



# *Matkalle luomuuun 2011*

Suomen luomumatkailuyhdistys – ECEAT Suomi ry:n  
jäsenlehti no 2 Heinäkuu 2011



# Sisällys

Uutta ihan kotinurkilla	3
Gaijan Luomukylän terveiset luomumatkailijoille!	4
Matkailijan luomuuntuminen	7
Luontoterapiaa	8
Nykytaidetta metsämaisemissa	10
Kesää korvan taakse tuoksupajan sammiosta	11
Vastuullisen matkailijan vedenkäytön muistilista	12
Vastuullisen matkailijan muistilista energian säästämisestä	13
Vinkkisivu ECEATin yrittäjäjäsenille	14
Yrtit energian ja jaksamisen lähteenä	15
Portaat luomuun	18
Lähiruokaviesti peräänkuuluttaa ruuan jäljitettävyyttä	20
Vihreän sähkön käyttö on vaikuttava ilmastoteko	22
Kierrätysrakentamista Lamminkankaalla	24
Kirjakaappi	26
ECEAT Suomen lomakohteet 2011	27
Suomen luomumatkailuyhdistys – ECEAT Suomi ry	28

## *Matkalle luomuun*

Suomen luomumatkailuyhdistys - ECEAT Suomi ry:n  
jäsenlehti

Ilmestyy pdf-muotoisena, ladattavissa yhdistyksen nettisivuilta  
[www.eceat.fi](http://www.eceat.fi)

Numero 2 ilmestyi heinäkuussa 2011

Päätoimittaja: Terhi Arell

Kannen kuvat: Heli Pukki

Taitto: Keijo Luoto

**ISSN 1796-3982**

# Uutta ihan kotinurkilla

Olen tänä kesänä hurahtanut kaupunginosa- ja historiamatkailuun. Siihen on harvinaisen hieno tilaisuus näin Turun kulttuuripääkaupunkivuotena. On opastettuja kävelykierroksia vanhoihin puutalokaupunginosa- teemana milloin arkkitehtuuri, milloin perinteiset pihakasvit. On draamalla höystettyjä bussiretkiä tuntemattomiin lähiöihin, ja arkeologisia retkiä rautakauden maisemiin.



Olen kokenut koskettavia hetkiä pakolaisnaisten käsityöteltassa, kolunnut pihakirppiksiä ja herkutellut asukkaiden leipomilla piirakoilla, testannut keinutuoleja Aurajoen rantamilla. Luvassa on vanhoja Turku-filmejä, melontaretkiä lähiluontoon, historiaa havisevaa teatteria, sadonkorjuujuhlia ja saunomista Aurajoella... eihän kotinurkilta malta enää mihinkään lähteä!

Ei Turku aina ole kulttuuripääkaupunki, eikä kaikkialla ole yhtä laajaa tarjontaa. Mutta aina voi oppia uutta myös lähtemättä kauas. Ja aina on mahdollisuus luoda jotain itse, yhdessä muiden kanssa. Vaikka jotain ihan pientä. Juuri se voi olla jollekulle käännekohta, siemen uuteen innostukseen.

Minulle uusi innostuksen paikka on myös Koroinen, kaunis miljöö jokivarressa Turun syntysijoilla. Meillä maatiaisväellä on siellä oma palsta, jolle on syntymässä maatiaiskasvien näytemaa. Juola-vehnä ja kova savimaa ovat antaneet pala palalta elintilaa jutkuloille, ryvässipuleille, Savitaipaleen härkäpavuille, rokkaherneille ja perinteisille koristekasveille. Tulevaisuus näyttää jo hurjasti alkukestää valoisammalta.

Yhteisöllinen viljely on minulle uusi kokemus. Palstanaapureiden kanssa on ihmetelty jättietanointa ja jaettu siemenperunoita, lainailtu työkaluja ja ihasteltu toistemme aikaansaannoksia. Upeita mahdollisuuksia tarjoaa myös viereinen, luonnonmateriaaliosaamista edistävä LUMO-keskus.

Myös ECEAT:in matkakohteissa vierailija voi löytää mahdollisuuksia uudelle innostukselle, oppimiselle ja yhdessä tekemiselle. Retkiä voi tehdä paitsi lähiluontoon, myös käden tai mielen taitoihin, tai aikaan kauan ennen meitä. Ja miksei maanomistaja voisi tarjota myös maattomille mahdollisuutta saada sormensa multa?

Yrittäjienkään ei tarvitse luoda kaikkea itse, vaan he voivat toimia yhdessä vaikka kylä- tai luomuyhdistysten, luonto-oppaiden, perinnetaitajien tai taiteilijoiden kanssa. Ja meidän muiden ECEAT-jäsenten.

Tervetuloa kuulemaan uusia tarinoita, kylvämään innostuksen siemeniä ja luomaan omanlaisiamme luomumatkoja – sekä lähelle että kauemmas. ECEAT:in kauan odotetusta toisesta jäsenlehdestä löytyy esimerkkejä ja yhteyksiä, joiden avulla suunnata kestävästi eteenpäin – omaa hyvinvointia unohtamatta. Luomu, lähiruoka ja aitous ovat vahvassa nosteessa – nostetaan luomumatkailua esiin niiden mukana!

**TERHI ARELL**

*Puheenjohtaja*

*Suomen luomumatkailuyhdistys – ECEAT Suomi ry*

# Gaijan Luomukylän terveiset luomu- matkailijoille!



## Kuluttajan piina - matkailijan piina

Luomu-etuliitteellä varustettuja kulutustuotteita alkaa olla markkinoilla varsin paljon. Kuluttaja joutuu pohtimaan yhä enemmän kaupan hyllyjen keskellä ostaako luomua vai ei. Jos ei osta, kenties omatunto näpäyttää päätöksentekijää. Alituisesti näpätysten kohteeksi joutuva kuluttaja voi myös stressaantua – miksi kaurapuuron ostostakin tulee eettinen dilemma.

Myös matkailutuotteita ostetaan samalla periaatteella. On ikävää, että lomalle lähtöä piinaa ekologisuuden omatunto. Lomalle lähdetään rentoutumaan ja nauttimaan eikä sen suunnittelunkaan pitäisi olla ahdistavien päätösten viidakko. Lentäminen, ylikansalliset hotellit ja paikallisen kulttuurin keinotekoisuus ovat kenties juuri niitä asioita, jotka aiheuttavat päänvaivaa. Mitä lomalta sitten halutaan? Matkailualan opetuksessa ensimmäisinä mainittavat matkailijan perusmotiivit jaottuvat eksotiikan kokemiseen, arjesta irrottautumiseen ja jopa rakkauden kaipuuseen, romantiikkaan. Lisäksi ostopäätöstä muokkaa matkan hinta ja palveluiden saatavuus, mikä ensisijaisesti on perheille oleellinen lomapaikan valintaan vaikuttava kriteeri.

Vuonna 2010 Gaijan Luomukylässä inspiroitunut ja toteutunut opinnäytetyöni ”Vaihtoehtoinen matkailukohde – vastuullinen matkailija?” keskittyy nykyajan kuluttajan käyttäytymiseen ja eettisyyden ilmentymiseen matkailijan lomakohteen valinnassa. Eksotiikka ajoi minut tutkimaan näitä ilmiöitä suoraan Suomen maaseudulle. Minua motivoi myös vanhanajan maalaisromantiikka ja peltotyöt. Tutustumisen omaan kotimaahani alkoi aivan uudella tavalla, sillä Kehäkolmosen sisäpuolella kasvanut kaupunkilainen ei itseni kohdalla aikaisemmin ollut ymmärtänyt, että Suomesta 90 % on oikeasti maaseutukuntia eikä vain kaupunkimaisemaa. Syvempi ymmärtäminen kotimaani kulttuuriin alkoi ja vapauttava elämysmatkailu saattoi alkaa. Täten suosittelen ehdottomasti kaikille kohtalotovereilleeni edes pientä ”maaseutukylpyä”. Opinnäytetyö on myös matka jokaiselle lukijalle sisäiseen matkailijapersoonaansa, meitä on moneksi!

Matkailun määritelmiä on myös monia, ja näistä yksi on vaihtoehtoinen matkailu. Aivan kuten kulutustuotteet kaupan hyllyllä monipuolistuvat, samalla matkailun tarjonnan paletti on yhä värikkäämpi. Jos ekologisuus ja eettiset ongelmat ovat yhä rasittavampia peikkoja lomasuunnittelussa, on kotimaan matkailu ykkösvalinta. Luomumatkailuyhdistyksen ylläpitämä luomukohteiden verkosto auttaa matkailijaa löytämään vielä paremman vaihtoehdon kotimaan matkailussa: ympäri Suomea löytyy ekologisen elämäntavan taitajia ja puhtaan ruoan arvostajia, jotka ottavat vastaan uteliaita matkailijoita. Vaikka maaseudulle suuntautuvaa matkailua on ollut hyvin pitkään, tällä kertaa värittää matkailua tiedostettu ekologisuus ja eettisyys. Uusi ja muille matkailun muodoille vaihtoehtoinen tulokas siis on noussut matkailutarjonnan väripalettiin.

Opinnäytetyötäni tehdessä tuli elämysmatkailtua vuoden verran Gaijassa väliaikaisena asukkaana, minkä jälkeen olemiseni muuttuikin pysyvämmäksi arjeksi. Elämykset eivät siltikään ole loppuneet, mikä tekee Luomukylässä olosta todella antoisaa. Samoja elämyksiä haluan myös, että muut halukkaat saavat kokea. Kotieläinpihamme lammaslauma aiheuttaa jatkuvaa hupia, pässit lihovat ja uuhet tärkeilevät ympärillä. Antoisaa on myös ”elävän maatilan satukirjan” lukeminen päivittäin, kun kukot mittelevät keskenään ja kosiskelevat kanoja pienellä sipsuttavalla tanssillaan. Siivekkäät iskelmälaulajamme

Kikka, Kike, Virve ja Annikki Tähti munivat ahkeraan Kirka-kukon suojeluksessa. Munintapaikkojen asuntoesittelyjä antaa kanoille ahkeraan myös Reijo Taipale-kukko. Hevosista puhumattakaan, yllätin Tähti-suomenhevosen nauttimasta lounasheiniään maaten heinäkasansa päällä. Eläimet tuovat iloa ja helpotusta ihmisen (joskus liiankin tiedostavaan ja tuskaiseen) elämään elämällä täysin tässä hetkessä ilman mitään tulevan ilmastokatastrofin tai finanssikriisin pelkoa.

