

# Voimaa ruuasta Gery

**Metsien marjat  
ovat tutkitusti  
terveysruokaa  
s. 17**

**Ravintolisät  
tarkastelussa  
s. 14**

**TEEMA**

**Voimaa metsästä**

Karl-Henrik Sohkanen  
tuo pöytään marjat,  
sienet ja riistan

**S.4**



## Sisältö



**4** Riistaa pöytään

**5** Bongari palaa muuttolintuna

**5** Halauksesta hyvä mieli

**6** Marjanpimintaa voi soveltaa

**7** Suunnistuskartasta apua marjametsään

**8** Metsä vetää maailmalta kotiin

**9** Ravitsemusterapeutti vastaa

**10** Marjoja, mehua vai kapselia, uutetta?

**12** Lukulamppu

**13** Kolumni: Metsästä voimaa!

**14** Metsien antimet ovat kultaakin kalliimpaa

**16** VÄLIPALAT

**17** Marjoista tutkitusti terveyttä

**18** Kaupassa etsimässä hyviä marjatuotteita

**19** Metsään herkkuevään

**20** Kaupunki liikuttaa senioria

**22** Ajankohtaista Gerystä

**23** Kohtaamispaikkana sienikerho

**3/2018**  
Voimaa ruuasta  
**Gery**

TEEMANUMERO  
**Voimaa metsästä**

Lehti on Voimaa ruuasta -toiminnan julkaisu. Tuotamme ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa materiaalia.

**”Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.**

**Julkaisija**

Gerontologinen ravitsemus Gery ry  
Society for Gerontological Nutrition in Finland

**ISSN 2343-3760** (painettu)

**ISSN 2343-3779** (verkkojulkaisu)

**Juttuideat ja palaute toimitukseen:**  
info@gery.fi

**Tilaukset ja osoitemuutokset**  
info@gery.fi

Tilauhinta 25 €/vuosi

**Lehden päätoimittaja**

Merja Suominen, puh. 050 584 1995

**Toimituspäällikkö**

Maija Soljanlahti, puh. 044 980 9358

**Senior Adviser**

Marja Krons, puh. 0400 606 162

**Kannen kuvaaja:** Maija Soljanlahti

**Taitto:** Taittotoimisto Åsa Åhl

**Paino:** Painotalo Plus Digital Oy







## *Metsään menin – tule mukaan!*

**P**örinää, pauketta, viserrystä, havinaa, rapinaa. Metsän ääniä. Metsä antaa voimaa keholle ja mielelle, se haastaa tasapainon keskittymään kävelyyn, näön tarkastelemaan ympäristöä ja ajatukset rauhoittumaan. Metsään ovat tervetulleita kaikki, lapset ja aikuiset, reippailijat ja rauhallisesti askeltavat, tarkkailijat, halailijat ja herkkuja etsivät.

Metsät ovat meille hyvän olon paikkoja. Siellä voi rauhoittua vain olemaan, yhdessä tai omissa oloissaan. Luonnossa voi harrastaa, kuten lehden sivuilla omista mieltymyksistään haastateltavat kertovat. Luontoon pääsee Suomessa missä vain, lyhyestä piipahduksesta erämaavaelluksiin. Ilahduttavan moni ulkoilualue ottaa huomioon myös avustetusti liikkuvat.

Ennen tämän kesän helteitä avasin kiinnostuneena Lääketieteellisen Aikakauskirja Duodecimin kesänumeron. Siinä käsiteltiin luonnon terveysvaikutuksia ja puhuttiin tutkitusta tiedosta, erityisesti mielenhyvinvoinnin näkökulmasta. Metsässä ei ole korville vierasta melua, silmille haitallista valoa tai keuhkoille saasteita, vaan siellä on vastustuskykyä

vahvistavia mikrobeja sekä metsien terveystuokaa villivihanneksista marjoihin ja sieniin. Mieleeni tuli, josko liikuntareseptin rinnalle voisi kehittää metsäreseptin: ohjauksen mennä metsään olemaan ja hengittämään.

Tarvitaanko kuitenkin virallista reseptiä? Otettaisiin puhelin käteen tai painettaisiin ovikelloa ja pyydetäisiin kaveri mukaan. Sukupolven yli, yhdessä jakamaan kokemuksia ja tietoa. Tätä ehdottavat haastattelemani **Simo Moisio** (s. 14) ja kolumnin kirjoittanut **Katja Pethman** (s. 13).

Jotta metsän taika muistuu mieleen, tarvitaan tempauksia, kuten Puunhalausviikkoa, joka järjestettiin elokuussa, tai vinkataan viettämään yö ulkona, kuten Suomen Latu syyskuun alussa. Vanhemmat, tarjotkaa aikaa ja osaamistanne, jotta lapset pääsevät osalliseksi luontoelämyksiä, ja nuoremmat, hakekaa mukaanne ikäännytynyt, kuten Ikäinstituutti kannustaa Vie vanhus ulos -kampanjallaan.

Huudahduksia, surinaa ja löytämisen riemua, metsä on parhaimmillaan näin syksyllä – mennään jo!

**Maija Soljanlahti**

*Ravitsemusasiantuntija, Gery ry  
Toimituspäällikkö, Voimaa ruuasta -lehti*

# Riistaa pöytään



**Karl-Henrik "Kenny" Sohkanen**, 72, menee metsään ympäri vuoden. Mukana kulkee ase,

loukku, virveli tai marjaämpäri, tavoitteesta riippuen. Silmät näkevät peurojen polut, kauriiden reviirimerkit ja muiden metsän eläinten jäljet.

Luonnosta kiinnostunut poika pääsi äitinsä siskon miehen kanssa kokemaan Lapin luontoa, eräretkeilyä jo teini-ikäisenä. Innostus ja kunnioitus luontoa kohtaan on säilynyt läpi elämän.

- Asuminen maalla Vantaalla mahdollisti myöhemmin myös lasten kanssa luontoon pääsyn. Kiinnostus luontoon syntyy mukaan ottamisella, ei pakottamalla. Kipinä onkin siirtynyt omien lasten ja lastenlasten harrastuksiin, sanoo nykyään Kirkkonummella asuva ja sen riistanhoitoyhdistyksen hallituksessa toimiva Sohkanen.

Metsässä liikkuminen kertoo myös, missä kunnossa alueen riistakanta on. Paikallinen riistanhoitoyhdistys suosittelee Riistakeskukselle kaatolupien määrät. Keskus päättää luvista, jotka jaetaan metsästyseuroille. Kirkkonummella peurojen kaatoon myönnettyjä lupia on tarpeen antaa alueelle nyt enemmän.

- Tällä on vahva peurakanta, jonka runsaudesta kertovat sekä havainnot että, ikävä kyllä, auto-onnettomuudet. Peura- ja kauriskolareita on täällä runsaasti, sillä kanta kasvaa koko ajan. Jonkin verran sattuu myös hirttonnettomuuksia.



© MAIJA SOLJANLAHTI

Riistanhoitoon kuuluu paljon yhteisiä asioita, kuten hirvieläinonnettomuuksien jälkien korjaus. Oman metsästysseuran alueella seuran jäsen käy tarvittaessa jäljittämässä ja lopettamassa vahingoittuneen eläimen ja vie ruhon pois. On tärkeää, että eläin pääsee tuskistaan nopeasti.

- Kasvukaudella myös maanviljelijät ja kotipuutarhurit ovat kovilla nälkäisten eläinten kanssa, joille kelpaavat perunat, ruusut ja kaikki puutarhaistutukset.

Havainnoista jutellaan omassa metsästysseurassa ja riistanhoitoyhdistyksessä. Erikoisista tapauksista Kenny on yhteydessä Eviran eläinlääkäriin.

- Kovina talvina löysimme nääntyneitä eläimiä. Lähetin kokonaisen peuran ruhon Ouluun Eviralle ja sieltä vahvistettiin, että eläin oli kuollut nälkään. Nykyisin riistaeläimiä ruokitaan talvisin.

Metsästäminen vaatii osaamista, jota nykyään valvotaan kokeella ennen kuin saa metsästyskortin. Kenny kertoo harjoittelevansa ampumista ahkerasti, jotta taito pysyy tallella.

- Varovaisuus ennen kaikkea, kaikki metsässä liikkuvat otetaan huomioon. Sekä oma että kavereiden turvallisuus vaatii harkintaa ja jatkuvaa harjoitusta. Välineet on oltava asianmukaiset.

Riistanhoidolla tavoitellaan tasapainoa luontoon. Kenny vie maastoon supikoirien ja minkkien loukkuja ja tarkistaa ne päivittäin. Tarkoituksena on vähentää pienpetojen kantaa, jotta kosteikoilla viihtyvät, maahan pesänsä tekevät linnut pääsisivät pesimään rauhassa.

- Esimerkiksi teeriä oli kymmenien lintujen parvia tällä seudulla vielä 20 vuotta sitten, mutta nyt vain muutamia yksittäisiä lintuja. Tutkijoiden mukaan loukutus on kuitenkin edesauttanut lintukantojen elpymisen. Supikoiran loukku on iso, eikä vahingoita eläimiä ja se täytyy tarkastaa kerran vuorokaudessa. Minkit sen sijaan, jotka tappavat linnunpoikasia ja rikkovat pesiä ilman tarkoitusta syödä saalisiaan, jäävät loukkuun, jossa ne kuolevat välittömästi.

Talkoilla on rakennettu tilat, joihin metsästetyt riistaeläimet tuodaan jatkokäsittelyyn. Kenny osaa paloitella ruhon siten, että se on valmista pakastimeen tai liedelle. Yhdessä **Tuula**-vaimon kanssa valmistetaan ruokaa.

- Herkullisinta on peuran tai kauriin ulkofilee. Kesällä marinoinnin jälkeen grillattuna ja talvella pannulla ilman marinadia. Annetaan lihan vetäytyä ja nautitaan vihannesten ja valkosipulikermaperunoiden kanssa.

MARJA KRONN

## Bongari palaa muuttolintuna

**Liisa von Hellens**, 70, asuu kahdessa maassa: puolet vuodesta Turussa ja saaristossa, toisen puolen Australian Brisbanessa. Sinne hänet vei työ: Turun kauppa- korkeakoulun lehtorista tuli vuonna 1993 tietojärjestelmätieteen apulaisprofessori Griffith Universityyn.

Eläkevuodet tulivat Australiassa täyteen, ja niin hän ja aviopuoliso **Henrik** ovat vuodesta 2010 lähtien olleet puollittain Suomessa ja entisillä kotinurkilla.

Liisa sanoo, että vuosi vuodelta tekee mieli tulla aikaisemmin keväällä Turkuun ja jättää Queenslandin helteet taakse. Jetlagista toipumisen jälkeen alkaa vimmattu lintujen bongaus ja kuvaus.

