahan johtuvaa lämmönhukkaa vastaan, kerätä riittävästi poltopuuta ja huolehtia puhtaan veden saannista.



Suoja ja lämpö ovat keskeisiä selviytymisen kannalta



Myrkylliset lajit, kuten kuvan punakoiso, tulee myös tuntea.



Nokkosletut on perusruokaa.

Nälän tunne kurssilla alkaa jo muutaman tunnin jälkeen aloituksesta, kun verensokeri laskee. Muutaman päivän jälkeen keho siirtyy ketoosi-tilaan. Silti ravinnon hankinta ei ole ensisijainen tehtävä.

Terve ihminen selviytyy ilman ruokaa useita viikkoja, kun hän pysyy lämpimänä ja saa puhdasta juomavettä. Ravinnon saanti kuitenkin piristää mieltä. Lisäksi se vaikuttaa kognitiivisiin kykyihin ja tukee maastossa selviytymistä kokonaisuudessaan.

On helpompi tehdä hyviä päätöksiä ja oikeita asioita, kun vähäisestäkin ravinnosta saatu kylläisyyden tunne sekä pieni määrä energiaa luovat positiivista mielialaa.

Kun osallistuja on läpäissyt kurssin, hänet voidaan hyväksyä Survival-killan jäseneksi. Tämän jälkeen opinnot jatkuvat viikonlopun mittaisilla Luonnon syysväät ja Luonnon kevätevät -kursseilla. Kursseja järjestetään eri puolilla Suomea, alueen luonto- historia ja kulttuuri huomioiden.

Syksyisin pääpaino aiheissa ovat marjat-sienet ja riistaliha. Keväisin kursseilla opetellaan hyödyntämään villivihanneksia- ja yrttejä sekä hyödyntämään kalaa – kevätsieniä ja niiden oikeaoppista käsittelyä unohtamatta. Ruuat valmistetaan pääasiassa ulkona nuotiolla yksinkertaisilla välineillä.

Vaikka ”eväskursseilla” ruokaa ja raaka-aineita on käytettävissä, opittavaa riittää. Pitää tunnistaa ravinnoksi kelpaavat lajit, eikä näköislajeja ja myrkyllisiä lajeja voi jättää huomiotta. On opittava myös esikäsittelyä ja säilömiseen kerätty ravinto, valmistamaan se ruuaksi ja jakamaan ruoka.

Eläinperäisestä ravinnosta käytetään ravinnoksi myös vähäarvoisina pidettyjä osia. Hyviä oppeja löytyy pula-ajan ohjeista. Kiltalaisten lautaselä voi nähdä niin vatsapaidan sisään leivottua kurppaa kuin kalan ruokatorveen valmistettua haukimakkaraa.

Eksoottisen kuuloista, mutta ennen kaikkea toiminnassa pyritään ekologisuuteen.

Tyypillistä Survival-kiltalaista on vaikea kuvata, porukkaa on laidasta laitaan. Ehkä yhteinen piirre tälle ympäri Suomea levittäytyneelle luonnontuoteharrastajien, metsästäjien, retkeilijöiden, eräoppaiden, sotilaiden ja vappelaisten joukolla on halu oppia ja jakaa osaamistaan muille, aktiivisuus omassa elinympäristössä ja avoin mieli.

Kun kiltalaiset kokoontuvat, mahtuu tämä sekalainen joukko yhteisen tuleen ääreen, yhdessä tekemään ja jakamaan tietoa, taitoa ja kokemuksia.

Kirjoittaja on Survival-killan koulutuspäällikkö, oltermanni. Hän on ollut killan toiminnassa mukana vuodesta 1985.

Mika on erä- ja luonto-opas sekä keruutuoteneuvoja. Hän opiskelee Etelä-Savon ammattiopistossa Mikkelissä Luonnontuoteneuvojan ammattitutkintoa.



Mika Kalakoski on Survival-killan koulutuspäällikkö, oltermanni. Kuva: Sari Vainio.



Äkrooramunia ja villivihanneksia on keväinen ruoka.



Yrttituorejuustot valmistuvat myös alkeellisissa oloissa. Lämpötilan ja hygienian kanssa tulee kuitenkin olla yhtä huolellinen kuin sivistyksessä.



Rantahaukea puisessa liskuhalsterissa.

