

# Luokasta LUONTAON Luonnosta Sinulle



Arktiset Aromit ry on toimittanut tämän opetusaineiston  
maa- ja metsätalousministeriön tuella.



OSA 1





# Jokamiehenoikeudet

## Jokamiehenoikeudet

antavat suomalaisille ainutlaatuisen mahdollisuuden liikkua luonnossa ja nauttia sen antimista riippumatta siitä, kuka alueen omistaa.

- Samanlaiset oikeudet ovat voimassa lähinnä vain muissa pohjoismaissa.
- Lähes 90 % Suomen maapinta-alasta on jokamiehenoikeudella käytettävissä.

## Jokamiehenoikeuteen

liittyy myös vastuuta: herkkä luonto uudistuu hitaasti ja jokaisen luonnossa liikkujan on tunnettava myös vastuunsa yhteisestä kansallisomaisuudestamme, puhtaasta luonnosta.

## Jokamiehenoikeudet

ovat rajoitettuja tietyillä alueilla kuten kansallispuistoissa, ulkoilualueilla sekä luonnonsuojelualueilla.



# Jokamiehenoikeudet

## Saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa.
- oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua
  - voit esimerkiksi telttailla, kunhan pystytät teltan tarpeeksi kauas taloista.
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia joitakin luonnonsuojelulaissa rauhoitettuja lajeja lukuun ottamatta.
- onkia ja pilkkiä sekä veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä.



# Jokamiehen oikeudet

## Et saa

- liikkua pihamailla, pelloilla ja istutuksilla.
- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille ihmisille tai eläimille.
- vahingoittaa, kaataa tai ottaa talteen kasvavia tai kuivia puita, varpuja, käpyjä, pajuja, jäkäliä tai sammalta ilman maanomistajan lupaa.
- tehdä nuotiota toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta.
- leiriytyä liian lähelle asumuksia.
- meluta tai roskata.
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa.
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.
- päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkikentälle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle.
- pitää koiraa kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella, tai 1.3. - 19.8. välisenä aikana edes omalla alueella.

# Kun syöt hyvin, myös voit hyvin – ja näytät hyvältä!

Marjat ovat **terveellistä syötävää**, sillä ne eivät sisällä ns. tyhjää energiaa. Sen sijasta niissä on paljon hyvää tekeviä ravintoaineita.

Marjat sisältävät enemmän vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä terveydelle hyödyllisiä polyfenoleja moniin maahamme tuotuihin hedelmiin verrattuna.



# Kun syöt hyvin, myös voit hyvin – ja näytät hyvältä!

Vitamiinit ovat välttämättömiä elimistön ylläpidon, kasvun ja kehittymisen kannalta. Ihmisen elimistössä ei muodostu vitamiineja ollenkaan tai riittävästi, joten ne on saatava ravinnosta.

Marjat kuuluvat ravintoainetiheimpiin ruoka-aineisiin: ne sisältävät runsaasti ravintoaineita suhteessa niiden sisältämään energiaan.





# Valitse viisaasti – vitamiineja

Marjat ovat ruokavaliossamme yksi tärkeimpiä C-vitamiinin lähteitä.

Väsyttääkö?  
Kokeilepas lisätä  
C-vitamiinipitoisia  
marjoja vaikka  
välipalalle!

C-vitamiinia tarvitset  
hyvän yleiskunnon  
ylläpitämisessä.  
Se toimii myös  
antioksidanttina eli  
estää elimistöä  
hapettumasta ja  
vanhenemasta.



C-vitamiini on myös tärkeässä  
roolissa ravinnon raudan  
imeytymisessä sekä monien  
elimistön entsyymien ja  
sidekudoksen muodostumisessa.

# Valitse viisaasti – vitamiineja

Marjat ovat ruokavaliossamme yksi tärkeimpiä C-vitamiinin lähteitä.

Marjoissa on myös muita vitamiineja, kuten E-vitamiinia. Myös E-vitamiini toimii antioksidanttina.



Marjoja olisi hyvä sisällyttää jokaiseen päivään.



# Valitse viisaasti – kivennäisaineita

Marjoissa on mm. kaliumia, kalsiumia, rautaa, magnesiumia, sinkkiä, mangaania ja seleeniä.

Luonnonmarjat sisältävät vitamiinien ohella myös kivennäis- ja hivenaineita vastaavia määriä kuin hedelmät ja vihannekset.

# Mihin tarvitsemme kivennäisaineita?

- Kalium mm. säätelee lihassupistuksia, hermoimpulssien siirtoa ja verenpainetta.
- Kalsium on välttämätön luuston rakentumisessa ja uudistumisessa, sekä hampaiden mineralisoitumisessa. Sillä on tehtävänsä myös verenvuodon tyrehtyttämisessä, lihasten supistumisessa ja verenpaineen säätelyssä.

*Melko tärkeitä tehtäviä, eikö vain?*

- Rautaa tarvitaan mm. hemoglobiinin rakenneosana hapen ja hiilidioksidin kuljetuksessa.
- Magnesium on tärkeä mm. lihas- ja hermoimpulssien syntymisessä.
- Sinkki ja magnaani vaikuttavat moniin aineenvaihduntareaktioihin.
- Seleenin ehkäisee solujen hapettumis- eli vanhenemisreaktioita.