Kaikki alkoi kamerasta ja yliopiston kamerakerhosta. Ensin Liisa kuvasi lintuja

laadukkaalla kännykällä, mutta muutama vuosi sitten oli pakko hankkia hyvä Olympus, jonka pikselit ja monimutkainen tekniikka olivat tietojärjestelmien hallitsijalle tarpeeksi haastavat ja riittävät tarkkaan lintukuvaan kuuden metrin etäisyydeltä.

Australiassa Liisa on kuvannut subtrooppisia lintuja: merimetso, meriharaka, jalohaikara, pelikaanit ja musta joutsen ovat löytyneet helposti golfkenttien liepeiltäkin.

Suomeen tultua linnutkin ovat erilaisia. Pohjoisimmat elämyksensä Liisa on saanut Lapista, Kilpisjärveltä, Kevosta ja Norjan puolelta. Mutta ei Turun saaristo ja Lounais-Suomikaan kalpene: esimerkiksi Kuitian linnan vesillä pesii, ihme kyllä, laulujoutsen, joka tapansa mukaan on

kotipaikkauuskollinen.

- Haave on saada kuva laulujoutsenesta jään päällä, Liisa tunnustaa ja paljastaa suunnittelewansa joskus näyttelyn rakentamista, kunhan aineistoa on kertynyt tarpeeksi.

Suomalainen metsä lintuineen on bongarin paratiisi. Australiassa metsät ovat eukalyptusmetsiä ja pimeä tulee aikaisin, jo iltakuudelta. Niinpä lintukuvaajan on herättävä aamukuudelta retkilleen, koska jo kahdeksan jälkehen Brisbanen korkeudella on liian kuuma patikoida. Ja metsässä on myös käärmeitä ja hämähäkkejä.

- Valo, varjot ja vuodenaikojen vaihtelu ovat suomalaisen metsän valtteja. Tänne kaipaa aina, ei pelkästään lintujen tähden. ■



© MARJA KRONN

MAIJA SOLJANLAHTI

## Halauksesta hyvä mieli

- Kun tarttuu toisen käteen, tuntee puun itseään vasten, tulee lämmin tunne. Tässä sitä halataan yhdessä suomalaisuuden perustaa, puuta.

Muutama vuosi sitten 4500 naista halasi puuta yhtä aikaa ympäri Suomen. Kyseessä oli Maa- ja kotitalousnaisten tempaus. Samalla kellon lyömällä halattiin itsekseen, pareittain ja isoissa ryhmissä.

- Puunhalaus sai monesti ihmiset hymähtämään. Asenne halaamista kohtaan on kuitenkin lientynyt. Osansa ovat tehneet yllättävät ja hauskat tempaukset ja asian tuominen julkisuuteen

Näin kertoo **Hannele Partanen**, 64, joka oli mukana suunnittelemassa puunhalaustapahtumia ja tietysti myös halaa massa puuta ennätyshalauksessa.

Hannele kertoo nojailewansa, joskus

halaawansakin puuta erityisesti metsässä. Se on hetki rauhoittua.

- Voin halata puuta yleisessä puistosakin, sillä saa monen huulille hymyn.

Puunhalaamisella haluttiin myös Viherympäristövuonna 2016 saada huomio kiinnittymään arkisiin viherympäristöihin ja arvostamaan puuta. Puiden keskellä mieli rauhoittuu ja aistit heräävät. Tutkimusten mukaan jo 15 minuutin oleskelu vehreydessä parantaa mielialaa, verenvaine alenee ja sydämen syke tasoittuu.

Luontokontaktit parantavat myös ihmisten vastustuskykyä. Puun lähellä hengittäminen tekee hyvää lapsille ja aikuisille, sillä iholle ja hengityselimiin pääsee hyviä mikrobeja. Arvoa voi antaa myös sille, että puu tuottaa happea meidän hengitettäväksemme.

Vanha puu kertoo monta tarinaa, ja sen sisään ja pinnalle kätkeytyy paljon elämää. Linnun pesä, hämähäkin seitti, peltohiiren kolo, muurahaisen polku. Niitä voi seurata itsekseen tai ystävän tai jälkeläisten kanssa.

- Puissa on myös tulevaisuus. Biotalouden uudet innovaatiot, joita voivat hyödyntää tekstiili- ja lääketieteellisyys, ovat Suomessa tulevaisuuden työllistäjiä. Metsällä ja puilla on monia arvoja, joita kannattaa nostaa esiin. Ei halailu ole vain viherpiiperrystä!

Elokuun lopussa tänä vuonna Viherympäristöliitto järjesti yhdessä muiden organisaatioiden kanssa Puunhalauksiwikon. Halailukuvia voi katsoa sosiaalisessa mediassa asiasanalla #puunhalaus. Ja ihania, hyvän mielen kuvia sieltä löytyykin! ■

© LEENA LAHDENVESI-KORHONEN



# Marjanpoimintaa voi soveltaa

**L**ahtelaisella **Tuula Halmeella**, 82, on marjastajan paratiisi omalla pihalla. Marjainnostus alkoi vasta eläkeiässä omalla tontilla.

– Eläkkeellä on aikaa, ja marjastus on hyvää meditointiakin, tuumii pitkän uran perheyrytyksessä tehnyt ekonomi ja filosofian maisteri.

Kesäkodin piha on kasvustoltaan monipuolinen, ja sieltä löytyvät niin mustikat, metsämansikat, puolukat kuin vadematkin. Pensasmarjojakin on kokeiltu. Vain kaislikon lähelle istutetut tyrnit eivät koskaan kotiutu-neet Vesijärven rannalle.

– Marjoja poimiessa voi miettiä menneitä, vaikka itse en kyllä juuri muistelusta välitä. Puoliso sen sijaan järjestelee kansioihin sisustusarkki-tehdin tarkkuudella valokuviaan.

Pensasmarjoja Tuula saa vähän naapurilta, mutta myös Lahden to-

rilta, josta syksyisin saa marjaa kuin marjaa käypään hintaan.

– Ostan aina kotimaista. Uskon myyjään: kun hän sanoo, että ne ovat lähipitäjästä, niin tietysti ne ovat.

Kun vitamiinirikas sato on käden ulottuvilla, on Tuula kehittänyt itselleen pistämättömän logistiikan. Marjat poimitaan suoraan sopivan kokoisiin muovirasioihin siisteinä, muovirasiat jäädytetään jääkaapissa, lisätään vähän sokeria ja siirretään seuraavana päivänä pakkaseen.

Ikä painaa Tuulaa harvinaisen vähän: lähes joka-aamuinen päivänavaus on 2-3 kilometrin sauvailulenkki ja lisäksi talvella jooga. Mutta ei Tuula kiellä, etteikö marjanpoiminta polvissa tuntuisi. Siksi kippo-kerrallaan -systeemi on paras.


– Tietysti ikä tuo kaikenlaisia ongelmia, mutta niinhän sen pitääkin olla. En haluaisi olla ikäistäni nuo-



© MARJA KRONIS

remman oloinen, ja tiedän, että vanheneminen tarkoittaa, ettei enää pysty toimimaan kuten aikaisemmin. On sopeuduttava ja sovellettava.

Talven mittaan Tuula käyttää marjansa piirakoihin tai sellaisinaan, jogurtin lisukkeena. Myös nykyajan smoothieen saadaan potkua kotimaisista villimarjoista. Lisukemarjat hän nappaa suoraan pakkasesta annokseen. Esimerkiksi mustikan apuun pimeänäön helpottajana Tuula uskoo vankkumatta.

Tuula on lähipiirissä tunnettu piirakantekijä. Senioria hän kehottaa oikaisemaan ja käyttämään valmiita piirakanpohjia. Pohja voidellulle leivinpaperille vuokaan, ja siihen seos valmistu sitruunalla maustettua Viola-juustoa, jonka joukkoon sekoitetaan puoli desilitraa kermaa, kananmuna ja puoli desilitraa sokeria. Pälle sopivia marjoja tai alkukesästä raparperinpaloja, jotka on hyvä pehmentää ensin mikrossa. Piirakka valmistuu 35-40 minuutissa uunista riippuen ja sen saa kauniisti tarjoiluvadille liukkaalta leivinpaperilta. Nam! 



# Suunnistuskartasta apua marjametsään

**M**

**Matti Latvala**, 77, suunnistaa kuudetta vuosikymmentä. Nuorena aloitettu harrastus antoi vireyttä ja jaksamista vaativaan työelämään ja nyt tasapainoa ja voimaa päivittäisiin askareihin, moniin talkootoimiin ja vapaaehtoistehtäviin. Kun voimia ja tasapainoa tarvitaan viime vuonna hankitun raivaussahan käyttöön, saa niitäkin suunnistuksesta. Innostus suunnistukseen vie kisapaikoille myös toimitsijana, tänä kesänä FIN5-rastiviikoille heinäkuun helteisiin.

- Nuorempana sain kuulla vinoiluakin, kun työreisussa aloitin aamuni lenkillä muiden vielä nukkuessa. Nythän tilanne on toinen, ja moni yritysjohtajakin kertoo harrastavansa kestävyysurheilua, suunnistus on suosittua.

Suunnistuksesta saa liikunnan ilon lisäksi tuntemusta kotimaastoihin ja pääsee seuraamaan luonnon muutosta vuodenaikojen mukaan.

- Kun oppii lukemaan suunnistuskarttaa ja katsomaan, millaisina keväänä mustikka missäkin kukkii hyvin, ei syksyllä tee hukkareissuja metsään.

Matti on kova marjastaja, nyt tämänkin kesän elokuussa hän riipi mustikat kallionotkelmien pohjalta ja kehuu marjan laatua. Ämpäri täyttyy kolmessa vartissa. Pihalla kasvaa herukoita ja puolukat on vielä keräämättä. Metsään hän menee myös vahveroita hakemaan.

Marjojen kulutuskin on kovaa: vaimon kanssa nautitaan litra marjoja viikossa, puurolautanen kuorrutetaan



© PENTTI HEIKKILÄ

mustikalla ja puolukalla.

- Kuntoliikunta monipuolistaa myös ravitsemusta: on kunnan ruokahalu ja ruokaa kuluu paljon. Ei tarvitse ostaa appelsiinejä, kun on kolme pakastinta täynnä marjoja. Siinä voi laskeskella kuinka paljon säästää itse keräämällä kun vitamiinit saa omasta metsästä.

Ruokamaakunnassa Seinäjoella asuva Matti innosti perheensä mukaan suunnistusporukoihin ja kertoo sen olleen kaikille mieluisa harrastus.

- Nyt rasteilla käyvät myös tyttäreni ja hänen tyttärensä. Muutenkin suunnistus tuntuu imevän eri-ikäisiä mukaansa. Meidän seurassamme aloitusikä on viisi vuotta. Kun lapsi aloittaa

harrastuksen, monesti vanhemmat alkavat myös käydä rasteilla. Ja he innostavat mummut ja paapatkin mukaan.

