



RIHMASTOPIIRI

Kestävän elämäntavan ja omavaraisuuden lehti

N:O 1





Rihmastopiiri

Rihmastopiiri -lehti on kestävästä elämäntavasta, yhteisöllisyydestä ja omavaraisuudesta kiinnostuneille suunnattu, vapaaehtoisvoimin tehty ja ajoittain ilmestyvä lehti.

Pääkirjoitus	2
Toimittajan vinkki	2
Terveisiä reissulta Viroon	3
Flunssan karkoitukslevite	3
RihmastoWiki	4
Lehden syntyhistoria	4
Yhteisökylän mahdollisuudet maaseutupolitiikassa	6
Pieniä ekotekoja	6
Vaalea hapanleipä	6
Villiä ruokaa - metsän eväitä	8
Artikkeleiden kuvia	9-10
Tapahtumakalenteri	5
Myydään vaihdetaan	5
Xenia	5

Logo ja grafiikkakuvat

Tanja Välikangas ©

Valokuvat

Esa. Etusivun kuva Faces tapahtumasta.

Tekijät

Esa, Toni, Tanja, Aprilli, Pauliina, Kaitsu ja Jaana.

Toimittajan vinkki

Pidät käsissäsi ensimmäistä Rihmastopiiri-lehteä, tuotosta, joka on muhinut mielissä vuosia ja päätti syntyä nyt, viimeisinä päivinä ennen kekriä.

Lehden tavoite ei ole vielä aivan selvä, jos sen koskaan sitä tarvitsee ollakaan. Lehti voi olla tekijöidensä näköinen - rikkaasti erilainen. Lehdet toivottavasti kuitenkin yhdistävät rihmaston toiminnassa mukana olevia ja samalla kertovat siitä kuinka monipuolista toimintaa elämän suurien asioiden ympärillä teemme, vaikka toimimme kaukana toisistamme.

Lukemisen arvoista luettavaa

Ilmastonmuutos, alkuperäiskansojen sorto, pörssiromahdus...Vieläkö yksi vaihtoehtolehti lisää paasaamaan niistä?

Ehei. Pitelet käsissäsi ensimmäistä numeroa Rihmastolehdestä, jonka on tarkoitus olla yhteisöllisyyden ja jakamisen lehti. Maailmanparannus-lehtiä on jo aivan tarpeeksi ja en usko että yhteisöväki jaksaa lukea niistä aiheista yhtään enempiä, sillä omien huomioideni mukaan suurin osa rihmastolaisista, myös minä itse, pyrkii vain elämään Täydesti omaa elämäänsä. Tiedämme aivan liiankin hyvin missä mennään maailmalla.

Sen sijaan todellisesta yhteisöllisyydestä on lehtiä olemassa aivan liian vähän jos yhtään!

Miten tämä näkyy sitten tässä lehdessä? Yhteisöväki (ME) luomme sisällön ja kirjoitamme sen omatoimisesti rihmastowikiin tai lähetämme sen hanslankareille osoitteeseen hanslankari@rihmasto.fi, joka lisää tekstin nettiin. Kun sisältöä on kertynyt tarpeeksi, joku meistä kokoaa lehden ja lähettää tiedon uudesta numerosta sähköpostilistalle.

Lehden sisältö määräytyy siis täysin tekijöiden, eli MEIDÄN mukaan. Itse omasta puolestani toivon että sisältö olisi teorian ja kaunopuheiden lisäksi käytäntöä, eli runoja, tarinoita, artikkeleita, lauluja, käytännön taitoja, piirustuksia, maalauksia, sarjakuvia... itse tehtyjä, itsestä jollakin tavalla kertovia tai omiin kokemuksiin liittyviä. Aivan kuten puhekehrässä ilmaisemme todellista itseämme subjektitasolla, sen sijaan että veisimme huomion small talkiin tai "yleviin" filosofisiin käsitteisiin.

Samalla lailla siis antakaamme palanen itsestämme tähän lehteen, niin sille muodostuu myös tunnearvo ja todellinen lukuarvo. Tutut ihmiset tähän tätä lukevat ja mistäs sen mukavampi on lukeakaan kuin omista ystävistään!

Toni Tanskanen

Lehti on myös näyteikkuna elämäntavoistamme ulospäin ja uusille rihmastosta kiinnostuville. Verhoa raotetaan.. Tämä on myös lehti Suomen kestävästä elämäntavan yhteisöt (SKEY) -yhdistyksen jäsenille.

Itse lehden tekeminen perustuu normaalista poikkeavaan konseptiin ja sen peruslähtökohdat ovat yhdessä tekeminen ja mahdollisimman pienen paineen luomisen kenellekään lehden toimittamisesta. Tämä pdf-mutoisen lehden tekeminen on tarkoitettu kiertäväksi. Lisää aiheesta jutussa lehden syntyhistoria.

Lehti on tarkoitettu tietokoneen ruudulta luettavaksi, mutta myös tulostettavaksi. Jälkimmäistä varten teksti on tiheää ja kuvia on harvassa. Kuvat on sijoitettu kootusti lehden loppuun, jotta niitä ei ole pakko tulostaa. Lehti myös ottaa enemmän kantaa, rohkeasti kertoo mitä meillä on sanottavana ja kerrottavanamme.

Uutta lehteä varten voi materiaalia kirjoittaa rihmastowikiin tai toimittaa hanslankareille, katsotaan kuinka nopeasti se ilmestyy...

Antoisia lukuhetkiä,
Esa Aaltonen

Terveisiä reissulta Viroon

Lilleõrun yhteisössä ja Saarenmaan tietäjän luona!

Kai Vaara

Kestävän kulttuurin rakennuspuita kootaan monista aineksista, joista jotkut ovat erilaisia elementtejä ja traditioita toisiinsa omintakeisesti kytkeviä voimakkuksia. Näissä merkeissä sunnuntaista tiistaihin neljä meikäläistä kävi pikavisiitillä Virossa, tapaamassa ”Saarenmaan tietäjää”, Vigala Sassiä ja hänen vaimoiaan Elo Liivias, sekä vieraillemassa Lilleõrun yhteisössä lähellä Tallinnaa.

Mukana tällä reissulla olivat minä (Vaaran Kaitsu), Aaltosen Esa, Attilan Heikki ja Linnalan Sonja, joka puolessavälissä pikavisiitillä, kaivoi polkupyöränsä matkatavaroittemme uumenista - ja lähti taivas kattoon poljeskelemaan kohti Puolaa...