Maaseudulla voi oppia myös, että mikään elämisen perusedellytys ei ole itsestään selvyys. Mistä tulee ruoka pöytään, millä lämmittää kodin ja mitä jos ei olisikaan sähköä? Voi myös alkaa kyseenalaistaa, mitkä ovatkaan omat henkilökohtaiset elämisen perusedellytykset. Mitä oikeasti tarvitsee hengenpitimikseen? Majoituspuolen vastaavana pohdin tällä hetkellä television tarvetta hostellimme oleskelutilaan. Tulevatko ihmiset oikeastaan sitä pakoon meille? Ainainen mainosten tuputus, kuluttamiseen yllytys ja pikaruokakulttuurin houkutukset pommittavat katsojia. Kaipavatko lomailijat lomaa myös televisioista?

Luomutiloilla matkailija voi kokea ihmeellisiä oivalluksia elämän perustaitojen kautta. Tällä kirjoittamisen hetkelläkin työskentelee palsternakkapellolla ahkera ja innokas joukko asukkaita, työharjoittelijoita ja kansainvälisiä vapaaehtoistyömatkailijoita. Erilaisten elämäntapojen tutkiminen ja niistä oppiminen on suuri rikkaus. Luomukylässämme vuosia eläneet asukkaat ovat keränneet jatkuvasti kasvavan tietopankin viljelystä ja luonnon kiertokulun kanssa elämisestä, puhumattakaan leipuriemme taidonnäytteestä, yli 100-vuotiaaseen juureen leivotusta hiivattomasta luomuruuslimpusta. Matkailija voi viedä kotiinsa aivan erilaisia tuliaisia turistikrääsän sijaan: taitoja ja tietoa. Lohduttavaa on, että ihminen on elänyt luonnon kanssa aina ja täydellinen luonnosta eroaminen on mahdotonta. Ei siis ole hetkeä, jolloin ei voisi upottaa käsiään multa, sillä ihmisellä on aina yhteys maahan niin kauan kun on painovoimaa. Tutustuminen luonnon omiin keinoihin kasvattaa ruokaa, parantaa sairauksista ja suojella ihmistä voi alkaa koska vain.

Tervetuloa oppimaan ja lomailemaan Gaijan Luomukylään, ohjeet luomuiseen matkailuelämykseen nettisivuiltamme! Kylässämme on myös Luomupuoti, josta saa maukkaat eväät eettisempään kuluttamiseen!

Maapalloon jättää ekologisen jalanjäljen mutaisilla navettasaappaillaan myös tänään yksi Gaijan Luomukylän matkailu&majoitus- ja kotieläinpihavastaavista.

## MARIKA FAGER ("MARU")

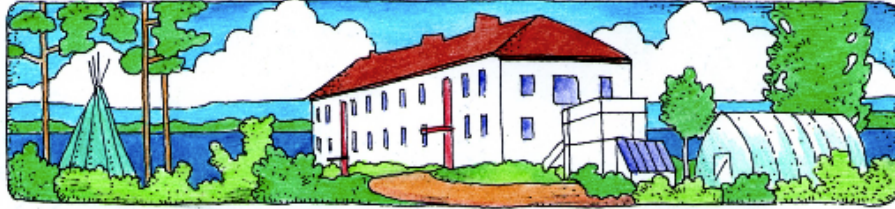
*Kirjoittaja on tehnyt opinnäytetyönsä Gaijan Luomukylässä vuosina 2009-2010, jonka aikana väliaikaiset vierailut muuttuivat pysyväksi asumiseksi. Matkailupalveluista huolehtiminen siirtyi luonnollisesti vastavalmistuneelle restonomille, joka edelleen jaksaa pohtia matkailun mannan ja myrkyin keskinäistä ristiriitaa.*

[www.gaija.org](http://www.gaija.org)

Opinnäytetyö "Vaihtoehtoinen matkailukohde - vastuullinen matkailija?" on luettavissa Suomen Luomumatkailuyhdistyksen nettisivuilla [www.eceat.fi](http://www.eceat.fi) -> Lue lisää



Niemenkärjen lepopaikka



**Gaija**  
EKO-OSUUSKUNTA  
KAIJANNIEMI

## Luomukylä

Pienessä kylässämme asuu parisenkymmentä nuorta aikuista perheineen.

Haluamme asua maalla ja kehittää kestävä kehityksen mukaista yhteisöllistä asumismuotoa.

Tällä hetkellä kylämme käy läpi mittavia kunnostusprojekteja.

Tavoitteenamme on luoda asukkaillemme sekä vierailijoillemme terveellinen ja turvallinen elinympäristö, joka on tasapainossa luonnon kanssa.

### Luomukylään voi tulla tutustumaan:

Hirsirantasauna tilauksesta, myös ryhmille (max 20 hlöä)

Luomucatering ja kokouspalvelut ryhmille (min 8 hlöä)

Tutustumiskierrokset yhteisöeloon, tilan historiaan, luomuviljelyyn ja kotieläinpihaan

Opetusta mm. villivihanneksista, permakulttuurista ja perinnerakentamisesta

Hostelli- ja telttamajoitusta, sekä luomupuoti

[www.gaija.org](http://www.gaija.org) Kaijantie 283 Ähtäri

# Matkailijan luomuuntuminen



*Miten matkailija kiinnostuu matkailusta luomutilalle?*

*Yhä useampi on terveän utelias: mistä ruoka tulee?*

Telkkarista tulee hyviä - tai pahoja - dokumentteja siitä, mikä kaikki maailmassa on pielessä. Ruoantuotannosta esitellään kauhukuvia. Keskiwertokuluttaja ei tiedä ruoantuotannosta niinkään paljon, että osaisi oikein tyydyttävästi vastailia 7-vuotiaan lapsen kysymyksiin. Halua olisi tietää enemmän.

Luomun myynti on kasvanut nopeasti viimeisen vuoden aikana. Ketkä ostavat luomua? Ostajaryhmissä korostuu esimerkiksi pienten lasten vanhemmat ja yli 50-vuotiaat naiset. Olisivatko he myös todennäköisimpiä luomumatkailijoita?

Parhaimmillaan matka maaseudulle ja ruoantuotannon ääreen antaa kokemuksen, joka vaikuttaa myös arkeen. Matkasta jää jotain käteen. Ja sydämeen. Ja kielelle.

Hyvä ruoka on tunnetusti yksi hyvän matkan ytimistä. Pääseekö matkailija myös ymmärtämään uudella tavalla, miten ruokaa tuotetaan? Kasvit kasvavat olosuhteiden armoilla ja sen eteen ovat monenlaiset ihmiset tehneet työtä, että ruoka pääsee lautaselle.

Luomuliitto lanseerasi uuden Leppäkerttu-merkin, joka kertoo luomutuotteen olevan suomalainen ja lisäksi parhaimmillaan myös lähialueella tuotettu. Sen avulla paikalliset tuotteet tulevat erottumaan paremmin kaupanhyllyllä.

Merkin näkyminen myös luomumatkailutiloilla voi vahvistaa juuri sitä tuttuutta, mikä tuo uutta merkityksellisyyttä kokemukseen: kuluttaja voi matkailijana mennä katsomaan maaseutua, josta kaupassa ostettavat tuotteetkin tulevat. Tuttu merkki näkyy sekä kaupassa että matkalla luomuun.

Leppäkerttu on monissa maissa luomun iloinen tunnus, koska se on esimerkki luonnon ja viljelijän yhteistyöstä: monimuotoisessa maatalousympäristössä muun muassa leppäkertut ehkäisevät tuhohyönteisten liiallista lisääntymistä. Matkailutiloilla monimuotoisuus tuo juuri sen tunteen, että maaseutu on ihmeitä täynnä: näköpiirissä apilaa, papua, viljaa ja niin monenlaisia kukkasia!

## **ELISA NIEMI**

*Kirjoittaja on Luomuliiton toiminnanjohtaja ja ECEATin hallituksen jäsen*



# Luontoterapiaa

*Järjestimme kesällä 2010 Bergshagenissa, Turun saaristossa sijaitsevassa ECEAT-kohteessa, ensimmäisen Taikasulka-luontoterapiaretriittimme. Kertoillessani uudesta aluevaltauksesta tutuilleni, nousi usein esiin kysymys eikö pelkkä luonnossa liikkuminen ja oleminen ole jo itsessään terapeutista? Mihin tarvitaan erikseen luontoterapiaa (jota myös ekoterapiaksi joskus kutsutaan)? Mitä se oikeastaan on?*

Niin, mitään ihmeellisiä menetelmiä tai metodeita ei tarvita luonnon terapeutisesta vaikutuksesta nauttimiseen. Pelkkä puistossa tai metsässä kävelminen toimistotyöpäivän jälkeen rauhoittaa. Mutta luontoterapiatoiminnassa käytettävillä menetelmillä voi luonnon eheyttäviä vaikutuksia vielä tietoisesti tehostaa. Menetelmien avulla voidaan myös hyödyntää luonnon eheyttävää vaikutusta erilaisten oman elämän kysymysten pohdiskelussa. Luontoterapiaharjoitusten avulla voi avata uusia näkökulmia omaan elämäänsä.



