NEUVOKKAIDEN NAISTEN KONSTIKOKOELMA

NEUVOKKAIDEN NAISTEN KONSTIKOKOELMA

NEUVOKKAIDEN NAISTEN KONSTIKOKOELMA

Ella Niini
Saini Suutari
Helena Launiainen
(toim.)

Miina Sillanpään Säätiön Julkaisusarja B:44

Miina Sillanpään Säätiö, Julkaisusarja B:44
Helsinki 2017

Sosiaali- ja terveysministeriö on myöntänyt Neuvokkaat naiset -hankkeelle avustusta Veikkaus Oy:n pelituotoista (ent. RAY). Hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat Eläkeliitto ry, Marttaliitto ry, Suomen Setlementtiliitto ry ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Hanke on toteutunut osana Vanhustyön keskusliiton koordinoimaa Eloisa ikä -ohjelmaa.

Taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy
Paino: Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2017
Kuvitus ja kannen kuva: Ella Niini

ISBN: 978-951-8973-72-3 (nid.)
ISBN: 978-951-8973-73-0 (pdf)
ISSN: 0786-7093

SISÄLTÖ

ALKUSANAT 6

NEUVOKKAIDEN NAISTEN TAUSTA-AJATUS 8

KIERRÄTYS JA KESTÄVÄ ARKI 11
- NEUVOKKAIDEN EKOKONSTIT 13
- NIKSEJÄ JA TEE-SE-ITSE VINKKEJÄ 15
- TEHTÄVÄ 1 16

PIENELLÄ RAHALLA ELÄMINEN 18
- NEUVOKKAIDEN VINKIT EDULLISEEN ARKEEN 20
- TEHTÄVÄ 2 22

AKTIIVINEN KANSALAISUUS 24
- AKTIIVISTEN NEUVOKKAIDEN VALOKUVA-ALBUMI 26
- TEHTÄVÄ 3 29

MIELEN HYVINVOINTI 31
- VAHVUUSBONGAUS 34
- TEHTÄVÄ 4 37
- VOIMAA ANTAVIA MIETELAUSEITA, RUNOJA JA ELÄMÄNOHJEITA 39
- TEHTÄVÄ 5 52

LIIKUNTA JA ULKOILU 54
- HYVINVOINTIVINKIT JAKOON! 56
- TEHTÄVÄ 6 61
- TEHTÄVÄ 7 63

KULTTUURI JA TAIDE 67
- KAUNEUDEN HUOMAAMINEN 69
- TEHTÄVÄ 8 70

RAVITSEMUS JA RUUANLAITTO 73
- NEUVOKKAIDEN VINKIT EKOLOGISEEN RUUANLAITTOON 74
- VINKIT VILLIVIHANNESTEN HYÖDYNTÄMISEEN 76
- LEMPIRESEPTIT JAKOON! 80
- TEHTÄVÄ 9 133

LOPUKSI 143

ALKUSANAT

Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaiden naisten kestävät konstit® -hankkeen (2015–2017) lähtökohtana oli pienituloisuutta ja yksinäisyyttä kokevien ikääntyvien naisten syrjäytymisen ehkäiseminen yhteisöllisen ryhmätoiminnan avulla. Raha-automaattiyhdistyksen (1.1.2017 alkaen STEA) avustamassa hankkeessa käynnistettiin eri puolilla Suomea kymmenkunta Neuvokkaat naiset -ryhmää, joiden tavoitteena oli osallistujien hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistuminen. Eri paikkakunnilla toteutuneisiin ryhmiin osallistui hankkeen aikana yli sata ikääntyvää naista. Tämä konstikokoelma rakentuu erityisesti heidän jakamastaan neuvokkuudesta.

Vapaaehtoiset ja ikääntyvien kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat jatkossakin perustaa Neuvokkaiden naisten ryhmiä. Päällimmäisenä tarkoituksena on yhdessäolo ja vertaisuus sekä niiden kautta välittyvä tuki, joka auttaa selviytymään elämän karikoista ja arkisista pulmista.

Ryhmissä jaetaan kokemuksia niin jokapäiväisistä kuin juhlavimmistakin asioista. Lisäksi etsitään keinoja hyvään elämään pienellä rahalla. Keskeistä on tuoda omaa arkea kannatteleva neuvokkuus ja konstit yhteisesti hyödynnettäväksi ja jaettavaksi – ja mikä tärkeintä, nauttia yhdessäolosta.

Jokainen Neuvokkaiden naisten ryhmä muotoutuu omanlaisekseen osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Ryhmien sisältöjä suuntaavat kuitenkin seitsemän teemaa, jotka ovat 1) kierrätys ja kestävä arki, 2) pienellä rahalla eläminen, 3) aktiivinen kansalaisuus, 4) mielen hyvinvointi, 5) liikunta ja ulkoilu, 6) kulttuuri ja taide sekä 7) ravitsemus ja ruuanlaitto.

Konstikokoelmaan on koottu teemoittain Neuvokkaiden naisten jakamia konsteja, osaamista ja käytännöllisiä vinkkejä. Näitä ovat esimerkiksi lempireseptit, elämänviisaudet ja monet muut

elämänkokemuksen kartuttamat vinkit. Konstikokoelma on kuitenkin vain pintaraapaisu niihin taitoihin ja osaamiseen, joita ikääntyvissä naisissa on. Niinpä kokoelma sisältää tehtäväosioita, joiden myötä kirjaa on mahdollista täydentää itsekseen, ystävien kesken tai vaikka Neuvokkaat naiset -ryhmässä.

Konstikokoelma on toteutettu suurella kunnioituksella kaikkia sitkeitä ja neuvokkaita selviytyjiä kohtaan. Kuten neuvokkaiden motto kuuluu:

Ihminen ihmiselle – yhdessä eteenpäin!

NEUVOKKAIDEN NAISTEN TAUSTA-AJATUS

Neuvokkaiden naisten toiminta perustuu

- yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistumiseen,
- naisten omiin voimavaroihin sekä
- ihmisten ja ympäristön kunnioittamiseen.

Toisin sanoen toiminnassa on kyse yhteenkuuluvuudesta, kyvykkyyden kokemisesta ja hyväntekemisen tunteesta. Näitä kaikkia asioita voi kutsua onnellisuuden osatekijöiksi.

Ihminen on syvästi sosiaalinen laji. Hyväksyvä yhteys toisiin ja yhdessä tekeminen ovat palkitsevia. Siksi tunne siitä, että voi kuulua joukkoon on tärkeää. Kokemus ryhmään kuulumisesta on auttanut myös Neuvokkaita naisia löytämään omia vahvuuksiaan.

Meissä jokaisessa on paljon hyvää. Elämänkokemukset ja -tapahtumat muokkaavat ja kasvattavat meitä. Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminta rakentuu naisten omista voimavaroista eli osaamisesta, taidoista, neuvokkuudesta ja vahvuuksista. Oleellista on jokaisen kyvykkyyden näkyväksi tuleminen ja arvostaminen.

Elämämme merkitykselliseksi kokemiseen vaikuttaa vahvasti myös se, että pystymme tekemään asioita, jotka ovat mielestämme hyviä. Hyväntekeminen tuo itsellekin hyvää oloa. Neuvokkaiden naisten yhdeksi toiminnan perustaksi on nostettu kestävä kehitys. Sen mukaan toimiessamme teemme hyvää muille ihmisille ja ympäristölle.

On hyvä muistaa, että ihmiset rakentavat elämäänsä erilaisista lähtökodista. Esimerkiksi säästäminen voi toisille olla valittu elämäntapa, mutta joillekin pienellä rahalla toimeen tuleminen on pakon sanelemaa.

Sosiaalinen etäisyys ihmisryhmien välillä kasvaa, jos meiltä puuttuvat tieto ja ymmärrys kanssaihmisten erilaisista tilanteista. Ihmisyydessä on kuitenkin yhteinen pohja ja meillä on kyky asettaa itsemme toisen asemaan, minkä ansiosta ymmärryksemme voi kasvaa. Opimme myös paljon toisiltamme.

Eri puolilla Suomea konstikokoelmaan neuvokkuuttaan jakaneista naisista jokainen katselee maailmaa omanlaistensa linssien läpi. Yhteen kootut konstit ovat enemmän kuin osiensa summa ja jokainen konstin jakaja ja konsti ovat yhtä tärkeitä. Tämä tasa-arvoisuuden ajatus on myös Neuvokkaiden naisten toiminnan punaisena lankana.

Ensimmäinen suomalainen naisministeri ja yhteiskunnallinen vaikuttaja Miina Sillanpää puolusti aikanaan tasavertaisia oikeuksia hyvinvointiin. Miinan henki elää Neuvokkaiden naisten toiminnassa. Miinan sanoin: ”Muutos on mahdollinen. Jokaisella on mahdollisuus kasvuun ja toivon säilymiseen.”

KIERRÄTYS JA KESTÄVÄ ARKI

Kestävällä kehityksellä tavoitellaan yhteiskunnallista muutosta, joka turvaa hyvät elämisen mahdollisuudet sekä nykyisille että tuleville sukupolville. Ydinperiaatteita ovat koko maapalloa koskeva vastuullisuus, ylisukupolvinen ajattelu, luonnon kantokyvyn rajallisuuden huomioiminen, yhdessä tekeminen sekä tietojen ja taitojen luova käyttöönotto. Kestävä kehitys jaotellaan usein ekologiseksi, taloudelliseksi, sosiaaliseksi ja kulttuuriseksi kestävyydeksi.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä kestävä kehitys on osa käytännön toimintaa, mutta myös ajattelutapa. Ryhmissä on esimerkiksi askarreltu kierrätysmateriaaleista ja jaettu vinkkejä ruokatähteiden käyttöön. Ryhmätapaamisissa on kierrätetty tavaraa ja lajiteltu jätteitä. Myös muiden teemojen yhteydessä on nostettu esiin ekologisuus sekä toisten ihmisten ja ympäristön kunnioittaminen.

Sosiaalisesti kestävään kehitykseen sisältyvät väestön osallistumismahdollisuuksien kehittäminen ja tasapuolinen jakautuminen sekä yhteiseksi hyväksi tehtävä palkaton työ. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat tai apuohjaajat eli ryhmäkummit ovat tuoneet Neuvokkaiden naisten ryhmiin tärkeän panoksensa. Ryhmäkummit ovat kokeneet vapaaehtoistoiminnan merkitykselliseksi myös itselleen.

Jokainen voi osaltaan vaikuttaa ympäristön tilaan ympäristövastuullisilla arjen valinnoilla tekemällä kestäviä kulutusratkaisuja kotona, työpaikalla, ruokakaupassa, liikenteessä ja vapaa-ajalla. Neuvokkaat naiset ovat huomanneet, että näissä asioissa kannattaa edetä pienin askelin. Pienistä teoista tulee huomaamatta totuttuja tapoja. Naiset ovat selvittäneet, miten kestävä kehitys huomioidaan niin kodinhoidossa kuin ruokaan liittyvissä valinnoissakin. He ovat hakeneet kestäviä ratkaisuja arkeen – keskustellen, tietoa etsien ja sitä yhdessä jakaen.

NEUVOKKAIDEN EKOKONSTIT

Neuvokkaiden naisten ryhmiin osallistuneista, pienillä tuloilla pärjäävistä naisista moni kuluttaa, elää ja syö jo lähtökohtaisesti ekologisesti. Elämä on opettanut sinnikkääksi ja säästäväiseksi.