Kehittyneet teknologiat luonnonmarjojen poimintatyön tueksi

Suomen luonnonmarjasadon arvioidaan olevan yli 500 miljoonaa kiloa vuodessa, mutta siitä otetaan talteen vain vajaa 10 %. Poimintamäärien tuntuvaan lisäämiseen on siis varaa, mutta miten talteenottoa saataisiin tehostettua? Voisiko kehittyneiden teknologioiden hyödyntämisestä olla apua? Tätä selvitetään kansainvälisessä FEROX-hankkeessa.

Luonnonmarjasadon talteenotossa yhtenä keskeisenä haasteena on se, että marjojen poiminta tehdään käsityönä lyhyen poimintakauden aikana. Nykyisin marjojen kaupallisesta poiminnasta vastaavat pääasiassa ulkomaalaiset poimijat, joiden tietämys suomalaisesta kulttuurista, kielestä ja metsistä on puutteellista.

Näihin poiminnan haasteisiin etsitään nyt vastauksia. Viime syksynä alkaneessa FEROX-hankkeessa tarkastellaan, miten robotiikan ja tekoälyn avulla voitaisiin helpottaa poimijoiden työtä ja lisätä poimintatyön tuottavuutta.

Kansainvälisessä yhteistyössä on mukana yhdeksän organisaatiota seitsemästä eri maasta (Italia, Espanja, Portugali, Ruotsi, Irlanti, Iso-Britannia ja Suomi). Suomesta mukana ovat Tampereen yliopisto, Maanmittauslaitos ja Arktiset Aromit ry.

Monenlaisia toimintoja ja ratkaisuja

Ratkaisuja haetaan monella tapaa. Autonomisia, erilaisilla sensoreilla varustettuja droneja hyödynnetään datan keräämisessä ja 3D-mallien

laatimisessa metsistä. Niiden avulla pyritään arvioimaan tarkasti sekä marjapaikat että potentiaaliset sadot.

Kerätyn datan avulla laaditaan tekoälymalleja, joilla autetaan poimijoita paikantamaan marikot nykyistä tehokkaammin ja siten optimoimaan poimintatyön eri vaiheita.

Poimijoille tarjotaan myös navigointi- ja paikannuspalveluita sekä fyysistä tukea työskentelyn helpottamiseksi. Dronet voivat esimerkiksi kuljettaa täysiä marjasankoja pois metsästä.

Teknologian avulla voidaan edistää myös poimijoiden turvallisuutta. Esimerkiksi loukkaantumistilanteissa poimijoille voidaan tarjota apua.

Aineistonkeruu ja testaukset

FEROX-hanke on vielä alkumetreilla ja pitkälti suunnitteluvaiheessa. Varsinainen työ alkaa tulevana kesänä, kun partnerit eri puolilta Eurooppaa

FEROX-hankkeen ruotsalaiset partnerit testasivat dronen lennätystä viime syksynä Tampereen seudulla. Kuva: Maria Ines Robles.



saapuvat Itä-Suomen metsiin ja soille keräämään aineistoa.

Aineistonkeruussa hyödynnetään paitsi droneja, myös monenlaisia muita teknisiä laitteita kuten satelliittipaikannuksella varustettuja järjestelmäkameroita, älyvaatteita ja katseenseurantalaseja.

Lisäksi on tarkoitus haastatella poimijoita ja havainnoida heidän työskentelyään erilaisin menetelmin. Todennäköisesti datan keruuta jatketaan vielä myöhemmin syksyllä.

Kehitetyt ratkaisut testataan maastossa vuosina 2024 ja 2025. Arktiset Aromit ry järjestää kaikki aineistonkeruuseen ja testaamiseen liittyvät maastokäynnit. Yhdistyksen vastuulla on myös hankkia poimijoita haastatteluihin ja muihin hankkeen toteutuksen kannalta tarpeellisiin tehtäviin.

Arktiset Aromit tiedonvälittäjänä

Suunniteltujen toimenpiteiden toteutusaika on melko lyhyt verrattuna siihen, miten haastavien asioiden äärellä ollaan. Nähtäväksi jää, millaisia teknologisia ratkaisuja ehditään saada aikaiseksi vajaan kahden ja puolen vuoden aikana.