Vigala Sass

(Aleksander Heintalu) on legendaarinen voimahahmo ja parantaja Virossa, joka on mm. julkaissut tukun kirjoja yrteillä parantamisesta ja suomalaisugrialaisten (eli hänen käsitteidensä mukaan ”tshuudien”) historiasta ja luonteista sekä kalevala-tyyppisen Kalevipoeg-pohjaisen Guldnemamma (Kultainen Äiti) -eepoksen. Häneltä tulossa pari uutta kirjaa, toinen suomalaisugrialaisten loitsuista ja riiteistä ja toinen maisema-arkkitehtuurista.

Vigala Sassiella on Saarenmaalla merkillinen hiisipaikka, puulajipuisto (noin kolmensadan puuvartisen kasvilajin arboretum) ja yrttipuutarha.

Jos kuka tahansa suomalainen olisi kiinnostunut oppimaan erään aikamme ainutlaatuisen tietäjän viisautta, se olisi arvokasta, sillä hänen oppinsa hämärtyy toistaiseksi vironkielisen muurin taakse. Lähtiessämme aamupäivällä Saarenmaalta hän lähti puolestaan vuohiansa paimentamaan...

Ks: <http://www.vigalasass.com>

Lilleoru

Ja sitten piipahdimme Lilleõrussa (itsetietoisuuden oppimisyhteisössä - self awareness training center), jossa parinkymmenen hehtaarin alueelle on rakenteilla ainutlaatuinen elämänuskoisten keskus.

Sillä on yhteys niin intialaisiin ja tiibettiläisiin kuin myös intiaanienkin perinteisiin mm. paikan elinpiiriin ”pyhään geometriseen” muotoiluun Elämän Kukka ja Puu-kehineen, temppele- ja tuliseremoniapaikkoihin, mietiskely- ja hikimajoineen, taimi- ja puutarhoineen jne. ns. elämän kukan ulottuvuuksien mukaisesti. Lisäksi alueelle on syntymässä paikkansa koulutus- ja vetäytymiskeskuksille, lasten toiminnolle, ekokylälle (noin 40 perheelle) jne.

Varsin paljon on Lilleõrussa jo tehty, niin paljon, että emme voi jäädä epäilemättä, että kaikki tämä näkyy jo, vaikka osin keskeneräisenä, että virolaiset veljemme ovat tekemässä jotain ylevän kaunista elämänkeskusta todellisuudeksi. Että meidän

naapurissamme, meille kaikille lähellä jaettavaksi, on syntymässä todellinen oppimisen keskus, jollaista me täällä omilla ekokylänelmissämme emme ole kyenneet hahmottamaan mahdollisuuksinamme - ehkä jo väistyneeksi jäänyttä(?) Pauannetta lukuunottamatta.

Mutta millä varoin he tuntuvat onnistuvan pyrittöissään, voimme toki kysyä? Osin omin, osin tuin - keskinäisin varoin, keräten jättemateriaaleja, avustuksin yksityisiltä, ja avustuksin nyttemmin myös esim. EU:n kulttuurituista. Silti vielä epävarmasti kokonaisuudelle, mutta riittävästi kokonaisuuden käynnistymiselle!

Siis: etsikäämme Suomen Kestävien Elämäntapojen Yhteisöjen yhtäläillä kuin Rihmasto- ja Ting-piiriin avulla yhteydenpidon aiheita Lilleõruun myös! Ehkä heidän rohkea työnsä voi avata uusia ulottuvuuksia myös meille täällä luonnonmukaisen ja elämälle avautuvan keskinäisen huolenpidon ja autuuden luomisessa... kursseja, tapaamisia, harjoittelua, tapahtumia, aktioita tms...?

Tervetuloa siis rakentamaan itsellisiä ja globaaleja yhteyksiä suomalaisugrialaistaisen Saarenmaan tietäjän ja Lilleõrun yhteisön väen yhteyksissä! Käykää vierailulla - ainakin heidän kotisivuillaan. •



Ks: <http://www.lilleoru.ee>

Olen metsän lapsi,
seuraan esi-isieni polkuja,
kävelen suureen metsään saakka,
missä olen aina ollut onnellinen.

- Attikamek -

FLUNSSAN KARKOITUSLEVITE

APRILLI

Erään minikommuunin asukkaat olivat kovin nuhaisia ja tulossa kipeiksi. He kuitenkin olivat sitä mieltä, että kipeiksi ei tulla. Auringonhattu-uutetta kului ja ruisleivät päällystettiin papulevitteellä, joka sai nimekseen flunssan-karkoituslevite, sillä flunssa ei pahentunut ja kohta tytöt olivat taas terveitä.

noin 0,5 kg keitettyjä papuja (esim. härkä- ja ruskeapavut)
muutama porkkana
vajaa 1 kokonainen valkosipuli eli noin 8 kynttä
(kylmäpuristettua) rypsiöljyä
timjamia
persiljää

Muussaa keitetty pavut sauvasekoittimella. Lisää joukkoon porkkanaraaste ja valkosipulisilpe. Lisää öljyä hiljalleen. Laita öljyä sen verran, että saat levitteen koostumuksen mieleisekseen. Mausta timjamilla ja persiljalla. Toimii parhaiten ruisleivällä. Nam-nam mitä herkkuleipä ja samalla viuh-viuh flunssa pois!

Wiki terminä lienee monelle tuttu Wikipediasta, ilmaisesta sanakirjasta internetissä. Wiki-sana tulee havaijin kielestä, jossa "wiki wiki" tarkoittaa nopeaa. Termi kuvaa hyvin verkkosovellusta, joka mahdollistaa nopean tiedon lisäämisen ja muokkaamisen ilman välikäsiä.

Yleensä kun tietoa kerätään kirjoista, suullisesti tai netistäkin, joudutaan menemään varta vasten johonkin paikkaan kuten kirjastoon, tietyille sivuille tai kyseisen henkilön kotiin. Wiki muuttaa tämän prosessin suunnan. Nyt tietojen tietäjät ja hakijat kirjoittavatkin ne yhteen paikkaan, wikiin. Nykyään kouluissa kaikilla asteilla käytetään wikiä työkaluna opiskelussa. Erityisesti ryhmätöissä sen on erityisen kätevä. Tekijät voivat tehdä ryhmätöitään kotoaan käsin vaikka samanaikaisestikin ja he näkevät samalla toistensa tekemät muutokset. Lisäksi tieto ei vahingossakaan voi hävitä, sillä jokaisen muutettujen tietojen tallennuksen wiki-sovellus tallentaa vanhan sivun historiaan.