Heidän kestävän arjen neuvokkuudessaan on opittavaa muillekin. Tässä ryhmissä jaettuja vinkkejä:

- Kiertotalous kunniaan! Kierrätä tuotteita ja materiaaleja, ehkäise jätteen syntyä.
- Tavaroita kannattaa hankkia kirppiksiltä.
- Tuunaamalla saa vanhasta uutta.
- Askarrella voi kierrätysmateriaaleillakin.
- Kirjastosta saa lainaksi vaikka mitä.
- Muovikassit pois ja kestokassi kauppaan mukaan.
- Vanhan sanomalehden voi käyttää biojätepussina.
- Autoilua vähemmän.

- Kannattaa suosia lähiruokaa.
- Liharuokia tulisi vähentää.
- Mäntysuopa sopii lattioiden pesuun ja moneen muuhunkin tarkoitukseen.
- Myös ruokasoodalla saa puhdasta.
- Etikkaa voi käyttää huuhteluaineen sijaan. Annostele ¾ dl pyykkikoneellista kohden.

NIKSEJÄ JA TEE-SE-ITSE VINKKEJÄ

Edellä mainittujen kestävien konstien lisäksi Neuvokkaille on karttunut elämän varrella muitakin käteviä niksejä.

- Pähkinäsakset toimivat hyvin myös pullon korkkien avaamiseen.
- Suppilovahverot kuivuvat saunan lauteilla nopeasti, vaikka niitä olisi paljonkin. Hyödynnä saunan jälkilämpöä (alle 50 astetta). Levitä sienet sanomalehden päälle lauteille ja laita tuuletin pyörimään. (Huom! Huolehdithan paloturvallisuudesta.)
- Käytä villasukkia paljaassa jalassa, päällimmäiseksi laita kaupan sidostesukka. Sukat pysyvät hyvin jalassa, kun otat saappaat pois. Säästät sukkia eivätkä varpaat hikoa.
- Jos käyttämättä ollut tulisija ja kylmä hormi eivät lähde heti vetämään, voit kokeilla kynttilän polttamista tulisijassa tai hiustenkuivaajan käyttöä. Pidä ensimmäiset tulet pieninä.
- Kahvipusseista voi tehdä koreja.
- Vanhasta villapaidasta voi huovuttaa ranteenlämmittimiä, pehmoleluja tms.

TEHTÄVÄ 1

Millaisia kestäviä konsteja sinulla on? Tähän voit koota esimerkiksi isoäidin oppeja ja omia ympäristöä säästäviä oivalluksiasi.

PIENELLÄ RAHALLA ELÄMINEN

Tarve tai halu selvitä pienellä rahalla voi johtua eri syistä: olosuhteiden pakosta, tilapäisestä tai pidempikestoisesta säästöprojektista tai ekologisesta elämäntavasta. Suomalaisten enemmistöllä on aikaisempaa korkeampi elintaso, mutta kaikki eivät ole päässeet osalliseksi yhteiskunnan myönteisestä taloudellisesta kehityksestä.

Pienituloisen saattaa olla hankalaa kattaa asumiseen ja ruokaan kuluvia menojaan, puhumattakaan harrastuksista, kauneudenhoidosta tai itsensä hemmottelusta. Äärimmäinen köyhyys on puutetta inhimilliseen elämään kuuluvista perustarpeista. Suomessa köyhyys on pääsääntöisesti suhteellista. Tunne siitä, että itsellä ei ole mahdollisuuksia samoihin asioihin kuin muilla, voi kuitenkin olla musertava.

Osa Neuvokkaiden naisten ryhmäläisistä on kokenut rahan puutteen rajoittavan sosiaalista osallistumista. Neuvokkaita naisia on myös mietityttänyt, kuinka rahat riittävät lääkitykseen ja terveelliseen ruokaan. Jo pelkästään mahdollisuus keskustella toimeentulosta luottamuksellisesti on ollut monelle tärkeää.

Pienellä rahalla elämiseen liittyvät kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä, eikä pienituloinen välttämättä edes pidä itseään köyhänä. Kulttuuri, taide, harrastukset sekä mahdollisuus huolehtia itsestään kuuluvat joka tapauksessa jokaiselle varallisuudesta riippumatta, ja niiden mahdollistuminen kaikille on tärkeää.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä on kierretty yhdessä lähiseudun kirppareilla ja kierrätyskeskuksissa sekä jaettu tietoa ruokatarjouksista ja maksuttomista menoista. Pienen eläkkeen varassa eläessä on kehittynyt monia käytännöllisiä konsteja.

JAETAANKO
KOPPAKONSTIT?

NEUVOKKAIDEN VINKIT EDULLISEEN ARKEEN

Kuinka elää rikasta elämää pienellä rahalla? Konstit ovat monet – mutta parasta on niiden jakaminen ja vertailu yhdessä muiden kanssa.

EDULLISIA TAI ILMAISIA MENOJA

- Kävely ulkoilmassa on ilmaista liikuntaa (muista lähiluonto).
- Seniorit pääsevät aamupäivällä edullisesti elokuviin.
- Teatteriin voi päästä alennuslipulla tai maksutta seuraamaan harjoituksia.
- Nauti ilmaisista konserteista.
- Kansalaisopiston näyttelyt, galleriat ja osa taidenäyttelyistä ovat ilmaisia.
- Opistoissa ja palvelukeskuksissa järjestetään maksuttomia luentoja.
- Huomioi myös museoiden ilmaispäivät.
- Käytä kirjaston monipuolisia palveluita.
- Monen eläkeläiskerhon jäsenmaksut ovat kohtuullisia.
- Yhdistysten tekemille retkille saattaa päästä mukaan edullisesti, vaikka ei olisikaan jäsen.

MUITA HYVIÄ VINKKEJÄ

- Hyödynnä tarjoukset ja eläkeläisedut.
- Ilmaisjakelulehdistä voi tarkistaa paikalliset tapahtumat.
- Mieti missä käyt kaupassa.
- Tee kirpparilöytöjä ja kierrätä itsekin.
- Laadi budjetti vaikka vuodeksi Excel-taulukkoon tai vihkoon, niin laskut eivät tule yllätyksenä.
- Vältä pikavippejä kuin ruttoa.
- Heräteostokset – no no!
- Säästä ensin – sitten osta ja nauti.
- Pidä vararahaa esim. yllättävää hammaslääkärikäyntiä tai pesukoneen hajoamista ajatellen.
- Säästä lomia varten (päästöttömämpi vaihtoehto olisi matkustaa lentokoneen sijaan junalla tai linja-autolla).
- Elä varojesi mukaan.
- Liiku jalan tai pyörällä.
- Lahjapaperiksi käyvät vanhatkin pakettikääröt, tapetit ja sanomalehdet.
- Risaiset sukkahousut, vaatteet ja pyyhkeet voi käyttää luuttuina tai ”tiskiharjana”.
- Käytä energiaa säästäviä lamppuja ja kodinkoneita.
- Sammuta valot, kun et niitä tarvitse.

TEHTÄVÄ 2

Pennin venyttämisessä piilee neuvokkuus. Millaisia konsteja sinulla on?

Ostan aina punaisen lapun "vanhoja" ruokia, laitan niistä heti ruuan kaupasta kotiin tultuani ja sitten pakastan osan.

AKTIIVINEN KANSALAISUUS

Aktiivinen kansalaisuus tarkoittaa osallistumista yhteiskunnalliseen elämään. Poliittisen ja demokraattisen osallistumisen lisäksi aktiivista kansalaisuutta on yhtä lailla osallistuminen kulttuuri- ja talouselämään.

Käytännössä aktiivinen kansalaisuus voi olla vaikkapa naapurin auttamista, suuren kampanjan organisointia, ympäristöasioiden ajamista tai lähiökirjaston puolustamista. Myös aktiivisen ja tietoisen kuluttajan tekemät valinnat voidaan tulkita aktiiviseksi kansalaisuudeksi.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä aktiivinen kansalaisuus on ymmärretty monin tavoin, ja sitä on myös syntynyt ryhmien myötä. Moni ryhmäläinen on ollut kiinnostunut hyväntekeväisyydestä ja vapaaehtoistoiminnasta, ja ryhmän ansiosta rohkaistunutkin toimimaan muiden hyväksi.

Neuvokkaat naiset ovat ryhmissä ilmaisseet mielipiteitään ja keskustelleet päivänpolttavista aiheista. Eräällä paikkakunnalla on suunniteltu Neuvokkaiden omaa Miinan raivaajat -lehtipalstaa, jossa tuotaisiin rakentavasti esiin paikallisia epäkohtia, muun muassa eläkeikäisiä naisia aliarvioivaa kohtelua kaupassa. Yhdessä ryhmässä syntyi kuntalaisaloite pienituloisten eläkeläisten ja työttömien matkalippujen tukemiseksi. Osa neuvokkaista on myös sitoutunut Roska päivässä -kampanjaan toimien esimerkkeinä ympäristön siisteydestä ja jätteiden lajittelusta huolehtimisessa.

Lisäksi naiset ovat halunneet osallistua ”yksinäisyyden vähentämistalkoisiin” esimerkiksi askartelemalla joulukortteja yksinäisille vanhuksille ja lahjoittamalla niitä vanhainkoteihin. Monelle Neuvokkaalle aktiivinen kansalaisuus näyttäytyykin nimenomaan lähimmäisen auttamisena ja hyvän tekemisenä toisille.

Puhu niin, että saat toisen kuuntelemaan. Kuuntele niin, että saat toisen puhumaan.

Rohkaise heikkoa. Saat siitä voimaa itsekin.

Neuvokkaat naiset mukana kylätalon pihatalkoissa.

Neuvokkaat naiset osallistumassa roskienkeruukampanjaan.

Paikallislehden omalla palstalla Neuvokkaat puuttuvat epäkohtiin.

TEHTÄVÄ 3

Oman mielipiteen ilmaiseminen on aktiivista kansalaisuutta. Kirjoita mielipidekirjoitus, jossa esität ongelman ja rakentavan ratkaisun siihen. Ehkäpä kirjoituksen voisi julkaista jossakin...

MIELEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvointi on kokonaisuus, johon vaikuttavat monet seikat. Hyvinvoivan ihmisen mieliala on suurimman osan päivää tasainen ja tyytyväinen. Hyvään mielenterveyteen kuuluu se, että kestetään pienet kolhut ja murheet. Hyvä mielenterveys on voimavara, joka auttaa ihmisiä kokemaan elämänsä mielekkääksi, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäseninä.

Ikääntyessä mielen hyvinvoinnin tukena ovat elämänkokemus ja itsensä hyväksyminen. Toisaalta uhkaksi saattavat nousta elämänmuutokset ja menetykset. Parhaimmillaan ikä tuo mukanaan ymmärrystä, kärsivällisyyttä, selviytymiskykyä sekä kiitollisuutta elettyä elämää kohtaan. Jokaisella on elämässään voimaa antavia asioita, joita ei aina huomaakaan tai vaikeassa elämäntilanteessa osaa tunnistaa. Omaa arkea kannattelevien voimavarojen tunnistaminen ja niiden vahvistaminen auttavat selviämään elämän pulmista.

Neuvokkaille naisille mielen hyvinvointi on ollut erityisen merkityksellinen teema. Naiset ovat halunneet kuulla toistensa tarinoita siitä, miten yksinäisistä aamuista tai arjen pienistä ja suurista vastoinkäymisistä selviää. He ovat jakaneet muun muassa kaamosväsymyksen karkotuskonsteja ja itselleen tärkeitä mietelauseita. Neuvokkaita kiinnostavia mielen hyvinvoinnin lähteitä ovat olleet esimerkiksi rentoutuminen ja hyväksyvän, tietoisen läsnäolon harjoitukset, jotka ovat vieneet pois kielteisistä ajatustottumuksista, itsesyytöksistä ja turhasta vatvomisesta.

Jos tuntuu epätoivoiselta, alapa kiittämään, niin huomaat ihmeiden tapahtuvan.

Muista palkita itseäsi hemmottelulla, ainakin joskus.