Piirimestaruuskisoissa ja SM-tasolla suunnistanut Matti nauttii nyt Rasti-Jussien iltarasteilla reippaasti kävellen pari kertaa viikossa.

- Kun turha hötkyily ja juoksupoukoilu on vähentynyt, rasteille löytää suoraan ja reipas kävely riittää hyvään suoritukseen. Iltarastien jälkeen keräännymme analysoimaan rastivälien aikoja mukavien saman ikäisten kavereiden kanssa. Osalle suunnistus on tuttua jo pidemmältä, osa on aloittanut työelämän jälkeen. Kaikille se antaa paljon ja tukee jaksamista.





© MARJA KRONIS

MARJA KRONIS

# Metsä vetää maailmalta kotiin

**H**än on kärsivällinen, kuunteleva ja helposti lähestyttävä esimies, jolla on vahva sosiaalinen pääoma. Näin sanotaan sisäpiireissä suurlähettiläs **Risto Piipposesta**, 61, jonka asemapaikkana on Kroatian lisäksi Bosnia-Hertsegovina sekä Vatikaani. Muutaman vuoden päässä on paluu kotimaahan ja eläkkeelle.

Tänne häntä vetää jo nyt suomalainen metsä ja kodikas rantahuvila Lahden lähellä.

Piipponen on diplomaattina kier-

tänyt Ranskan lisäksi Kanadan, Australian, Kyproksen, Sveitsin ja Algerian. Eikä mistään ole löytynyt sellaista meditaatiokeskusta kuin suomalainen metsä. Kanadassa metsät ovat jättiläismäisiä, usein hoitamattomia retkeilijöiden erämaita tai ”kruununmaita”, Keski-Euroopassa taas pienempiä, hajuttomampia ja mauttomampia kuin Suomessa. Eikä jokamiehen oikeuksiakaan tunnusteta niin kuin Skandinaviassa.

- Meillä on polut, joilla kulku on vapaata, metsä tuoksuu, on sienet

ja marjat. Löysimme kyllä Ranskassa suppilovahveroita, mutta ei niissä Suomen aromia ollut.


Risto tunnetaan myös maratoonaarina, mutta lenkkeily ja hiljentyminen metsäpoluilla on nykyään yhä useammin koiran kävelyttämistä ja luonnon suuren kirjan lukemista.

Kesähuvilan läheisyydessä on tehty mittavia avohakkuuta, jotka Risto kuulemma ”ottavat päähän”.

- Miksei tyydytä harvennushakkuihin, jotka pitkässä juoksussa olisivat tutkijoidenkin mielestä yhtä hyvä vaihtoehto avohakkuulle, joka tuhoaa metsän, polut, flooran ja faunan? Tialle kasvaa haavannysää ja istutettu metsä vaatii meillä ainakin neljäkymmentä vuotta, ennen kuin siitä saadaan kunnan sekametsä.

Suomessa ei Riston mielestä edes oikein tajuta, miten meillä on metsää joka puolella. Jo pikkupoikana mentiin marja- ja sienimetsään. Risto muistelee, miten kotona sienet keitettiin saunan padassa, suolattiin ja säilöttiin talven varalle. Osa annettiin tutuille, osa myytiin.

Australiassa Piipposet löysivät metsästä kyllä karhunvatukkaa ja leppärouskuja, joita paikalliset eivät tippaakaan arvostaneet. Ehkäpä Vatikanissa arvostettaisiin, jos Risto toisi tuliaisiksi paaville tatteja, nehän ovat Italiassa kultaakin kalliimpia. Käynti paavin luona kuuluu nimittäin suurlähettilään työnkuvaan, ja nykyinen paavi Franciscus on kuulemma juuri tiedotusvälineiden antaman kuvan mukainen: viisas ja vaatimaton. Hänet Risto voisi tuoda vaikka suomalaiseen metsään saamaan voimaa, rauhaa ja esteettisiä elämyksiä.

- Metsän tuoksussa ajatukset kirkastuvat ja stressi häviää, vaikei minulla sitä kyllä olekaan. 





# Ravitsemusterapeutti VASTAA

Laillistettu ravitsemusterapeutti Karoliina Salminen • Vantaan Kaupunki

*76-vuotias äitini sairastui Alzheimerin tautiin puoli vuotta sitten. Hän asuu kotona yksin ja hoitaa itsenäisesti ruoka- ja kauppa-asiansa. Äiti on aina ollut hoikka ja syönyt terveellisesti. Sairastumisen myötä äidin suhtautuminen ruokaan on muuttunut; äidin ruokahalu on huono ja hän kieltäytyy kaikista ruuista mitä me läheiset yritämme hänelle tarjota. Äidin mukaan hän tarvitsee vain vähän ruokaa, koska hän liikkuu nykyisellään vähän. Nyt lääkäri kiinnitti huomiota äidin painonlaskuun ja kannusti äitiä syömään enemmän. Miten voisın edesauttaa äidin hyvää ravitsemusta?*



## VASTAUS

Hyvin monilla ikääntyneilläkin ihmisillä on laihtumistoiveita ja myös ikääntyneet ovat usein tyytymättömiä kehonkuvansa. Ikääntyneiden suosittelava painoindeksi on 25-30 kg/m<sup>2</sup>, joka on korkeampi kuin työikäisillä. Heillä on työikäisiä suurempi riski sairastua, jolloin vajaaravitsemuksen ehkäisemiseksi painon on hyvä olla korkeampi kuin työikäisillä. Laihtumiseen liittyy mm. lihasmassan menetystä ja siksi painonlaskuun pitää puuttua nopeasti.

Ruokahaluttomuuden taustalta voi löytyä useita tekijöitä. Se liittyy ikääntyneillä usein makuuistin heikkenemiseen, ummetukseen, masennukseen, lääkkeiden sivuvaikutuksiin, suun kuivuuteen, huonoihin hampaisiin jne. Huonompaan ravitsemukseen ovat yhteydessä myös yksinäisyys, ruokaseuran puute ja pienituloisuus. Ikääntyneillä voi esiintyä myös varsinaisia syömishäiriöitä kuten anoreksiaa ja bulimiam, mutta näitä esiintyy kuitenkin hyvin vähän. Ikäihmisillä voi olla syömisajattelussaan myös or-

torektisia piirteitä, kuten ajatus siitä, että oikeaoppisesti syömällä saa pitkän ja terveen elämän. Ruokahaluttomuus voi johtaa kliinisesti anorektiseen tilaan, vaikka kyse ei olekaan varsinaisesta syömishäiriöstä.

Anoreksiassa syömiseen liittyy voimakas itsekontrolli, ruokaan suhtaudutaan hyvin pakonomaisesti ja ruoka-aineisiin liittyy paljon erilaisia sääntöjä. Ruokavalio voi usein olla myös hyvin kapea, koska monien ruokien koetaan aiheuttavan somaattisia oireita. Anoreksiaan liittyy usein masennusta ja ahdistusta. Ikääntyneiden voi olla vaikea puhua omista tunteistaan, joka osaltaan vaikeuttaa syömishäiriön tunnistamista ja hoitoa.

Ruokahaluttomuuden taustalta löytyykin usein sekä fyysisiä että psyykkisiä tekijöitä. Sen aiheuttamaa vajaaravitsemusta voidaan ehkäistä monin eri tavoin. Pienet ateriat säännöllisesti, 2-3 tunnin välein auttavat ylläpitämään hyvää ravitsemustilaa. Mieliruuat ja ruuan saatavuus pitkin päivää voivat auttaa lisäämään ener-

giansaantia. Esimerkiksi pähkinöiden ja hedelmien esillä pitäminen lisää näiden käyttöä. Rasvaisten tuotteiden käyttö on helppo tapa lisätä energiaa päivään. Suosi rasvaisempia kasvirasvavälitteitä, kermaa, smetanaa, täysrasvaisia maitotuotteita. Energiansaantia voi lisätä myös erilaisilla juomilla, kuten kevyt- ja täysmaidolla tai rasvaisemmalla piimällä, täysmehuilla, virvoitusjuomilla. Ruokaan voi myös lisätä rasvaa, kuten rasvasilmä puuroon, salaattinkastikkeiden käyttö, rasvan lisääminen kastikkeisiin ja perunasoseeseen jne. Myös apteekin täydennysravintovalmisteet ovat yksi tapa lisätä ravinnonsaantia. Kannattaa myös selvittää, olisiko äidilläsi mahdollisuutta käydä syömässä päivätoimintaryhmässä. Seurassa syöminen lisää ruokahalua ja ihmisten tapaaminen virkistää myös mieltä. Äitisi voisi hyötyä myös ulkoilusta ja liikunnasta, jolla on ruokahalua lisäävä vaikutus.

# Marjoja, mehua vai kapselia, uutetta?

*Kuka tarvitsee ravintolisiä, vahvistavatko pillerit terveyttä?*

**S**uomessa käytetään paljon ravintolisiä. Lähes joka toinen suomalainen käyttää jotain ravintolisää, naiset miehiä useammin. Eniten käytetään D-vitamiinivalmisteita ja myös kalsiumia, magnesiumia ja E-vitamiinia suositetaan.

Olemme Norjan ja Ruotsin kanssa Euroopan kärkeä, ja käytämme lähes 210 miljoonaa euroa vuodessa ravintolisäostoksiin. Markkina näyttää yhä kasvavan. Ravintolisiä myydään vähittäiskaupoissa, terveystuoteliikkeissä, apteekkeissa ja kuntosaleilla, verkkokaupoissa sekä erilaisilla messuilla ja verkostomarkkinointitilaisuuksissa esimerkiksi kotona. Myyntiä tapahtuu myös puhelimitse sekä lehti-ilmoituksilla ja postimyyntikatalogien avulla.

Terveellisyys kiinnostaa meitä. Kulluttajatutkimusten mukaan ravintolisien käytön tavoitteena on täydentää omaa ravinnonsaantia tai hakea helpotusta johonkin vaivaan tai parantaa terveydentilaa.

Suomessa alaa valvotaan Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran toimesta, ja laki määrittää selkeät raamit, mitä ja kuinka paljon luvattua ainesosaa tuotteissa saa tai pitää olla. Koska käyttäjät eivät tee suurta eroa ravintolisien ja

lääkkeiden välillä, onkin tärkeää, että tuotteisiin voidaan luottaa. Ravintolisä ei kuitenkaan ole lääke, eikä siksi korvaa lääkkeitä tai monipuolista ruokavaliota. Rohdosvalmisteet taas ovat lääkelain alaisia ja niitä valvoo Fimea.