Nyt meillä kestävä elämäntavan pioneereina on mahdollisuus jakaa tietomme ja taitomme kirjallisessa muodossa. Voimme samalla käyttää wikiä oppimisvälineenä tehostamassa oppimistamme.

Globaali muistikirja

Monelle wiki totuttaa muistikirjan/oppimispäiväkirjan asemaa. Samalla kun tekee muistiinpanoja esim. ekorakentamisen saralla, voi tiedon yhtä hyvin jakaa muille. Joutuessaan tiivistämään ja jäsentämään tietoa sivuille esitettävään muotoon, tulee samalla edesautettua omaa oppimista ja muistamista. Voi sattua myös niin että joku muu päivittää samaa sivua ja tällöin voi oppia sellaista mihin muuten ei olisi tullut törmättyä.

Monet ystävieni käyttävät RihmastoWikiä muistikirjana ja ovat havainneet sen erinomaiseksi. Se kulkee kaikkialla, ei huku koskaan ja sen tiedot päivittyvät vaikkei käyttäisikään sitä pitkään aikaan!

Kollektiivinen tieto

Kun ennen vain valikoitu joukko haki tietoa ja kokosi sen kansien väliin, wiki mahdollistaa kollektiivisen tiedon keruun. Tietoa ei julkaista vain yhden henkilön näkökulmasta, vaan kymmenien, satojen ja jopa tuhansien näkökulmista! Tällöin on paljon todennäköisempää että tieto on objektiivisempää.

Wiki myös yhdistää eri tieteenalojen tietoa. Tavallisestihan tieto on jaettu eri lohkoihin, mutta wikissä ne kaikki yhdistyvät loogisella tavalla. Esimerkiksi samalta sivulta tietystä kasvista löydät tietoa sekä sen biologiasta että käytöstä ja jopa miten käyttövälineet rakennetaan. Tämä ei ole ennen ollut mahdollista koska muuten kirjojen koot olisivat paisuneet liikaa. Wikissä tiedon koolla ei ole rajaa.

Tiedon luotettavuus

Wiki on myös hurjasti kehittänyt ihmisten lähdekriittisyyttä. Sen ansiosta harva enää

Rihmasto Wiki

Rihmasto Wiki jakaa tietoa

Kettuvaloinen

luottaa sokeasti kaikkeen tietoon mitä netistä löytää. Ihmiset ovat oppineet selvittämään lähteet. Wikipediassa (ja osittain RihmastoWikissäkin) vaaditaan että tieto pohjaa tutkimuksiin. Mikäli joku kirjoittaa jollekin sivulle jonkin väittämän, ylläpitäjät lisäävät sinne ylläviitteen jossa sanotaan lähteen puuttuvan ja pyydetään kirjoittajaa lisäämään lähde. Näin lukijat helposti näkevät mikä tieto pohjautuu lähteeseen ja mikä ei. Toki lähteeseen pohjautuva tietokaan ei ole luotettavaa, mikäli lähde ei ole luotettava. Sen takia ylläpitäjät joskus tarkistavat lähteet ja niiden luotettavuuden. Myös muut kirjoittajat voivat huomata epäluotettavat lähteet ja tutkia asian tarkemmin.

Wikiin kirjoittaminen onkin kuin tutkimusmatkailua. Löydetään joku heppoinen väittäjä ja lähdetään tutkimaan sen paikkaansapitävyyttä. Itse jouduin tutkimaan kalmojuuren (Acorus Calamus) sopivuuden rohtokäytössä. Netissä kiersi villi huhu, että "jenkit" olisivat muka syöttäneet testihiirille tolkuttomia määriä kalmojuurta ja että näille sen takia kasvoi kasvaimia, mutta että ihmiselle se ei ole vaarallinen. Kuitenkaan lähdetä ei missään mainittu. Lähdin etsimään totuutta ja monien tuntien etsinnän jälkeen löysin totuuden, joka oli kahden väittämän välillä: kalmojuuri soveltuu rohtokäyttöön mikäli sitä ei käytä liian suurina määriä ja käyttää oikeaa lajiketta. Näin wiki opettaa ihmisille kriittisyyttä ja lisää luotettavan tiedon määrää. Myös kirjoittajien motiivit ovat kirjojen julkaisijoita puhtaammat, koska wiki on täysin ilmainen vapaan lähdekoodin ohjelmisto. Ainakaan raha ei voi olla kirjoittamisen motiivina.

Miksi sitten RihmastoWiki?

Moni mahtaa ihmetellä: miksi tarvitsemme oman wikin, kun on kerran olemassa maailmanlaajuiset Wikipedia ja WikiBooks? Nehän ovat jo valmiiksi erittäin suosittuja. Niissä ei kuitenkaan ole tarpeeksi tilaa omalle kokemuspohjaiselle tiedolle. Myös sensuuri on vahvempaa, koska ne pyrkivät olemaan objektiivisia mitä RihmastoWiki ei pyri olemaan. RihmastoWiki ottaa kantaa maailman ja yhteiskunnan tilanteeseen ja se pyrkii antamaan vaihtoehtoja. Se on myös selvästi fokusoitunut tiettyyn aspektiin ja siten kykenee olemaan helpommin hallittavissa kuin esim. Wikipedia. Sanoma ei huku kaiken muun tiedon taakse ja kaikessa tiedossa tulee selvästi ilmi rihmastolaisten näkökulmat.

RihmastoWikissä on tilaa tutkitun tiedon lisäksi kokemuseräiselle tiedolle. Siksi lähdeviitteitä ei aina tarvita. Toki on hyvä mainita että tieto on peräisin kokemuksesta, jotta lukijaa ei johdeta harhaan. Tavoitteena on myös persoonallinen tieto, eli kirjoitusten ei tarvitse olla niin asiallista ja virallista.

Yhteisöverkoston oma kirjasto

RihmastoWikillä on suuret käyttömahdollisuudet. Sen sijaan että luemme yhteiskunnan manipuloimaa tietoa, voimme kerätä ja luoda oman kirjastomme! Ei ole mitään rajoituksia sille mihin suuntaan voisimme sitä viedä. Jopa omien tarinoiden, laulujen ja runojen kirjoitus sinne on täysin mahdollista. Voimme halutessamme vaikka luoda oman kirjallisen kulttuurin. Nyky aika on antanut siihen kaikki välineet, vain itses-tämme riippuu haluammeko käyttää niitä. Ainahan se tietenkin vaatii päättäväisyyttä irrottautua valtakulttuurista ja luoda yhdessä luotettavien ihmisten kanssa omaa kulttuuria. Myös monille ihmisille oppimiskynnys on suuri. Wikin käytön oppiminen kuitenkin kannattaa, mikäli itsellä on tietoa mitä haluaa jakaa, muttei tiedä siihen keinoja. •

Lehden syntyhistoria

Esa

Tämä kirjoitus olisi hyvä aloittaa 1998-1999 vuoden tienoilta, jolloin julkaistiin jotain rihmastolehteä, en kuitenkaan saanut aiheesta lisätietoa. Palataan niihin myöhemmin ja kerrotaan kuinka tämä tarina syntyi, joka nyt on käsissäsi.