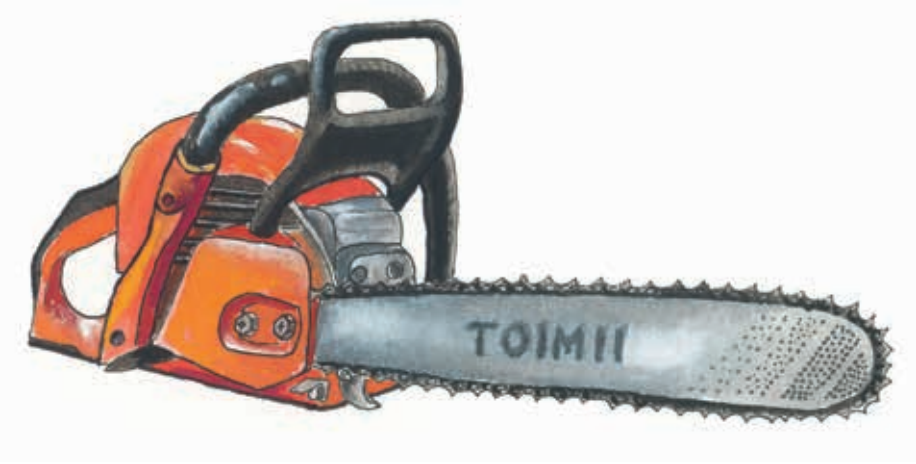
VAHVUUSBONGAUS

Neuvokkaat naiset ovat löytäneet itsestään erilaisia vahvuusyhdistelmiä. Aina ei ole ollut helppoa keksiä, missä sitä oikeastaan on hyvä. Mieleen on tullut vain ”tuhat ja sata asiaa”, joissa on huono. Jokainen ryhmään osallistunut on joka tapauksessa selviytyjä. Pitkälle on päästy, vaikka joskus vastatuulessa. Eteenpäin menemisen voima on valtava.

Neuvokkaat ovat kertoneet olevansa hakoja esimerkiksi

- käsitöissä, kädentaidoissa
- villasukan kutomisessa
- sukan kaksinkertaisen kantapään tekemisessä
- leipomisessa, ruuanlaitossa
- karjalanpiirakoiden tekemisessä
- ristikoiden ja kryptojen täyttämisessä
- mummina olemisessa
- lasten kanssa puuhailussa
- lasten jujuttamisessa
- suun soittamisessa
- puutarhatöissä
- laulunsanojen osaamisessa ja muistamisessa
- laiskottelussa
- talviunen nukkumisessa
- siivouksessa ja järjestelyssä
- organisoinnissa
- liikunnassa ja liikkumisessa
- pitämään kiinni jokapäiväisestä kävelylenkistä
- lentopallon pelaamisessa
- ajankäytössä
- rutiineissa

- raha-asioiden hoidossa
- saamaan rahat riittämään
- probleeman ratkaisussa, ajattelussa, asioiden selvittämisessä
- turhasta tavarasta luopumisessa
- sukulaissuhteissa
- lukemisessa
- pikkuyllätysten järjestämisessä
- kauneuden näkemisessä
- salaisuuksien pitämisessä
- luovien ratkaisujen keksimisessä
- itsenäisyydessä
- moottorisahaamisessa (ainakin vielä vähän)



He myös kuvailevat itseään seuraavasti:

- myötätuntoinen
- auttavainen
- hyvä kuuntelija, niin murheessa
- kuin ilossa
- rehellinen
- luotettava
- huumorintajuinen
- sisukas
- sinnikäs
- päämäärätietoinen
- käsistä kätevä
- hyvä talkooihminen
- asioiden organisoija
- siisti
- rohkea
- sosiaalinen
- vastuunkantaja
- mahdottoman mahdollistaja
- asiakaspalvelussa kohtelias ja ystävällinen
- herkkä havaitsemaan visuaalisuuden
- tilannetajuinen, tunneälyinen

TEHTÄVÄ 4

Kirjoita tähän, missä sinä olet hyvä? Vahvuuksia voi bongata myös ryhmässä nimeämällä jokaisesta jotakin hyvää.

VOIMAA ANTAVIA MIETELAUSEITA, RUNOJA JA ELÄMÄNOHJEITA

Moni sananlasku, mietelmä ja tuttu viisaus voi kalskahtaa kliseiseltä, ellei siihen liity omakohtaista ulottuvuutta. Usein ikä tuo mukanaan elämänkokemusta ja viisautta. Tässä Neuvokkaiden naisten jakamia ajatuksia:

- Se mikä ei tapa, vahvistaa.

- Sinun ei tarvitse nähdä koko portaikkoa. Ota ensimmäinen askel.

- Kun päätät kävellä jotain tietä, se tulee eteesi.
  – *Rumi*

- Motivation gets you started,
  desire keeps you going.
  All you need to give is all you got!

❖ Mitä huominen tuo
sitä tiedä emme
ja parhaaksi lienee
se onneksemme,
että tiedämme kulusta
elomme retken
vain eilisen päivän ja tämän hetken.

❖ Tärkeää elämässä on nöyryys ja intohimo. Minkä teetkin, tee takapuoli savuten, syöksy siihen suorin vartaloin kahdella kierteellä, koska vain siten lunastat itsekunnioituksesi. Ja jos kaadut, nouse ylös, pane heftaa polveen ja etene taas. Jos kaadut aina vain, ajattele, että kukaan ei koskaan kaadu niin komeasti kuin minä, niin suoraan mahalleen ja näköalapaikalle. Sillä autuaita ovat ne, jotka osaavat nauraa itselleen, koska heiltä ei tule hupia puuttumaan.
– *Aino Suhola*

❖ Asioilla on tapana järjestyä.

- Onnellisuus ei tarkoita, etteikö olisi surua tai haasteita elämässä. Onnellisuus on luottamusta kohdata ne.

- Suupielet ylöspäin on vaikea murjottaa.

- Hymy on avain onneen. Se voi pelastaa lähimmäisesi päivän.

- Memento mori. Muista kuolevaisuutesi.

- Parasta ennen päivä tulee joka päivä meitä jokaista lähemmäs.

- Köyhän on helpompi kuolla kuin rikkaan.

- Kohtele lähimmäisiä kuten haluat itseäsi kohdeltavan.

- Ystävät ovat kuin lyhtyjä tiellä. Eivät lyhennä matkaa, mutta tekevät sen valoisammaksi kulkea!

- Iloitse tästä päivästä ja tervehdi sen nousevaa aurinkoa!
  – *Kalidaso*

- Älä koskaan kasva niin isoksi, ettetkö voisi esittää kysymyksiä. Älä koskaan tiedä niin paljon, ettetkö voisi oppia jotakin uutta.
  – *Og Mandino*

- Eteenpäin, sano mummo lumessa.

- Parasta elämässä on, että siivet voi avata milloin tahansa ja kurottaa uutta haavetta kohti.

- Jokainen on oman onnensa seppä.

- Kyllä Luoja auttaa, mutta itse pitää soutaa.

- Älä mene sinne, mihin polku johdattaa. Kulje sen sijaan siellä, missä ei ole polkuja. Jätä omat jälkesi.

- Uneksijat ovat edelläkävijöitä, tiennäyttäjiä, keksijöitä. Kaikki maailmanhistorian suurteot ovat saaneet alkunsa haaveista.
  – *Axel Fredholm*

- Kaikella on tarkoituksensa.

- Kun ajattelet myönteisesti, niin kyllä se siitä.

- Yksi tosi ystävä lisää onneamme enemmän kuin tuhat vihollista epäonneamme.
  – *Marie von Ebner-Eschenbach*

- Muutamat hädän hetket opettavat ihmiselle viisautta enemmän kuin vuosikymmenien tasaiset olot.
  – *Maria Jotuni*

- Näissä olosuhteissa, näillä resursseilla, näillä kyvyillä, taidoilla ja ymmärryksellä, teen parhaani. Ja se riittää.

- Ihminen, joka ei tee virheitä, ei tavallisesti tee muutakaan.

❖ Huolet ovat kuin puun lehdet, jotka varisevat syksyisin maahan itsestään.

❖ Eilinen on mennyt, miksi siis kantaa murhetta siitä,
huomisen huoliin ei tietomme riitä,
siis tästä päivästä iloitse ja kiitä!

❖ Tänään on se päivä, joka kaiken muuttaa voi.
Tänään on se päivä, joka uusia säveliä soi.
Tänään on se päivä, joka unelmat todeksi saa.
Tänään on se päivä, joka Sinulle kultasäteitään oikein tuhlaa!

❖ Iloitse tästä päivästä, sillä se on elämä itse, aitona ja sykkivänä.
– *Kalidaso*

❖ Väsymys ei ole heikkous vaan viesti. Uskalla antaa kehon hidastaa tahtia.
– *viisas lääkäri*

❖ Elämän onni koostuu pienistä asioista.

❖ Hitaasti hyvä tulee. Ajatellen aivan kaunis.

- Kun sinussa on vähän aikuista ja vähän lasta, et tule ikinä vanhaksi.
- Ihmiset tarvitsevat eläessään kaksi sydäntä: pienen, joka on täynnä hellyyttä ja toisen, joka on terästä.
- Vaikka välillä putoaa, elämä kuitenkin kantaa ☺
- Näe itsesi toivomassasi tilanteessa, ja näin kutsut sitä tapahtumaan. Pyydä, usko ja saa.
- Kun luet lääkärikirjaa, varo ettet kuole painovirheeseen.
- Muista voidella rollaattorin pyörät.

❖ Ihmisten enemmistö

Ihmisten enemmistö matkustaa
välikannella
matkustaa kolmannessa luokassa,
jalkaisin kulkee maanteitä
ihmisten enemmistö.
Ihmisten enemmistö menee työhön
kahdeksanvuotiaana,
menee naimisiin
kaksikymmenvuotiaana,
ja nelikymmenvuotiaana kuolee
ihmisten enemmistö.

Lukuun ottamatta ihmisten
enemmistöä
leipää riittää kaikille,
ja riisiä
ja sokeria
ja kangasta
ja voita
kaikkea tätä riittää kaikille,
paitsi ihmisten enemmistölle.

Ihmisten enemmistölle ei löydy
maailmassa suojaa, ei lyhtyä tielle,
ei ruutua ikkunaan,
vain toivo on annettu
ihmisten enemmistölle,
ilman toivoa se ei voi elää.

– *Nazim Hikmet (Suom. Brita Polttila.*
Teoksessa Puut kasvavat vielä, 1981)

❖ Kaarisilta

– Ja Jumala sanoi: Toisille annan toiset
askareet,
vaan sinulta, lapseni, tahdon,
että kaarisillan teet.
Sillä kaikilla ihmisillä on ikävä päällä
maan,
ja kaarisillalle tulevat he
ahdistuksissaan.
Tee silta ylitse syvyyden, tee,
kaarisilta tee,
joka kunniaani loistaa ja valoa
säteilee.

Minä sanoin: He tulevat raskain
saappain, ja multa-anturoin –
mikä sillan kyllin kantavan
ja kirkkaan tehdä voi,
sitä ettei tahraa eikä särje
jalat kulkijain?