SARITA VAHTERA

Luontoterapiatoiminnan juuret ovat monipuolisessa maastossa. Alan suomalainen pioneeri Riitta Wahlström esittää kirjassaan *Eheyttävä luonto*, että luontoterapiatoiminta perustuu yhtä lailla ihmiskunnan ikiaikaisen luontosuhteen viisausperinteeseen kuin modernin tieteen löydöksiin ihmisen aisti- ja kokemusherkkyiden alueella. Lisäksi luontoterapiatoiminta on saanut inspiraatiota ekofilosofian ja syväekologian ajatusmaailmasta, jonka edustajiin kuuluvat esimerkiksi puolalainen Henryk Skolimowski, norjalainen Arne Næss, yhdysvaltalainen Ralph Waldo Emerson sekä suomalainen Leena Vilkkä. Edellämainituista Henryk Skolimowskia voi pitää myös yhtenä luontoterapiaharjoitteiden kehittäjänä. Hän on käyttänyt luontoyhteysharjoituksistaan nimitystä ekojooga - tie, jonka avulla löydämme takaisin luonnon kunnioittamiseen.



SARITA VAHTERA

Omat ensikokemukseni luontoterapiaharjoitteista olivat niin rohkaisevia, että aloin varovaisesti kokeilla niitä leirikoulutoiminnassa lasten ja nuorten parissa. Kun Riitta Wahlström aloitti luontoterapiamenetelmien kouluttamisen luontoterapian ohjaakoulutuksessa, lähdin innolla mukaan. Wahlström on kehittänyt itse suuren määrän toistaan käyttökelpoisempia harjoitteita luontoterapian tarkoituksiin. Koulutuksen kuluessa koin yhä uudelleen harjoitteiden vaikuttavan taianomaisella tavalla omaan aistiherkkyyteeni ja luontoyhteyteni syvenemiseen. Lisäksi harjoitteet toimivat erinomaisina itsetutkiskelun välineinä, hyvin paljon samalla tavalla kuin taideterapiaharjoitteet, joihin olen myös saanut tilaisuuden tutustua. Oman näkemykseni ja kokemukseni mukaan nämä terapiamuodot ovatkin toisilleen läheistä sukua. Ne nostavat samantyyppisellä tavalla tietoisuuteen uusia oivalluksia ja näkökulmia elämän kysymyksiin. Molemmissa terapiamuodoissa on myös harjoituksia, joiden avulla näiden kysymysten kanssa voidaan symbolisesti työskennellä.

Ohjaajakoulutuksen jälkeen tuntui luontevalta suunnitella ensimmäistä omaa luontoterapiaretriittiämme kesäkuulle 2010. Kaikkiaan seitsemän hengen ryhmämme osoittautui juuri sopivan kokoiseksi tällaiseen toimintaan. Moniin luontoterapiaharjoitteisiin liittyy oivallusten ja tunnelmien jakamista muiden osallistujien kanssa, ja alle kymmenen hengen ryhmässä tämä onnistuu vielä suurelta osin yhtenä ryhmänä toimien. Viikonlopun kuluessa teimme valikoituja ja vuodenaikaan sopivia harjoituksia, jaoimme niistä syntyneitä ajatuksia ja jätimme harjoitusten lomaan myös vapaata ja hiljaista tilaa, jolloin jokainen sai pohdiskella ja reflektoida harjoituksissa esiin nousseita teemoja oman elämänsä kannalta.

Kun soudimme erään harjoituksen jälkeen läheisestä autiosaaresta takaisin kurssipaikalle, symboloi yllämme kaarteleva merikotka tunnelmaa, minkä joku kurssilaisista kiteytti: "Saimme kaikki elämäämme laajempaa merikotkaperspektiiviä". Kotkan kohtaamisen nostamat tunnelmat toimivat myös esimerkkinä siitä, miltä luontoyhteyden syveneminen ainakin omalla kohdallani tuntuu: Luonto alkaa ikään kuin puhua omaa symbolista kieltään, kieltä jonka kuuleminen muistuttaa meitä todellisesta olemuksestamme sen osana. Tämän muistaminen tuntuu eheyttävältä ja parantavalta. Tämän muistaminen on myös kaikenlaisen luonnonsuojelutoiminnan kannalta olennaista. Välinpitämättömyys ympäristöasioissa johtuu paljolti luonnosta vieraantumisesta. Tämän vieraantumisen hälventämisessä luontoterapiatoiminnalla on paljon sovellusmahdollisuuksia.

**TAPANI HEINONEN**  
[www.bergshagen.fi](http://www.bergshagen.fi)



SARITA VAHTERA

# Nykytaidetta metsämaisemissa

*Ajankohtaisesta kuvataiteesta ja metsäretkeilystä kiinnostuneiden kannattaa suunnata matkansa tänä vuonna toista kertaa järjestettävään Mustarindan kesänäyttelyyn Paljakan luonnonpuiston kupeeseen Hyrynsalmelle. Taidekokemus yhdistyy hyvin myös sisältönsä puolesta Mustarinda-talolta lähteviin luontopolkuihin.*

Kesän 2011 näyttelyn teemaksi on valittu luonnon herättämä outouden kokemus. Tuttuuden ja turvallisuuden lisäksi luonto voi haastaa totunnaiset ajattelutavat. Kulkija voi ajautua "metsänpeittoon", tilaan jossa ihmisen ja luonnon suhde kääntyy ikään kuin ylösalaisin ja mikään ei enää ole sitä miltä se näyttää. Myös kulttuuri ja arkitodellisuus saattavat vieraannuttaa meitä luonnosta, tehdä sen meille tuntemattomaksi.

Näyttelyssä kysytään, missä kulkee ihmisyyden ja ei-ihmisen raja, mikä on sisä- ja mikä ulkopuolta? Luonto muuttaa jatkuvasti muotoaan, sekä omatoimisesti että ihmisen ansiosta. Kuvaamme luonnon ja ihmisen suhteesta onkin syytä aika-ajoin päivittää, ja on hyvä miettiä luontokäsitystä myös kulttuurisidonnaisena luomuksena.

Luonnontilainen ympäristö voi olla "suuri ulkopuoli", jolle emme löydä kulttuuristamme kovin osuvia ilmauksia. Ajatuksissamme meitä ympäröivä luonto on usein suuri, vaikka ihmisen toimilta välttyneitä alueita on löydettävissä enää hyvin niukalti.

Mustarindan kesänäyttelyn taiteilijat, kuten **Jussi Kivi** ja **Terike Haapoja**, tutkivat ja hahmottavat luontoa niin luonnontieteellisenä, kulttuurisena kuin mytologisenakin aiheena. Monissa teoksissa yhdistyy taiteilijan tietämys tieteen ja taiteen kysymyksenasetteluista, ja teoksia voi pitää tutkielmina paitsi luonnosta, myös tavastamme aistia ja käsitellä luontoa.

## PPAAVO JÄRVENSIVU

*Mustarinda-seura ry vaalii luonnon ja kulttuurin monimuotoisuutta tuomalla yhteen taiteen, tieteen ja järjestöelämän toimijoita keskusteluihin, seminaareihin, näyttelyihin ja tapahtumiin. Mustarinda-talolla toimii kansainvälinen taiteilijaresidenssi.*

Näyttely on avoinna 11.6.-14.8. ke-su klo 12-18, ja sen yhteydessä on kahvio. Sisäänpääsy 5e, (opiskelijat ja työtömät 3e). Mustarinda-talolla voi myös majoittua.

**Lisätiedot:** [www.mustarinda.fi](http://www.mustarinda.fi)  
[info@mustarinda.fi](mailto:info@mustarinda.fi) / 0400-655883.  
Osoite: Mustarinda-talo, Paljakantie 61,  
89400 Hyrynsalmi



# Kesää korvan taakse tuoksupajan sammioista

*Kukkivan suven parhaat tunnelmat voi tallentaa pieneen tai suureen pulloon. Frantsilan luomuyrttilalla Hämeenkyrössä on pikkuinen tuoksupaja, jossa käytännössä näkee kuinka yrtistä tai kukasta tislataan tuoksu esiin. Tämä on Suomen ensimmäinen tuoksuyrttipaja. Frantsilan yrtit täyttävät tänä vuonna 30 vuotta.*

Yrttituoksuihin tarvitsemme vaikkapa kimpun karjalanminttua. Yrttien läpi johdetaan vesihöyryä. Ihana tuoksu leijailevat tässä vanhassa savusaunassa, joka nyt on sisustettu tuoksuyrttipajaksi.

Tislauslaite hajottaa kasveista pienet pallomaiset öljypussit. Vapautunut öljy sekoittuu höyrystyvään veteen, joka kulkee lauhtutussammion kautta muuttuen lopulta kukkaisvedeksi eli hydrolaatiksi. Veden pinnalle jää kellumaan pieni määrä eteeristä öljyä.

Kallisarvoisten aromaattisten öljyjen tislamiseksi olisi kerättävä suuri määrä kasvia. Esimerkiksi yhteen milligrammaan ruusun eteeristä öljyä tarvitaan 60 kiloa ruusun terälehtiä.

Eteeristä ruusuöljyä pidetään todellisena rakkauden öljynä. Pieni pisara laimennettua ruusuöljyä rinnan keskelle hierottuna laukaisee stressiä ja tasapainottaa tunne-elämää.

Frantsilan Hyvän Olon Keskuksessa vieraileva kävijä pääsee hieman vähemmällä. Talon emäntä Aija Lento opastaa oman parfyymien valmistamisessa. Kävijä saa valita mieluisimmat useista kymmenistä valmiista eteerisistä öljyistä. Sekoitus tehdään pikku pulloon, jossa on pohjana jojoba-öljyä. Usein naiset suosivat virkistäviä tuoksujakin kuten appelsiinia tai pelargonian. Rauhoittavia ovat esimerkiksi laventeli ja maarian tuoksuheinä. Miesten mieleen ovat yleensä vahvistavat puun tuokset kuten kataja, kuusi ja mänty.

