

*Suomi
Finland*
100

Vastan havinaa ja yrttien tuoksua

Tervetuloa suomalaiseen saunaan



Arktiset Aromit ry • Kauppakatu 20 • 89600 Suomussalmi
p. 08 6155 5590 • info@arktisetaromit.fi • www.arktisetaromit.fi

Esitteen julkaisemisesta on tukenut Maa- ja metsätalousministeriö.

Maakuopista liikuteltaviin saunoihin: suomalaisen saunan historia

Suomessa on ollut saunoja jo esihistoriallisena aikana. Tällöin saunat olivat pelkkiä maahan kaivettuja kuoppia, jotka peiteltiin taljoilla. Myöhemmin alettiin rakentaa hirsistä salvottuja saunoja, joita käytettiin saunomisen lisäksi tarvittaessa tilapäisasumuksina ja riihinä.

Savusaunat, joissa ei ole lainkaan savupiippua, olivat yleisiä Suomen maaseudulla vielä 1900-luvun alussa. Vasta sotien jälkeen siirryttiin savuhormillisen saunan käyttöön. Nykyään saunoissa on yleensä joko puulla lämmitettävä tai sähköllä toimiva kiuas.

”Muista saunassa käytös ja tavat, muuten saunatontun ulos ajat.”

Saunat ovat todistaneet ihmisen koko elinkaarta: syntymän ihmettä, kuoleman lopullisuutta ja elämän kirjoja niiden välissä. Vielä 1900-luvun ensimmäisinä vuosikymmeninä suurin osa suomalaislapsista syntyi saunan lauteille. Synnytyksen koittaessa

tuleva äiti ja kylän kättilö menivät yhdessä saunaan. Saunan lämmössä synnyttäjä yritti rentoutua parhaansa mukaan. Kättilöt kutsuivat loitsuilla tuonpuoleiset voimat apuun ja juottivat äideille viinaa vahvistukseksi. Vastasyntynyt lapsi vietiin synnytyksen jälkeen saunalta katsomaan maailmaa. Hänet ojennettiin kohti taivasta ja laskettiin koskemaan maata. Näin vauva saatettiin yhteyteen maailman ja luonnonhaltijoiden kanssa.

Entisaikaan saunassa pestiin elävien lisäksi myös kuolleiden ruumiit. Pyhäinpäivä oli vainajainpöytä ja -muistamisen aikaa. Silloin suvun vainajat kutsuttiin saunaan kylpemään ja nauttimaan uhriateriaa. Aattona sauna lämmitettiin ja saunan lattialle katettiin ateria. Pimeän tultua isäntä meni ottamaan edesmenneitä esi-isiä vastaan. Vainajat viipyivät saunassa yli yön.

Saunatarinoiniin kuuluu myös kiukaan alla asuva saunahaltija tai saunatonttu. Saunatontun uskotaan pitävän huolta saunasta ja saunojista. Tontut ja haltiat valvoivat, että saunassa käyttäytyttiin siivosti eikä siellä viivytty myöhään yöhön. Vielä nykyäänkin joillakin on tapana huolehtia tontun suopeudesta ja viedä jouluna saunatontulle lautasellinen riisipuuroa.

Saunaa on käytetty myös tulevaisuuden ennustamiseen. Yleinen ennustustapa oli vastaan heittäminen saunan katolle. Juhannuksena nuoren neidon katolle heittäjä vastasi, mistä ilmansuunnasta sulhanen saapuu kosimaan.

”Vähääkään kerskumatta, vain tosiasioita todeten, voimme vakuuttaa olevamme jouluaattoilta maailman puhtain kansa”.

Kansatieteilijä Sakari Pälsi

Saunan kalustus on säilynyt vuosikymmenien ajan hämmästyttävän samanlaisena ja yksinkertaisena. Puusta tehdyt lauteet sijaitsevat yleensä saunan perällä, kiuas oven viereisellä seinällä. Ikkunaa ei ole, tai se on pieni, jolloin valoa siivilöityy sisälle vain vähän.