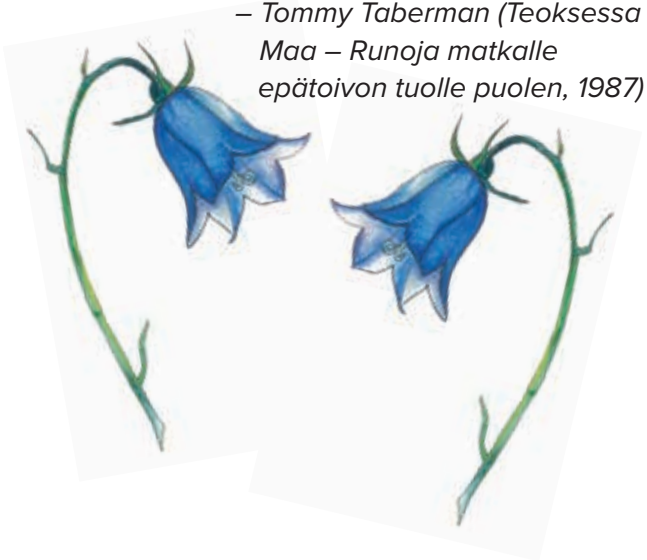
– Ja Jumala sanoi: Verellä ja kyynelillä vain.
Sinun sydämesi on lujempi kuin
vuorimalmit maan –
pane kappale silta-arkkuun, niin saat
sillan kantamaan.
Pane kappale niiden sydämistä,
joita rakastat,
he antavat kyllä sen anteeksi,
jos sillan rakennat.
Tee silta Jumalan kunniaksi,
kaarisilta tee,
joka syvyyden ylitse lakkaamatta
valoa säteilee.
Älä salpaa surua luotasi,
kun kaarisiltaa teet;
ei mikään kimalla kauniimmin kuin
puhtaat kyyneleet.

– *Aale Tynni (Teoksessa Tätä runoa
en unohda, 1977)*

❖ Ohjeita matkaan epätoivon tuolle puolen

Älä sano ehkä, jos voit sanoa kyllä.
Älä sano katsotaan huomenna,
jos voit jo tänään sanoa ei.
Älä sano lintu kuin lintu,
sano pääskynen tai haukka.
Älä sano kukka kuin kukka,
sano keltavuokko, Anemone
ranunculoides, ja kissankello.
Älä sano, no olkoon, jos voikukista
aletaan keittää heikoille keittoa ja
kissankelloilla halutaan soittaa
muurahaisillekin sapeli kouraan.
Älä sano, samapa tuo, silläkin uhalla
että sinut heitetään vailla vettä ja
paitaa, pimeään, kylmään.
Älä pelkää yksinäisyyttä,
ehkä se on pelkkä tauko
ennen loppusoiton pitkää,
kiivasta syleilyä.
Älä huokaa jos sinun on huudettava.
Älä huuda jos kuiskauksin rikkoisi
kurkiaurat matkalla rinnasta rintaan,
särkisi ikuisesti aran astiamme.
Älä koskaan suutele otsalle
jos voit suudella suoraan suulle.

– Tommy Taberman (Teoksessa Maa – Runoja matkalle epätoivon tuolle puolen, 1987)



❖ **Ihmisen minä haluan tavata.**

Älä kutsu minua luoksesi, jos haluat vain näyttää minulle uuden sohvakalustosi, täi hätkähdyttää minut huimalla tarjoilulla, sillä silmäni alkavat väsyä elintaso-esineisiin.
Näyteikkunat ovat niitä pullollaan eikä hyvä tarjoilu ole syy, miksi menen mielellään jonkun luokse.

Ihmisen, ihmisen minä haluan tavata, kysyvän, etsivän, erehtyvän ihmisen.

Ole siis minulle ihminen vailla naamioita, tarjoa aikaasi, ajatuksiasi, kokemuksiasi, sillä minä olen löytöretkellä ihmiseen ja riemastun jokaisesta uudesta löydöstä.

Kulje kanssani kappale matkaa, tätä yhteistä, sillä me olemme täällä toisiamme varten, eikä ole arvokkaampaa antia, kuin toisen ihmisen luottamus.

– *Soile Seppä*

❖ Matkaan naiset

Mitä elämässäsi muuttuisi siskoni,
jos vähitellen alkaisit puhua itsellesi
ystävällisesti,
kohtelisit kuin rakkainta ihmistäsi,
kyselisit vointiasi,
täyttäisit toiveitasi.

Mitä elämässäsi muuttuisi siskoni,
jos vähitellen alkaisit puhua itsellesi
armahtavasti,
kohtelisit itseäsi kuin
kunnioittamaasi ihmistä,
arvostaisit piirteitäsi,
hyväksyisit virheesi,
etkä enää motkottaisi
huonommuuttasi,
nalkuttaisi pesemättömistä pyykeistä,
kirjoittamattomista kirjeistä,
siivoamattomista komeroista,
laiminlyödyistä
vierailuvelvoitteista,
lisääntyneistä liikakiloista.
Mitä tapahtuisi siskoni,
jos alkaisit puhella itsellesi kuin ystävälle?

– *Irja Askola (Teoksessa
Tyylillä – Runoja naisista parhaille, 2015)*

TEHTÄVÄ 5

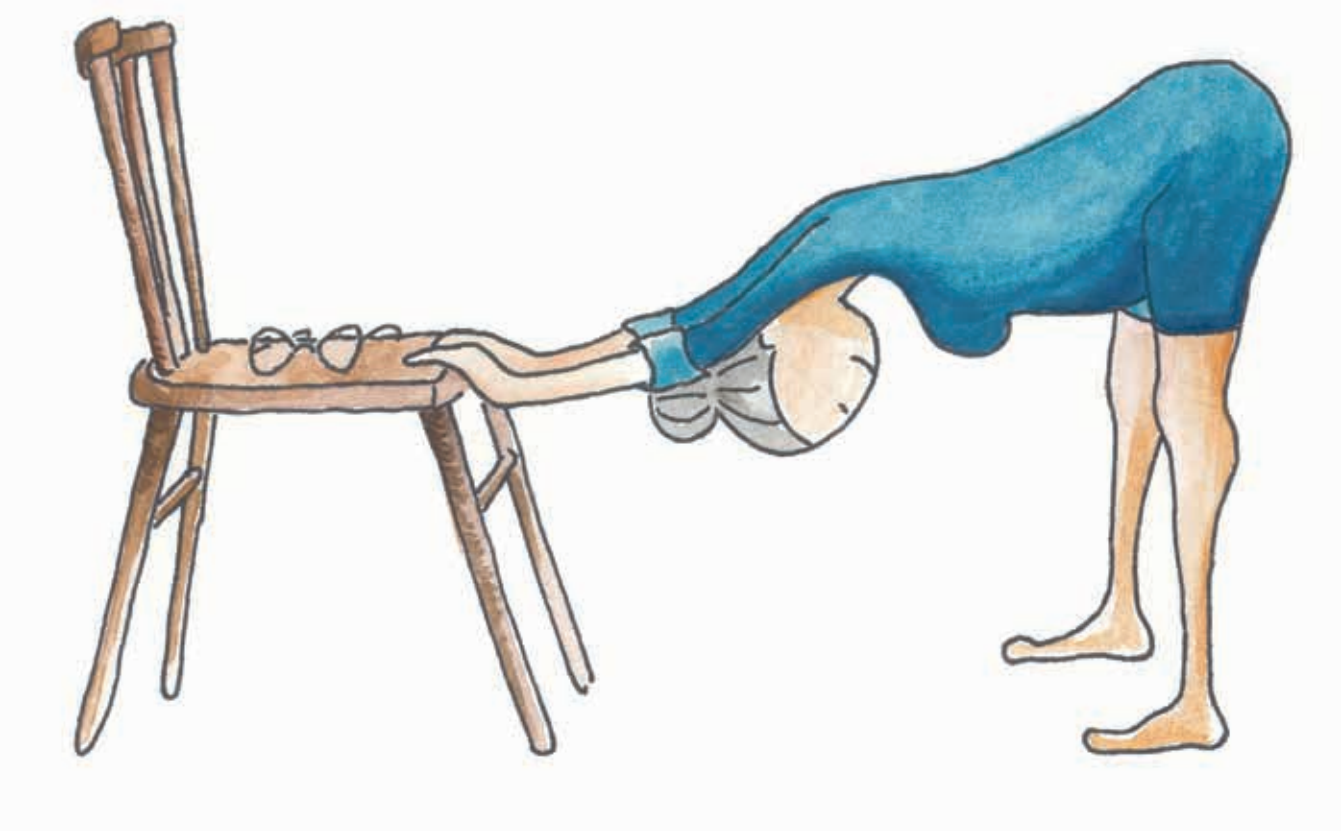
Puhutteliko tai koskettiko joku mietelmä sinua erityisellä tavalla? Millaisia selviytymiskokemuksia se toi mieleen? Tähän voit kirjoittaa lisää voimalauseita tai hyviksi havaittuja mottoja.

LIIKUNTA JA ULKOILU

Päivittäinen liikunta on ihmiselle tärkeää. Ikääntyessä liikunnan avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö tarvitsevat säännöllistä liikuntaa pysyäkseen kunnossa. Lisäksi liikkuminen vaikuttaa muistiin ja oppimiseen, sosiaalisuuteen, mielenterveyteen sekä uneen ja rentoutumiskykyyn. Liikunta on hoitokeino myös moniin kansansairauksiin.

Liikkeellä olo ja liikunta ovat monelle Neuvokkaalle naiselle, kuten suomalaisille yleensäkin, luontainen ja mieluisa osa päivittäistä elämää. Tilastojen valossa tiedetään, että vain pieni osa ikääntyneistä liikkuu suositusten mukaisesti. Neuvokkaat naiset ovatkin kannustaneet toisiaan niin säännölliseen kestävyysharjoitteluun kuin voima- ja tasapainoharjoitteluunkin. Neuvokkaiden naisten ryhmissä on taukojumpattu ja kokeiltu uusia liikuntalajeja. Paikallisiin liikuntamahdollisuuksiin on ollut mukavampi tutustua yhdessä. Ryhmissä on jopa aloitettu yhteisiä liikuntaharrastuksia.

Liikkuminen luonnossa rauhoittaa ja rentouttaa paremmin kuin rakennetussa ympäristössä liikkuminen. Tämän tietävät myös yhteisiä retkiä ja sauvakävelylenkkejä tehneet Neuvokkaat. Heitä ei ole sokerista tehty, ja ulkoilemaan on lähdetty vaikka vihmovaa viimaa uhaten. Onpa Neuvokkaita nähty myös pulkkamäessä.



HYVINVOINTIVINKIT JAKOON!

Neuvokkaat naiset suosittelevat

- kävelyä, sauvakävelyä ja metsäkävelyä,
- vesijumppaa ja uintia,
- senioritanssia,
- tuolijumppaa,
- kuntosalia,
- pyöräilyä,
- hiihtämistä,
- lastenlasten kanssa olemista,
- pallopelejä hyvässä porukassa,
- joogaa, naurujoogaa sekä
- kaikenlaista liikkumista.

Liikunnan lisäksi keholle hyvää tekevät

- rauhallinen löhöily ja mietiskely,
- karaokessa käyminen,

- hierojalla käynti,
- lasi viiniä,
- hyvän ystävän seura, ja vaikka ruuan valmistaminen yhdessä,
- korttipelit esim. Sankku (neljällä pelaajalla),
- musiikin kuuntelu, konsertit ja
- tunteiden näyttäminen.

Tässä vielä muutama vinkki:

- Pulahdus kylmäaltaassa tai avannossa puhdistaa kehon ja mielen.
- Kuntosalilla saa kipeytyneitä lihaksia, jotka vesivoimistelu rentouttaa.
- Aivan uskomaton olo tulee tiukan sulkapalloerän jälkeen.
- Ei kun ylös, ulos ja liikkumaan!

Neuvokkaat neuvovat liikkumaan luonnossa mahdollisuuksien mukaan.

Liikkuminen ulkona, mieluusti metsässä tai lähellä luontoa kannattaa, sillä aivot saavat happea ja mieli virkistyy. Pyöräillen maisemat vaihtuvat nopeammin ja voi seurata ympäristöä maisemia ihaillen.