## Suosituksena D:tä

Suomessa suositellaan koko kansalle D-vitamiinin käyttöä, jos saanti ruokavaliosta on vähäistä. Yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä 20 µg/vrk ympäri vuoden. Pienempi annos (10 µg/vrk) voi riittää, jos käyttää säännöllisesti ja paljon D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvavitteitä ja kalaa. Ikävuosien lisääntyessä osalle suositellaan myös B12-vitamiinin käyttöä.

- Monivitamiinivalmiste on paikallaan, jos energiansaanti jää hyvin vähäiseksi, jos käyttää hyvin niukasti tuoreita kasviksia tai täysmehua, tai jos ruokahalu on todella huono, sanoo ETT **Merja Suominen** Gerystä.

- Myös sairauksien kohdatessa ravintolisä voi olla paikallaan: esimerkiksi osteoporoosin hoidossa käytetään kalsiumia ja diabeteksen metformiinihoidon yhteydessä pitää käyttää B12-vitamiinia.

Jos ruokavalio on monipuolinen ravintolisistä maksaa yleensä turhaan.



Ruokavalion monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että syö vaihdellen erilaisia ruokia ja lautasella on päivittäin tuoreita kasviksia, nauttii marjoja ja hedelmiä, käyttää täysjyväleipää sekä syö pari kertaa viikossa kalaa. Sekaruokaa, eli lihaa, kalaa ja maitotuotteita ja kasviksia sekä viljavalmisteita sisältävä ruokavalio on helpoin tapa varmistaa tarpeellisten ravintoaineiden saanti. Ajatuksella koostettu kasvisruokavalio takaa riittävän ravintoaineiden saannin ilman erityisiä lisiä mutta vegaaniruokavalio on syytä täydentää B12-vitamiini-ravintolisällä.

## Ottaisiko 10 vai 100 mikrogrammaa?

Valmisteiden välillä on eroa. Esimerkiksi D-vitamiinia saa purkista suosituksen mukaisen määrän, mutta toinen tarjoaa tupla-annoksen. Minkä purkin sitten valitsee?





## TÄRKEÄÄ RAVINTOLISIEN KÄYTÖSSÄ

- Ravintolisien tarkoitus on täydentää ruokavaliota
- Noudata annosteluohjetta ja lue pakkausmerkinnät
- Kerro lääkärille käyttämästäsi ravintolisistä
- Huomioi mahdolliset varoitukset
- Vältä valmisteiden ostamista nettikaupasta, puhelinmyynnistä tai eksoottisista maista

ta, ainakaan aivotoimintojen osalta. Tämä kertoo siitä, että tavallinen ruoka riittää, ei tarvita lisiä tai superfoodeja normaalin ruuan lisäksi.

### Entäpä kalanmaksaöljy?

Erilaiset rasvahappolisät ovat myös suosittuja. Niidenkin tarve vaihtelee muun ruokavalion mukaan. Suomalaisissa Käypä hoito -suosituksissa mainitaan erityisesti omega-3-rasvahapot, sillä niiden saanti ravinnosta vähentää tutkimusten mukaan sydän- ja kokonaiskuolleisuutta. Omega-3-rasvahappoja saa luontaisesti kalasta, pähkinöistä ja kasviöljyistä. Näyttö kalansyönnin terveyttä edistävästä vaikutuksesta on vahvempi kuin omega-3 -kapseleiden. Siksi kauppakassiin kannattaa valita kalaa eikä kapseleita.

Kala-allerginen tai vähän kalaa syövä saa hyviä rasvahappoja esimerkiksi rypsiöljystä, pähkinöistä ja pellavansiemenistä, mutta jos nämäkään eivät kuulu ruokavalioon, saattaa hän hyötyä sopivasta valmisteesta. Kapseleita ja öljyä kannattaa käyttää vain kuuriluontoisesti ja varmistaa niiden yhteensopivuus muiden mahdollisten ravintolisien kanssa.

### Mitä iloa, mistä tutkimusnäyttöä?

Jotkin luontaistuotteet ovat kovasti

kiinnostuksen kohteena. Mäkikuismauutteen antidepressiivinen teho sekä neidonhiuspuu-uutteen iäkkäiden ihmisten muistia ja tarkkaavaisuutta parantava vaikutus on tullut esiin myös kontrolloiduissa tutkimuksissa. Myös jotkut mausteet, kuten kurkuma, kaneli ja salvia sekä rosmariini on yhdistetty aivoterveyttä edistävään ruokavalioon.

Mausteiden käyttö on kuitenkin vähäistä, ja ravintovalmisteissa niitä käytetään uutteenä, jolloin ainetta on huomattavasti enemmän kuin ruokaa maustettaessa.

Erityisesti lääkeaineiden kanssa samaan aikaan käytettäessä ravintolisien haittavaikutukset voivat vahvistua. Siksi ravintolisien käytöstä on aina kerrottava hoitavalle lääkärille.

- Monipuolinen, marjoja, juureksia, hedelmiä ja kalaa, rypsiöljyä ja pähkinöitä sisältävä ruokavalio on tutkimusten mukaan terveyttä edistävä, eikä siihen tarvita ravintolisiä kuin erityistapauksissa. Suosittelemme nauttimaan luonnonantimista niiden luonnollisessa muodossa, marjoja, hedelmiä ja juureksia monipuolisesti syömällä, sillä silloin saa purkitettujen tehoaineiden lisäksi silmäniloa, makua ja paljon ainesosia, joita tiedekään ei vielä tunnista, sanoo Merja Suominen. ■

- Ensin täytyy arvioida, kuinka paljon vitamiineja ja kivennäisaineita saa ruuasta. Arvioon vaikuttavat lisäksi muut elintavat, käytetyt lääkkeet ja mahdolliset sairaudet. Suomessa D-vitamiinia lisätään maitotuotteisiin sekä margariineihin, samoin moneen kasvipohjaiseen juomaan tai -valmisteseen. Tämä on hyvä muistaa kun vertaa suomalaisia suosituksia muiden maiden kansallisiin suosituksiin.

Varmuuden varaksi on pillereitä turha syödä. Esimerkiksi kalsium on liiallisesti nautittuna vaarallista, samoin A-vitamiini, eikä rautaakaan kannata napsia turhaan. Taloudellisestikin moni vitamiini kannattaa syödä ruokana eikä pillerinä.

- Saimme tähän vahvistusta myös viime vuonna aloitetusta Suklaatutkimuksesta, jossa huomasimme, että järkevästi syövät ikääntyneet eivät hyötäneet suklaan antidioksidanteis-

©ISTOCK.COM/MAARTJE VAN CASPEL



## Syksy näkyy kirjoissa

Mia Jokiniva:

**Metsäjooga.**

Gummerus 2018. 298 s.

Kulttuuriantropologi ja joogaopettaja **Mia Jokiniva** vie tällä kertaa joogan metsään. Kirjan nimi on kuitenkin turhan vaatimaton, jopa harhaanjohtava. Kysymys on metsänrakastajan käsikirjasta ja suhteesta luontoon. Monet asiantuntijat ovat myös avustaneet ajankohtaista, vakuuttavaa opusta esittelemällä omia metsänäkökulmiaan.

Jokiniva sitoo metsän ja kalevalaisen perintömme ja esittelee kirjassa joogaliikkeitä ja -sarjoja luonnossa vuodenaikojen mukaan. Kirja on kuvitettu yksinkertaisesti, mutta tehokkaasti: joogaliikkeitä erilaisissa metsäympäristöissä. Kirjaa voi käydä läpi kronologisesti tai poimia parhaat palat, kuinka vain.



Saila Routio:

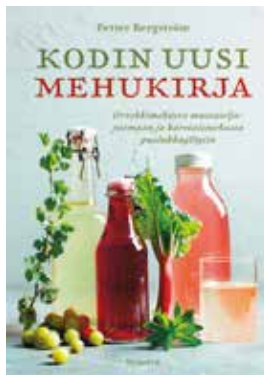
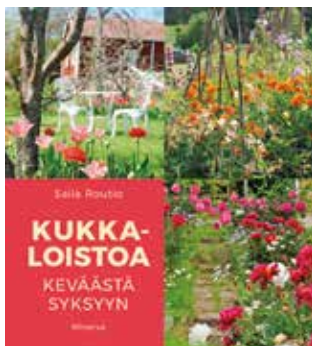
**Kukkaloistoa**

**keväästä syksyyn.**

Minerva 2018. 205 s.

Miten saada aikaan koko kasvukauden kukkiva puutarha? Siihen tuskin osaa vastata edes herra Google, mutta onneksi maisema-arkkitehti **Saila Routio** on tehnyt aiheesta kirjan. Ei muuta kuin suunnittelemaan Roution ohjeiden mukaan. Niillä piha saadaan kukkimaan keväästä pitkälle syksyyn. Ja koko kasvukauden pihaa tai puutarhaa tietysti komistavat kasvit, joilla on upeat lehdet. Ne auttavat pihaa kukoistamaan koko kasvukauden.

Routio jakaa kirjan vuodenaikojen mukaan ja antaa jokaiselle vuodenaikalle istutussuunnitelmat. Näin syksyllä se tarkoittaa liekehtivää ruskaa ja sipulikukkien mattoa seuraavaksi kevääksi. Routio muistuttaa myös, että kukat kuuluvat myös kasvimaalle ja päinvastoin, kasvikset kukkapenkkiin.



Petter Bergström:

**Kodin uusi mehurikja.**

Minerva 2018. 167 s.

Nyt, kun hyggeily ja kotoilu on muotia, täytyy myös syksyn marjasato hyödyntää mehuiksi. Se ei välttämättä tarkoita mummun Mehumaijan kaivamista vintiltä, vaan myös juomareseptejä uudellaisiin makuyhdistelmiin. Niinpä ruotsalaisen maisema-arkkitehdin

**Petter Bergströmin** mehurikjan alaotsikko on *Orvokkimehusta mustaseljajuomaan ja karviaismehusta puolukkaglögiin*. Maisema-arkkitehti näki, miten paljon kaikkea menee hukkaan, turhautui ja lähti löytöretkelle erilaisten makujen maailmaan. Ennen kuin aloittaa Petterin ohjeita, kannattaa syventyä alkulukuun, jossa selvitetään kansanomaisesti eri makeutusaineiden ominaisuuksia, raaka-aineiden sisältämiä vitamiineja, mineraaleja ja rasvahappoja. Myös todelliset terveysmarjat, kuten aronia, tyrni, selja, ruusunmarja, pihlajanmarja, oratuomenmarja ja karpalo esitellään.



Nina Honkanen:

**Onnelliseksi – seksuaalisuus läpi elämänkaaren.**

Siltala 2017. 448 s.

Kirjailija-käsikirjoittaja **Nina Honkanen** on täydentänyt samannimistä radio-ohjelmasarjaansa kirjalla, jossa pyritään vastaamaan eri sukupolvien esittämiin seksiä koskeviin kysymyksiin. Kirja perustuu satoihin kuulijakirjeisiin.