Frantsilan käyttämät eteeriset öljyt ovat täysin luonnonmukaisia, eikä niihin ole lisätty mitään kemiallisia aineita.

**SIRKKU LEHTO**

[www.frantsilanhyanolonkeskus.fi](http://www.frantsilanhyanolonkeskus.fi)

Tislausnäytöksiä, oman parfyymien valmistamista, hoitoja.

Frantsilan Hyvän Olon Keskus  
Kyröspohjantie 320  
39100 Hämeenkyrö  
Aija Lento 040-5918742

*Jim Cormier on kehitellyt kymmenet Frantsilan Luomuyrttilan tuoksusekoitteet.*



## Vastuullisen matkailijan vedenkäytön muistilista

1. Muistathan, että säästämällä vettä säästät myös luontoa!
2. Juoksetathan lämmintä vettä vain, kun todella tarvitset sitä - näin säästät samalla energiaa.
3. Käytähän vettä tarkoituksenmukaisesti välttäen turhaa veden juoksettamista.
4. Ethän pese esimerkiksi astioita tai pikkupyykkiä juoksevalla vedellä.
5. Suljethan hanan/suihkun aina, kun et tarvitse vettä, esimerkiksi saippuoinnin ajaksi. Kahden minuutin suihku kuluttaa 24 litraa vettä ja 10 minuutin suihku jo 120 litraa!
6. Ilmoitahan isäntävälle vuotavista hanoista tai WC-pöntöistä.
7. Ethän osta pulloitettua vettä kaupasta, vaan käytähän mieluummin hanavettä ja omaa kestopulloa.
8. Kun lomasi loppuu, niin huolehdiathan, etteivät vesihanat jää vuotamaan.



**Kiitos ympäristövastuullisuudestasi!**

© Sanna Eronen (teksti), Heli Pukki (kuvat) ja  
Suomen luomumatkailuyhdistys – ECEAT Suomi ry  
[www.eecat.fi](http://www.eecat.fi)





## Vastuullisen matkailijan muistilista energian säästämisestä

1. Muistathan, että säästämällä energiaa, säästät myös luontoa!
2. Tuuletathan nopeasti ristivedolla.
3. Sammutathan valot aina, kun et niitä tarvitse.
4. Käytähän lomakohteesi sähkölaitteita asianmukaisesti.
5. Sammutathan sähköä käyttävät laitteet aina, kun et niitä tarvitse. Myös latureiden virtajohdot kannattaa irrottaa heti latauksen päätyttyä.
6. Käytähän ilmastointi- ja lämmityslaitteita vain todelliseen tarpeeseen. Jos majoituskohteessa on varaava takka, käytähän sitä lämmityksessä.
7. Jos majoituskohteessa on puuhella tai grillikatos, käytähän niitä ruoanvalmistuksessa.
8. Unohdathan välillä autoilun ja liikut lomallasi paljon myös esimerkiksi patikoiden, pyöräillen tai soudellen.
9. Ilmoitathan isäntävälle rikkinäisistä sähkölaitteista, vuotavista tiivisteistä tms.
10. Kun lomasi loppuu, niin huolehdiathan, etteivät sähkölaitteet tai valot jää päälle, ikkunat auki ja että takan savupelti on kiinni.

Kiitos ympäristövastuullisuudestasi!

© Sanna Eronen (teksti), Heli Pukki (kuvat) ja Suomen luomumatkailuyhdistys – ECEAT Suomi ry  
[www.eecat.fi](http://www.eecat.fi)

ECEAT Suomi ry:n nettisivuilta ([www.eecat.fi](http://www.eecat.fi), 'Lue lisää') löytyy Sanna Eronen opinnäytetyö (2008): Ekologisesti kestävä matkailuyritys. Opas ympäristövastuullisempaan matkailuyrittäjyyteen.



## Vinkkisivu ECEAT:in yrittäjäjäsensille

### **Luomuliiton ja alueellisten luomuyhdistysten tapahtumia ECEAT-kohteisiin?**

Yhteistyökumppanimme ja tukijäsenemme Luomuliitto ry järjestää vuosittain monenlaisia tapahtumia, seminaareja ja kokouksia. Samoin tekevät alueelliset luomuyhdistykset ja muut luomutoimijat eri puolilla Suomea. Tilaisuuksissa tarvitaan kahvituksia, ja usein myös ruokailua, majoitusta ja oheisohjelmaa.

Mitkä olisivat parempia luomuväen kokoontumispaikkoja kuin ECEAT:in luomumatkailukohteet? Isot tapahtumat vaativat tietysti tilaa, mutta tapahtumia on monenlaisia ja -kokoisia.

Ottakaa mielellään yhteyttä Luomuliittoon ja oman alueenne luomuyhdistykseen, ja kertokaa omista vaihtoehtoistanne! Luomuliitossa toivotaan ECEAT-yrittäjiltä apua kokoustilojen löytämiseen. Informoittehan samalla myös ECEAT Suomea ([eceat@eceat.fi](mailto:eceat@eceat.fi)), niin voimme ohjata kyselijöitä eteenpäin.

### **ECEAT:in yrittäjäjäsenet mukaan Kurkistus maalle -teemapäivään 20.8.?**

Kurkistus maalle-teemapäivänä 20.8.2011 on tarkoitus eri puolilla Suomea maaseutu/maatilamatkailuyrityksissä tuoda esille yrittäjien toimintaa maaseudun muutoksen keskellä. Myös luomua, lähiruokaa ja ruoan alkuperää nostetaan esiin. Teemapäivä edeltää Lähiruokaviestiä, josta enemmän tietoa tämän jäsenlehden jutussa.

Jos haluat mukaan Kurkistukseen, ota yhteyttä ECEAT-jäsenemme Kirsi Ilola-Ollikkaan, puh. 040 5968027, [ilolan.maatilamatkailu@co.inet.fi](mailto:ilolan.maatilamatkailu@co.inet.fi)

Lisätietoja tapahtumasta pian myös nettisivuilla: [www.ilolanmaatilamatkailu.fi](http://www.ilolanmaatilamatkailu.fi)

### **Miksi mennä kauas, kun voi pysyä lähellä?**

Nettiin on syntynyt uusi matkatoimisto Nopsa Travels, joka ei myy mitään, vaan tarjoaa vinkkejä ekologiseen lähimatkailuun. Luomumatkailuyrittäjilläkin voisi olla jotain tarjottavaa tänne – ja itse asiassa ainakin yksi jäsenemme sieltä jo löytyykin.

Tutustu netissä ja mieti mitä sinä voisit vinkata. Saattaahan käydä niinkin, että joku kauempaakin kiinnostuu kohteistasi ja poikkeaa kylään: [www.nopsatravels.com](http://www.nopsatravels.com)

### **Lainalampaista iloa monille**

Lampaat ovat tehokkaita perinnemaiseman hoitajia, jotka myös tuovat iloa niin talonväelle kuin matkailijoillekin. Lampaista ei välttämättä tarvitse omistaa itse, vaan ne voi kesäksi lainata lammastilalta. Kesälampaista käyttävät jo monet jäsenemmekin, alla Lamminkaankaan kesätyöläisiä.



KEIJO LUOTO

# Yrtit energian ja jaksamisen lähteenä

*Yrttejä kannattaa ehdottomasti käyttää energisyyden ja virkeyden lisäämiseksi, mutta myös elvyttämään koko kehon hyvää kuntoa, lisäämään sen aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistumista, ennaltaehkäisemään sairauksia ja hoitamaan erilaisia terveysongelmia. Mietoja rohtokasveja voidaan käyttää aina tavallisten hoitojen tukena.*

## Yleisen vireyden kohottaminen

### Terve sielu terveessä ruumiissa

Luonnollisesti hyvästä yleiskunnosta huolehtiminen auttaa pysymään virkeänä. Aktiivinen liikunta, rauhallinen uni, riittävä suojaravintoaineiden saanti (hivenaineet, vitamiinit), kevyehkö, paljon kasviksia ja sitä kautta runsaasti antioksidantteja sisältävä ruokavalio kohottavat yleiskuntoa. Varsinkin täysipainoisesta luomuravinnosta saa runsaasti elinvoimaa.

### Ruoka olkoon rohtomme

Hippokrates suositteli jo 400-luvulla eKr. runsasta kasvisten, juuresten, viljan ja marjojen käyttöä. Runsa kasvisten käyttö auttaa myös suoliston hyvässä toiminnassa osaksi niiden sisältämän runsaan kuidun kautta. Vireä olo pystyy syntymään parhaiten puhtaassa elinvoimaisessa kehossa. Nykytutkimus on todennut, että kasvisravinto estää myös kasvainten syntyä.

### Juo runsaasti

Suosittelavaa olisi juoda 1,5 - 2,5 litraa nestettä päivittäin. Kuumana kesäaikana tarvitaan nestettä paljon runsaammin. Jos nestettä ei saa tarpeeksi suolisto ei toimi kunnolla eikä myöskään kuona-aineiden poistuminen ole tarpeeksi tehokasta. Juomattomuus tekee ihmisen ”kuivaksi”. Kaikkein parasta on juoda vain vähän ruoka-aikoina, mutta enemmän ruoka-aikojen väleillä, jolloin ruuansulatusnesteet eivät laimene. Vältä kuitenkin kylmiä juomia. Kahvia kannattaa korvata muilla terveellisemmällä juomilla kuten kotitekoisilla mehuilla ja yrttiteillä. Liiallinen kahvin ja mustan teen juonti hermostuttaa ja on epäedullista vatsalle ja sydämelle.