Oli vuosi 2007 ja paikka Italian raikas vuoistoilma. Istuin puutuolilla osana piiriä, jossa oli toistakymmentä euroopan maiden kansallista edustajaa keskustelemassa yhteisöjen asioiden edistämisestä laajemmalla tasolla. Keskustelu oli taas kerran varsin mielenkiintoista ja useita aiheita käsiteltiin. Yhtenä ongelmana koettiin kaikille yhteinen tekijöiden vähäisyys, ajankäytön rajallisuus ja tekemisen paljous. Yhtälö joka jokaisen vapaaehtoistyötä tekevän eteen tulee jossain vaiheessa.

Innokas Itävallan verkoston edustaja, joka oli myös ryhmän vetäjänä esitti toimintamuodon, jota he ovat onnistuneesti käyttäneet yhteisöjen tiedottamisen välineenä ja vähentämään yksittäisille henkilöille kerääntyvää taakkaa.

Malli perustuu netissä käytettävään wikiin, jota meillä vastaa oma RihmastoWiki. Tämä kaikille julkinen työskentelypalsta piti lehden toimittamisen kaikille avoimna jatkuvasti. Sinne pystyy materiaalia lisäämään oman aikataulun mukaisesti ja se myös antaa mahdollisuuden muokata siellä olevaa materiaalia vapaasti. Eli artikkelin tms. kirjoittaja voi pitää yksinoikeuden tuotokselleen tai artikkeli voidaan tehdä yhdessä. Tämä antaa aivan uusia ja laajempia mahdollisuuksia tehdä artikkeleista mielenkiintoisempia ja useampia näkökantoja esiintuovia.

Itse julkaisu Itävallan verkossa tapahtuu, kun katsotaan että materiaalia on kertynyt riittävästi. Tämän jälkeen asiaa ymmärtävä ottaa artikkelit wikistä ja muotoilee niistä

sopivalla ohjelmalla lehden, joka tulostetaan pdf-muodossa ja tarpeen mukaan paperisena lehtenä. Lehteen lisätään vielä asioita joista oli juuri silloin tarve kertoa, kuten ajankoh-
taisia tapahtumia, yhdistysilmoituksia jne.

Itävallassa tämä malli on yhdistänyt irrallaan olevien yhteisöjen toimintaa ja säästännyt yksinkertaisesti rahaa ja vähentänyt vastuuta ja paineita tuottaa lehteä "pakonomaaisesti". Toiminnan myötä yhteisöjen välille kertyi myös kansallinen verkosto, yhdistys joka rahoitti toimintansa järjestämällä vuosittain yhteisöväelle ja valtakulttuurille suunnatun messutapahtuman, jossa jaettiin yhteisöjen tuottamaa tietoa ja taitoja, myytiin tuotteita ja avauduttiin julkisuuteen. Tapahtuman taloudellinen tuotto mahdollisti yhdistyksen jäsenmaksuista luopumisen ja toi toimintaan yhä enemmän väkeä.

21.10.2007 kirjoitin tämän pohjalta lehdestä mallin RihmastoWikiin ja tein lehdelle ensimmäiset sivut, kannet, yhden artikkelin

ja pääkirjoitussivun. Lähetin sen muutamille Rihmastoaktiiville ja sain myönteistä palautetta. Lehti jäi makaamaan lähes tasan vuodeksi ja eräänä lokakuun iltana Tonin kanssa skype-tilillä päätimme tehdä ensimmäisen numeron. Pallo on tämän myötä heitetty ilmaan ja rihmastolehti nro kaksi on rihmastowikissä odottamassa luojaan! •

Nuorten Maa nyt Suomessa!

Aluksi Suomen Nuorten Maa keskittyy tukemaan Koulu-metsäpuutarhaprojektia Nicaraguassa.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja:
jaanakuusela at hotmail.com
<http://ww.reforestation.net>

TAPAHTUMAKALENTERI

MYYDÄÄN

VAIHDETAAN



XENIA



keffovalainen

Yhteisökylä maaseutupolitiikassa

Esa Aaltonen

Meneillään olevat neuvottelut uuden kansallisen maaseutupoliittisen ohjelman muodosta antavat oivan mahdollisuuden peilata uudentyyppisen yhteisömallin, yhteisökylän mahdollisuuksia maaseudun tulevaisuuden suhteen. Valtion ja kunnan roolin väheneminen ja poistuminen maaseudulta tukee uusien ratkaisujen esiintuloa nykytilanteessa, jossa ihmisen mahdollisuus asua maaseudulla halutaan säilyttää. Kyse on myös maatilojen ja hultovarmuuden säilyttämisestä kriisitilanteiden varalta.

Ohjelmaa valmisteleva maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä, YTR koostuu ministeriöiden edustajista ja asiaan liittyvien organisaatioiden edustajista. Valmistellessaan esitystä eduskunnalle yhteistyöryhmä on mm. järjestänyt kuulemistilaisuuksia ympäri suomea ja pyytänyt asiantuntujalausuntoja. Pohjois-Savon yhteisökylä osuuskunnan edustajana osallistuiin TE-Keskuksen järjestämään tilaisuuteen Kuopiossa lokakuussa. Maatilaneuvos Eero Uusitalo maa- ja metsätalousministeriöstä esitteli työryhmän tämänhetkisiä linjauksia. Hän ja tilaisuuden luennoitsijat jättivät selkeän viestin siitä kuinka synkkä ja samalla avoin maaseudun tulevaisuus on. Kenellä on näkemys, kenellä tahto?

En hetkeäkään suunnitelmia kuunnellessani epäillyt ettekö yhteisökylillä, ekokylillä ja niiden taustalla esimerkiksi toimivilla osuuskunnilla ole mahdollisuus lähteä toimimaan paikallisia asioita hoitavana ja ihmisten hyvinvointia kaikilla tasoilla edistävinä toimijana. Tällaisia päämääriä ja kokonaisvaltaisempaa yhteistyötä kuntien kanssa on pidemmälle viety yhteisöelämä kaikkienensa. Ja tämän tasoisesta toiminnasta on keskusteltu jos toinen käyty vuosittaisissa maailmanlaajuisen ekokyläverkoston liittokokouksissa.