Geryläisiä kiinnostaa luonnollisesti senioriseksi, ja sitäkin Honkanen käsittelee. Seksuaalisuutta ei tarvitse välttämättä unohtaa, sillä mitä vanhemmaksi elää, sitä paremmin tietää, mistä pitää ja mistä ei. Honkanen ehdottaa viisaasti, että terveydenhuollon ja hoivahenkilökunnan tulisi varautua iäkkäiden seksuaalineuvontaan, koska ikä tuo mukanaan myös konkreettisia fyysisiä ja henkisiä muutoksia.



# Kolumni

KEHITYSPÄÄLLIKKÖ  
ETM KATJA PETHMAN  
MAA- JA KOTITALOUSNAISTEN KESKUS



## Metsästä voimaa!

Luonto on voittamaton virkistyksen ja hyvinvoinnin lähde. Stressi väistyy, mieli kevenee ja kehoikin vetreytyy. Luonnon moniulotteinen merkitys terveydelle alkaa hiljalleen selvitä myös aivan tieteellisesti todistettuna. On ilmeistä, että tarvitsemme kosketusta maaperään ja luontoon, jotta esimerkiksi vastustuskyky ja mikrobisto kehittyvät suotuisasti. Enää ei koululaisia komenneta puhdistamaan multaa kynsien alta, vaan mietitään, miten lapset saataisiin kosketuksiin hyödyllisten maabakteerien kanssa.

Maa- ja kotitalousnaisten toiminnassa luonnon ja metsän antimien hyödyntäminen on jatkuvasti keskeinen osa niin neuvontaa kuin vapaaehtoisten toimintaa. Luonnonyrtit ja marjat houkuttelevat luonnon lisäksi myös keittiöön ja ruuanlaittoon. Etenkään marjojen merkitystä terveyttä edistävän ruokailun osana ei sovi vähätellä.

Metsän mahdollisuuksiin kiinnitettiin erityistä huomiota taannoisessa Metsästä voimaa -kampanjassa, joka toi esiin metsän niin virkistäytymisen, ruuan kuin elinkeinon lähteenä. Metsän arvostuksesta kertoo esimerkiksi puunhalaus-tempaus, joka innosti mukaan 4500 halaajaa.

Kampanjan osana kilvoiteltiin myös metsämarjojen poiminnassa Miljoona litraa metsämarjoja -kisassa. Yksilösarjan voittaja Vesa Hannonen Haapavedeltä keräsi huikean marjasaaliin:

5050 litraa. Siikajoen 11-henkinen voittajaryhmä ahkeroi upean tuloksen liki 7500 litraa, joka ryhmän jäsentä kohden oli yli 670 litraa – siinäpä tavoitetta seuraavalle marjasesongille!

Monasti luonnosta ja metsästä nauttiminen on etenkin suvun nestoreiden leipälaji. Kuka pa mustikkaan menisi, ellei mummo tai vaari? Kuka tuntee kaan parhaat sienipaikat tai tietää tarkkaan, mihin kalaverkot kannattaa laskea? Vanhempien sukupolvien uskomaton tietotaito luonnon antimista ja luonnossa liikkumisesta on jotain, jota on syytä arvostaa. Sen säilymisestä saattaisi jopa olla syytä huolestua.

Luontotaitojen säilyttäminen vaatii harjaantumista ja toimeen tarttumista. Somessa ja nettissä jaetut vinkit toki innostavat, mutta oikeasti tarvitaan myös taitoa, tahtoa ja viitseliäisyyttä sonnustautua saappaisiin ja uhmata hyönteisiä ja sääoloja. Toivottavasti ymmärrämme hyödyntää kaiken sen osaamisen, joka viisaammille on kertynyt. Ja toivottavasti taitavat luontokonkarit jaksavat jakaa sitä – saattaa nimittäin vaatia melkoista viekkautta ja vilttejä konsteja, jotta juniorit raaskivat luopua tubettajien ja pelikoneiden seurasta. Sitkeä työ kuitenkin kannattaa – luontotaidot ovat taatusti vaalimisen ja eteenpäin siirtämisen arvoisia.

---

*Geryn hallituksen jäsenet sekä yhteisöjäsenten työntekijät kirjoittavat  
Voimaa ruuasta -lehteen kolumneja, joita julkaistaan myös osoitteessa [www.gery.fi/blogi](http://www.gery.fi/blogi).*



MAIJA SOLJANLAHTI

# Metsien antimet ovat kultaakin kalliimpaa

*Marjojen ja sienten makuun on päässyt koko kansa. Metsiemme antia halajavat myös terveystietoiset herkuttelijat ympäri maailman.*

**M**arjastus ja sienestys, luonnonantimien talteenotto ja käyttö ovat tärkeä osa suomalaista kulttuuria. Kansanterveydelliset hyödyt ovat ulkoilun, liikunnan, terveellisten herkkujen ja henkisen hyvinvoinnin saralla kiistattomat, mutta myös taloudellinen vaikutus on useita miljoonia euroja.

Suomi-kuvan kirkastaminen lähete arjesta ja metsästä, kerrotaan nyt matkailunedistämisen piiristä. Moni matkailuyrittäjä tarjoaakin opastettuja marjastus- ja sienestysretkiä, lähimetsän tai niityn antimista yhdessä

valmistettua illallista sekä vain luonnosta nauttimista. Jokamiehenoikeudet ovat tuntematon käsite monelle turistille, ja niiden avaaminen aiheuttaa epäuskoa ja ihastusta.

## **Miljoonat litrat ämpäreissä**

Hyvänä marjavuonna koteihin poimitaan noin 40 miljoonaa kiloa marjaa, joka on kaksinkertainen määrä kaupalliseen keräämiseen verrattuna. Kaupallinen kerääminen on pitkälti yritysten käsissä ja ulkomaisten poimijoiden harteilla, mutta metsässä voi törmätä vielä suomalaisenkin

kerääjään, joka myy keräämänsä laikat tai muut puhdistetut arvomarjat sukulaisille tai ravintoloihin.

Kotitalouspoiminnan merkitys on Suomen taloudelle suuri, kertoo ravitsemustieteilijä MMM **Simo Moisio**. Hän on tehnyt pitkän uran Arktiset Aromit ry:n toiminnanjohtajana ja siirtynyt juuri eläkkeelle.

- Kotikäytössä tuontihedelmät kilpailevat kotimaisten marjojen kanssa. Kun kotitaloudet käyttävät marjoja, säästyy noin 100 miljoonaa euroa, jolla muuten ostettaisiin tuontihedelmiä, Moisio arvioi.

## **Rentoutumista metsässä**

Suomessa keräily on sidoksissa kesäloman viettoon ja mökkeilykulttuuriin. Monet järjestöt ovat yhdessä ja erikseen kampanjoineet keräilyyn





**Simo Moisio on kannustanut suomalaisia metsään keräämään luonnonantimia ja valmistamaan niistä herkkuja itselleen ja muille. Hän on ollut vahvasti mukana myös vienninedistämisessä, kun metsien superruokaa on tarjottu maailmalle.**

© MAIJA SOLJANLAHTI



©ISTOCK.COM/ARKADIJ-SH

### Vienti vetää

Kotitalouksien keräämien marjalitrojen lisäksi noin 20 miljoonaa kiloa kerätään kaupalliseen tarkoitukseen, ja siitä valtaosa menee vientiin. Kaupallinen kerääminen on tärkeää Suomelle. Marjat työllistävät ja vievät hyvää Suomi-kuvaa maailmalle. Suomen imago puhtaana maana palvelee marjojen ja sienten sekä muiden luonnontuotteiden vientiä Eurooppaan, Aasiaan ja Pohjois-Amerikkaan. Pakastettu mustikka ja puolukka ovat arvoltaan noin 27 miljoonaa euroa ja marjalalosteet 10 miljoonaa euroa. Myös alkoholiteollisuus ja kosmetiikkateollisuus hyödyntävät muitakin metsien antimia, esimerkiksi villiyrtejä ja mahlaa.

- Etelä-Koreaan ja Japaniin vieetään mustikkaa ja siitä valmistettuja tuotteita. Puolukan markkinat ovat taas Keski-Euroopassa, happamien makujen ystävien Saksassa ja Itävallassa. Sienten ostajat ovat Italiassa ja Saksassa.

- Sienten jalostusastetta pitäisi vielä lisätä, sillä vienti Aasiaan on täynnä mahdollisuuksia. Japanissahan vihannesosaston sienivalikoima on useita metrejä erilaisia viljeltyjä sie-

puolesta, ja esimerkiksi sienestys ja sienten käyttö on levinnyt vähitellen idästä länteen ja pohjoisesta etelään. Myös muuttoliikkeen mukana idän ja lännen tavat ja ruokakulttuurit ovat sekoittuneet.

Arvion mukaan noin 60 % työikäisistä suomalaisista marjastaa tai sienestää tai kerää molempia. Se on enemmän kuin muissa pohjoismaissa.

- Meillä keräilykulttuuri on säilynyt sukupolvelta seuraavalle kun taas Ruotsissa siirtolaisten tulon myötä kantaväestö lopetti keräämisen. Norjassa ei taas ole helppoa maastoa keräilyyn.

Nykyään Suomessa käytetään enenevästi kaupan pakastetarjontaa. Viimeisen kymmenen vuoden aikana pakastemarjojen osto on yli kolminkertaistunut, kertovat kaupan tilastot.

niä. Sienistäkin valmistetaan uutteita ja jalostetun tuotteen arvo on käsittelemätöntä tuotetta suurempi.

Vientiyhtiöitä on useita, isoja ja pieniä. Simo Moisio iloitsee, että vientiponnisteluja ja uusien markkinoiden avauksia toteutetaan yhdessä. Mesuille rakennetaan yhteiset osastot ja yritykset vahvistavat samalla Suomeen brändiä. Moni uuden polven yrittäjä puhuu sujuvasti englantia ja ymmärtää markkinoinnin tärkeyden.

Myös uusia sekä kotimarkkinoita että vientiin tähtääviä yrityksiä on syntynyt. Monet ovat saaneet alkunsa Espoossa, jossa kohtaavat teknologiaosaaja VTT sekä rahoittajat ja raaka-aine. Tuotantolaitoksia rakennetaan myös maakuntiin, jossa raaka-aine on lähellä.

### Perinteitä vaalien

Simo Moisio on ollut viemässä arktisia makuja maailmalle, mutta toivoisi myös, että vahva kulttuuriperinne metsänantimen kotikäytössä jatkuisi ja mieluummin voimistuisi. Jokainen voi tehdä läheiselleen tai naapurilleen maukkaan terveystyön, eli kerätä marjoja ja sieniä lahjaksi. Näin tekeekin moni vetreämpi seniori ystävälleen tai lapsi vanhemmalleen, joka ei enää metsään itse pääse.