Yrttiteet ovat erittäin suositeltavia. Niitä voi valmistaa hauduttamalla kuivattua kasvimursketta 1tl tai tuoretta 1 rkl yhtä kuppia lähes kiehuva vettä kohden 5-15 minuuttia. Koko päivän yrttiteenannoksen voi myös siilata valmiiksi termoskannuun (ei kahvitermokseen, sillä sen parkkihapot pilaavat yrttiteen hyvää makua) ja juoda sitä pitkin päivää esim. hunajan kera. Hunajahan sisältää runsaasti entsyymeitä, hivenaineita ja vitamiineja, auttaa mm. suoliston toimintaa ja irrottaa keuhkoista limaa. Huomioi, että hunajan entsyymit tuhoutuvat kuumassa vedessä, jolloin hunaja lisätään haaleaan alle +40 asteiseen juomaan. Yrttitee on myös hyvänmakuista ilman makeutusta.

### Hivenaineet, vitamiinit ja terveyttä edistävät kasviöljyt

Lisäravinteina suositellaan usein E-, C- ja A-vitamiineja sekä sinkkiä ja seleeniä. E-vitamiinia saa runsaasti kylmäpuristetuista vehnänalkio-, rypsi- ja oliiviöljyistä sekä muita tärkeitä rasvahappoja kotimaisesta pellavaöljystä. C-vitamiinia saa runsaasti kotimaisista marjoista sekä tavallisista kasviksista kuten jopa perunasta. A-vitamiinia saa runsaasti kaikista vihreistä kasviksista; nokkosesta, parsakaalista, keräkaalista, pinaatista ja porkkanasta. Kaikkein A-vitamiinipitoisin kasvin osa Suomessa on voikukan lehdet. Hivenaineita saa runsaasti kokojyväviljasta ja esimerkiksi nokkosesta. Nokkonen onkin erinomainen luonnon vitamiini-, hivenaine- ja antioksidanttilähde.

# Yrtit jaksamisen lähteenä

## NOKKOSESTA ELINVOIMAA

Nokkosesta (*Urtica dioica*) saadaan runsaasti hivenaineita ja vitamiineja sekä tukea luustolle ja hermostolle. Se vahvistaa munuaisia, ennaltaehkäisee virtsatietulehduksia, poistaa kehosta nesteitä ja turvotusta. Se poistaa kehosta virtsahappoja, jolloin se auttaa mm. kihdissä ja reumatismissa. Nokkonen elvyttää suoliston toimintaa, tasaa verensokeria ja verenpainetta. Se kohottaa verenkuntoa, nostaa hemoglobiinia aneemisella ja väsyneellä. Sen rautapitoisuus on pinaattiin nähden 5-kertainen. Lisäksi nokkonen elvyttää asetyylikoliiniaineidensa avulla aivojen välittäjäaineiden eli koliiniaineiden toimintaa. Näin nokkonen elvyttää muistia ja aivotoimintaa. Nokkosen siemeniä on käytetty myös potenssilääkkeenä.

Nokkonen on tärkeä kasvi antioksidantti ja se sisältää myös Q10 koentsyymiainetta, joka virkistää. Nokkonen hoitaa välillisesti sydäntä ja myös verisuonten seinämiä. Sitä voidaan suositella ehkäisemään osteoporoosia sekä vahvistamaan muutenkin luustoa.

Nokkonen on myös suositeltavaa allergikoille ja astmaatikoille, sillä se sisältää runsaasti piitä, joka tutkimuksissakin on osoitettu antiallergiseksi. Myös maitoallergisien on suositeltavaa käyttää nokkosta, koska se sisältää hyvin imeytyvässä muodossa olevaa kalsiumia jopa 3-kertaa enemmän kuin maito (sama määrä tuoretta nokkosta kuin maitoa).

## Nokkonen sisäisessä käytössä

Nokkosta kannattaa käyttää kaikenlaisessa ruoanlaitossa joko kuivattuna tai kesäisin tuoreena. Tuoreena sitä voidaan lisätä silputtuna keittoihin ja viiliin sekä käyttää yrttiteenä tai leivonnassa. Kuivattua nokkosta voi käyttää myös samaan tapaan ja ripotella esim. laatikkoruokiin ja keittoihin. Suositeltava 1 hengen annos on 1-2tl päivässä. Frantsilan Luomuyrttitila niin kuin muutkin kotimaiset viljelijät ja jalostajat pussittavat nokkosta sellaisenaan tai valmistavat sitä tableteiksi, uutteiksi ja yrttijuomiksi.

## Nokkonen ulkoisessa käytössä

Ulkoisesti nokkosta voi käyttää kylvyissä ja myös jalka- ja käsikylvyissä. Jalkakylpy valmistetaan seuraavasti: 4rkl kuivattua nokkosta haudutetaan litrassa kuumaa vettä. 15 minuutin haudutuksen jälkeen lisätään vettä sopivan lämpöiseksi niin, että nilkat peittyvät kunnolla. Suositeltavaa olisi tehdä jalkakylpy saunassa, jolloin jalat voidaan välillä asettaa hetkeksi kylmään veteen lisäten näin jalkojen verenkiertoa. Liian kuumaa vettä on syytä varoa, jos verenkierto jaloissa on erittäin keho johtuen esim. diabeteksestä tai jos on pahat suonikohjut. Jos nokkosta käytetään tuoreena jalkakylpyyn, sitä tarvitaan 1/2 - 1 litraa.

Myös hiusten kuntoa voidaan vahvistaa nokkoshuuhteluilla, jolloin hiukset huuhdellaan normaalin pesun ja huuhtelun jälkeen esim. 1dl jäähtyneellä nokkosteella. Nokkosteetä ei huuhdella pois. Tällainen huuhtelu ravitsee hiusten juuria ja lisää hiuspohjan verenkiertoa ja näin ollen edistää hiusten kuntoa. Nokkosta on käytetty myös estämään kaljuuntumista ja harmaantumista niin ulkoisten kuin sisäisten hoitojen kautta.



KEIJO LUOTO

## SIANKÄRSÄMÖ ON TUHATTAITURI

Siankärsämö (*Achillea millefolium*) on akan tupa-  
kaksi kutsuttu ja tuhattaiturina arvostettu rohtokasvi,  
jota jokaisen ikääntyvän kehoitettiin käyttämään yksi  
kupillinen yrttiteetä aamupäivän aikana. Se on ollut  
Suomen tärkein kansanlääkinnällinen rohto. Se **ko-  
hottaa vastustuskykyä** ja estää näin vilustumisia,  
yskää ja flunssaa myös silloin kun vastustuskyky  
laskee esim. psyykkisten paineiden, stressin sekä  
mielialan laskemisen takia.

Siankärsämö elvyttää yleisesti kaikkia kehon  
toimintoja ja näin ollen **puhdistaa ja virkistää** oloa.  
Se auttaa myös ruoansulatusta, suoliston toimintaa,  
laskimoverenkiertoa, kylmiä jalkoja, kuukautiskipu-  
ja ja vaihdevuosia. Siankärsämö hoitaa myös virtsa-  
tievaivoja ja prostataongelmia. Sen avulla voidaan  
hoitaa myös hiivasyndroomaa.

Siankärsämöä on pidetty vahvuuden symbolina.  
Kreikkalainen vanha tarina kertoo, että soturi Akilles  
oli haavoittumaton - ainoastaan kantapää jäi hänen  
heikoksi kohdakseen eli Akilleen kantapääksi sen  
jälkeen kun hän sai siankärsämökylvyn.



KEIJO LUOTO

## VOIKUKKA



KEIJO LUOTO

Voikukkaa (*Taraxacum officinale*) on käytetty hyödyksi monin  
tavoin: se on vanha lääkekasvi; juurta on käytetty kahvin kor-  
vikkeena, kukista on valmistettu voikukkaviiniä ja -simaa ja  
lehtiä käytetään salaattina. Voikukan viljely salaatiksi on Keski-  
Euroopassa suosittua.

Elias Lönnrot kertoo voikukan lääkekäytöstä: "Juurta varhain  
keväällä otettuna käytetään vesittäväenä, veren puhdistavana ja  
vatsan pehmittävänä lääkkeenä vesi-, kelta- ja perätaudeissa,  
vatsan turvoksessa, sairasmielisyydessä jne. Sitä varten niistä  
joko tuoreeltaan puserretaan mehua, taikka keitetään väkevää  
lientä kuivatuista. Mehua on myös avulliseksi silmäjään voiteek-  
si kiitetty."

Voikukka on kansan keskuudessa saanut huomiota maksa-  
sairauksien rohtona. Se vahvistaa maksaa ja lisää sapen eritystä  
ja sitä kautta edistää ruoansulatusta ja puhdistaa verta. Poistaes-  
saan kehosta kuona-aineita se piristää koko oloa. Voikukka lisää  
myös haimanesteen ja virtsan eritystä.

Varsinkin voikukan juurta on käytetty myös mm. vatsakatarrin, vatsaontelon tyriin, alentamaan  
korkeaa kolestrolia, perna- ja munuaisvaivoihin, kihtiin, reumatismiin, vesipöhöön, diureettisena eli  
nestettä poistavana ja lievästi ulostavana rohtona. Diureettina rohtona käytettynä voikukka ei poista  
kaliumia elimistöstä. Verso- ja lehtiutteella on juuriutetta suurempi diureettinen vaikutus.

VIRPI RAIPALA-CORMIER

[www.frantsila.com](http://www.frantsila.com)

Frantsilan Luomuyrttitila Ky  
Tippavaarantie 6, 39200 KYRÖSKOSKI  
puh 03 – 343 5500 / fax 03 – 343 5569  
[frantsila.luomu@frantsila.com](mailto:frantsila.luomu@frantsila.com)

# Portaat luomuun

## työkalu keittiöille ja viesti asiakkaille

*Portaat luomuun- ohjelma tukee ammattikeittiöiden pyrkimystä kestäviin hankintoihin ja tarjoaa selkeän mallin lisätä luomuraaka-aineiden käyttöä. Luomuportaille nousu on myös viesti asiakkaille: Täällä käytetään luomua ja toteutetaan kestäviä ruokahankintoja.*

Portaat luomuun- ohjelmaan on liittynyt lähes 700 keittiötä. Suurin ryhmä ovat päiväkodit, mutta kuluvan vuoden aikana myös yksityisiä ruokapalveluita on tullut mukaan entistä enemmän. Luomutuotteisiin liittyy pelolta pakkauksiin ulottuva valvontaketju. Luomusetusta ei kuitenkaan sovelleta aterioiden valmistukseen. Portaat luomuun on siten ainoa yhtenäinen järjestelmä Suomessa. Sen yhtenä tavoitteena on ylläpitää luomun luotettavuutta ammattikeittiöissä. Luotettavuutta rakennetaan valmennuksen, vuorovaikutuksen ja tiedotuksen kautta. Portaat luomuun on vapaaehtoinen, maksuton ohjelma, jota rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö.