# Valitse viisaasti – polyfenoleita

Polyfenolit ovat vilkkaan tutkimuksen kohteena, ja niillä on havaittu olevan hyödyllisiä vaikutuksia ihmisen terveydelle.

Fenolisilla yhdisteillä kuten flavonoideilla on tutkimuksissa voitu todeta olevan sydän- ja verisuoni- sekä syöpäsairauksilta ennaltaehkäisevää vaikutusta. Ne hillitsevät myös tulehduksia, allergioita ja virusten lisääntymistä.



# Valitse viisaasti – polyfenoleita

Luonnonmarjat sisältävät vitamiinien ja kivennäisaineiden lisäksi myös polyfenoleita kuten flavonoideja, joita ei varsinaisesti luokitella ravintoaineiksi.

Luonnonmarjat ovat ruokavaliossamme parhaimpia polyfenoleiden lähteitä.





# Valitse viisaasti – kuitua

Useimmat luonnonmarjat ovat erinomaisia ravintokuidun lähteitä, ja ne sisältävät kuitua enemmän kuin hedelmät.



Runsaskuituinen ruoka-aine sisältää kuitua vähintään 6 g/100 g, joten luonnonmarjoista lakka ja tyrnimarja ovat erityisen hyviä kuidun lähteitä.

Kuitu saa vatsamme voimaan hyvin!

Vähän ravintoaineita sisältävä ruoka ja huono syöminen voivat heikentää vointiasi. Jos olet usein väsynyt tai vilustunut, kokeile parin viikon ajan, miltä tuntuu, kun syöt hyvin, nukut tarpeeksi ja ulkoilet. Voit yllättyä!

# Suomen luonnon suosikit



Valoisa kesä ja puhdas luonto kypsyttävät Suomen metsiin ja soille yhden maailman maukkaimmista marjasadoista.

Suomessa kasvaa noin 50 erilaista luonnonmarjaa, joista syötäviä lajeja on 37. Kerättäväksi soveltuvia marjalajeja on parikymmentä.

Marjasadostamme poimitaan talteen eniten puolukkaa, mustikkaa, lakkaa, vadelmaa ja karpaloa sekä pihlajan ja tyrnin marjoja. Mesimarja ja ahomansikka olisivat myös haluttuja, mutta niitä on saatavilla yhä vähemmän.



Lisäksi maassamme kasvaa yli 20 syötäväksi kelpaavaa luonnonvaraista marjakasvilajia, joilla ei ole taloudellista merkitystä mm. harvinaisuuden, sadon pienuuden tai huonon maun vuoksi.



# Nyt mennään metsään



Suomessa on pitkät perinteet marjojen hyödyntämisessä ruokiin, ja marjastusharrastus on meillä säilynyt selvästi yleisempänä kuin muissa Pohjoismaissa tai Pohjois-Amerikan pohjoisosissa.

Marjojen keskilukutus on 14,5 kg henkeä kohti vuodessa, josta luonnonmarjojen osuus on 8,3 kg.

Marjojen osuus ruokavaliossamme saisi olla nykyistä suurempaa.





# Nyt mennään metsään



Marjastamaan ei mennä pelkästään suuri marjasaalis mielessä, vaan metsä koetaan myös virkistyspaikkana.

Myös monet tavallisimmat harrastukset liittyvät luontoon, ja patikointi, pyöräily, kalastus ja sienestys ovat tyypillisiä luonnon virkistyskäytön muotoja.

Suomalaiset marjat ovat lähiruokaa, eli niitä käyttämällä vältetään saastuttavat kuljetusmatkat ja suuret pakkausmateriaalimäärät.

Elintarviketeollisuus käyttää runsaasti erilaisia marjoja mm. hilloihin, mehuihin ja pakasteisiin. Marjoja ja marjatuotteita viedään Suomesta myös kymmeneen eri maihin useita miljoonia kiloja vuosittain.





# No mikäs se marja oikein on?

Marjat ovat pieniä, pyöreitä ja meheviä hedelmiä. Ne jaetaan marjoihin, luumarjoihin ja kerrannaisluumarjoihin. Lisäksi on epähedelmiä, hedelmystöjä ja marjamaisia käpyjäkin.



Esim. mustikka

## Marja

Huomaamattoman pienet  
siemenet



Esim. variksenmarja

## Luumarja

Paksun ja kovan kuoren  
suojaama siemen

Esim. lakka

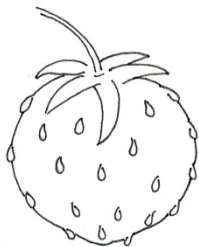


## Kerrannaisluumarja

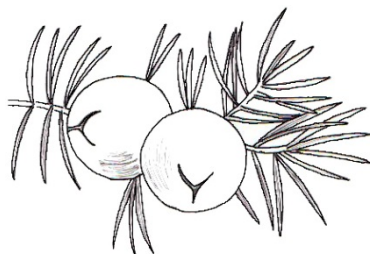
Muodostunut  
kukkapohjuksen useista  
erillisistä emeistä

## Epähedelmä

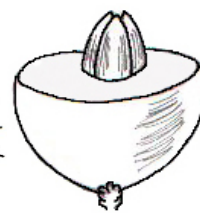
Hedelmystön  
pinnassa  
pähkylöitä.



Esim. ahomansikka



Esim. kataja



## Käpy

Kolme yhteen  
kasvanutta  
mehevää  
kämpysuomua