- Marjakummi-toiminta, jossa eläköitynyt henkilö voisi opastaa lapsia marjastuksen ja sienestyksen saloihin yhdessä päiväkotien kanssa olisi todella kannatettavaa. Siten keräilyperinne jäisi vahvana elämään Suomessa, vaikkei perheen kulttuuriin keräily kuuluisikaan.

Simo Moisio elää niin kuin opettaa ja hakee vaimonsa kanssa voimaa luonnosta. Matkailun ja patikoinnin, luonnon ihailun ja keräilyn voi nyt eläkepäivinä yhdistää saumattomasti. ■

# Apuneuvoja löytyy, mutta niitä on kyseltävä



● Mainiona puhujana muistettu muotiluprofessori **Severi Parko**, joka teki väitöskirjansa keinutuolista, tapasi sanoa, että maailman kaunein huonekalu on Alvar Aallon Paimio-tuoli.

- Siinä on vain yksi vika. Siinä ei voi istua, tuumi Parko.

Tätä Parkon viisautta pureksin itsekin, ja oli pakko antaa Paimio-tuoli seuraavalle sukupolvelle, jolla se palvelee hyvin makuuhuoneessa vaaterekkinä. Nyt

**Ettonet-tukirappu on tukeva, mutta painava siirtää.**



tuli vuoroon Alvar Aallon suunnittelema baarijakkara, siis pienellä selkänøjällä varustettu korkea tuoli. Kun asuu vanhassa talossa, on pakko turvautua korkeisiin tuoleihin ylettyäkseen yleensä mihinkään.

Vielä jokunen aika sitten pystyin nousemaan baarijakkarakalle suoraan lattialta. Sitten oli otettava palli avuksi ja viimein toinen, matalampi tuoli. Elämän valuminen kohti vanhuutta oli katkerasti myönnettävä, ja niinpä möin baarijakkaran tori.fi:n kautta – kolmessa tunnissa. Jäähyväiset ketteryydelle olivat nopeat, mutta haikeat.

**Mitä tilalle?** Rautakauppojen keittiöportaot vaikuttivat tylsiltä. Vepsäläiseltä hankkimani ruotsalainen design-porras on yhtä painava – eikä yhtä tukevan oloinen – mutta ah, niin kaunis katsella.

Mutta sitten löytyi hyvä tuote: Ettonet-porras, jonka selkänöjana toimiva tukikaide oli reilusti nostettava. Värejäkin löytyi. Hinta on melkoinen, 195 euroa, mutta ei sillä kyllä uutta Aalto-jakkaraa saisi. Nyt on, millä ylettää kirjahyllyjen ja

keittiön kaappien päälle, ja turvallisesti. Ettonet-portaan ainoa huono puoli on, että se on umpipuinen eli raskas siirtää. Mutta juuri puu tekee siitä kotoisan ja ajattoman.

Kun käsivoimat vähenevät ja tasapainokin huononee, tulee mieleen Reumaliiton taannoinen Helppo avata -kampanja. Merkkiä haettiin Reumaliitosta 200 euron hintaan. Helpon avaamisen testauksen hinta olisi 3 000 euroa/pakkaus. Enpä ole marketin hyllyillä juuri merkkiä nähnyt. Mikä vitsi on tehdä purkkeja ja pulloja, jotka pikkulapsikin saa auki? Paljon parempi on turvautua apuvälineisiin, jotka auttavat avaamista.

Korkkien, purkkien ja muitten pakkausten avaamiseen on kehitetty monia apuvälineitä. Oma suosikkini on muovista ja silikonista valmistettu lenkki, jossa on paikkoja erikokoisille korkeille. Tutkimusmatka apuvälineliikkeeseen kannattaa, sieltähän löytyy vaikka lyömättömiä joululahjatoiveita.

*Pakinoitsija Marja Krons*

**Oma suosikkini on yksinkertainen pihtiavaaja.**







ETT Essi Päivärinta ja ETT Anne-Maria Pajari tutkivat marjojen terveysvaikutuksia Helsingin yliopistossa Viikissä. Erityisesti lakka tai hilla on ollut tutkijoiden kiinnostuksen kohde.

seen ja muihin sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, samoin diabetekseen ja suolistosyöpään. Nyt tutkitaan myös marjojen vaikutuksia hermostoon ja aivoihin.

Näin kertovat ETT, dosentti **Anne-Maria Pajari** ja ETT **Essi Päivärinta** Helsingin yliopistolta Elintarvike- ja ravitsemustieteen osastolta.

Marjoissa on erilaisia vitamiineja, kuten C-vitamiinia ja B-ryhmän vitamiineista folaattia. Marjoille värin antavat polyfenolit tekevät niistä erityisen kiinnostavia, sillä niihin on liitetty paljon terveysvaikutuksia. Tämän lisäksi marjoissa on kuitua. Osa marjojen terveysvaikutuksista tulee kuidun kautta, uskovat tutkijat.

- Tutkimuksia tehdään yksittäisillä marjoilla mutta myös marjasekoituksilla, sillä kaikilla marjoilla on omanlaisensa vaikutus. Siksi suosituksissakin kehoitetaan monipuolisiin valintoihin.

### Tutkimusta meillä ja maailmalla

Pajari ja Päivärinta ovat tutkineet marjojen, erityisesti lakan vaikutuksia suolistosyöpäkasvaimien esiintyvyyteen ja kokoon. Eläinmallien havainnot on testattu myös ihmisillä.

- Marjoja tutkitaan maailmalla ja Suomessa. Viikissä, Kuopiossa sekä Turussa on tutkittu mustikkaa, lakkaa, tyrniä ja muita metsämarjoja sekä herukkaa. Tutkimuksen kohteeksi valikoituvat yleensä kuhunkin ruokakulttuuriin kuuluvat marjat. Lakalla, pohjoisamerikkalaisella mustavadelmalla

© MAIJA SOLJANLAHTI

MAIJA SOLJANLAHTI

# MARJOISTA tutkitusti terveyttä

**M** onen arkeen kuuluu annos marjoja, usein aamupalalla ja monesti osana herkuttelua. Osa suomalaisista syö marjoja runsaasti, osalla taas saantimäärät ovat vähäiset. Keskimäärin suomalaiset syövät 40 g marjoja päivässä, hedelmiä ja marjoja yhteensä noin 200 g. Tästä on vielä matkaa suositukseen puolesta kilosta kasviksia, johon toki lasketaan myös päivän aikana syödyt vihannekset. Uusimman Finterveys2017-tutki-

muksen mukaan suomalaisten keskimääräiseen ruokavalioon pitäisi lisätä noin desilitra marjoja tai pieni omena, jotta puoli kiloa tulisi täyteen.

### Miksi marjoja?

- Marjoja kannattaa maun lisäksi syödä niiden monien terveysvaikutusten takia. Marjojen sisältämät yhdisteet vaimentavat matala-asteista tulehdusta, joka on monen kansansairauden taustalla. Myönteisiä vaikutuksia marjojen syönnillä on verenpaine-



Suomen metsät ovat kauneutta ja voimaa pullollaan. Kuvassa lakan kukka, josta kehkeytyy painonsa arvoinen terveismarja.

ja mansikalla on tehty tutkimuksia ruuansulatuskanavan syöpiin liittyen. Amerikkalaiset ovat keskittyneet suun- ja ruokatorven alueeseen sekä peräsuoleen, me taas paksusuoleen.

Tutkijat ovat huomanneet, että marjojen syönti vaikuttaa suolen mikrobistoon sekä suoliston epiteelisolujen aineenvaihduntaan. Lakan yhdisteet vaikuttavat jopa syöpäsolujen liikkumiseen. Pajari ja Päivärinta kertovat uutta tietoa tulevan jatkuvasti, ja samalla ymmärrys marjojen terveyttä edistävästä mekanismeista lisääntyy.

- Nykyiset tavat tutkia ovat muuttuneet nopeammiksi ja luotettavammiksi, joten jotain uutta avautuu aina. Marjoista syntyviä aineenvaihduntatuotteita osataan erotella yhä tarkemmin ja niiden vaikutuksia suoliston mikrobistoon tutkitaan tällä hetkellä kiivaasti.

### Tehot talteen

Marjojen nauttiminen jälkiruokana on hyvä tapa. Marjat hidastavat veren sokerin nousua ruokailun jälkeen ja vähentävät väsymyksen tunnetta.

Moni diabeetikko hyöttyy marjajälkiruuasta.

- Tutkimuksia on tehty vähänlaista siitä, kuinka paljon marjoja on tarpeeksi. Nykysuositus on päivittäin kaksi kourallista. Erilaisia marjoja ja eritavoin valmistettuna pitkin vuotta, niin keho kiittää. Myös silmät tykkävät marjojen väreistä.

Pakastaminen ja kuivaaminen ovat monille marjoille hellävaraisin tapa säilöä marjojen vaikuttavat aineet ja kuitu. Keittäessä mehuksi kuitu jää kattilaan ja osa vitamiineista tuhoutuu ja, mutta polyfenoleita jää mehuun. Hilloksi keittäessä sokeria käytetään runsaammin, mutta yleensä hilloa käytetään vain lusikallisia.

Säilöessä sokerillisä on pieni paha verrattuna siihen, kuinka paljon marjojen syömisestä saa hyvää. Säilöjän kannattaa muistaa, ettei homeista hilloa tai marjoja saa käyttää, sillä silloin terveysvaikutus voikin kääntyä sairaudeksi. Evira suosittaa myös kaikkien ulkomaisten marjojen kuumentamista ennen käyttöä. Se tarkoittaa keittämistä 2 minuuttia tai piirakan paistamista uunissa. ■

## Kaupassa etsimässä hyviä marjatuotteita

*Jos omaan pakastimeen ei kertynyt riittävää määrää marjoja, voi niitä poimia ostoskoriin lähimarketissa oman maun mukaan.*

**Marjakeitot** sisältävät marjaa noin 10 prosenttia painosta. Kaupan keitoista kannattaa huomioida, että niihin on keittämisen jälkeen lisätty C-vitamiinia, joka

on hyvä asia. Mustikkakeitossa 10 prosenttia tarkoittaa 100 grammaa marjaa litran tölkissä. Jos tölkistä tulee omaan käyttöön noin 5 annosta, on annoksessa

noin 20 g marjaa eli muutama ruokalusikallinen. Koko tölkistä saisi 1,5 dl marjaa, mutta samalla sokeriakin saisi roimasti, lähes saman verran. Litra marjakeittoa maksaa noin 2 euroa, joten annokselle tulee hintaa vajaat 50 senttiä.