Koirien kanssa pari tuntia metsässä liikkuen on parasta.

Käveleminen tekee hyvää aina.

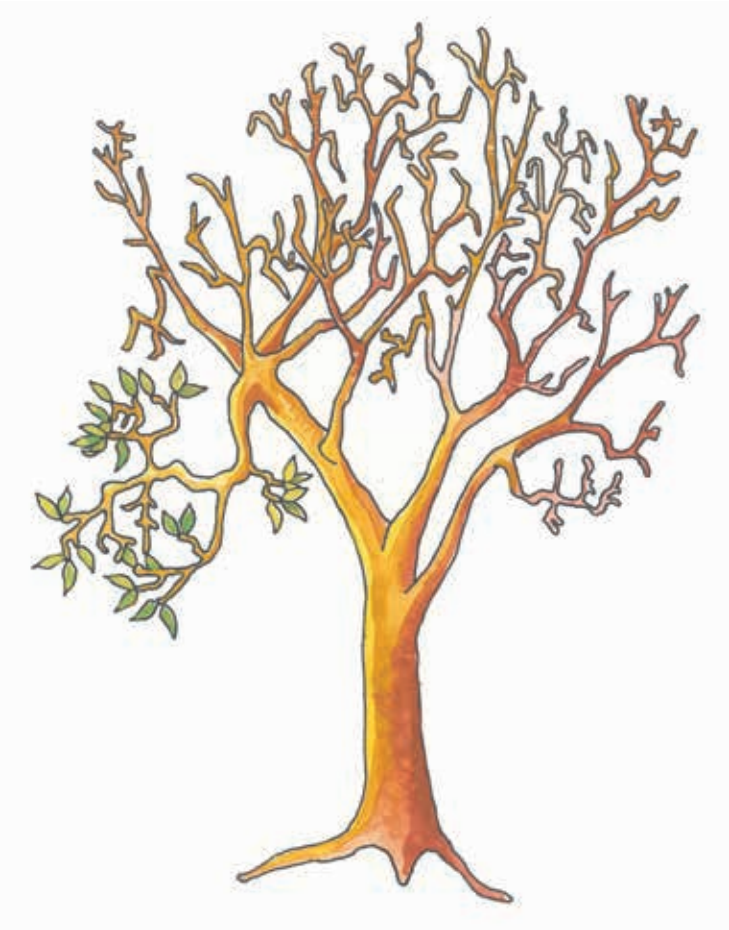
Vaikka moni vannoo kävelylenkkien nimeen, neuvokkaat tietävät myös, että liikunta voi olla osa arkea kotonakin.

TEHTÄVÄ 6

Mistä liikunnasta pidät? Millainen liikunta tekee sinulle hyvää? Tähän voi kirjata oman tai vaikka ryhmän yhteisen liikuntareseptin.

TEHTÄVÄ 7

Samalla voit muistella mieleen painuneita luontokokemuksia tai lempipaikkojasi. Millainen on sielunmaisemasi? Rannalla oleva lempikivi, jonka päällä istuessa ja laineita kuunnellessa maailman murheiden mittasuhteet palautuvat paisuksista takaisin paikoilleen? Entäpä millainen on suosikkipuusi, jonka juurelta löytyy rauhan tyyssija? Onko näistä paikoista valokuvia, joita voisi tähän liittää? Voit myös piirtää tai kirjoittaa niistä.



KULTTUURI JA TAIDE

Kulttuurilla voidaan tarkoittaa koko ihmiskuntaa koskevaa sivistystä tai jollekin ihmisryhmälle luonteenomaisia käytäntöjä ja arvoja. Kaikki inhimillinen toiminta on pohjimmiltaan kulttuuria. Taide, joka usein samaistetaan kulttuuriin, on tapa ilmaista itseään ja toteuttaa luovuuttaan. Taitelijan elämykset saavat taiteessa muodon ja tulevat siten muidenkin havaittaviksi ja koettaviksi. Taiteen on sanottu olevan myös ihmiskunnan omatunto. Sen kautta saa kosketuksen omiin tunteisiin, ajatuksiin ja muistoihin.

Kulttuuria ja taidetta ovat esimerkiksi kädentaidot, musiikki, teatteri, tanssi, kuvataide, kansalais- ja kylätoiminta sekä kotiseututyö. Näiden tavoin myös kirjastojen, urheiluseurojen, eläkeläispiirien ja Marttojen tarkoituksena on tuoda esille erilaisia yhteiskunnassamme olevia mahdollisuuksia, opettaa uutta ja luoda ystävyyssuhteita. Ne ovat osa sosiokulttuurista innostamista.

Tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on lisääntynyt. Taide ja kulttuuritoiminta rikastuttavat ihmisten elämys- ja kokemusmaailmaa sekä parantavat ympäristön viihtyisyyttä. Myös sosiaalinen ja yhteisöllinen hyvinvointi lisääntyvät taiteen ja kulttuurin ansiosta.

Neuvokkaat naiset ovat saaneet kulttuurista ja taiteesta voimaannuttavia kokemuksia. Neuvokkaiden ryhmissä on esimerkiksi vietetty yhdessä kulttuurisidonnaisia juhlia, vierailtu taidenäyttelyissä, lausuttu runoja ja toteutettu yhteisöllisiä taideteoksia, muiden muassa näyttely maalatuista kivistä ja neulegraffiteilla koristellut puut.

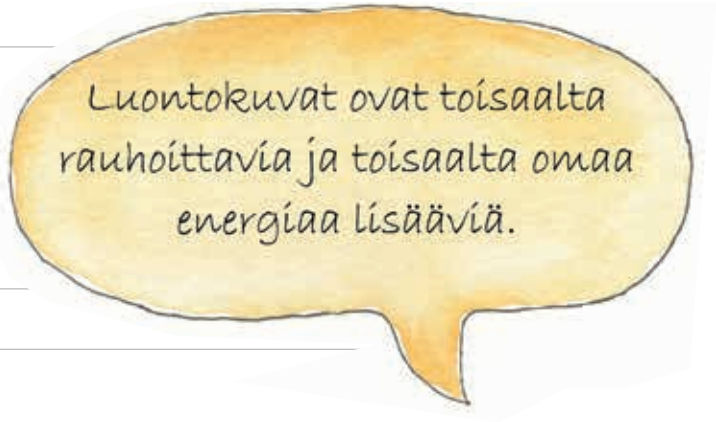
KAUNEUDEN HUOMAAMINEN

Kaikilla ihmisillä on kyky nähdä kauneutta ympärillään. Neuvokkaita naisia ovat sykähdyttäneet esimerkiksi

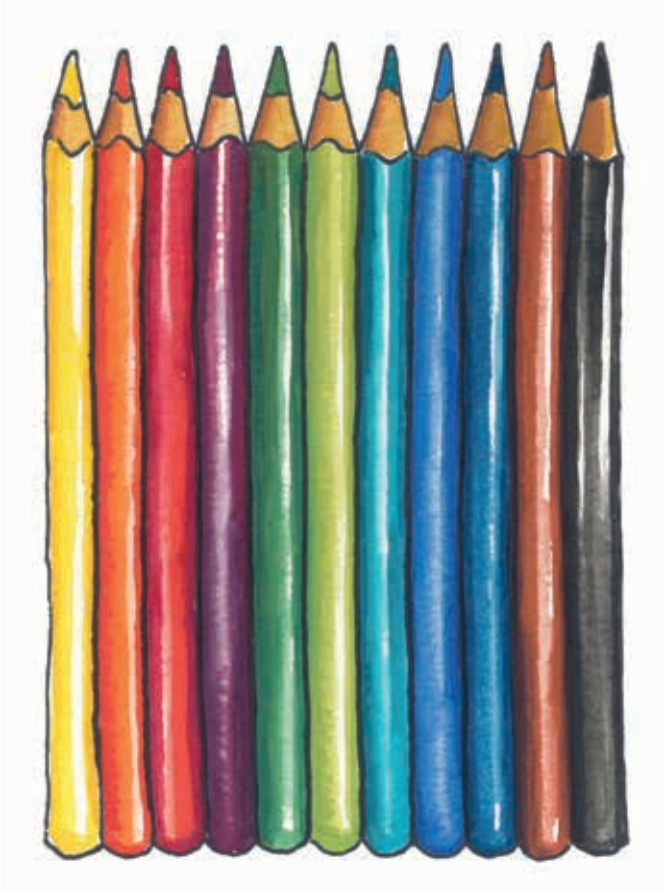
- tien varressa kuuran peittämät puut, joihin auton valot osuvat
- kevään tulo, sen erityinen vihreä, ja kasvu
- puhdas lumi, maisema
- jääkukat lammella
- ihana valokuva

TEHTÄVÄ 8

Huomaa ”taideteos” ympäristössäsi! Se voi olla veistos kaupungilla, katutaiteilijan maalaus sähkökaapin ovessa tai vaikkapa pudonneiden puunlehtien muodostama kuvio maassa. Tähän voi kirjata viikon aikana tehtyjä taidehavaintoja:



Taide on tunteiden ja
mielikuvien kieli.



RAVITSEMUS JA RUUANLAITTO

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa jokapäiväisillä valinnoilla on tärkeä merkitys. Monipuolinen ravinto on yksi hyvinvointimme ja terveytemme perustekijöistä. Se vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin. Monipuoliseen ruokaan kuuluu juureksia, hedelmiä, marjoja, viljatuotteita, lihaa, kalaa, palkokasveja ja maitotuotteita. Myös pelkästään kasvisruuasta saa tasapainoisen ruokavalion, jossa on välttämättömiä ravinto-, kivennäis- ja hivenaineita.

Se, mitä syömme ja kuinka ruokailemme, on hyvin yksilöllistä. Ravinto-opillisten seikkojen lisäksi ruokavalioomme vaikuttavat usein sattumat, tottumukset ja se, mitä on helposti saatavilla, mihin on varaa ja millaiseen ruuanlaittoon omat voimavarat kulloinkin riittävät. Ruokavalio voi olla myös osa elämänkatsomusta, elämäntapaa tai -filosofiaa. Lisäksi ruualla ja ruokailulla on sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys. Usein sanotaan, että ruoka maistuu paremmalta hyvässä seurassa.

Ruokaan liittyy myös ekologinen ulottuvuus. Peräti kolmannes kuluttajien ympäristövaikutuksista syntyy syömisestä, ja siten ruokaan liittyvät valinnat ovat luonnon kantokyvyn kannalta merkityksellisiä. Neuvokkaat ekokokit suosivatkin kasviksia ja välttävät ruuan hävikkiä.

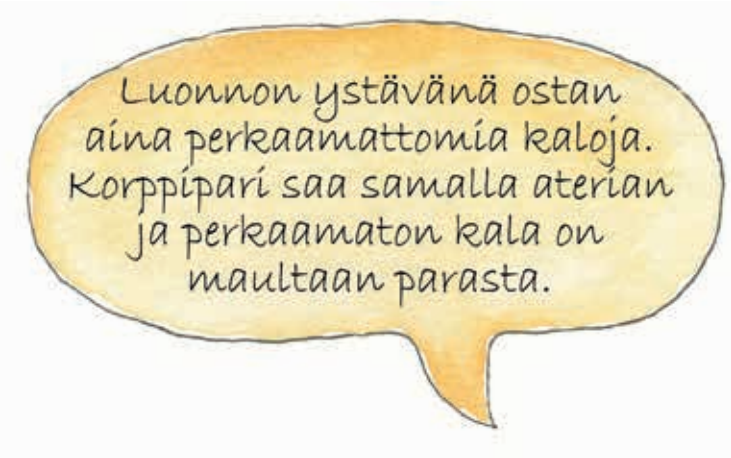
Neuvokkaiden naisten ryhmissä osallistujat ovat lisänneet tietämystään ravitsemuksesta ja säännöllisen ruokailurytmin merkityksestä yhdessä oppien ja vinkkejä jakaen. Ravitsemuksellisten tietojen lisäksi osallistujat ovat jakaneet ruokamuistoja ja keskustelleet paikallisista perinneruuista.