Arktiset Aromit ry:n tehtävänä on välittää tietoa FEROX-hankkeesta ja sen tuloksista laajalle yleisölle. Paikallisten poimijoiden ja retkeilyharrastajien toivotaan innostuvan nykyistä enemmän luonnontuotteiden kaupallisesta poiminnasta, mikä puolestaan vaikuttaisi positiivisesti kokonaistalteenottomääriin.

Tavoitteena on, että tulosten myötä mahdollistetaan uusia liiketoimintamahdollisuuksia niin pienille yrityksille kuin kansalaisille. Samalla tuetaan globaalia kestävyttä luonnonmarjojen turvallisessa keruussa.



Fostering and Enabling AI, Data and Robotics Technologies for Supporting Human Workers in Harvesting Wild Food (FEROX) -hanke on saanut kolmi-vuotisen rahoituksen Euroopan Unionin Horizon 2020 -puiteohjelmasta (tutkimus ja innovointi) (sopimusnumero 101070440). Hankkeen nettisivut: <https://ferox.fbk.eu>



Teksti: Anu Ruusila

Marjojemme vastuullisuusvaltit esiin – mallia Italiasta

Voisiko suomalainen marja-ala ottaa mallia Pohjois-Italiasta? Siellä paikallinen viiniala nosti vastuullisuuden kaiken keskiöön ja kehitti verkkopalvelu Vinrà. Portaali kokoaa yhteen tietoa ja toimijoita läpi arvoketjun, ja palvelee myös kuluttajia.

Veneton alue Pohjois-Italiassa on perinteistä viiniviljelyseutua, jossa vaalitaan perinteitä, mutta katsotaan vahvasti myös tulevaisuuteen. Vastuullisuus nähdään alalla yhä keskeisempänä ja tärkeänä kehityskohteenä.

Maakuntarahoitteinen Vinrà-hanke toteutti viinin arvoketjulle viestintäkanavan kertomaan vastuullisista viineistä.

Kansainvälisen viennin asiantuntija **Jenni Mäkipää** Finnica Consultingista toteaa, että vastaavanlaisen hankkeen voisi monistaa myös suomalaiselle marja-alalle.

– Kuka tahansa arvoketjun toimijoista voi toimia aloitteen tekijänä. Italiassa idean takana on ympäristötekniikan ja sertifiointin konsulttitoimisto, Mäkipää täsmentää.

Vinrà edistää vastuullista toimintatapaa tarjoamalla viininvalmistajille tietoa esimerkiksi hiilijalanjäljen laskennasta ja eri sertifikaateista. Portaali esittelee näyttävästi vastuullisuuskriteerit täyttäviä viinitiloja.

Kaikki hyötyvät, kun vastuullisuus toimialalla saa enemmän näkyvyyttä, ja tietoisuus kasvaa läpi arvoketjun.

Vihreän viinilasin inspiroivaa vastuullisuutta

Mäkipään mukaan vastuullisuus on italialaisella viinialalla vahvasti nouseva teema.

– Uskon, että ilmastotietoisuuden lisäksi myös korona-ajalla on ollut vaikutusta elämän arvoihin

ja valintoihin. Luotettavia tuottajia ja myyntikanavia arvostetaan, Mäkipää tähdentää.

Tietoa vastuullisuudesta tarjoillaan lasillinen kerrallaan myös portaalin Calice verde – vihreä lasi -blogissa. Blogin aiheina ovat olleet esimerkiksi kiertotalous ja viinintuotannon sivuvirrat.

– Viinin tuotannon ylijäämästä voidaan valmistaa perinteisesti tislattua alkoholia kuten grappa. Yksi uusi innovaatio on rypäleiden puristemassan hyödyntäminen tekonahkatuotteissa, Mäkipää valottaa.

Vinrá: Vastuullisuustietoisuutta viinialan arvoketjussa

Syntyi ympäristötekniikan yrityksen Desam Ingegneria e Ambiente Srl:n hankkeesta. Mukana ovat myös vastuullisten viinien tuottajaverkosto (Rete Vini Sostenibili) ja Padovan yliopisto. Vlnralla on portaalin lisäksi myös blogi, verkkokauppa ja somekanavat.