### Pieni askel luomuportaille

Luomuportaille astuvat keittiöt käyttävät luomutuotteita jatkuvasti ja lisäävät niiden määrää vähitellen, portaittain.

Ensimmäinen porras edellyttää vain yhden merkittävän luomutuotteen jatkuvaa käyttöä. Ammattikeittiö hakeutuu valitsemalleen portaalille ja sitoutuu ohjelman peruslupauksiin: luotettavaan ja kestäväen kehityksen mukaiseen toimintaan. Keittiö etenee portailla omaan tahtiinsa lisäämällä luomutuotteiden käyttöä. Ohjelma suosittelee keittiöiden lisäävän luomun lisäksi muitakin kestäviä ruokahankintoja, kuten kasviksia, lyhyen toimitusketjun tuotteita sekä pyrkivän jätteiden sekä veden ja energian kulutuksen vähentämiseen.

Portaat Luomuun – ohjelma käynnistyi vuonna 2002 ja se uudistui vuonna 2010. Uudistuksen myötä portaiden määrä kasvoi kolmesta viiteen ja vaadittavien porrastuotteiden lukumäärää vähennettiin ensimmäisillä portailla. Määrän vähentämisellä madallettiin erityisesti julkisten, kuten kunnallisten ruokapalvelujen, kynnystä liittyä mukaan ohjelmaan. Näiden isojen yksiköiden suuret ja säännölliset käyttömäärät lisäävät koko tarjontaketjun kiinnostusta luomutoiminnan kehittämiseen.

### Valmennus ja liittyminen verkossa

Keittiöammattilaiset voivat valmentautua Portaat luomuun –ohjelmaan työpaikallaan tai kotonaan verkko-oppimateriaalin avulla. Ohjelman sivuille ([www.portaatluomuun.fi](http://www.portaatluomuun.fi)) on koottu kattava ja täy-



dentyvä tietopaketti, joka luomutiedon lisäksi tarjoaa tietoa kestävän kehityksen mukaisesta toiminnasta. Oma osaamistaan voi testata monivalintakysymyksiin perustuvan testin avulla. Testin läpäisy on edellytys ohjelmaan liittymiselle.

Ohjelmaan myös liitytään verkon kautta. Keittiöt luovat oman käyttäjätunnuksen, jonka avulla voivat myöhemmin päivittää omia tietojaan. Sähköisen rekisterin avulla saadaan ajantasaista tietoa keittiöistä sekä heidän käyttämistään luomuraaka-aineista.

### Diplomi on viesti asiakkaille

Portaat luomuun –ohjelmaan hyväksytyt keittiöt saavat diplomin. Se kertoo asiakkaille, että tässä kohteessa on sitouduttu kestäväan kehitykseen ja luomuruuan käyttöön. Ohjelmaan kuuluville keittiöille on tarjolla myös muuta aineistoa, jonka avulla luomutuotteita voi tuoda esille.

### Lisätietoja:

Marja-Riitta Kottila, EkoCentria  
marja-riitta.kottila@sakky.fi

[www.portaatluomuun.fi](http://www.portaatluomuun.fi)

[www.luomu.fi/pro-luomu-ry](http://www.luomu.fi/pro-luomu-ry)

# PORTAAT LUOMUUN

— ohjelma ammattikeittiöille



# Lähirookaviesti peräänkuuluttaa ruuan jäljitettävyyttä

*Lähirookaviesti starttaa jo viidettä kertaa liikkeelle ma 22.8.2011. Tänä vuonna polki-  
joiden urakkaa tahdittaa "Tarjoa tuoretta" –teema. Viesti kulkee Suomen halki Nur-  
mes-Seinäjoki-Helsinki akselilla päätyen Herkkujen Suomi -tapahtumaan perjantai-  
na 26.8.2011, jossa joukkueiden kapteenit luovuttavat yhteisen viestinsä valtakunnan  
päättäjille Helsingin Rautatientorilla. Lähirookaviestin suojelijana toimii tasavallan  
presidentti Tarja Halonen.*



## Tarjoa tuoretta!

Lähirookaviesti haastaa kuntien ruokapalveluita "Tarjoamaan tuoretta" ja viestin aikana puhutaan erityisesti luomuviljasta, ja sesongin kasviksista, sekä ruokapalvelujen tarjoaman ruuan alkuperästä ja jäljitettävyydestä.

Viestin päällikkö Irma Kärkkäinen toivoo runsasta osanottoa kaikista ruoka-alan sidosryhmistä. "Suomen halki polkiessamme on luontevaa keskustella sesonginmukaisista tuotteista ja niiden roolista julkisen sektorin ruokapöydissä. Haluamme myös muistuttaa valtioneuvoston periaatepäätöksestä, joka kehottaa ja velvoittaa kunnallisia ja valtion ruokapalveluja kestävämpiin elintarvikehankintoihin." Täsmällisesti sanottuna: Ruokapalvelujen elintarvikehankinnoissa lisätään luonnonmukaista, kasvispohjaista tai sesonginmukaista ruokaa vähintään kerran viikossa vuoteen 2010 mennessä ja vähintään 2 krt/vk vuoteen 2015 mennessä. (VN 4/2009). "Joka vuosi viestimme on poikunut vilkkaan keskustelun myös mediassa elintarvikkeiden tuoreudesta, jäljitettävyydestä ja laadusta", haastaa Kärkkäinen. Toimittajilla onkin viestillä oma joukkue ja heille etsitään reitin varrelta teeman mukaisia jutunteko- ja vierailukohteita.

## Tule mukaan hyvän asian puolesta!

Lähiaruokaviesti sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille ruokaihmisille. Viestiosuukien pituudet vaihtelevat 10–40 kilometrin välillä. Joukkueiden polkijat päättävät keskuudessaan osuuksiensa jaosta ja vastaavat keskenään vaihtojen sujumuudesta. Vaihtopaikoilla sekä reitin varrella tutustutaan sesongin herkkuihin ja vietetään iloisia hetkiä hyvän ruoan ystävien seurassa!

Lähiaruokaviesti sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille ruokaihmisille. Viestiosuukien pituudet vaihtelevat 10–40 kilometrin välillä. Joukkueiden polkijat päättävät keskuudessaan osuuksiensa jaosta ja vastaavat keskenään vaihtojen sujumuudesta. Vaihtopaikoilla sekä reitin varrella tutustutaan sesongin herkkuihin ja vietetään iloisia hetkiä hyvän ruoan ystävien seurassa!

Mukaan voi ilmoittautua sähköisesti viestin nettisivustolla tai suoraan oman joukkueen kapteenille, joiden yhteystiedot löytyvät myös sivuilta.

### SISKO MÄKINEN

Lähiaruokaviestin tiedottaja

[www.ekocentria.fi](http://www.ekocentria.fi)

*Jutun kuvat viime vuoden viestiltä:*

*Lähiaruokaviesti, Ekocentria, Tero Takalo-Eskola*

## Lähiaruokaviesti 11 Närmatstafetten 11



# Vihreän sähkön käyttö on vaikuttava ilmastoteko

*Vihreä sähkö tarkoittaa uusiutuvista energianlähteistä tuotettua sähköä, se on siis tuulivoimaa, metsästä tai pellolta saatavaa bioenergiaa, aurinkoenergiaa tai vesivoimaa. Täysin haitatonta energiantuotantotapaa ei ole ainakaan vielä olemassa, mutta energiantuotannon vaihtoehtoista vihreän sähkön tuotanto on ympäristön kannalta vähiten haitallista.*

## Vähennä neljäsosa ilmastopäästöistäsi helposti vihreällä sähköllä

Energiantuotannon ja energiankäytön ilmastoteoissa on jaossa kolme mitalisijaa. Ensimmäisellä sijalla on energian käytön vähentäminen. Toiseksi tärkeintä on energian käytön tehokkuuden parantaminen. Kolmantena tulee tarvittavan energian tuottaminen uusiutuville energialähteillä.

Päätös ostamansa sähkön tuotantotavasta on yksi ilmaston kannalta vaikuttavimmista arkivalinnoista. Vihreään sähköön vaihtaminen on vaikuttava, konkreettinen teko, jonka jokainen meistä voi tehdä ilmastomuutoksen torjumiseksi. Vaihtamalla vihreään sähköön voi vähentää omia ilmastopäästöjään noin 25 prosenttia – yhdellä nettilomakkeen täyttämällä tai yhdellä puhelinsoitolla. Kulutusvalinnallaan antaa myös sähköyhtiöille ja päättäjille vinkin siitä, millaista energiantuotantoa toivoo.

## Mitä vihreä sähkö maksaa?

Tavallisen sähkön ja vihreän sähkön hintaeroihin liittyy paljon virheellisiä käsityksiä. Nykyisin vihreän sähkön ostaminen on kustannuksiltaan samaa luokkaa kuin sekasähkön ostaminen. Se voi olla jopa sekasähköä halvempaa, ja myös usein kalliina pidetty tuulisähkö pärjää hintavertailuissa hyvin. Energiamarkkinaviraston ylläpitämiltä [www.sahkonhinta.fi](http://www.sahkonhinta.fi) -sivuilla voi vertailla tavallisen sekasähkön ja vihreän sähkön hintoja.