NEUVOKKAIDEN VINKIT EKOLOGISEEN RUUANLAITTOON

Neuvokkailta taittuu kokkaus. Monelle ruuanlaitto ja leipominen ovat myös mieluisia harrastuksia. Tässä listaa, kuinka saa toimintansa kestävälle pohjalle.

- Käytä tähteitä ruuanlaitossa.
- Suosi kauden vihanneksia.
- Vaihda (ainakin osittain) punainen liha kasviksiin.
- Tee kerralla isompi määrä ruokaa ja pakasta.
- Elintarvikepakkauksista saa pakasterasioita.
- Suosi sopparuokia.
- Älä heitä ruokaa roskiin.
- Osta valmisruokia harkiten (tulee muutoin kalliiksi).
- Käytä kotimaisia (itse kerättyjä) marjoja, hedelmiä ja sieniä.

- Kauppareissuille ota mukaan kangaskassi tai kori (muovin käyttö minimiin, ja kun muovia käytät, hyödynnä loppuun saakka esim. roskapussina – muista myös lajittelu).
- Valmista useammat ruuat samalla uunin lämmityksellä.
- Ota hyvissä ajoin liesi tai uuni pois päältä ja hyödynnä jälkilämpö.



VINKIT VILLIVIHANNESTEN HYÖDYNTÄMISEEN

Moni neuvokas näkee rikkaruohoissa rikkauden. Useat niistä kelpaavat vihanneksiksi esimerkiksi pinaatin ja salaatin tapaan. Luonnonvarainen ravinto monipuolistaa arkiruokaa ja tuo uusia makuelämyksiä. Ravinnoksi kelpaavia luonnonvaraisia kasveja kutsutaan villiyrteiksi tai villivihanneksiksi. Käytettäviä kasvinosia ovat kasvista riippuen lehdet, kukat, siemenet, marjat, juuret tai koko kasvi. Monet kasvit sopivat myös mausteeksi, juoman aineiksi, rohdoksiksi, kosmeettisiin valmisteisiin tai kaikkiin edellä mainittuihin tarkoituksiin.

Villeissä kasveissa on usein enemmän antioksidantteja, vitamiineja ja hivenaineita kuin viljellyissä kasveissa. Syötäviä villivihanneksia ovat esimerkiksi

- aho- ja niittysuolaheinä,
- apilat,
- koivun nuoret hiirenkorvat,
- maitohorsma,
- nokkonen,
- osmankäämi,
- piharatamo,
- poimulehti,
- voikukka ja
- vuohenputki.

Ravinnoksi ei koskaan pidä käyttää itselle tuntemattomia kasveja. Tärkeää on myös muistaa jokamiehen ja -naisen oikeudet sekä velvollisuudet. Ne mielessä pitäen voi luonnon villivihannesten tarjoama elinvoima ja luonnossa liikkuminen tarjota mainion hyvän olon lähteen.

Villivihannesten poimijan ohjeet pähkinänkuoressa:

- Kerää kasveja vain kuivalla säällä ja aamukasteen haihduttua.
- Kerää kasvit ilmavaan koriin.
- Älä poimi syötäviä kasveja, jos ne ovat
    - lähellä maantietä
    - kaupungin tai taajaman keskustassa
    - saastuttavan teollisuuslaitoksen läheisyydessä
    - kaatopaikan lähistöllä
    - keinolannoitetulla tai torjunta-ainein käsitellyllä alueella.
- Jos et käytä kasveja tuoreena, kuivata ne heti poiminnan jälkeen.
- Jos keräät kasveja myyntiin, varmista ensin ostaja. Ota ennakolta selville ostajan laatu- ja käsittelytoivomukset. Kirjallisen keruusopimuksen laatiminen kannattaa.
- Maanomistajan luvan tarvitset aina, kun keräät puiden lehtiä ja neulasia, ja myös silloin, kun keräät paljon kasveja myyntiä varten.
- Kunnioita luontoa ja jätä kasveja kerätessäsi mahdollisimman vähän jälkiä.

Nokkossipsit

Nokkosen lehtiä
Oliiviöljyä
Sormisuolaa

Huuhtele nokkosen lehdet ja anna niiden kuivua pyyhkeen päällä. Levitä nokkoset uunipellille ja roiskuta päälle oliiviöljyä. Mausta suolalla. Paista 210-asteisessa uunissa 3–5 minuuttia. Sähköä säästääksesi voit hyödyntää uunin jälkilämpöä muun ruuanlaiton ohessa. Ole tarkkana, sillä sipsit palavat todella helposti. Tarjoa naposteltavana tai murusta esimerkiksi keiton päälle.

LEMPIRESEPTIT JAKOON!

Tässä kooste Neuvokkaiden naisten omista ruokaresepteistä. Rohkeasti kokeilemaan!

KALARUOKIA

Kuhafileet smetanahunnussa (2 hengelle)

2–3	kuhafileetä
2	smetanapurkkia
	maustepippuria
	vaahterasiirappia
	suolaa
vähän	mustapippuria

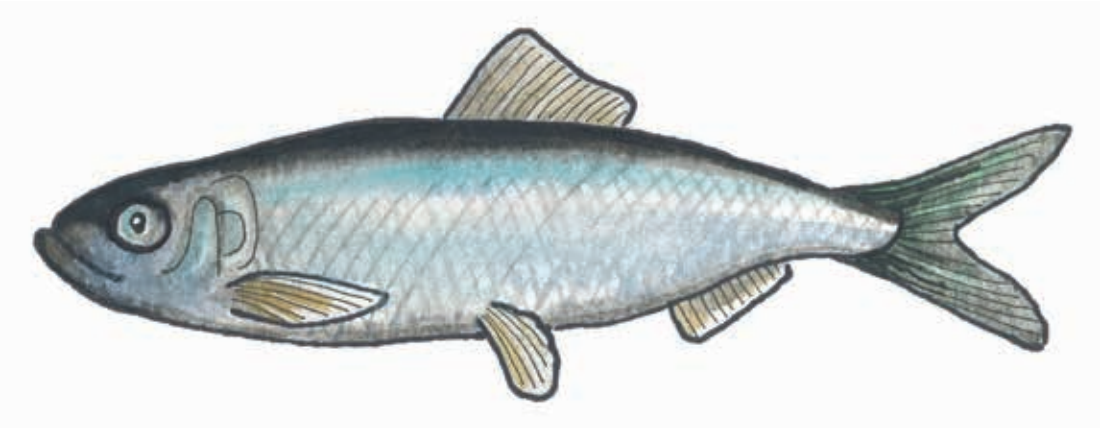
Poista ruotokohta: ruodot leikataan saksilla pois (ne tuntuvat helposti sormilla). Valitse tarpeeksi pieni uunivuoka, jotta kalat peittyvät smetanaan. Pohjalle vähän voita tai öljyä. Lado vuokaan fileet, päälle smetana, maustepippuria ja vaahterasiirappia. Uuni noin 200 asteeseen noin 20 min. Keitettyjä perunoita ja salaattia lisukkeena.

Valkosipulivoissa paistetut kuhafileet vihreän parsakaalin kanssa

Pilko runsaasti valkosipulia oliiviöljyyn ja mausta suolalla. Lisätään pannulle kuhafileet ja kun ne käännetään, lisätään voi ja tuore, hakattu persilja (noin 1 dl). Paista kauniin ruskeiksi. Purista vielä sitruunaa päälle. Tarjoile keitetyn, vihreän parsakaalin kanssa. Nauti.

Silakkapihvit

- Perkaa 500 g silakkaa fileiksi (fileinä noin 300 g).
- Ripottele fileiden päälle öljyä, valkopippuria, suolaa, sipulirenkaita ja tilliä.
- Lado fileet vastakkain pihveiksi ja laita uunipellille leivinpaperin päälle.
- Ripsota päälle öljyä ja korppujauhoja.
- Paista uunissa suunnilleen 200 asteessa 20–30 min.
- Tarjoile puolukoiden ja perunamuusin kera.



Kanapata

- Paloittele kanafileet.
- Paista kevyesti kookosöljyssä sipulin kera.
- Lisää kookosmaitoa, liemikuutio, currya, kurkumaa, sitruunapippuria, tuoretta inkivääriä ja neilikkaa.
- Hauduta uunissa.

Broilerifilee homejuustolla

- Pippuroi filee ja lisää hieman suolaa.
- Murusta homejuustoa päälle.
- Laita filee voidellulle vuoalle ja lisää hieman kevytkermaa.
- Paista 225 asteessa noin 40 min.

Tarjoa porkkanoiden, parsakaalin tai kukkakaalin sekä keitettyjen perunoiden kanssa.

Broileriwokki

Hunajamarinoituja broilerifileesuikaleita
Wok-vihanneksia
Wok-kastike

Lisäkkeeksi esim. tummaa riisiä tai curryllä maustettua kvinoaa.

Laita pannulle pieni tilkka öljyä ja kypsennä broilerifileesuikaleet. Lisää wok-vihannekset ja maustekastike. Kastikkeita on valittavana monia erilaisia. Anna keitoksen kypsyä kunnes vihannekset ovat pehmenneet.

Jauhelihakastike

300 g	jauhelihaa
1	sipuli
2–3	valkosipulinkynttä
1–2	porkkanaa
	jauhelihamaustetta
	chilijauhetta
	suolaa
	ruokakermaa

Jauheliharullat

Tee jauhelihapullataikina oman ohjeen mukaan.
Tee ohuita pihvejä ja laita sisälle paahdettua sipulia ja päälle oman mieltymyksen mukaan erilaista juustoa, esim. homejuustoa tai edamia. Kääri rullalle ja pyöritä vehnäjauhossa. Paista. Tarjoile perunoiden, kastikkeen ja salaatin kera.

Mummun makaronilaatikko

(6:lle)

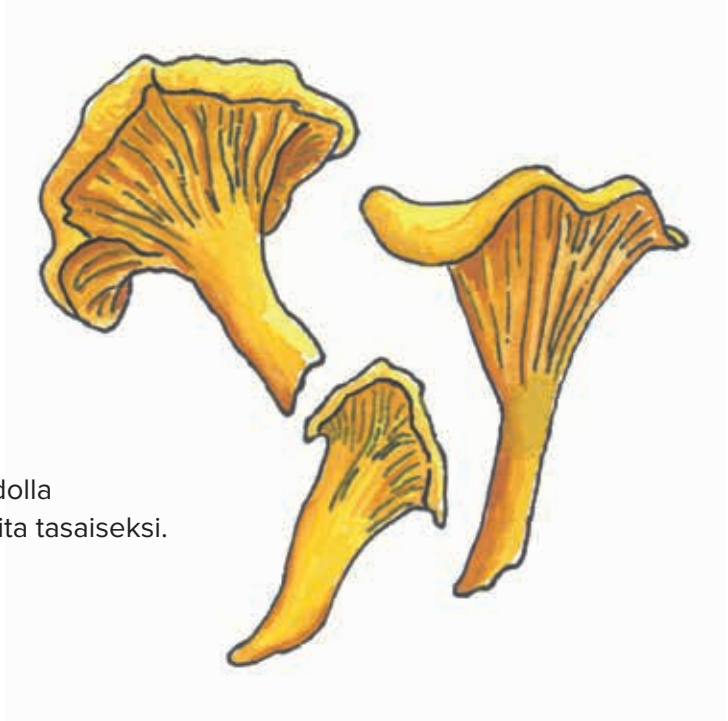
400 g	tummaa makaronia
400 g	jauhelihaa
2	sipulia
2–3	porkkanaa
	suolaa
	mustapippuria
2 tlk	ruokakermaa

Silppua sipulit ja raasta porkkanat. Laita kasariin, kuullota. Lisää jauheliha, ruskista. Kattilaan vettä, kiehauta, lisää suola. Lisää makaroni, keitä ja valuta. Ota uunivuoka ja voitele. Kaada makaroni ja jauhelihaseos vuokaan. Lisää mausteet, sekoita. Lisää ruokakerma. Laita vuoka 175°C uuniin noin 60 min. Nosta vuoka uunista, anna vetäytyä kymmenisen minuuttia. Tarjoile.