Marjojemme arvo esiin

Viinien ja kotimaisten marjojen arvoketjut ovat keskenään melko samanlaisia. Toimijat ovat usein perheyrityksiä, tuotanto on kausipainottunutta ja sato vaihtelee säiden mukaan.

Marja-ala on biotaloutta parhaimmillaan. Siinä on vain vähän ulkopuolisia tuotantopanoksia, ja tuotteet ovat luonnosta lähtöisin.

Kiertotaloudesta lisää kilpailukykyä elintarvikevientiin (KIKE) on valtakunnallinen tiedonvälityshanke, joka välittää elintarvikealan yrityksille uusinta tietoa bio- ja kiertotalousalan osaamisesta ja kestävänsä kehityksen mukaisten tuotteiden kansainvälisestä kysynnästä käytettäväksi ilmastoviisaiden vientituotteiden tuotekehityksessä.

Hanketta toteuttaa 1.1.2022–30.6.2024 Fennopromo Oy yhdessä ruoka- ja ympäristöalan yhteistyöverkoston kanssa ja sitä rahoitetaan Manner-Suomen maaseudun kehittämissuunnitelmasta. Lue lisää hankkeesta www.ki-ke.fi, LinkedInissä ja Facebookissa.



Jenni Mäkipää auttaa suomalaisyrityksiä markkinoiden avaamisessa Italiaan ja näkee paljon yhtymäkohtia viinien ja marjojen arvoketjuissa

– Kotimaisten marjojen vastuullinen arvoketju voisi olla arvonluonnin ja markkinoinnin kärki myös meillä, sanoo **Eeva-Liisa Lilja** Fennopromo Oy:stä.

Yhteinen viestintäkanava voisi myös meillä kiihittää jalostusketjua ja sparrata alan yrityksiä yhä vastuullisempiin toimintatapoihin.

Mäkipää muistuttaa vastuullisuuden lisäksi pitämään esillä muitakin suomalaisten marjojen valtteja.

– Milanon kaltaisesta suurkaupungista katsottuna suomalaiset marjat kasvavat todella puhtaassa ilmassa ja ympäristössä, Mäkipää korostaa.



Marjakaveri on nyt keruukaveri – osallistu haasteeseen!

Arktiset Aromit ry:n marjakaverikampanja on innostanut suomalaisia marjastamaan jo neljän vuoden ajan. Marjojen parhaat kaverit, sienet ja muut luonnontuotteet, olivat tästä hieman näreissään, joten päätimme ottaa heidät mukaan!

Keruukaverimme on reipas metsässä kulkija, jonka mukaan tarttuvat niin marjat, sienet kuin muut luonnontuotteet. Keruukaveri huomioi liikkueensa ympäröivän luonnon, ei roskaa eikä sytytä nuotioita ilman lupaa.

Keruukaveri kunnioittaa jokaisenoikeuksia. Hän muistaa pyytää maanomistajalta luvan luonnontuotteiden keräämiseen aina tarvittaessa. Jos kaveri ei muista, mistä luonnontuotteista pitikään pyytää lupa, hän tarkistaa asian [verkkosivuiltamme](#).

Keruukaveri-kampanjan myötä Marjakaveri-kampanjan nimi jää vähitellen historiaan, ja sosiaalisen median kanavat päivittyvät uuteen kampanjaan.

Keruukaverin kalenterihaaste

Arktiset Aromit ry:n juhlavuoden kunniaksi keruukaveri haluaa haastaa juuri sinut! Lähde nauttimaan luonnon tarjoamasta herkkuaistasta ja virkistävästä ulkoiluhetkestä.

Kerää marjoja herkutteluun tai varaudu suuremmalla määrällä talvikauteen. Tuoreena pakas-

tetut marjat, säilötyt sienet ja kuivatut yrtit ovat oivallinen piristys omaan ruokapöytään.

Mikäli marjastusintoa riittää enemmän kuin kotitarpeiksi, katso [marjojen ostopisteet täältä](#). Ostopisteitä päivitetään satokauden alettua kartalle sitä mukaa, kun yritykset niitä ilmoittavat. Samalla edistät kotimaisen luonnontuotealan yrittäjyyttä ja varmistat kotimaisen raaka-aineen saatavuutta.

Merkkää siis kalenteriisi muutama keruupäivä ja houkuttele kaverikin mukaan!

Marjan päivän tempaus 15.8.