Keskeinen osa saunomista on löylyn heittäminen. Löyly syntyy, kun vettä heitetään kuumille kiville ja vesi muuttuu kuumaksi höyryksi, joka leviää löylyhuoneen yläosiin. On kohteliasta kysyä ensin muilta lupa löylyn heittämiseen. Suomalaiset saunovat yleensä alasti, mutta saunaan voi mennä myös esimerkiksi pyyhkeen kanssa. Saunan kuuluu olla siisti ja rauhallinen paikka: huutaminen ja kova kielenkäyttö eivät sovi saunaan.

Nykyään Suomesta löytyy hyvin monenlaisia saunoja. Koko vaihtelee pikkuruisista kerrostalosau-noista yli sata henkeä vetäviin jättiläisiin. Perinteiselle saunalle on kehitetty monenlaisia vaihtoehtoja. Suomesta löytyykin esimerkiksi telttasaunoja, lauttasaunoja ja autosauvoja!

Vastalla eli vihdalla veri kiertämään

Rauduskoivu
Betula pendula



Tärkein varuste suomalaisessa saunassa löylykiulun ja -kauhan lisäksi on vasta eli vihta. Itä-Suomessa käytetään yleensä vasta-sanaa, kun taas Länsi-Suomessa puhutaan vihdasta. Vasta on koivunoksista koottu kimppu, jolla saunoessa vihdotaan ihoa kevyesti. Nuoren rauduskoivun alaoksat soveltuvat parhaiten vastan aineksiksi. Vastan keskiosaan voi laittaa myös muuta- man hieskoivun oksan vahvistamaan tuoksua.

Vastan side kannattaa tehdä hieskoivusta. Talvivastat ja -vihdat on parasta tehdä juhannuksen jälkeen, mutta ennen Laurin päivää (10.8.) ja aina kasvavan kuun aikana. Tällöin lehdet pysyvät paremmin vihdassa. Koivun oksien taittaminen ei kuulu jokamiehen oikeuksiin, joten siihen tulee olla maanomistajan lupa. Vastominen lisää löylyn tehoa, parantaa pintaverenkiertoa, poistaa iholta epäpuhtauksia ja lisää hikoilua. Ennen käytettiin paljon monipuolisemmin hoitavia kasveja saunavihdoissa: tavallisimpia ovat olleet kataja-, paju- ja nokkosvastat. Tavallista oli myös laittaa koivuvastan sisään esim. katajan- tai pajunoksa.

Hieskoivu
Betula pubescens

Yrttikylvyllä jalat rennoiksi

Jalkoja voi hemmotella saunassa yrttikylvyllä. Laita jo ennen saunomista valitsemasi yrtit likoamaan lähes kiehuvaan kuumaan veteen. Juuri ennen saunomista laimenna vesi mukavan lämpimäksi. Istu lauteille, upota jalkasi kylpyyn ja rentoudu.

Yrttikylpyyn sopivia yrttejä ovat esimerkiksi koivun ja katajan oksat, maitohorsma, mesiangervo, siankärsämö, leskenlehti, poimulehti, nokkonen, puna-apila ja monet muut. Yrttikylvyissä voi käyttää tuoreita tai kuivattuja yrttejä. Tuoksuva yrttikylpy hemmottelee kaikkia aisteja ja rentouttaa väsyneitä jalkoja. Yrteillä uskotaan olevan erilaisia vaikutuksia: mesiangervon uskotaan rauhoittavan, koivunlehtien poistavan nestettä ja siankärsämön elvyttävän verenkiertoa.



Turpeella elimistö puhtaaksi

Turve on puhdas luonnontuote, joka on syntynyt suomaan hapettomissa olosuhteissa. Turve nostetaan 2–4 metrin syvyydestä, jossa siihen on vuosituhansien aikana kerääntynyt erilaisia bioaktiivisia aineita kuten humushappoja. Saunassa hoitoturvetta voidaan käyttää kehon rentoutamiseen ja puhdistamiseen. Lämpö edistää turpeen vaikutusta, minkä vuoksi saunaa pidetään ihanteellisena paikkana turvehoidoille.