Kantarellikastike

½ l	kantarelleja
1	sipuli
2 rkl	voita
3 rkl	vehnäjauhoja
5 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
1 rasia	Olympia-sulatejuustoa
½ tl	rouhittua mustapippuria

Hienonna kantarelli ja sipuli. Paista ne voissa kattilassa, kunnes sienistä irtoava neste on haihtunut. Sekoita joukkoon jauhot. Lisää vesi ja kasvisliemikuutio. Anna kiehua miedolla lämmöllä muutama minuutti. Lisää juusto ja sekoita tasaiseksi. Mausta mustapippurilla.



Tattikiusaus

6 annosta

1 kg	perunoita
1	iso sipuli
2 rkl	voita
300–400 g	hienonnettuja, pakastettuja tatteja
	suolaa
2	valkosipulin kynttä
4 dl	kuohukermaa
¼	lihaliemikuutio

Pinnalle: korppujauhoja

Kuori ja suikaloi perunat. Hienonna sipuli ja kuullota voissa. Kaada sipulit kulhoon. Kaada sulaneet tatit kuivalle pannulle, kuumenna liika kosteus pois. Mausta suolalla ja lisää tattien joukkoon sipuli. Pane perunasuikaleita uunivuoan pohjalle. Pudottele väliin valkosipulisuikaleet. Levitä sieni-sipuliseos ja loput perunasuikaleet. Murenna mukaan liemikuutio ja kaada vuokaan kerma. Pinnalle korppujauhoja. Kypsennä uunissa 180 asteessa noin 1½ tuntia.

Alkupala tomaatista ja mozzarellajuustosta

Tomaattia
17 % mozzarellajuustoa
Päälle pestoa tai tuoretta basilikaa

Leikkaa tomaatit ja juusto viipaleiksi. Lado vuoroin tomaattiviipale ja vuoroin juustoviipale asetille, jokaiselle ruokailijalle. Koristele annos joko pestolla tai basilikalla.

Voiperunat

1. Keitä kuoritut perunat normaalisti suolalla maustetussa vedessä. Kun perunat ovat kypsiä, älä kaada vettä pois.
2. Laita laakeaan kulhoon runsaasti voita ja sipulisilppua.
3. Nosta kypsät perunat voisipulien päälle ja ota lisäksi vielä keitinvettä mukaan, jotta perunat pysyvät mehukkaampina.
4. Sekoita perunat hyvin voisipulin kanssa.
5. Mausta haluamallasi tavalla, esim. persiljalla ja pippurilla (voi on kaikkein paras).

Pähkinäiset porkkanapihvit

(n. 16 kpl)

800 g	porkkanaraastetta
2	kananmunaa
½ punttia	persiljaa
150 g	cashewpähkinää rouhittuna
½ prk	cashew-pestoa
	yrttimausteita (basilika, kirveli, rosmariini, ym.)
	suolaa

Sekoita ainekset. Muotoile uunipellille leivinpaperille pihvit. Paista 200 asteessa noin 25 min.

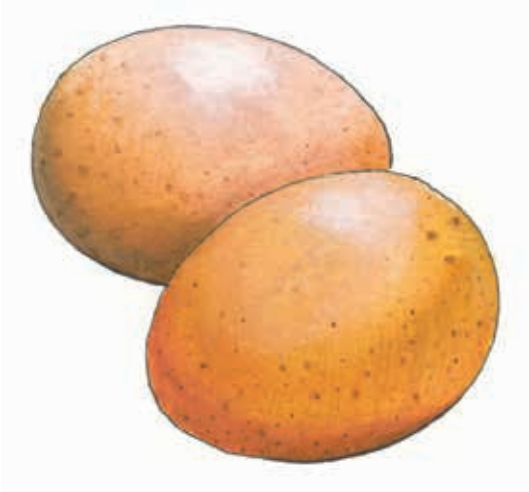
Huom!

- mitat ovat noin-mittoja, laita oman maun mukaan
- cashewpähkinän sijaan hyvää tulee myös suolatusta ja paahdetusta maapähkinästä
- suolan kanssa kannattaa varoa, sillä esim. pestossa on suolaa
- pihvit sopivat myös liha- tai kalaruuan lisäkkeiksi

Härkäpapupihvit

16 kpl hinta n. 0,15e/pihvi

2 dl	härkäpapurouhetta (Verso)
4 dl	vettä
2 dl	kaurahiutaleita
1	sipuli
1 rkl	öljyä
2	kananmunaa
1 dl	vehnäjauhoja
½ tl	suolaa
1 tl	yrttimaustetta, mustapippuria



Mittaa kulhoon härkäpapurouhe, kaurahiutaleet ja vesi. Anna pehmetä noin 30 min.

Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli pannulla öljyssä. Lisää sipuli sekä kaikki loput ainekset härkäpapujen ja kaurahiutaleiden joukkoon. Sekoita tasaiseksi.

Paista taikinasta pieniä pihvejä lettupannulla rasvassa (16 kpl). Paistoaika 2–3 minuuttia per puoli. Tarjoa pihvit esim. yrttisen kermaviilikastikkeen kanssa.

Lohikeitto

muutama	peruna
pari	porkkanaa
nokare	voita
1	sipuli
8 dl	vettä
10	maustepippuria
1	laakerinlehti
400 g	lohifileetä
2 dl	kermaa
½ dl	tilliä
	suolaa

Pese, kuori ja paloittele perunat ja porkkanat. Kuori ja paloittele sipuli. Kuutioi lohifilee. Laita voinokare kattilaan sulamaan ja kuullota siinä sipulipalat. Lisää vesi, perunat, porkkanat, suola, pippurit ja laakerinlehti. Keitä kunnes kasvikset ovat lähes kypsiä. Lisää kerma ja paloiteltu lohi. Keitä miedolla lämmöllä, kunnes kala on kypsää eli noin 5 minuuttia. Lisää keittoon tilli ja tarjoa ruisleivän tai rieskan kera.

Nakkikeitto

1 pss	peruna-keittojuureksia
1 pkt	kuorettomia nakkeja
1 ½	lihaliemikuutiota
	vettä

Nakit ruskistetaan. Kaikki laitetaan yhtä aikaa kattilaan. Keitetään noin 10–15 min. Annetaan vähän aikaa muhia. Nopea, halpa, helppo ja hyvä!

Kasvissosekeitto

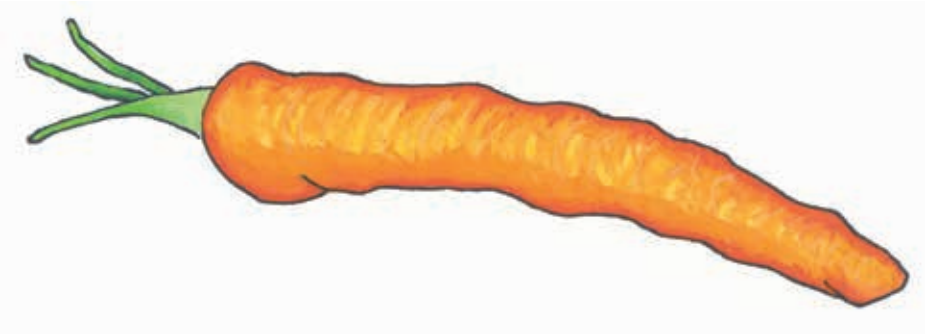
3	porkkanaa
2	perunaa
1	palsternakka
	kermaa, sulatejuustoa tai ruokakermaa
	kukkakaalia tai parsakaalia
	purjoa
	rakuunaa
	suolaa

Keitetään kypsäksi. Soseutetaan. Maustetaan rakuunalla. Lisätään joko kermaa, sulatejuustoa tai ruokakermaa. Lämmitetään uudelleen, kunnes juusto sulaa. Suolaa. (Tai käytä kasvisliemikuutiota.) Annoksen päälle voi ripotella raejuustoa tai rapeaa pekonia.

Pirteä porkkanakeitto

6	porkkanaa
1	sipuli
8 dl	kasvislientä
	appelsiinin mehu
2 rkl	ranskankermaa
1 tl	raastettua inkivääriä
	mustapippuria

Kuullota vihannekset. Keitä pehmeiksi. Soseuta. Mausta.



Sieni-porkkanakeitto

200 g	esikäsiteltyjä metsäsieniä tai herkkusieniä
2 rkl	margariinia tai voita
1	sipuli
3–4	porkkanaa
3 rkl	vehnäjauhoja
1 l	vettä
1	kasvisliemikuutio
½ tl	mustapippuria
1 tl	kirveliä
1 prk	ranskankermaa
1 dl	hienonnettua persiljaa

Hienonna tai viipaloi esikäsitellyt sienet. Sulata rasva kattilassa ja lisää sienet joukkoon. Hienonna kuorittu sipuli ja kuutioi kuoritut porkkanat pieniksi kuutioiksi. Lisää sipuli ja porkkana kattilaan ja anna kypsyä muutama minuutti. Lisää joukkoon jauhot ja vesi. Murenna kasvisliemikuutio kattilaan. Sekoita hyvin ja mausta pippurilla ja kirvelillä. Hauduta miedolla lämmöllä kypsäksi. Lisää lopuksi ranskankerma ja hienonnettu persilja. Kuumenna, älä keitä. Tarjoa esim. rapean patongin kera.

Sienikeitto

30 g (3 dl)	kuivattuja mustatorvisieniä tai suppilovahveroita
1	sipuli
3 rkl	voita tai öljyä
3 rkl	vehnäjauhoja
8 dl	vettä
1 kuutio	kana- tai kasvislientä
1 rkl	kuivattua rakuunaa
	rouhittua mustapippuria
100 g	maustamatonta sulatejuustoa
2 dl	ranskankermaa
2 rkl	persiljaa silputtuna

Kesäkurpitsakeitto

4 annosta

500 g	kesäkurpitsaa
noin 100 g	purjoa
3–4	perunaa
1 rkl	öljyä
7 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
1–2	valkosipulinkynttä
1 tl	basilikaa
1 tl	rakuunaa
	ripaus mustapippuria
3 rkl	vehnäjauhoja
2 dl	maitoa
½ rs	Italian yrtit -tuorejuustoa
	ruohosipulia

Paloittele kesäkurpitsa ja perunat, suikaloi purjo.

Kuullota purjo öljyssä, lisää vesi ja liemikuutio, hienonnetut valkosipulinkynnet ja perunat.

Lisää kesäkurpitsa ja keitä kypsäksi. Soseuta ja mausta keitto. Sekoita jauhot maitoon ja lisää keittoon koko ajan sekoittaen. Anna kiehua muutama minuutti. Sulata joukkoon tuorejuusto ja suola. Koristele ruohosipulilla.