Tiesitkö, että 15.8. on Marjan nimipäivä? Mikä oivallinen päivä lähteä marjaretkelle!

Keruukaveri keksi, että jokainen voi postata kuvan omasta marjapäivästään ja liittää sen osaksi Arktiset Aromit ry:n somekanavia tunnisteilla #marjapäivä #keruukaveri #ArktisetAromit

Kerätään yhdessä mukavia marjapäivämuistoja ja jaetaan ne muillekin – jaettu ilo on vähintään kaksinkertainen ilo!



Arktiset Aromit

– 30 vuotta luonnontuotealan yhteistyötä

Teksti: Seija Lipsanen

Luonnontuotealan valtakunnallinen toimialajärjestö Arktiset Aromit ry juhli kesäkuussa 30-vuotista toimintaansa. Yhdistyksellä on ollut merkittävä rooli sekä luonnontuotealan yritysten yhteistyön kehittämässä että luonnontuotteiden tunnettuuden ja käytön edistämässä.

Arktiset Aromit on tehnyt vuosien mittaan työtä kotimaisten luonnontuotteiden (luonnonmarjojen, -sienten, -yrttien ja erikoisluonnontuotteiden) keruun puolesta ja luonnontuotealan pitämisessä kiinnostavana. Kotimaiset luonnonmarjat ovat alalla suurin ja tunnetuin sektori.

Arktisten Aromien isäksi voi hyvällä syyllä kutua yhdistyksen pitkäaikaista toiminnanjohtajaa **Simo Moisiota**. Yhdistys syntyi hänen visiostaan pitkän, monivaiheisen ja sinnikkään työn tuloksena 25 puheenjohtajavuoden aikana.

Yhdistys perustettiin 18. kesäkuuta 1993 Sotkamon Tuliketussa. Jäseniksi ilmoittautui heti alan pieniä ja suurempia yrityksiä, tutkijoita, kouluttajia ja kehittäjiä eri puolilta Suomea.

Suomussalmesta tuli Arktisten Aromien kotipaikka vuonna 1998. Tätä ennen yhdistys toimi ensin Seinäjoella ja Suonenjoella.

Suomussalmi on osoittautunut yhdistykselle oivaksi kotipaikaksi. Kainuussa sijaitsevat hyvät marjamaat, luonnontuoteala on merkittävä työllistäjä ja sitä arvostetaan.

Arktiset Aromit on kotiutunut Suomussalmelle ja yhteistyö kunnan ja yrittäjien välillä on mutkaton ja toimivaa.

Luonnontuotealan edistäjä

Arktiset Aromit on koko toimintansa ajan pitänyt näkyvästi kotimaista luonnontuotealaa esillä. Yhdistys on tiedottanut luonnontuotteiden satonäkymistä, valinnut yhdessä Martat ry:n kanssa vuoden luonnontuotteita ja pitänyt alan toimijoita ja kuluttajia on pidetty ajan tasalla luonnontuotteisiin liittyvien tutkimusten tuloksista

Lisäksi yhdistys on jakanut talteenottoon ja käyttöön innostavia materiaaleja pikkulapsista aikuisiin asti. Julkaissut luonnontuotealan opimateriaalia ja muuta kirjallisuutta sekä järjestänyt muun muassa kansainvälistäkin huomiota saaneita marjanpoimintakilpailuja.

Yhdistys on ollut kysytty toimija valtionhallinnon luonnontuotealaa koskevissa alan kehittämisryhmissä. Lisäksi se on markkinoinut suomalaisia luonnontuotteita maailmalla ja osallistunut alan seminaareihin ja konferensseihin.

Hankkeet toiminnan mahdollistajina

Arktiset Aromit käynnistettiin hankkeella, ja yhdistyksen toiminnasta keskeisin osa on toteutettu erilaisten hankkeiden avulla. Hankkeet ovat edel-



Yhdistyksen pitkäaikainen toiminnanjohtaja Simo Moisio sai kultaisen elämäntyömerkin yhdistyksen juhlaseminaarissa 16.6.2023. Kukat ojensi yhdistyksen taloussihteeri Kaisu Seppänen. Kuva: Seija Lipsanen.

leen merkittävin tulolähde yhdistyksen rahoituksessa. Niiden avulla on työllistetty lukuisia ihmisiä ja kehitetty luonnontuotealaa monella tavoin.