Tämän yhteisöllisestä elämäntavasta kylän mittakaavassa ja ympäröiviin kyliin vaikuttavana toimijana esiinmarssiva malli ei ole tämänhetkisessä tilanteessa tuosta vain syrjäytettävissä. Maaseudun elämän kärjistyessä selviytymiseen, materialisen elintason jäädessä kaupunkilaisiin nähden vaatimattomammaksi ja teiden ollessa ainoastaan metsätalouden rekkojen metsäteitä alkaa ihminen yhteiskuntaluokkaan katsomatta jo ymmärtämään että nyt on tosi kyseessä. On toimittava paikallisesti yhdessä tai muutettava kasvukeskuksiin.

Kuntien jatkaessa yhteenliittymistä, pienten liittyessä isoihin, ei voida nähdä sitä vain heidän etuoikeutenaan. Ei pidä sulkea pois ajatusta perheiden liittymisestä yhteen taloudellisesti ja ihmisten toiminnan keskittämisestä yhteiseloön, säilyttäen kuitenkin ihmisen yksilöllisyyttä.

Kun palvelut siirtyvät kauemmaksi ja niiden tilalle tulee uusia yhä kaikinpuolin kalliimpia yritysten tarjoamia ratkaisuja, menee vakavammallakin haaveilijalla sormi suuhun. Raaka-aineita on turha kierrättää keskusliikkeiden kautta takaisin maaseudulle ja palveluita tuoda päivittäin kaukaa. Mitä maaseudulla tarvitaan ja mitä siellä voi odottaa olevan? Maaseudulla asuvana, ison kaupungin vieressä, tämä kiteytyy aika selkeästi ruokaan ja lämpöön. En kirjoita tähän tarkoituksella työtä. Perustarpeet ovat siis kauppa tai jokin muu muoto, vaikka palveluauto, josta saa peruselintarvikkeet ja palvelut. Matka kaupunkiin virkistää mukavasti silloin tällöin ja tyydyttää laajemmat tarpeet tavaroista kulttuuriin. Nopea tietoliikenneverkko ja sähkö pistokkeesta tuntuvat mukavilta.

Mutta sosiaaliset kontaktit, Me-henki, kylä ja yhteisöllisyys on se ydin, jota kaikki muutamia erakkoilunteita lukuunottamatta kaipaavat eri asteisesti. Maaseudun virkistymispalveluita ovat luonto ja hyvät suhteet ihmisten kanssa.

Kyliä kehittämiseen on saatavilla avoimesti rahaa, kiitos kuntien, kansallisen ja eu-politiikan. Uusia hankkeita rahoitetaan, mikä varmasti kertoo siitä että uudenlaisia ratkaisuja tarvitaan ja etsitään korkeammalla tasolla. Tämän tukimahdollisuuden olemme positiivisesti saaneet tuntea myös Kivisaloon yhteisökylän kehittämisessä Kuopiossa. Mutta löytyykö kunnilta ja valtiolta todellisuudessa halua lähteä uskaliaasti tukemaan näiden mallien toimivuutta muilla keinoilla. Ei ole ollenkaan poissuljettua että tällaisista ratkaisuista syntyy laajempia myöhemmin vallitsevia toimintamuotoja. Siellä missä luodaan uutta yhteiskunnan eri asteisesti kouluttamisen kansalaisten toimesta ja laajemmin maailmanlaajuisen verkoston tukemana, ja vielä löytyy halukkuutta vapaaehtoisesti astua uudelle pohjalle - sen edessä ei tule olla esteitä. •

Pieniä ekote-koja

Minulta kysyttiin, haluaisinko kirjoittaa Rihmasto-lehteen. Vastasin myöntävästi ja tässä sitä ollaan ihmettelemässä ja pohtimassa.

Aprilli

Rihmaston sivuilla kirjoitetaan näin: ”Rihmastolaisia ovat kaikki, jotka ovat kiinnostuneita kestävästä elämäntavasta, ekologisuudesta, omavaraisuudesta tai yhteisöllisyydestä.” Tuosta tekstistä on helppo löytää itsensä.

Kun ensimmäistä kertaa törmäsin Rihmastoon, koin sen jotenkin kaukaiseksi, koska heti mieleeni nousi ajatus, että en asu omavaraisesti maaseutukommunissa. Niin, sitä itekin heti kompastui stereotypiaan. Samoista asioista kiinnostuneilla on erilaisia elämäntilanteita, joten kaikki eivät voi milään olla samanlaisia tai samassa tilanteessa – onneksi. Mielestäni on vahvuus, että kestävästä elämäntavasta kiinnostuneet ihmiset ovat erilaisia, koska mitä erilaisempi joukko on sitä helpompi sitä lienee lähestyä. Helppo lähestyttävyyys on ekologisuuteen liittyvissä asioissa mielestäni tärkeä, koska kyse ei ole mistään vähäpätöisestä asiasta. Ekologinen elämäntapa voi olla kenen tahansa juttu – ei pelkästään stereotypisen hipin.

Naurattaa, kun pikkusisko sanoo, että älä nyt taas puhu niitä ekologisuusjuttujasi. Välillä tulee avattua sanaista arkkuaan koskien viiden kilometrimittaisia automattoja. En oikeastaan ajattele itseäni kovin ekologiseksi, vaikka kun lähemmin tarkastelen, teen monia valintoja, jotka ovat vaihtoehtoisia ja ekologisimpia. Kulutan hyvin vegaanipainotteisesti, dyykkään välillä, en edes haaveile omasta autosta, en tue yksityisautoilua, pidemmät matkat taittavat siis joko liftaamalla tai julkisilla, kierrättäminen on kova sana ynnä muuta.

Liian usein kiinnitän huomion siihen, mitä voisinkin tehdä vielä paremmin, miten elää ekologisemmin, koska huomaan joitakin asioita, joissa todellakin olisi parantamisen varaa. Pitää pysähtyä aika ajoin miettimään, kuinka paljon itseltään vaatii, kuinka nopeasti ja miksi. Tavoitteenani on elää entistä ekologisemmin, mutta en aio asettaa itselleni kovia aikatavoitteita. Tiukka aika-taulu vie pois paljon. Ei ole aikaa opetella ja omaksua. Pikaisesti voi tehdä vaikka mitä muutoksia, mutta ovatko ne välttämättä pysyviä.