Marjakeittoa tai vaikkapa itsekeitettyä kiisseliä kannattaa rikastaa pakastetuilla marjoilla. **Pakasteet**-osastolta löytyy monenmoista marjaa, myös runsaasti kotimaisia vaihtoehtoja. Edullisimpia kilohintoja on puolukalla ja herukalla, mutta kivaa vaihtelua saa erilaisilla valmissekoituksilla. Kun marjakeittoon, jogurttiin tai puuron päälle lisää 40 g, eli hieman alle desin puolukoita tai muita pakaste-marjoja, tulee annoksen hinnaksi 20–50 senttiä.



# Metsään herkkuevään

*Kuivatut marjat, hunaja ja siemenet tekevät myslipatukasta evään, jolla jaksaa pitkään.*



## Energiapitoiset myslipatukat

6 isoa tai

12 pienempää patukkaa

- ½ dl rypsiöljyä
- ½ dl appelsiini- tai omenatuoremehua
- 1 dl hunajaa
- 4 dl kaurahiutaleita
- 1 dl rusinoita
- 1 dl auringonkukansiemeniä
- 1 dl kuivattuja mustikoita
- 1 dl kuivattuja karpaloita
- 1 dl mantelirouhetta

### Valmistus

Kuumenna isohkossa kattilassa öljy, mehu ja hunaja kiehuvaaksi. Ota kattila pois liedeltä ja lisää muut aineet joukkoon sekoittaen.

Laita leivinpaperi suorakaiteisen uunivuolan pohjalle ja reunoille. Voitele öljyllä. Painele taikina matalaksi ja tiiviiksi levyksi vuokaan.

Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 20-25 minuuttia. Leikkaa jäähtyneenä patukoiksi.

© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

**Marjamehujen** marjapitoisuuksissa on eroja, ja kannattaakin katsoa oma lempituote tarkkaan. Yleensä hinta kertoo marjapitoisuudesta, eli kalliimpi tuote sisältää enemmän marjaa. Marjasta riippuen sen polyfenoliset yhdisteet säilyvät mehua valmistettaessa.

Marjoja myydään myös käyttövalmiina **marjasoseina**. Aikuisille suunnatut soseet löytyvät sekä pakastimesta että hillojen luota hyllystä. Niissä marjapitoisuus on yleensä 100 prosenttia. Sosetta voi laittaa puuron päälle tai maustamattomaan jogurttiin tai vaikka pullaviipaleen päälle. Lastenruokasoseissa on yleensä runsaasti hedelmäsosetta. Marjojen osuus soseessa jää noin 10 prosenttiin mutta tuotteesta riippuen nousta jopa lähelle 50 prosent-


tia. Niitä ei ole turhalla sokerilla rasitettu. Silmälasit nenälle ja tarkastamaan!

**Hilloihin** keitetään marjoja ja niitä saa moneen makuun, myös makeutusaineilla makeutettuina. Marjaa on tuotteesta 30–50 prosenttia. Monesti kilohinnasta voi päätellä marjan osuuden. Hilloa ei kannata syödä ainoana marjalähteenä sen sokeripitoisuuden vuoksi, mutta se antaa mukavan makeuden esimerkiksi puuron päälle, jos päälle ripottelee hillon kaveriksi happamia marjoja, kuten puolukkaa ja herukkaa.

Marjoja on myös **marjajogurteissa** sekä vastaavissa kasvipohjaisissa aamu- ja välipalavalmisteissa. Pakkausmerkinnät on syytä katsoa tarkkaan, sillä valmistajat painavat pakkaukseen marjapitoisuudet.

Jogurteissa marjaa on muutamasta prosentista viiteentoista prosenttiin. Myös marjajogurttia voi täydentää tuoreella tai pakastemarjalla tai vaikkapa **marjamyslillä**.

**Kuivattuja marjoja ja marjajauheita** saa monista kaupoista. Kilohinnat voivat tuntua kovilta, mutta niiden käyttö saakin olla teelusikallisia. Kuivattuja tuotteita voi käyttää leivonnassa sekä sellaisenaan ripoteltuna. Ja saahan marjoja suklaalla kuorrutettuina sekä jäätelöön upotettuna herkkuketkeen!

Oma suosikkini on rouhittu pellavansiemen-marjasekoitus, jota lisään puuron päälle tai myslin joukkoon. Suosittelen lämpimästi kaupan marjatuotteisiin tutustumista! 

# Kaupunki liikuttaa senioria

**P**uistojumppa on alkamassa Finlandiatalon ja Musiikkitalon välisellä nurmella. Helsingin kaupungin järjestämä jumppa on kaikille maksutonta ja osallistua saa kuka vain. Tuuli suhisee korvissa, hanhet laiduntavat vieressä ja jumppakansa virtaa paikalle. Monelle puistojumppa kuuluu vahvasti kesään erityisesti auringon paisteella mutta myös tuulessa ja harmaudessa. Niin kuin Suomen kesä on.

## Huokeaa ja monipuolista

Kaikki halutaan mukaan liikkumaan. Kaupunki tarjoaa aloittavalle liikkujalle vinkkejä ja käytännön opastusta sekä hakee ihmisiä lähiöistä Lähiöliikuttajien avulla. Jatkuvien viikkotuntien lisäksi kaupunki järjestää isompia tapahtumia, joissa pääsee tutustumaan eri lajeihin ja toimijoihin. Kaupungissa on myös yhä enemmän ulkoilureittejä ja ulkoliikuntapaikkoja, joihin pääsee vaikka rollaattorilla tai sähkömopolla.

- Kaupungin tarjoamat mahdollisuudet liikkua ovat monipuoliset ja kehitämme toimintaa koko ajan. Helsinkiläisillä on, mistä valita: on vesijumppaa, venytystä, keskivartaloa vahvistavaa core-jumppaa, tanssia, tuolijumppaa ja kiertoarjoittelua sekä ohjattua kuntosaliliikuntaa. Ja on meillä jumppaa aidon pianomusiikin



tahtiinkin! Myös ohjaajat ovat erilaisia ja tekevät tunneilla erilaisia harjoitteita.

Näin kertoo **Emilia Soppela** Helsingin kaupungilta. Hän on yksi kolmestakymmenestä liikunnanohjaajasta, jotka liikuttavat kaiken ikäisiä kaupunkilaisia ja kaupungin henkiöstöä ympäri vuoden.

- Osallistuminen ohjattuun liikuntaan syys- ja kevätkaudella on hyvin kohtuuhintaista. Jos seniori ostaa jumppakortin ja käy kaksi kertaa viikossa jumppaamassa, niin jumppakerran hinnaksi tulee alle kaksi euroa. Ja näin kesällä puistossa jopa maksutonta.

## Senioreille omat ryhmät

Senioriliikuntaan saavat osallistua kaikki 63 vuotta täyttäneet helsinkiläiset ostettuaan jumppakortin. Toimipisteitä on ympäri kaupunkia ja

hyvien yhteyksiä päässä. Kaikki tilat eivät sovellu liikuntarajoitteisille, sillä esimerkiksi Yrjönkadun uimahalli on Museoviraston suojelukohde, eikä sinne voida tehdä vaativia muutoksia.

- Vaikka välillä ryhmät ovat aivan täynnä ja seinät tulevat vastaan, emme ole vielä sanoneet ei henkilölle, joka haluaa tulla mukaan. Kaikki paikat eivät sovellu erityisliikuntaan, mutta monet ovat helposti saavutettavissa.

Emilia Soppelalla on pitkä kokemus senioriliikunnan vetämisestä, ja hän kannustaa hymyillen kaikkia uskomaan oman kehonsa mahdollisuuksiin. Huumori on monesti hersyvää. Ohjaajan ammattitaitoon kuuluu kohdata ja kannustaa.

- Usein joudun vakuuttamaan, että pystyt kyllä. Erityisesti kuntosaliharjoituksissa ja muussa voimaa vaativassa liikunnassa kohtaan uskonpuutetta. Vaan mikä tunne onkaan, sekä asiak-



Emilia Soppela liikuttaa helsinkiläisiä. Tarjonta on laajaa ja monipuolista ja siihen saa osallistua kaikki 63 vuotta täyttäneet. Suomessa tarjonta ja ikäraajat vaihtelevat, sillä jokainen kunta tekee omat päätökset liikuntapalvelujen suhteen.

© MAJJA SOLJANLAHTI

kaalla että minulla, kun jalkaprässiin saakin oman painon verran punnuksia ja sen vielä punnerrettua ylös. On iloa sanoa: Mitäs minä sanoin!

### Tuttu porukka motivoi

Liikuntaryhmät ovat helppo tapa tutustua ikätovereihin.

- Asiakkaat ovat uskollisia ja tulevat tuttuun ryhmään vuodesta toiseen. Monelle muodostuu liikuntaryhmästä tärkeä paikka, jossa yhdistyy liikuminen ja ystävyys. Meidän ryhmissä kaikki tunnetaan nimeltä ja kaipailaan, jos jotakuta ei tunnille kuulu. Myös uudet ryhmäläiset otetaan avosylin vastaan.

Ryhmästä saa kimmoketta myös kotivoimisteluun. Emilia kertoo vinkkaavansa, miten lihasvoimaa voi vahvistaa osana arjen askareita.

- Ei kaikkien tarvitse lähteä aina erikseen liikkumaan, vaan kotona ja

# Mistä tietoa kotikaupungin liikuntatarjonnasta?

*Eri kaupunkien tarjonta ja ikäraajat vaihtelevat. Parhaiten tietoa saa verkkosivuilta ja palvelupisteistä. Kannattaa myös kysellä rohkeasti järjestöjen, kansalaisopistojen ja seurojen toiminnasta, ja monella kuntosaliyrittäjälläkin on senioreille oma hinnastonsa.*

● Voimaa ruuasta -toiminnassa mukana oleva fysioterapeutti **Ritva-Liisa Salonen** Hämeenlinnan kaupungilta kertoo, että Hämeenlinnassa 70 vuotta täyttäneet voivat hankkia liikuntakortin, jolla saa käydä Urheiluhallit Oy:n kuntosaleilla sekä uimahallissa. 75 euroa maksavalle kortin omistajalle tarjotaan myös alennuksia muiden liikuntatoimijoiden palveluista. Hämeenlinnassa pääsee jumppaamaan viikoittain maksutta uuteen sisähalliin, Elenia-areenaan. Muut jumppa, kuntosali sekä voima- ja tasapainoryhmät ovat maksullisia.

- Tietoa kaupungin järjestämästä senioriliikunnasta saa Hämeenlinnan kaupungin palvelupiste Kastellista ja kirjastojen yhteydessä olevissa palvelupisteistä, kertoo Salonen.