Valtakunnallisten hankkeiden rahoitus on tullut Euroopan unionilta muun muassa Maa- ja metsätalousministeriön kautta. Lisäksi hankerahoitusta ovat myöntäneet TE-keskukset, maakuntaliitot, kunnat ja monet muut toimijat.

Hankkeita on kolmenkymmenen vuoden aikana ollut kymmeniä. Niistä pisimmät ovat olleet useiden vuosien mittaisia, ja niiden vaikutusalueena on ollut koko Suomi. Lyhimmät hankkeet ovat olleet rajattuja suppeammalle alueelle ja kestäneet muutamia kuukausia.

Parhailaan yhdistyksessä on käynnissä kaksi valtakunnallista hanketta: Luonnosta kestävästi ja vastuullisesti II sekä Luonnontuotealan täydennyskoulutus. Lisäksi yhdistys osallistuu kansainväliseen tekoälyä ja robotiikkaa luonnontuotteiden talteenoton hyödyntämisessä tutkivaan FEROX-hankeeseen.

Kasvava, mutta riskialtis toimiala

Luonnontuoteala on kohdannut vuosien varrella myös vaikeuksia. Arktisten Aromien perustamisen aikoihin alan suurimpia haasteita olivat kotimaisten marjojen talteenoton riittämättömyys sekä hintoja polkeneen itämarjan tuonti Venäjältä ja muista Itä-Euroopan maista.

Luonnonmarjojen talteenoton riittämättömyys on edelleen ongelma, vaikka se onkin nousut pahimmasta aallonpohjasta ulkomaalaisten poimijoiden ansiosta. Keruu on raskasta ja työvoimavaltaista.

Suomalaiset innostuivat poiminnasta uudelleen koronavuosina, mutta heidän poimimansa sato menee lähinnä kotitarvekäyttöön ja suoramyyntiin. Suomessa luonnontuotteiden poimintakulttuuri on pystytty säilyttämään Ruotsia paremmin, mutta satoa ei saada talteen pelkästään kotimaisten poimijoiden voimin.

Alan toimijoiden mukaan luonnontuoteala onkin monin tavoin riskialtis ala. Sato voi vaihdel-



Seija Lipsanen esitteli kirjoittamaansa yhdistyksen historiikka juhlaseminaarissa.

la paljon eikä siihen voi vaikuttaa, raaka-aineet voivat jäädä ottamatta talteen, yritystoiminnassa tarvitaan investointeja ja niihin on ollut hankala saada rahoitusta, viranomaistulkinnat hiertävät ja ovat ristiriitaisia.

Luonnontuoteala on täynnä mahdollisuuksia

Riskeistä huolimatta luonnontuotealalla on paljon mahdollisuuksia. Suomen luonnossa kasvaa monenlaisia, ihmisen ravinnoksi hyödynnettäviä raaka-aineita.

Luonnontuotealan tutkimus on kehittynyt valtavasti, ja uutta tietoa tuotteista ja niiden terveysvaikutuksista tulee jatkuvasti. Se kiinnostaa kansalaisia ja uusia tuotteita kehittäviä yrityksiä.

Kansalaisten liikkuminen luonnossa on lisääntynyt, ja arvostus luonnontuotteita kohtaan on kasvanut. Uudet teknologiat voivat tulevaisuudessa nostaa myös poimimisinnostusta.

Arktiset Aromit ry

- luonnontuotealan toimialajärjestö
- edistää toiminnallaan luonnontuotteiden talteenottoa, jatkojalostusta ja käyttöä sekä parantaa tuotteiden laatua
- perustettu 18.6.1993, kotipaikka Suomussalmi
- jäsenenä luonnontuotealan yrityksiä, alan asiantuntijoita ja toimijoita sekä yksityisiä henkilöitä
- toiminnanjohtaja vuodesta 2018 **Birgitta Partanen**
- hallituksen puheenjohtaja Kajaanin kaupunginjohtaja **Jari Tolonen**
- varapuheenjohtaja Suomussalmen kunnan elinvoimajohtaja **Jonne Maaninka**
- lisätietoa yhdistyksen toiminnasta verkkosivuilta – tule mukaan!