Hitaampien muutosten ihanuus on siinä, että voi rauhassa opetella ja myhäillä iloisesti huomattessaan pienet edistysaskeleet. Vaikka tiedostan nyky-yhteiskunnan paineet, kiireen ja monet muut ongelmat, välillä paineen alla alkaa toimia asetettujen normien mukaan, ei oman tahdon. Hetken päästä tulee tuumaushetki ja huomaa kyseenalaistaa. Kyseenalaistaminen on yksi

tärkeimmistä taidoista mielestäni. Jos en olisi teini-ikäisenä lähtenyt kyseenalaistamaan esimerkiksi ydinvoimaa, tehotuotantoa ja yksityisautoilua, olisin varmasti aika erilainen ihminen, vaikka ennen teinivuosia on lapsuudenkodista jäänyt tietyt vaihtoehtoiset jutut mieleen pysyvästi. Eipä ole aina ollut mukavaa, kun on avannut silmänsä ja huomannut tiettyjen asioiden menevän pieleen ja pahasti. Helpostus on ollut, että on löytänyt jotain uutta. Nimittäin vaihtoehtoiset tavat elää. Ennen vaihtoehtoiset, nyt osa arkea, koko elämää.

Äiti ja koti

Hoitaessani nuhanoireita auringonhattu-uutteella ja valkosipulisella papulevitteellä hihittelen, että tässä taas hippeilen. Kolmisen vuotta sitten entinen kämppikseni sanoi minua viherpiipertäjäksi, koska aloin vegetaristiksi. Nykyisin ”viherpiiperrykseni” ei ole niin outo asia enkä koe sitä enää itse oudoksi, koska olen tutustunut muihin samanhenkisiin. Nuorempana sitä koki ”viherpiiperryksen” outona, koska lähipiirissä ei ollut monia samanhenkisiä. Niin paitsi äiti joka tunki lastensa villasukkiin valkosipulia, kun nuha oli tulollaan. Äiti joka on tutustuttanut lapsensa luontaistuotekaupan valikoimiin ja opetti alle 10-vuotiaan lapsensa syömään ituja. Idut rokkaavat edelleen (Itupurkki tällä hetkellä tiskikaapissa!) ja paljon uutta on tullut opittua. Koen, että lapsuudenkodillani on ollut suuri vaikutus, että olen kiinnostunut näistä asioista. Ja sillä että kummasteleista ja avoimesta ilkeästä huomauttelusta välittämättä olen ottanut asioista selvää.

Leipää

Monella meistä on varmasti kokemuksia, miten valtavirrasta poikkeavaa tapaa olla, elää ja toimia karsastetaan. Mutta onneksi on muitakin ”viherpiipertäjiä”. Voi niitä ilon hetkiä, mitä on kokenut toisten samanhenkisten kanssa. Surun hetkistä on yleensä muotoutunut niitä ihania ilon hetkiä. Ilo, että on voinut opettaa ystävilleen jotain ja he ovat opettaneet minulle jotain. Usein muistelen suunnilleen kyynel silmäkulmassa dyykkausretkien hauskuutta ja sitä riemua, kun biojäteastia on tursunnut leipäpaketeista ja kuinka eräällä kotimatalla leipälaatikko, jossa oli 19 pussillista dyykkileipää, tippui pyörän takaa. Vastaantulijoita kummastutti menoni, mutta itse hymyilin kilpaa kevätalviauringon kanssa, koska minusta tuntui, että elän juuri niin kuin haluan ja oikeaksi koen. Miksi jättää hyvä leipä roskeen? Miksi ostaa leipä kaupasta ja kuluttaa vaikka olisi toinenkin vaihtoehto?

Maailmanpelastusterveisin, Aprilli joka on parikymppinen humanistisen alan opiskelija, joka haaveilee omasta talosta ja kasvi-maasta sekä muutaman kodittoman eläimen huolehtimisesta. Ja lupaa tehdä realistisempia tavoitteita eikä kiiruhtaa koko ajan. Vaikka on paljon tekemättä, aika paljon on jo tehty. •

VAALEA HAPANLEIPÄ

Ekopioneerien vieraillessa Ranskassa alkuvuodesta, emäntä leipoi tätä leipää myyntiin ja meille. Saimme osallistua leivontaan, sekä saimme ohjeen ja valmiin juuren kotiin kuljetettavaksi. Kutsumme leipää "Karoliinan leiväksi".

Tanja, Heikki ja Esa

Juuren valmistus

Sekoita kulhossa keskenään 50 g vettä ja 50 g puolikarkeita? (T80) luomujauhoja.

Anna seistä peitettynä, kuivassa ja lämpimässä paikassa.

Seuraavana päivänä lisää 15 ml jauhun ja veden seosta.

Anna seisoa 6 päivän ajan.

Kuplia muodostuu pintaan ja juuri tuoksuu hyvälle.

Päivä ennen leivän valmistamista, huolehdi että juurta on 360 g yhtä kiloa jauhoa kohden. Jos juurta ei ole tarpeeksi, lisää vettä ja jauhoja (yhtä paljon molempia). Juuri kasvaa yön yli seistessään. Jos taikinaa halutaan enemmän, on juurta kasvatettava kauemman aikaa.

Leivän valmistus

360 g juurta
1 kg puolikarkeaa luomuvehnejauhoa (T80)
600 g lähdevettä
20 g merisuolaa jauhettuna

Veden lämpötila 60 C - juuren lämpötila - jauhojen lämpötila. Eli juuri-jauho-vesiseoksen lämpötilan on oltava 60 C astetta - veden täytyy siis olla lämpimämpää, sillä jauhot ja juuri jäädyttävät sitä.

Sekoita 15 minuutin ajan (sitkon muodostaminen)

Anna kohtoa 4-5 tuntia lämpimässä

Leivo leivät (katso video yllä)

Anna kohota 1 tunti (koko ajan huoneen lämpötila 20 C astetta)

Paista 45 minuuttia - 1 tunti

Syö ja nauti hetkestä !!

MUISTA ottaa juuri talteen seuraavaa kertaa varten! Voit ottaa joko leipätaikinaa tai suoraan säilyttää osan alkuperäisestä juuresta. Hoida juurta lisäämällä siihen viikottain jauhoja ja vettä. ÄLÄ jätä juurta viikkokausiksi ilman hoitoa, sen bakteerikanta muuttuu ja se alkaa haisemaan kamalalle!