Turve levitetään kostealle iholle ja sen annetaan vaikuttaa noin puoli tuntia saunan lämmössä. Turve pidetään kosteana esimerkiksi sumuttimen avulla. Lopuksi turve huuhdellaan pois puhtaalla vedellä. Turvehoidon vaikutukset perustuvat aineenvaihdunnan ja verenkierron vilkastumiseen, ihon uusiutumiseen, elimistön rentouttamiseen ja kuona-ainesten poistumiseen.

*”Jos ei sauna, viina ja terva auta, tauti on kuolemaksi.”
Suomalainen sananlasku*



Tarjoilut kruunaavat saunaillan

Saunomisen aikana ihminen menettää hikoilun kautta keskimäärin noin puoli litraa nestettä. Saunan jälkeen kannattaakin palauttaa suola- ja nestetasapaino kohdilleen herkullisilla saunajuomilla ja maistuvilla pikkusuolaisilla.

Raikas mustikka-kuusenkerkkäjuoma

2 dl murskattuja mustikoita
2 dl huuhdeltuja kuusenkerkkiä
1 litra raikasta (lähde-) vettä

Sekoitetaan murskatut mustikat, kuusenkerkät ja vesi. Annetaan seistä jääkaapissa aamusta iltasaunaan asti. Siivilöidään ennen tarjoilua ja nautitaan kylmänä. Muistathan, että kuusenkerkkien kerääminen ei kuulu jokamiehenoikeuksiin, joten siihen tulee olla maanomistajan lupa.

Pihlajanlehtijuoma

10 l pihlajanlehtiä (tuoreita)
6 l vettä
50 g sitruunahappoa
1 kg sokeria

Keitä vesi, lisää sitruunahappo. Kaada edellinen pihlajanlehtien päälle. Anna olla yksi vuorokausi. Siivilöi lehdet pois. Keitä juoma ja lisää sokeri. Pullota kuumennettuihin pulloihin ja täytä piripintaan. Säily keittämättä jääkaapissa pari päivää. Juoman voi myös pakastaa. Nautitaan laimennettuna.

Mustikkasmoothie (1 annos)

1 dl piimää
1 dl jäätelöä
1 dl mustikoita
1 rkl leseitä

Sekoita ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Tarjoa kylmänä.

Viherjuoma

Kypsä banaani
Kourallinen villivihanneksia valinnan mukaan:

- nuoria voikukan lehtiä tai kukan terälehtiä
- mustaviinimarjapensaalla lehtiä
- ruohosipulia
- maitohorsman lehtiä, latvusta tai kukkia
- koivun lehtisilmuja
- vadelman lehtiä
- nuoria pihlajan lehtiä
- poimulehtiä
- ahomansikan lehtiä
- mustikan lehtiä
- apiloita
- nuorta vesiheiniä

Sekä kaksi lasillista vettä

Silppua vihreät, paloittele banaani, lisää vesi vähitellen tehosekoittimeen ja sekoita sakeaksi juomaksi.

*“Iltasaunan saapuessa veet vetele, vastat kannan, hauo vastat valmihiksi saunahan savuttomahan ilman viikon viipymättä, saunahan katoamatta, taikka appi arveleisi, anoppi ajatteleisi saunan lauoilla lamovan, penkin päässä piehtaroiivan.”
Kalevala*

Rukiiset marjarullat

4 kpl leveitä hapankorppuja
n. 1 dl maustamatonta tuorejuustoa
n. 1 dl puolukoita tai muita marjoja
1 ½ - 2 rkl sokeria
Maitoa tai vettä kostutukseen

Liota hapankorppuja maidossa hetki, kunnes ne ovat taipuisia. Taputtele talouspaperilla kuivaksi. Sekoita tuorejuusto, marjat ja sokeri kulhossa keskenään. Jos käytät pakastettuja marjoja, älä laita sulamisnestettä joukkoon. Levitä marjaseosta korpuille, rullaa löysähkölle rullalle ja nauti.