## Mistä vihreää sähköä saa?

Vihreää sähköä myy Suomessa ainakin noin 30 sähköyhtiötä. Vihreää sähköä tarjoaviin sähköyhtiöihin voi tutustua useilla eri nettisivuilla, esimerkkeinä [www.vaihdavirtaa.net](http://www.vaihdavirtaa.net), [www.ekoenergia.fi](http://www.ekoenergia.fi) ja [www.sahkonhinta.fi](http://www.sahkonhinta.fi) ja sähköyhtiöiden omat nettisivut.

Tiukimmat ympäristökriteerit täyttävät Ekoenergia-sivuilla esiteltävät sähköyhtiöt, sillä ne ovat saaneet Suomen ainoan energiaan liittyvän ympäristömerkin, Ekoenergia-merkin. Suomen luonnonsuojeluliiton Ekoenergia-merkki takaa, että merkin saanut sähköntuotanto on valvottua ja noudattaa Ekoenergian tuotannolle asetettuja ympäristökriteerejä. [Vaihdavirtaa.net](http://vaihdavirtaa.net)-sivuilta puolestaan löytyvät kaikki vihreää sähköä myyvät yhtiöt, myös pienet paikalliset vihreää sähköä tarjoavat sähköyhtiöt.

Jos nettisurffailu ei innosta, niin voit myös soittaa suoraan nykyiselle sähköyhtiöllesi ja tiedustella olisiko heillä vihreän sähkön vaihtoehto.

## RIITTA SAVIKKO

Kirjoittaja on ECEAT Suomen sihteeri ja Vaihda virtaa -kampanjan tiedottaja



*Kuvassa Suomen luonnonsuojeluliiton Ekoenergiamerkki*

# Helpot ohjeet vihreään sähköön vaihtamiseen

1. Mene osoitteeseen [www.vaihdavirtaa.net](http://www.vaihdavirtaa.net) tai [www.ekoenergia.fi](http://www.ekoenergia.fi)
2. Valitse mieleisesi vihreää sähkää myyvä sähköyhtiö tai -yhtiöt.
3. Täytä sähköinen tarjouspyyntölomake.
4. Sähköyhtiö lähettää sinulle sähkötarjouksen ja sähkösopimuslomakkeen postitse tai sähköpostitse.
5. Lähetä allekirjoitettu sopimus postitse sähköyhtiölle tai hyväksy sähköpostilla saamasi tarjous. Sähköyhtiö hoitaa loput, muun muassa irtisanoo halutessasi vanhan sähkösopimuksesi.
6. Jatkossa saat kaksi laskua: uusi myyjä veloittaa sähkön myynnin osuuden ja paikallinen sähköyhtiösi veloittaa edelleen siirron osuuden.  
Osa sähkönmyyjäyhtiöistä tarjoaa lisäpalveluna mahdollisuutta saada jatkossakin yhdellä laskulla sekä sähkön myynnin että siirron osuudet. Tiedustele tätä tarkemmin tarjouksen hyväksymisen yhteydessä uudelta sähköyhtiöltä.



# Kierrätysrakentamista Lamminkankaalla

Monissa ECEAT-kohteissa on mahdollisuus osallistua talkootöihin. Saarijärven Lamminkankaan emäntä Kirsti Hetemäki-Günsberg on erikoistunut vanhojen rakennusten ja niiden osien kierrättämiseen. Suuri osa lomakylän mökeistä, aitoista, saunoista ja muista rakennuksista on tehty kierrätetyistä aineksista. Moni purkutuomion saanut rakennus on saanut Lamminkankaalla uuden elämän, joskus sellaisenaan uudelleen koottuna, mutta vielä useammin on vanhoista osista syntynyt jotain kokonaan uutta.

Töitä Lamminkankaalla ovat tehneet niin ammattilaiset kuin talkooväkikin. Itse innostuin hirsirakennustalkoista pari vuotta sitten, jolloin rakennettiin saunaa. Samaan saunaan tuli sekä tavallinen puulämmitteinen että savusaunan kiuas. Saunan runko tehtiin vanhoista hirsistä osittain vanhaa uudelleen kooten, osittain lahoja osia ehjemmällä, toisista rakennuksista peräisin olevilla korvaten. Nyt muutama vuosi valmistumisensa jälkeen sauna näyttää kuin olisi aina ollut siinä.

Viime syksynä alkoi mielenkiintoinen uusi projekti, jossa vanhan, majoitustiloiksi muutetun riihen päätyyn rakennetaan uusi ateljeeasunto. Runko tehdään vanhoista hirsistä, mutta varsin erikoisella tekniikalla. Hirret ovat peräisin useista eri rakennuksista ja kaikilta mitoiltaan varsin erilaisia. Uudessa rakennuksessa hirret käännetään kyljelleen ja liitetään toisiinsa tapein. Perinteisiä salvoksia ei käytetä ollenkaan. Kyljelleen asetettaessa hirret asettuvat helposti paikalleen ja seinä saa hiukan enemmän paksuutta kuin alkuperäinen seinä. Molemmat puolet on tarkoitus vuorata, joten hirsien varsin vaihteleva ulkonäkö ei haittaa. Alla oleva ja viereisen sivun kuva kertovat, mistä on kysymys.



KEIJO LUOTO

*Tästä aloitettiin viime lokakuussa parin päivän talkoilla ja marraskuussa päästiin vielä pariaksi päiväksi töihin, sen jälkeen jatkettiin keväällä lumien sulettua.*



KEIJO LUOTO

*Tähän vaiheeseen runko jäi ennen juhannusta, kun keväällä oli käyty muutama viikonloppu talkoissa. Työ jatkuu matkailusesongin jälkeen, jotta vieraita ei häiritä rakennustyön äänillä.*

Mielenkiintoista tässä rakennustavassa on se, että muutaman kokeneemman tekijän johdolla varsin pieni joukko täysin kokemattomiakin rakentajia pystyy nopeasti saamaan näkyvää jälkeä aikaan. Työkaluja tarvitaan vähän: moottorisaha ja kirves hirsien muotoiluun ja järeä pora tapinreikien poraamiseen ovat tärkeimmät. Perinteisillä työkaluillakin homma sujuisi, mutta kyllä koneet työtä helpottavat. Töitä on tehty pääosin viikonlopputalkoina. Jos työt olisi tehty yhtäjaksoisesti, olisi yläkuvan vaiheeseen päästy alle kahdessa viikossa. Varsin suuri osa ajasta on mennyt materiaalin mittailuun, valitsemiseen ja puhdistamiseen.

Rakennuksen sisäseinät tulevat saamaan savirappauksen, jota on Lamminkankaalla jo aikaisemminkin kokeiltu. Ulkoseiniin tulee lautaverhoilu. Lue lisää rakennuksen vaiheista tämän lehden tulevista numeroista.

## KEIJO LUOTO

Syksyllä rakennustalkoita jatketaan ainakin 15-16.10.2011 etelän koulujen syysloma-aikaan. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä:

Kirsti Hetemäki-Günsberg  
p. 040-7030 519 tai sähköpostitse:  
[kirsti.hetemaki-gunsberg@edu.hel.fi](mailto:kirsti.hetemaki-gunsberg@edu.hel.fi)

*Tämäkin lomarakennus kätkee sisäänsä monta vanhaa rakennusta ja paljon uusia oivalluksia.*



KEIJO LUOTO

# Kirjakaappi

## Metsäteollisuuden menestystarinan toiset kasvot

Ritva Kovalainen ja Sanni Seppo: *Metsänhoidollisia toimenpiteitä. Hiilinielu tuotanto ja Miellotar*, 2009. 200 s.

Tässä teoksessa puhuvat ihmiset, joiden elämää tehometsätalouden aiheuttama maiseman muutos on järkyttänyt. Metsän valtakunta on kutistunut muutamassa minuutissa läpikäveltäviksi metsäsir-paleiksi ja metsän mahti on typistynyt tuotanto-potentiaaliksi. Kaikki tämä on tapahtunut vain 50 vuoden aikana.

Tekijöiden ravistavat valokuvat kertovat avohakkuista ja maanmuokkauksesta kaikkein karuimmillaan. Maatamme halkoo myös maailman tihein metsäautoteiden verkko. Metsänparannustoimenpiteistä kaikkein laajamittaisin on ehkä silti soiden ojitus: metsäpinta-alastamme on ojitettu noin neljäsosa.

Silti metsä on lukemattomille ihmisille henkireikä, pyhä paikka, eräänlainen kirkko. Tässä kirjassa jotkut heistä näyttävät esimerkillään vaihtoehtoja ja antavat toivoa muutoksesta.

Kirja on jatkoa Puiden kansa -teokselle, jossa Kovalainen ja Seppo kuvaavat suomalaista metsämytologiaa. Myös tekijöiden valokuvanäyttelyt ovat koskettaneet ihmisiä ympäri maata.

### Helsingissä aiheesta parhaillaan näyttely

Helsingin taidemuseo Tennispalatsissa on 4.9.2011 asti näyttely 'Kultainen metsä'. Se tarkastelee eri näkökulmista ihmisen ja luonnon yhteyttä, teemana kulttuurinen luontosuhde, keskiössä metsä. Yksi kolmesta näyttelykokonaisuudesta on juuri 'Metsänhoidollisia toimenpiteitä'.

TERHI ARELL



## Tietopaketti metsän jatkuvasta kasvatuksesta

Timo Pukkala, Erkki Lähde ja Olavi Laiho: *Metsän jatkuva kasvatusta. Joensuu, Hyvinkää ja Parkano 2011. Tekijät ja Joen Forest Program Consulting*. 229 s.

Metsänkäsittelyssä metsäammattilaiset ja metsäluonto toimivat usein eri suuntiin. Mitä tapahtuisi, jos he ryhtyisivätkin luonnon kanssa yhteistyöhön? Tätä vaihtoehtoa esittelevät uudessa kirjassaan metsäsuunnittelun professori Timo Pukkala, metsänhoidon professori Erkki Lähde ja tohtori Olavi Laiho.