Yhdistys Le LuPain des Chemins

Lisätietoa, video leivonnasta sivulla http://wiki.rihmasto.fi/Vaalea_hapanleipä



Villiä ruokaa – metsän eväitä

LUPin kurssilla Katajamäellä
9.-11.5.08

Pauliina

Takanamme on nelisen tuntia matkaa keltaisen minibussimme körötellesä kapeaa metsätietä pitkin Katajamäen pihapiiriin. Perillä meitä odottaa ihmeellisen vihreä keitto. Sen on valmistanut retkemme vetäjä, Ossi Kakko, joka on omistanut elämänsä villivihannesten tuntemukselle ja niiden käytön tutkimiseen. Leirydymme telttoihin talon pihapiiriin saunan ja tulipaikan lähetyville, jonka jälkeen astelemme sisälle taloon lämmitämään vatsamme villivihanneskeitolla ja kuulemaan talon mielenkiintoista matkaa aikansa vaihteoisesta luontaisparantolasta nykyiseen käyttöönsä ekoyhteisön elinpaikkana.

Viikonloppu on lämmin, kuin tilattu ulkoilmassa tapahtuvalle kurssillemme. Lauantaamuna suuntaamme rantaan pysähdellen mm. tutustumaan Katajamäen pihapiiriin vuohenputkiin sekä kätevään tapaan keräillä voikukanlehtiä siten että kitkerä ruoti perkautuu pois suoraan keräilyhetkellä.

Ensimmäisen kurssipäivän ehdoton kohokohta on järviruo' on versojen metsästys. Käveltyämme Elämänmäen vanhan metsän suojelualueen läpi saavumme rantaan jossa ruo'ot kasvavat. Syvimmältä löytyvät maukkaimmat versot, ja rohkeimmat uskaltautuvat kahlauksen sijaan uimaan saakka. Vesi on kevään kirpakkaa ja itse poimitut versot maistuvat makeilta. Nuorinta ja energisintä kurssilaistamme Vesa Válpolaa, 7, versot työllistävät urakalla. Keräily on ehdottoman jännää puuhaa ja kurssin lopulla Vesa ehdottaakin, että lapsille voitaisiin järjestää oma villivihanneskurssi, jossa vain keräiltäisiin kasveja ja puhuttaisiin vähemmän aikuisten juttuja kuten vaikka että mitä rasvahappoja ne kasvit sisältävät.

Ryhmämme onkin keskusteleva ja usein pysähdytään rupattelemaan. Oppaana Kakko osaa taitavasti kertoa mielenkiintoisia taustatietoja, jotka täydentävät tietämystä itse kasveista ja niiden käytöstä. Puhe sivuaa koko ryhmän kiinnostuksen mukaisesti kestävä elämäntapaa myös laajemmin.

Saapuessamme takaisin retkeltämme nälkä kurnii jo vatsossa. Keräämme päivän salaattiin mm. nokkosten nuoria lehtiä, vaahterankukkia, saksankirveliä ja voikukan avautumattomia, pallomaisia nuppuja joista syntyy rypsiöljyn ja ihmeellisen volgansienen*) kera maukas kastike.

Illalla valmistamme hampunsiemenistä tofun kaltaista hefua. Toisen muinaisen viljakasvin, hyvänheikin savikan (joka yllättäen onkin läheistä sukua eteläamerikkalaiselle quinoalle) siemeniä puidaan keitettäväksi

8 • Rihmastopiiri

sunnuntain aterialle. Meitä hemmotellaan myös savusaunalla ja suurin osa porukasta pulahtaa jopa uimareissulle suoraan saunasta, olkoonkin että rantaan kertyy matkaa ainakin puoli kilometriä.

Sunnuntaina suuntaamme puronvarteen Elämänmäen juurelle. Paikalla kukoistaa rehevä kotkansiipilehto. "Välillä on mukava syödä kotkansiippiä", Kakko toteaa. Hän muistuttaa kunnioitusta äänessään, että ne ovat muinaisia kasveja ja kantavat mukanaan kasvukunnan historiaa dinosaurusten ajoilta asti. "Syömällä kotkansiippiä voi tuntea saavansa jotain itselleen tuosta ajasta." Tämä saa kurssilaiset etsimään kotkansiippiä entistä innokkaammin. Aikainen kevät tuottaa ihmetystä: paras kotkansiipisato on jo ohitettu, ja useat sanikkaiset ovat kasvaneet jo rehevään mittaan. Löydämme kuitenkin tarpeeksi satoa joka päättyy iltasella maittavan kermaiseen tattari-öljy-kastikkeeseen (tämäkin oli kirjoittajalle uusi mutta herkulinen tapa valmistaa kastike; soseuttaa kauraa- tai tattaripuuron jyvät ja lisätä joukkoon öljyä ja omavalintaisia mausteita).

Mitään kasvia ei kuitenkaan sovi syödä ylen määrin, ja villivihannesruokavalio on yleisesti ottaen hyvä koostaa monipuolisesti. Kotkansiipi on oiva esimerkki kasvista, jonka kohdalla syötävän säännöstely on tärkeämpää kuin toisten. Se sisältää aineita, jotka imevät kehosta B-vitamiinia. Haitan minimoimiseksi kasvista käytetään vain tuoreimmat versot, korkeudeltaan enimmillään 10-15 cm, jotka tulee keittää suolavedessä ennen käyttöä. Pihlajankin nuoria lehtiä voi napostella muutaman, mutta suuret määrät voivat olla vaarallisia: mieto mantelin maku paljastaa lievän syanidipitoisuuden **).

"Turvallisempiin" ruoaksi keräämiimme ja matkanvarrella napostelemiimme kasveihin lukeutuvat mm. voikukan- ja mustikanlehdet, pajun emikukinnot, nokkonen, makeat vaahterankukat sekä maitohorsman nuoret versot.

Nokkosen kohdalla on varottava keruuta kompostin, käymälän tms. lähetyviltä suurten nitraattipitoisuuksien välttämiseksi.

Toinen esikäsittelyä vaativa ruoaksi keräämämme kasvi on isohirvenjäkäliä. Se on jäkälistä ainoa, joka sisältää ihmiselle käyttökelpoista tärkkelystä; syödä sen voi kuitenkin vasta kaksinkertaisen ryöppyksen jälkeen. Keräämistä rajoittaa myös jäkäliän hidas uusiutuvuus: keruupaikalle onkin hyvä murentaa hieman kerättyä jäkäliä, josta itiöt leviävät uuden kasvun parantamiseksi.

Koko kurssin ajan tuntuu että opimme villivihanneksista myös paljon muuta kuin itse kasvinkeräilyä, tunnistamista tai ravintoainepitoisuuksia. Oppaaksemme on sattunut ihminen, jolle villivihannekset ja ravinnon hankkiminen luonnosta ovat elämäntapa ja siis paljon enemmän kuin harrastus, retkeilyn sivussa tapahtuva ajanvietettä tai hätätilanteiden varalle opeteltava selviytymiskeino.