Epävarmat ajat ovat kasvattaneet kansalaisten kriisitietoutta. Luonnontuotteet ovat mukana poikkeusoloihin varautumisen suunnitelmissa.

Työ jatkuu

Arktisista Aromeista on muodostunut 30 vuodes-
sa alalle brändi. Sen toiminnanjohtajaan otetaan yhteyttä, kun halutaan tietää alaa koskevista asioista.

Yhdistyksen työtä luonnontuotealan toiminta-
edellytysten turvaamiseksi tarvitaan edelleen. Kotimaisen luonnontuotealan yritykset ja teollisuus tarvitsee raaka-aineita, ja vienti tarvitsee verkostoja. Lainsäädännössä alan toimijat tulisi ottaa riittäväällä laajuudella huomioon jo alkuvaiheessa.

Yhdistyksen 30-vuotisjulkaisu valmistuu tämän vuoden aikana. Siinä kerrotaan tarkemmin yhdistyksen perustamiseen ja toimintaan liittyvistä vaiheista.

Teksti: Helena Velin:

Kuva: Arktiset Aromit.

Opi hyödyntämään luonnonyrtejä!



Maa- ja kotitalousnaisten luonnonyrttiasiantuntijoiden kursseilla ja luennoilla saat tietoa luonnonyrteistä ja villivihanneksista sekä opit niiden turvallisesta käytöstä.

Luonnonyrteistä saat herkullista ja terveellistä makua ruokiin ilmaiseksi. Monet kasvit ja kasvien osat voivat kuitenkin olla haitallisia ja jotkut jopa myrkyllisiä. Siksi syötävät ja kaupalliseen käyttöön poimittavat kasvit pitää tunnistaa huolellisesti ja käsitellä oikein.

Opi tunnistamaan tavallisimmat villiyrtit! Asiantuntijamme neuvoo yrttien käyttöä ja antaa hyviä ohjeita todellisen lähiruoan hyödyntämiseen esimerkiksi villiyrttikävelyillä.

Ruokakursseilla saat monipuolisia elämyksiä luonnonyrttien käytöstä

Tiedätkö, miltä maistuu parsan tapaan valmistetut maitohorsman versot tai voikukka-ketunleipäpesto? Ruokakursseilla tutustutaan villivihanneksiin – niiden keräämiseen, säilöntään ja käyttöön ruuanvalmistuksessa.

Kursseilla valmistetaan juomia, välipaloja ja ruokalajeja saatavuuden ja kiinnostuksen mukaan, vaikka nokkosesta, poimulehdestä, maitohorsmasta ja ketunleivistä.

Kursseja järjestetään keväällä ja alkukesästä, kun villivihannekset nousevat maasta. Kurssilla käytetään luonnonyrtejä ja villivihanneksia saatavuuden mukaan.

Kysy kursseja Maa- ja kotitalousnaisten asiantuntijoilta: Asta Asunmaa, Jenni Kunnaala, Suvi Malin, Hannele Veteli, Kirsi Sahrman-Hauhia, Niina Vihelä, Anni Rintoo, Mirja Pummila, Anna Kari, Janita Kylänpää, Mari Mäenpää ja Mervi Tiermas.

- [linkki asiantuntijahakuun](#)

Poimijakorttikorttikoulutukset

Suunnitteletko luonnonyrttien keräämistä myytäväksi? Silloin sinulle on hyötyä poimijakortista. Poimijakorttikoulutuksessa poimijat oppivat tunnistamaan kerättävät yrtit, keräämään yrtit niin, että ne täyttävät kaupalliset laatuvaatimukset sekä käsittelemään yrtit oikein.

Kysy poimijakorttikoulutuksia Maa- ja kotitalousnaisten asiantuntijoilta: Anna Kari, Janita Kylänpää, Anni Rintoo, Kirsi Sahrman-Hauhia ja Mervi Tiermas.

- [linkki asiantuntijahakuun](#)
- <https://www.maajakotitalousnaiset.fi/ruokaneuvot/luennot/villiyrttikavelyt>

Teksti: Birgitta Partanen

Kuvat: Arktiset Aromit

Villipuuro

valloittaa jälleen

Puuro on yllättävän monipuolinen ruoka, ja terveelliset, ympäristöystävälliset luonnontuotteemme ovat oiva lisä puuroihin. Reseptikilpailumme haastaa paitsi käyttämään luonnontuotteita, myös käyttämään puuroa uudella tavalla, villisti.