Hämeenlinnassa järjestöt ja seurat on erittäin aktiivista ja heillä on paljon ohjattua toimintaa. Vanajaveden opistossa on runsaasti ryhmiä senioreille. Lisäksi Hämeenlinnassa on muutamia kerrostaloyhtiöitä, jotka aloittivat toimintansa Voimaa Vanhuuteen -hankkeen aikana ja he toimivat omissa tiloissaan oman vertaisohjaajan kanssa jumpaten.

arjen muussa touhussa voi tehdä itselle hyvää. Pelkkä kävely ja kassien kantaminen ei riitä. Pitää nousta rapuja ja nostella niitä kauppakasseja, jotta saa lihaksille pumppausta.

### Muista syödä!

Emilia Soppela puhuu syömisen ja juomisen tärkeydestä. Hän kertoo, että salitreenin aikana on mahdollista jutella ruokajuttuja asiakkaiden kanssa. Jumpan jälkeen voi huikata


helpot vinkit: venyttelyä ja juomista sekä kunnan ruokaa palautumiseen.

- Hyvä olo ja vireys alkaa siitä, että kropalla on tarpeeksi energiaa liikkuu. Myös jumpan jälkeen kannattaa mieluummin mennä juomaan lasi piimää ja syömään banaani kuin pelkälle kahville ja pullalle. Tiedän, että 80-vuotiaan reisilihas voi olla aivan yhtä vahva kuin nuoren ihmisen, mutta se vaatii treeniä ja sopivaa ruokaa. ■

# Muutos lautasella -ryhmät aloittavat

Syksyllä alkavat ensimmäiset Muutos lautasella -valmennusryhmät. Uudensuomalaisissa elämäntapamuutosryhmissä 50-65-vuotiaat osallistujat käyttävät älypuhelinsovellusta ja saavat oh-

jausta ravitsemuksen ammattilaiselta. Ensimmäiset ryhmät toteutetaan yhteistyössä Suomen Kilpirauhasliiton ja Psoriasisliiton kanssa.

Muutos lautasella -hanke saa vahvistukseksi uuden ravitsemus-asiantuntijan. Ravitsemusterapeutti, TtM, **Johanna Rapo** aloittaa työt syksyllä hankkeen parissa yhdessä ravitsemussuunnittelija ETM **Heli Salminen-Suomisen** kanssa. 


**G** Muutos lautasella  
**Gery**

## Artsissa arvioimassa



Gery ry pääsi mukaan Kuntoutussäätiön järjestämään toiminnan arvioinnin hankkeeseen. Tavoitteena on tehdä Voimaa ruuasta -toiminnan ja Muutos lautasella -hankkeen arvioinneista selkeää ja toimivaa. Molempia arvioidaan myös tieteellisin menetelmin, joka

on hieman poikkeuksellista hankemaailmassa.

- Artsi-toimintaan haettiin pieniä yhdistyksiä, joiden resurssit pohtia toiminnan vaikuttavuutta ovat rajalliset. On todella hienoa päästä tähän näin uutena järjestönä ja saada oppia samalla muilta mukana olevilta järjestöiltä sisäisen arvioinnin lisäksi, kiittelee toiminnanjohtaja **Merja Suominen**. 

## 26. Valtakunnalliset Ravitsemuspäivät



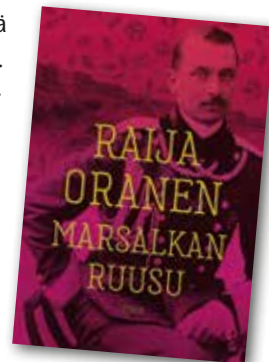
## Messuilla tavataan!

- Ravitsemuksen asiantuntijoita geryläiset tapaavat **Valtakunnallisilla Ravitsemuspäivillä** 1.–2.10. Finlandiatolassa Helsingissä. Tule hakemaan uusittu proteiini-esite tai juttelemaan ikääntyneiden ravitsemuksesta!
- Tervetuloa tervehtimään geryläisiä **Hyvä ikä -messuille** Messukeskukseen Helsinkiin 3.–4.10. Jaossa materiaalia ja tietoa!

## Ajankohtaista GERYSTÄ

### Mikä kiinnosti?

Kerro, mikä lehdessä oli kiinnostavaa 15.10. mennessä osoitteeseen [info@gery.fi](mailto:info@gery.fi). Mielipiteensä kertoen kesken arvomme uutuuskirjan: Raija Orasen Marsalkan ruusu.




## Ikäruoka -seminaari 12.12.

Ikääntyneiden ravitsemuksen kanssa työskentelevät saavat Ikäruoka-hankkeen tiimoilta uutta tietoa joulukuussa järjestettävästä seminaarista. Gery on ollut mukana hankkeessa, jota on koordinoitunut Helsingin yliopisto.

Tärkeää aihetta käsittelevän tilaisuuden avaajaksi on tulossa ministeri **Anneli Saarikko**.

## Gery on YouTubessa

Geryn kanava YouTubessa on *VoimaaRuuasta*. Sinne on viety tekemiämme lyhyitä videoita, joissa on mm. tietoisuuksia hyvistä valinnoista kaupassa.

Muista myös, että meidät löytää Twitteristä @VoimaaRuuasta, Instagramista @VoimaaRuuasta ja Facebookista Ikääntyneen ravitsemus, Gery ry! 





# Sienestäjät terapoivat yhdessä



ollolan Isosaaren kesäasukkaat **Helena Maattola** ja **Aula Heikkinen** ovat vuosikymmenet ko-

lunneet kotisaartaan. Rannat on tiukasti kaavoitettu kesä- ja talviasukkaille, mutta saaren keskellä on monta hehtaaria luonnonmetsää, joka on ollut sienestäjien aarreaitta. Sienestäjiä Isosaareissa on useampia, ja heitä yhdistää, paitsi rakkaus lajiin, myös se, ettei kaveria kadehdita, vaan saalista etsitään yhdessä.

Helena on vastikään eläköitynyt Messilän hotellinjohtaja, Aula aiemmin pankkitoimihenkilö, jonka vaeluskohteita ovat olleet niin Kilimandjaro kuin Santiago de Compostela. Silti oma saari on se rakkain, ja molemmat surevat, miten osa hyvistä sieniapajista on uhrattu rahan tuntevien metsänomistajien suorittamille avohakkuille. Helena on ison talon tytär Orimatilasta, ja ymmärtää, että kun metsiä omistavat yhä useammin kaupunkilaiset perijät, joille metsä itsessään ei ole rakas, ei siitä huolehtiminen jatkuvalla kasvatuksella kiinnosta.

Molempien sienestäjien alue on pienentynyt, mutta paljon on metsää vielä jäljelläkin. Suosikkisieni olisi tattii, mutta kuiva kevät vei rihmastot, ja tattisato jäi olemattomaksi. Keväällä ei näkynyt myöskään toista herkkua, korvasientä, jonka Helena arvelee kyllä ilmestyvän hakkuualueille muutaman vuoden sisällä, kun pahimmat metsäkoneiden myllerrykset ovat peittyneet.

Eikä saalis olekaan pääasia: - Sienestäminen on parasta metsäterapiaa. On etsimisen ja löytämisen, valmistamisen, säästämisen ja syömisen ilot.



**Helena Maattola ja Aula Heikkinen ovat sienestäneet pienestä pitäen. Jos se aikaisemmin olikin välttämätön velvollisuus, on siitä nyt tullut antoisa harrastus. Molempien keittiöitä somistavat kuivatut sienet purkeissa.**

Ja ystävyys sekä hyötyliikunta, Helena lisää. Äänessä on myös luottamusmiehen vakavuutta, koska Helena istui 12 vuotta Lahden seudun ympäristölautakunnassa.

Sienestys on muuttunut ikäkausihetkeiksi, jota nuoremmat vieroksuvat. Silti Helena näkee ilmassa myös paljon hyvää: vihreä hipsterisukupolvi uskalltaa kysyä Facebookissa yksinkertaisiakin neuvoja ja sienestys saattaa tehdä uutta tulemistaan.

Heinä-elokuu olisi kantarelliaikaa, ja ne Aula ja Helena pakastavat nopeasti pilkottuina ja freesattuina. Sekasienet ryöpätään ja suolataan ja niistä tehdään sienisalaattia juhlapöytiin. Aula tekee sienisalaattinsa kermavaahtoon, Helena taas kermaviiliin, jonka voi maustaa sipulihakkeuksella, valkopippurilla ja ripauksella majoneesia.

Mustatorvisieni kuuluu kuivuriin ja purkitettavaksi. Se, samoin kuin sup-

pilovahvero, sopii piirakoihin, paistoksiin, keittoihin ja kastikkeisiin. Kuivatut sienet Aula murentaa sellaisenaan pannulle, lisää sipulisilpun, maitoa tai kermaa sekä mustaleimaista Koskenlaskijajuustoa. Helena taas puolustaa torvisienien liottamista ja mustan liemen kaatamista pois, jonka jälkeen pehmeät sienet voi käsitellä miten haluaa. - On sääli, miten paljon metsiin jää sieniä. Alle kymmenesosa poimitaan, vaikka kuusen kätköissä olisi euromiljoonat mätänemässä. Ja kuitenkin sienestäminen muualla kuin naapuritontilla on jokamiehen oikeus, tytöt huokaavat.

Sienestyksen työt oppivat jo lapsina, jolloin elettiin pula-aikoja, ja omaa luontoa osattiin hyödyntää. Helena tuntee lähes kaikki sienilajit, mutta yrittää myös joka vuosi sienioppaan avulla löytää uuden lajin, esimerkiksi vastikään nokirouskun, joka kuivattuna tuoksuu currylle. □

SAAT  
*Voimaa ruuasta*  
KUN

- Syöt säännöllisesti, tarpeeksi ja monipuolisesti
- Teet fiksuja valintoja: marjoja ja muita kasviksia, täysjyvää, kasviöljyjä, kalaa
- Muistat lihasvoiman lähteet: proteiinit ja jumpan
- Nappaat D-vitamiinipillerin
- Pidät korkin kiinni

## Ikääntyneiden ravitsemuksen asialla

Yhdistyksemme tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen, liikunnan ja ryhmätoiminnan avulla sekä edistää moniammatillista yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

Gery on yleishyödyllinen yhdistys, ja sen jäseneksi voivat liittyä yksityishenkilöt sekä yhteisöt. Henkilöjäsenet (norm. 30 euroa/vuosi tai eläkeläiset, opiskelijat, tai työttömät alennuksella 20 e/vuosi) saavat neljästi vuodessa ilmestyvän Voimaa ruuasta -lehden kotiin kannettuna sekä ravitsemukseen liittyviä esitteitä.

Toiminnan pääasiallinen rahoittaja on sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Yhdistys toteuttaa Voimaa ruuasta -toimintaa vuosina 2017–2019. Yhdistys osallistuu myös tutkimushankkeisiin.

## Lisää tietoa:

[www.gery.fi](http://www.gery.fi) ja

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

Löydät meidät myös facebookista, twitteristä ja instagramista!