Jatkuvalla kasvatuksella tarkoitetaan kaikkia menetelmiä, joissa ei käytetä avohakkuuta eikä viljelyä. Sitä käyttäen metsät säilyisivät metsinä ja olisivat nykyistä monikäyttöisempiä ja monimuotoisempia, sitoisivat paremmin hiiltä – ja olisivat samalla miellyttävämpiä myös marjastajalle ja matkailijalle.

Jatkuva kasvatusta voi olla myös taloudellisesti kannattavampaa kuin vallalla oleva tasaikäismetsätalous. Rahan arvoiset ekosysteemipalvelut pelaa-vat monimuotoisessa metsäluonnossa, ja kun tukkipuut kaadetaan suurina, niistä saa myös parhaan hinnan.

Lukuisin havainnekuvin ja taulukoin rikastettu tietopakkaus sopii yhtä lailla metsäammattilaisille ja metsänomistajille kuin kaikille metsän ystäville.

Kirjoittajista ainakin Erkki Lähde pitää myös luonnonmukaisen metsänhoidon kursseja, joiden pitopaikaksi sopivat hyvin vaikkapa luomumatkailutilat.

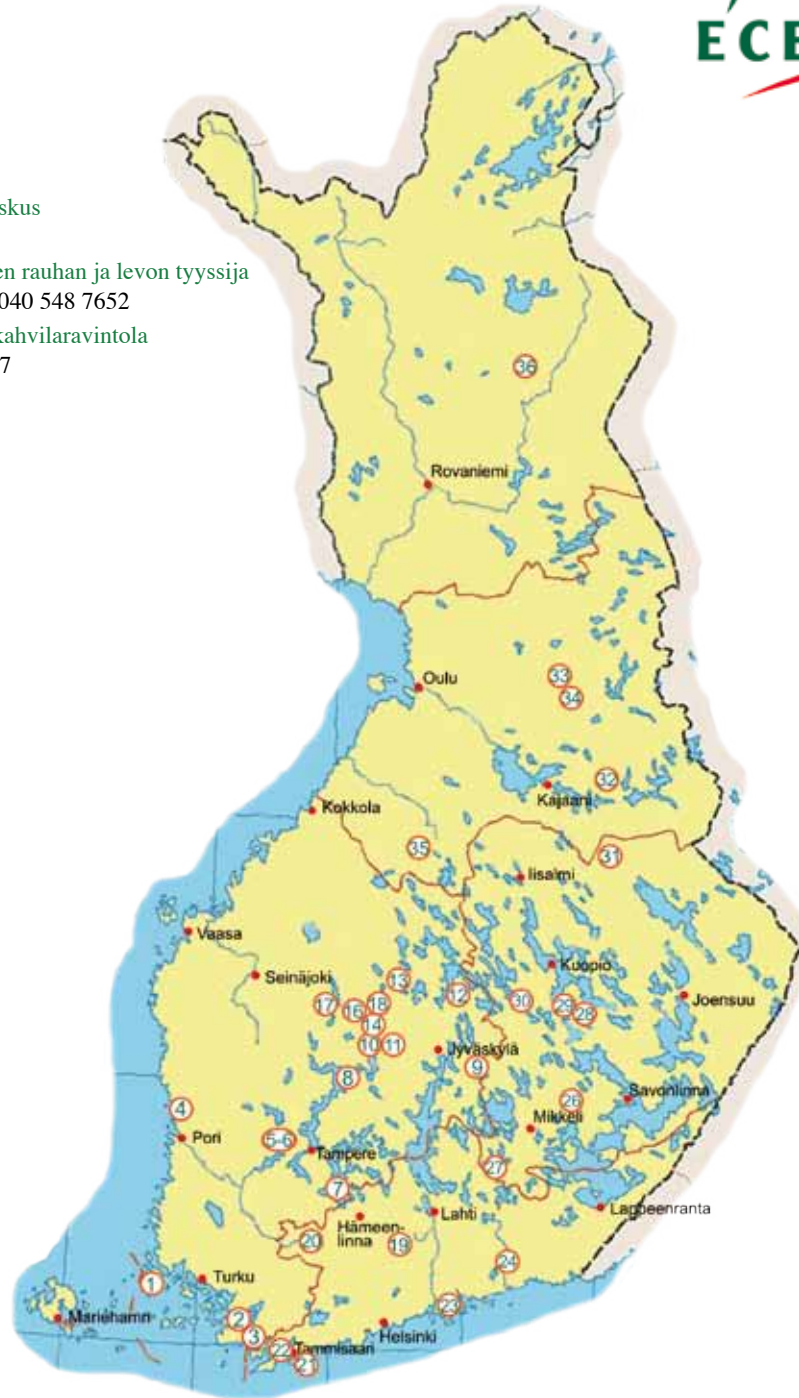
TERHI ARELL



# ECEAT Suomen matkakohteet 2011



1. Bergshagen  
Iniö, Länsi-Turunmaa 045 113 6966
2. Westersin Puutarha  
Kemio (02) 422 403, 040 554 1599
3. Kurssikeskus Villa Solhaga  
Särkisalo (02) 732 2684, 050 589 7235
4. Viikilän merenrantatila  
Merikarvia 0500 593 601
5. Frantsilan luomuyrittötilan Hyvän Olon Keskus  
Hämeenkyrö 040 591 8742
6. Koskelan museotorppa – Frantsilan sisäisen rauhan ja levon tyyssija  
Suodenniemi, Sastamala (03) 343 5550, 040 548 7652
7. Iolan maatilamatkailu – Wanha Asema - kahvilaravintola  
Valkeakoski (03) 588 9227, 040 596 8027
8. Ylä-Tuuhoosen luomutila  
Ruovesi (03) 472 6426, 050 553 4264
9. Taulun Kartano  
Toivakka 044 088 4590
10. Keuruun ekokylä  
Keuruu (014) 736 573, 050 435 1250
11. Kinkamon pirtti  
Keuruu 040 5958 260
12. Luontoloma Lepänjuuri  
Sumiainen 0400 836 802
13. Lamminkangas  
Saarijärvi 040 703 0519
14. Metsolan kartano  
Multia 050 370 3880
16. Gaijan Luomukylä  
Ähtäri 045 203 4787, 050 571 7261
17. Maatilamatkailu Heikin tupa  
Töysä (06) 526 6620, 0400 861 176
18. Vehun vanha kansakoulu Oy  
Vehunkylä (06) 529 8707, 040 741 2705
19. Jussilan luomutila  
Jokimaa (03) 687 6553, 050 569 6829
20. Vekkilän museotila  
Tammela (03) 436 0007, 040 590 7826
21. Henrikin puutarha  
Ekenäs (019) 201 477, 040 820 6041
22. Villa Westergård  
Tammisaari 044 505 4145
23. Labby – Kaarnaranta  
Pernaja 040 753 3524, 040 765 7508
24. Pikku Villa Anjala  
Anjala 040 582 2178
26. Häyirilän maatilamajoitus  
Juva 040 524 2657
27. Matkailutila Lahdelma  
Pertunmaa 0400 575 620
28. Liukonpellon luomutila  
Leppävirta 040 747 4672
29. Pajaharjun muatila  
Leppävirta (017) 545 745, 040 573 5885
30. Vanhamäki  
Suonenjoki 050 4632 115
31. Majatalo Puukarin Pysäkki  
Valtimo (013) 454 002, 0400 371 165



32. Perinnetila Tervämäki  
Sotkamo 0400 166 870, 040 577 6143
33. Askan Erämajat  
Puolanka 040 866 7817
34. Mustarinda  
Hyrynsalmi 0400 655 883
35. Toivolan Korpi-Ratsut  
Haapajärvi 044 3131 380
36. Beanaruoktu / Beana Hostel  
Savukoski 0400 889 431, 0400 398 659

Tervetuloa matkalle luomuun!

[www.luomumatkailu.fi](http://www.luomumatkailu.fi)

# Suomen luomumatkailuyhdistys – ECEAT Suomi ry

## Kuinka pääset jäseneksi?

Suomen luomumatkailuyhdistyksellä on kolme jäsenryhmää: varsinaiset jäsenet, kannatusjäsenet ja tukijäsenet.

Varsinaisia jäseniä ovat yrittäjäjäsenet ja henkilöjäsenet. Yrittäjäjäseneksi voivat hakea kaikki matkailupalveluja tarjoavat luomutilat ja muut ekologiset majoitus- ja matkailuyritykset, jotka täyttävät ECEAT:in kriteerit ja maksavat yhdistyksen liittymis- ja jäsenmaksun. Muiden jäsenetujen ohella yrittäjäjäsenet ovat mukana ECEAT:in kotimaisessa ja kansainvälisessä markkinoinnissa.

Yhdistyksen muut aktiivit voidaan hyväksyä henkilöjäseniksi.

Kannatusjäsenyys on avoin kaikille ympäristön hyvinvoinnista, luomusta ja kestävästä matkailusta kiinnostuneille ihmisille, jotka haluavat tukea yhdistyksen toimintaa ja hyväksyvät sen säännöt. Kannatusjäsenet saavat mm. tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista sekä alennuksia tai muita etuja ECEAT:in suomalaisissa matkakohdeissa vieraillessaan.

Tukijäseniksi toivomme järjestöjä, yhdistyksiä ja yhteisöjä, jotka haluavat tukea luomumatkailua, saada näkyvyyttä kauttamme ja auttaa myös meitä näkymään!

Käy katsomassa tarkemmat ohjeet nettisivuiltamme: [www.eceat.fi](http://www.eceat.fi)

## Matkalle luomuun

on Suomen luomumatkailuyhdistys – ECEAT Suomi ry:n jäsenlehti, ilmestyy silloin tällöin pdf-muotoisena.

ISSN 1796-3982