Villipuurohaaste sai alkunsa Suomi 100-juhluvuoden luomupuuron MM-ennätyksen tekoon kannustamisesta. Halusimme samalla tiedottaa mahdollisuudesta sertifioida luonnontuotteita luomuksi.

Tuolloin luomukeruualue oli monelle outo käsite, ja usein ajateltiin, että kaikki luonnontuotteet ovat luomua. Niinhän se ei ole, vaan koko tuotantoketjun on oltava luomuvalvonnassa, että tuotteita voidaan markkinoida luomuna.

Sertifioitua tai ei, meidän kaikkien ulottuvilla olevat luonnontuotteet ovat terveellisiä, ympäristöystävällisiä ja oivallinen lisä puuroihin!

Puuroissa voi käyttää marjoja, yrttejä, jopa sienä ja muita puhtaasta luonnostamme saatavia, viljeltyjä raaka-aineita! Villipuuro on oikea ekoteko!

Puurosta saa luonnontuotteisiin yhdistettynä mitä maukkainta ja terveellisintä ravintoa! Puuro voi olla mitä vain: aamupuuro, lounas, aterian lisäke, välipala, jälkiruoka tai herkkuannos.

Sen voi tehdä monin tavoin, tuorepuurona, keittäen tai uunissa hauduttaen. Se voi olla energia-, proteiini- tai free from -puuro, ihan mitä tahansa.

Villi idea voi olla myös puuron käyttö uudella tavalla. Puuro sopii karjalanpiirakan täytteeksi, mutta mihin kaikkeen muuhun sitä voikaan käyttää?

Reseptikilpailu innostaa

Reseptikilpailun tavoitteena on innostaa ideoimaan ja jakamaan puuroreseptejä, joilla voidaan monipuolistaa tämän helpon, edullisen ja terveellisesti perusruoan käyttöä mahdollisimman monen iloksi!

Toiveena on, että luonnontuotteiden lisäksi pääosa muistakin raaka-aineista olisi kotimaisia.

Villipuurovalloitus
aktivoituu
somessakin.
Ota seurantaan
Villipuuron oma
[Facebook-sivu!](#)



Kilpailussa on viisi sarjaa:

1. Aamupuuro
2. Lounaspuuro
3. Välipalapuuro
4. Jälkiruokapuuro
5. Muu (esimerkiksi aterian lisäke)

Näin osallistut

Osallistuaksesi kilpailuun voit julkaista reseptin suoraan Villipuuron [Facebook-sivulla](#) tai lähettää sen sähköpostilla osoitteeseen info@arktisetaromit.fi. Kirjoita viestin otsikkoon sana VILLIPUURO ja nimesi. Osallistumisaikaa on **31.12.2023** asti.

Lähetämällä reseptin kilpailuun annat samalla Arktiset Aromit ry:lle luvan julkaista sen ja mahdollisen kuvan sivuillaan, somekanavissaan tai käyttää sitä resepteistä koottavassa julkaisussa, tietenkin tekijän nimi mainiten.

Jos et halua, että nimesi näkyy reseptin yhteydessä, laita siitä maininta viestiin. Kuva on plussaa, mutta ei välttämätön.

Parhaat palkitaan!

Parhaat reseptit eri tarkoituksiin palkitaan villisti! Reseptikilpailun päätuomariksi on lupautunut **Kirsti Eskelinen**, suonenjokelainen keruutuote-tarkastaja ja opettaja. Hän on kirjoittanut useita artikkeleja ja kirjoja sienistä ja marjoista, ja hänet on palkittu yli 40 reseptikilpailuissa.



**Tervetuloa mukaan
ideoimaan!**

*Kilpailun tuomari
Kirsti Eskelinen on
palkittu keruutuote-
tarkastaja ja opettaja.
Kuva: Kirsti Eskelisen
arkisto.*



Kuva: Luomulaakso.



Luonnosta Sinulle

TEEMANUMERO:

VARAUTUMINEN JA HUOLTOVARMUUS

arktisetaromit.fi
arcticingonberry.fi
arcticbilberry.fi



Maa- ja metsätalous-
ministeriö