Itse tunnen kurssilla aistivani jonkinlaista muinaisten keräilijäihmisten kunnioittavaa henkeä, jonka kuvittelin jo länsimaisesta kulttuuristamme kokonaan hävinneeksi. Kakko puhuu metsästä puutarhana, jonka kasvusta ja leviämisestä olisi huolehdittava. Hyviä ruokakasviesiintymiä voi myös omin pienin toimin kasvatata. "Kasvimaan kitkemistä ja kattamista" voi siis harkitusti harjoittaa myös metsäolosuhteissa halutun kasvin lisäämiseksi jossain suotuisassa paikassa.

Huolenpidolle ja ympäristöstä välittämiselletä poimittavista kasveista lähtien Kakko antaa suuren merkityksen. Esimerkiksi mustikka kiittää keräilijää joka pyrkii jättämään kukintojen viereiset lehdet rauhaan: näin varmistetaan riittävä ravinto myös tulevalle marjalle.


Keskustelua sivuaa myös trooppisten alkupe- räiskensojen metsäpuutarhoja, joissa esim. pienillä aukioilla suurten puiden lomassa kasvatetaan ruoka- ja esim. käsitöihin soveltuvia hyötykasveja monipuolisilla, yhteisön ja/tai perheen elättävillä mosaiikkimaisilla pienviljelmillä. Vastaavanlaisia kokeiluja on tehty myös Euroopassa Pariisinkin leveysasteilla mm. nykyisen kasvihistoriallisen museon etnobotanisti Francois Couplanin opastuksella. Couplan on toiminut opettajana ja inspiroijana myös Ossi Kakolle. Elokuussa 2007 tämä vieraili myös Katajamäen yhteisössä opettamassa villivihannesten käyttöä ja, ranskalaiseen tyyliin toki myös gourmet-valmistusta.

Sunnuntai-iltana ennen lähtöä, maittava villivihannesateria ja tuoretta pähkinäleipää vatsassamme, istahdamme Katajamäen tulipaikan ympärille. Vaihdelaan ajatuksia kurssista ja kukin saa jakaa kokemuksensa vuorollaan. Tunnumme oppineemme paljon lyhyessä ajassa ja mukavassa ilmapiirissä. Kesä on aikaa keräilylle ja yhdessäololle; onneksi suuri osa siitä on vielä edessäpäin!

*) Volgansieni on etikkahappobakteerien, hiivojen ja maitohappobakteerien symbioosi. Se syö sokeria, tekee siitä alkoholia, juo sen ja tuottaa etikkaa. Se myös pilkkoo mm. kofeiinia.

Ulkoisesti volgansieni näyttää purkissa kelluvalta valkoiselta, kovalta ja lituskalta levynmuotoiselta kappaleelta. Sitä ympäröivällä etikkamaisella liemellä voidaan maustaa esim. salaatinkastikkeita. Sientä voi ruokkia yrteillä ja hunajalla tai sokerilla. Venäjällä volgansienen kaltaisia hapautustuotteita kauppaavat toreilla edelleen aiheeseen vihkiytyneet mestarit, joiden valikoimista löytyy lukemattomia erilaisia "pieneliöviljelmiä".

***) k.o. "syanidi" on amygdaliinia (syano-geeninen glykosidi) joka voi todella suurissa määrin syötynä aiheuttaa syanidimyrkytyksen, erittäessään ruuansulatuskanavassa vaarallista syanivetyä (sinihappoa). Amygdaliinia nimitetään myös B17-vitamiiniksi ja sillä on pienissä määrin myös hyödyllisiä vaikutuksia. •



global
ecovillage
network
europe

[sivu](#) | [keskustelu](#) | [muokkaa](#) | [historia](#)

aliikko

- Etusivu
- Kahihuone
- Ajankohtaista
- Tuoreet muutokset
- Kaikki sivut
- Sivukartta
- Luokat
- Satunnainen sivu
- Ohje
- Lahjoitukset

haku

Siirry
Etsi

työkälyt

- Tänne viittaavat sivut
- Linkitettyjen sivujen muutokset
- Lisää tiedosto
- Toimintosisivut
- Tulostettava versio
- Iikilinkki

Pujo


Pujo (*Artemisia Vulgaris*) on tunnettu myös nimillä hepohäntä, häränhäntä, koturi, maruna, miespujo, pujoheinä, pujojuuri, pujolainen, pöheheinä, tuliheinä ja villikoiruoho. Se on monivuotinen, jopa kahden metrin korkuiseksi kasvava ruoho, joka kuuluu marunoiden (*Artemisia*) sukuun ja edelleen asterikasvien (*Asteraceae*) heimoön. Pujo aiheuttaa tyypillisesti voimakkaita siitepölyallergioita.

Pujo kukkii elo–lokakuussa punaruskein mykerökukinnoin, jotka ovat kiinni terttuina varsien latvoissa. Yhdessä pujossa saattaa olla jopa 55 000 kukkaa ja 6 000 mykeröä. Suomessa pujoa kasvaa Oulun korkeudelle. Pohjoisessa se on hyvin harvinainen.

Sisällysluettelo [\[näytä\]](#)

Terveydellisiä vaikutuksia [\[muokkaa\]](#)

- Edistää ruuansulatusta. Lisää vatsahappojen ja sappinesteen tuotantoa. Vähentää turvotusta ja ahkyisyyttä. Parantaa ravinteiden imeytymistä. Vahvistaa koko ruuansulatuselimitystä.
- Hieman pirstävä vaikutus
- On käytetty hermolääkkeenä mm. epilepsian hoitoon ja hysteerisyyteen
- Kuriausvetenä kipeälle kurkulle
- Hauteena infektioihin
- Ehkäisee monien bakteerien kasvua
- Antibakteerinen, tulehduksia ehkäisevä, antiseptinen, **antispasmodinen** , hiostava, virtsaneritystä lisäävä, limaa irrottava (yskänlääke), verenvuotoa tyrehdyttävä, ulostuslääke, verta puhdistava..
- Kuukautiskipujen hoitoon
- Saattaa laukaista synnytyksen (ilmeisesti tujonin vaikutuksesta), joten ei raskaana oleville naisille.



Artemisia vulgaris L.

Kuva RihmastoWikin Pujoa käsittelevästä sivusta.



Itävallan edustaja kertomassa rihmastopiiriä vastaavasta lehdestä.



Vigala Sassin puistoa



Italia GEN-Europen kokous 2007



Lilleoru



Lilleoru