Nokkosämpylät noin 12 kpl

1 litra nuoria nokkosia ja vettä ryöppäämiseen
5 dl vettä tai maitoa
50 g hiivaa
2 tl suolaa
3 rkl hunajaa
3 dl grahamjauhoja
reilu 1 litra vehnäjauhoja
0,5 dl rypsiöljyä

Huuhtelee nokkoset huolellisesti. Kiehauta nokkoset runsaassa vedessä. Kaada vesi pois. Soseuta nokkoset sauvasekoittimella tai hienonnan ne veitsellä. Lämmitä neste kädenlämpöiseksi. Liuota hiiva, suola ja hunaja nesteeseen. Lisää joukkoon grahamjauhot. Alusta taikina vehnäjauhoja vähitellen lisäten, kunnes taikina on kimmoisaa ja irtoaa astian reunoista. Lisää öljyä.

Kohota taikinaa lämpimässä paikassa liinan alla 30–45 minuuttia. Kaada taikina jauhotetulle pöydälle ja vaivaa kevyesti. Leivo sämpylöiksi. Peitä liinalla ja anna kohota noin 20 minuuttia. Paista 225 asteessa 15 minuuttia.

Saunavisa: Testaa, kuinka hyvin tunnet suomalaisen saunan

1. Montako saunaa Suomessa on?
A) Yli 2000
B) Yli 900 000
C) Yli 3 miljoonaa
2. Mihin muuhun saunaa on perinteisesti käytetty varsinaisen saunomisen lisäksi?
A) Lihan palvaamiseen
B) Viljan kuivaamiseen
C) Maltaiden valmistamiseen
3. Kuinka usein suomalaiset saunovat keskimäärin?
A) 1-2 kertaa kuukaudessa
B) 1-2 kertaa viikossa
C) 3-4 kertaa viikossa
4. Milloin vietetään suomalaisen saunan päivää?
A) Kesäkuun ensimmäinen sunnuntai
B) Kesäkuun toinen lauantai
C) Heinäkuun ensimmäinen lauantai
5. Mistä puusta vastan eli vihdan lehdekset kannattaa ottaa?
A) Rauduskoivusta
B) Hieskoivusta
C) Vaivaiskoivusta
6. Millä vihta sidotaan perinteisesti Länsi-Suomessa?
A) Tuohella
B) Koivunvitsalla
C) Kumilenkillä
7. Miksi nokkonen kannattaa laittaa yrttikylpyä valmistellessa veteen ensimmäisenä?
A) Jotta nokkonen ehtii värjätä vettä riittävästi
B) Jotta nokkonen ehtii pehmetä riittävästi
C) Jotta nokkosen poltinkarvat tuhoutuvat
8. Mikä on turpeen merkittävin bioaktiivinen ainesosa?
A) Fenolihapot
B) Humushapot
C) Bentsoehapot
9. Mikä on saunatontun suurin toive?
A) Mahdollisimman korkea lämpötila
B) Hyvien vitsien kuuleminen
C) Rauhallinen tunnelma ja ihmisten rentoutuminen

Kirjallisuus

Eronen, Päivi:

Kylpijät, The Bathers. Maanhenki 2007.

Hongisto, Mervi & Pihlajamäki, Merja:

Saunan salaisuus. Kaarinan Tasopaino 2005.

Klemettilä, Hannele & Jaakola, Laura:

Mansimarjasta punapuolaan. Maanhenki Oy 2011.

Kress, Henriette:

Käytännön lääkekasvit. Yrtit ja yrttiterapia Henriette Kress 2010.

Moisio, Simo (toim.):

Luonnonyrttiopas. Opetushallitus 2016.

Nirkko, Juha (toim.):

Sauna. Pieni perinnekirja. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2010.

Rautavaara, Toivo:

Mihin kasvimme kelpaavat. WSOY 1994.

Siuvatti, Tarja & Penkkimäki, Pirjo:

Metsäkirja. Syötävää ja askarrettavaa. Readme.fi 2014.

Taskinen, Keijo:

Sauna –puhtaasti suomalainen. Kirjakaari 2011.

”Tulkoon hallat ja harmit ja muut - sauna, tuo korpunut ja musta, jossa on avarat lautehet, se seimmeisen täällä murheen laaksossa äksiisissä pitää.”

Kirjailija Ilmari Kianto

Oikeat vastaukset: 1C, 2ABC, 3B, 4B, 5A, 6B, 7C, 8B, 9C