Kantarelli-savuporokeitto

1,5 l	tuoreita kantarelleja
	voita
4 rkl	vehnäjauhoja
1,5–2 l	kasvis- tai kanalientä
1 dl	kuivaa sherryä
50–100 g	savuporo-rouhetta TAI raastettua/pilkottua savuporoa
	mustapippuria
2 dl	kermaa
2	keltuaista
	lehtipersiljaa

Laita muutama pieni, siro sieni sivuun, haihduta muista sienistä neste kuumalla pannulla. Lisää voita ja ruskista sienet kevyesti. Ripottele päälle vehnäjauhot, mutta älä ruskista niitä. Kypsytä hetki ja lisää kasvisliemi ja sherry. Keitä keitto kypsäksi.

Lisää pororouhe keiton joukkoon. Kuumenna kiehuvaksi ja tarkista maku ja liemen paksuus. Lisää tarvittaessa vettä. Suolaa ei tarvitse, sillä pororouhe on suolaista.

Nosta keitto levyltä ja vatkaa keittoon juuri ennen tarjoilua kerma ja keltuaiset. Älä keitä enää. Paista pikkusienet rapeiksi ja ripottele annosten pinnalle lehtipersiljasilpun kera.

Alma Nissenin perunavesi

Perunoista keitetty perunavesi on vanha, tunnettu vatsavaivojen lääke. Arvostetun ruotsalaisen parantajan Alma Nissenin perunavesi sopii reumaatikon ja paastoajan juomaksi ja kevyeksi laihdutusateriaksi. Peruna on kaliumin lisäksi hyvä magnesiumin ja raudan lähde. Siinä on myös B-ryhmän vitamiineja ja kuituja.

Pese kilo luomuperunoita. Leikkaa kuorineen ohuiksi viipaleiksi. Pane perunat kattilaan, jossa on kolme litraa vettä. Mausta esimerkiksi sipulilla, purjolla, persiljalla ja sellerillä tai vain jollain näistä. Suolaa ei käytetä. Keitä seosta tunti. Siivilöi seos ja säilytä kylmässä. Nauti huoneen lämpöisenä. Perusohjetta mukaillen voit keittää omanlaisesi paastojuoman tai laihdutuskeiton. Käytä esim. porkkanaa, palsternakkaa, valkosipulia tai piparjuurta.

Feta-bataattisalaatti

4 annosta

800 g	bataattia
2 rkl	oliiviöljyä
ripaus	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria
50 g	rucolaa
75 g	salaattijuustokuutioita/fetaa
	punaista chiliä
	sitruunamehua

Kuori ja viipaloi bataatit. Levitä viipaleet leivinpaperoidulle uunipellille ja pirskota pinnalle oliiviöljyä ja mausteita. Sekoita kunnes öljy ja mausteet levittyvät tasaisesti. Paahda bataatteja 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia tai kunnes ne ovat pehmeitä. Voit myös grillata bataattiviipaleet grillissä käännellen kypsiksi. Levitä tarjoiluvadille bataattiviipaleet ja sekoita joukkoon rucolaa ja juustokuutioita. Mausta hienonnetulla chilillä ja lorauksella juuston marinointiöljyä. Pirskota pinnalle sitruunamehua.

Punajuurisalaatti (esim. leivän päälle)

4–6	keitettyä, karheaksi raastettua punajuurta
½ tl	suolaa
	pippuria, (valkopippuria), ripaus valkosipulia jauheena
2–3	luumua pieniksi leikattuna

Sekoitetaan. Anna vetäytyä jääkaapissa 2–3 tuntia. Säilyy noin viikon.

Sienipasteijat

10–12 kpl

1 pkt	voitaikinaa
	kantarelleja
	keitettyä riisiä
	salottisipulia
	(jauhelihaa)
	(juustoraastetta)
	mausteita vapaalla kädellä
1	muna

Pekoni-kasvispiirakka

Pohja:

100 g	margariinia
2 dl	vehnäjauhoja
1 tl	leivinjauhetta
1 dl	juustoraastetta
2 rkl	vettä tai kermaa

Täyte:

170 g	Amerikan pekonia
2	pientä purjoa
2	kesäsipulia varsineen
1 tl	vehnäjauhoja

Päälle:

2 dl	kermaviiliä
1	muna
1 dl	juustoraastetta
ripaus	hienonnettua viherpippuria

Sekoita pehmeä rasva ja keskenään yhdistetyt kuivat aineet, myös juustoraaste. Lisää vesi/kerma ja vaivaa taikinamaiseksi. Taputtele piirasvuoan pohjalle ja reunoille. Nosta jääkaappiin odottamaan.

Silppua pekonisuikaleet paistinpannuun, ruskista pekonisilppua kevyesti omassa rasvassa. Lisää samaan pannuun suikaloidut purjo ja sipuli. Peitä pannu kannella, alenna lämpöä ja hauduta. Lisää jauhot ja jäähdytä.

Levitä seos piiraspohjalle.

Sekoita kermaviili, muna ja juustoraaste, valuta seos purjoseoksen päälle. Murenna pintaan viherpippuria. Laita koristeeksi kasvispaloja, jos haluat.

Kypsennä piirakka 200 asteessa uunin alaosassa noin 30 minuuttia.

Kylmäsavulohipiiras

(Nopeasti muunneltavissa esimerkiksi persiljalla maustetuksi kinkkusuikalepiiraaksi.)

Pohja:

200 g	voita
200 g	kevyttä maustamatonta tuorejuustoa
5 dl	vehnäjauhoja
1 tl	leivinjauhetta

Täyte:

100 g	purjoa
1 rkl	voita
150 g	kylmäsavustettua kirjolohta
0,5 dl	tilliä
200 g	ruohosipulituorejuustoa
1 dl	maitoa
2	munaa
0,25 tl	mustapippuria

Sekoita pohja. Pese ja viipaloi purjo, hauduta voissa pehmeäksi. Suikaloi kala. Laita taikinan pohjalle purjo, kala ja tilli. Sekoita tuorejuustoon maito, munat ja mustapippuri. Kaada taikinan päälle. Paista 200 asteessa noin 30–40 minuuttia.

Sämpyläruudut (uunipellillinen)

5 dl	vettä
1 rkl	sokeria
2 tl	suolaa
1 pussi	kuivahiivaa
9–10 dl	kauraista sämpyläjauhoa
1 dl	rypsiöljyä

Sekaan voi laittaa esim. pellavarypsirouhetta, kauraleseitä, tyrnijauhetta tms.

Sekoita vesi, sokeri ja suola. Lisää jauhot, joissa kuivahiiva. Lisää öljy. Alusta taikina. Anna kohota pellillä 40 min. Voitele vedellä. Pinnalle seesamin siemeniä, juustoraastetta tms. Jaa ruuduiksi. Paista 225 asteessa 15–20 min. Tarjoillaan lämpiminä.

Kinkku-juustopiirakka

Pohja:

1 ½ dl	vehnäjauhoja
1 dl	kaurahiutaleita
1 tl	leivinjauhetta
50 g	voita tai margariinia
1 dl	maitoa

Täyte:

100 g	palvikinkkua
	tomaattia
	ananasmurskaa
100 g	Emmental-juustoa

Maitoseos:

2	kananmunaa
1 dl	kuohukermaa
1 dl	maitoa
1 tl	oreganoa
1 tl	basilikaa
½ tl	suolaa

Sekoita kuivat aineet, lisää voi ja maito. Paistetaan 8–10 min. 200°C:ssa. Lisätään täyteaineet, viimeiseksi munamaito. Paistetaan vielä 20 min.

Sisupussin siemennäkkäri

1 dl	auringonkukan siemeniä
1 dl	chian siemeniä
1 dl	kurpitsan siemeniä
¾ dl	mantelijauhoja
1–2 rkl	psylliumia
½ tl	suolaa
½ dl	öljyä
2 dl	kiehuvaa vettä

Sekoita ainekset, levitä leivinpaperille ja paista 200-asteisessa uunissa 40–50 min.

Uunijuusto

7 dl	vettä
4 dl	Valion rasvatonta maitojauhetta
2	munaa
½ tl	suolaa

Sekoita maitojauhe veteen. Lisää munat ja suola. Vatkaa tasaiseksi. Kaada voideltuun 1,5 litran uunivuokaan. Paista 175 °C:ssa 35–40 min.

Piimäjuusto

3 l	punaista maitoa tai lehmänmaitoa
1 l	piimää
9	munaa
1½ tl	suolaa
1 tl	sokeria
	(voita, mausteita)

Koristeluun:
viinirypäleitä, persiljaa, persikkaa tai piparkakkuja

Ota jo edellisenä päivänä piimä jääkaapista huoneenlämpöön ja anna sen hapattua yön yli.

Pane paksupohjaisen kattilan pohjalle pari senttimetriä vettä kiehumaan. Silloin juustomassa ei ota niin pahoin pohjaan kiinni. Kun vesi kiehuu, lisää joukkoon maito. Kuumenna se lähes sataan asteeseen, tarkkaile lämpöä säännöllisin väliajoin lämpömittarilla.

Vatkaa munat ja piimä. Sekoita seos kuumaan maitoon. Kiehauta ja odottele, että seos alkaa pulpahdella. Kun seos on juustoutunut, ota kattila pois levyltä.

Nosta massa reikäkauhalla kertakäyttömyssyllä vuorattuun sihtiin, jonka alla on kulho valuvaa heraa varten. Kun kaikki juustomassa on siivilässä, sekoita massaan suolaa ja sokeria maun mukaan. Halutessasi voit lisätä myös voita ja yrttejä.

Laita juustosihti astiaan. Anna jäähtyä kaapissa yön yli. Kumoa juusto tarjoiluvadille ja koristele. Ylijäävän heran voi käyttää esimerkiksi leipä- tai sämpylätaikinaan.

Tähderuoka

Ainekset:
ruisleipää
puolukoita
vettä
(sokeria)

Tarjoiluun:
maitoa
(sokeria

Kaapissasi on muutama ruisleivän kannikka, pari reissumiestä ja ehkä yksi kuiva pulla. Kauppaan ei viitsi lähteä, on syötävä jotain.

Pilko leivät, pullankin voit heittää joukkoon. Laita uunivuokaan, päälle vettä. Anna imeytyä (ehkä ½ – 1 tunti tai jos ovat pehmeitä, ei yhtään).

Heitä sekaan noin 2 dl puolukkasurvosta, ½ l kokonaisia puolukoita. Hämmennä. Työnnä uuniin noin 175 °C:een ja anna paistua pari tuntia tai enemmän. Jäähdytä. Syö maidon kanssa.

Hävikistä herkuksi -puurosämpylät

noin 15 kappaletta

Ainekset:

3 dl	vettä
1 pussi	kuivahiivaa
2 tl	suolaa
2 rkl	sokeria
3 dl	puuroa (aamusta tai eiliseltä ylijäänyttä)
3 dl	ohrajauhoja
noin 9 dl	vehnäjauhoja
3 rkl	juoksevaa margariinia

Voiteluun:	vettä
Pinnalle:	siemeniä (esim. pellavan tai seesaminsiemeniä)

Lämmitä vesi hieman kättä lämpimämmäksi. Sekoita veteen suola, sokeri ja pieneen jauhomäärään sekoitettu kuivahiiva. Lisää sitten kylmä puuro. Alusta jauhot taikinaan pienissä erissä (noin 9 dl puuron paksuudesta riippuen). Lisää alustamisen loppuvaiheessa rasva. Anna taikinan kohota peitettynä 30 minuuttia. Leivo kohonnut taikina sämpylöiksi ja kohota niitä peitettynä vielä toiset 30 minuuttia. Voitele kohonneet sämpylät vedellä ja ripottele pinnalle siemeniä. Paista 200 asteessa 15 minuuttia.

MAKEITA HERKKUJA

Banaanikeksit

2	banaania
2 ½ dl	kaurahiutaleita
¾ dl	rusinoita ja kuivattuja karpaloita

Muussaa banaanit ja sekoita aineet. Tee taikinasta litteähköjä nokareita pellille leivinpaperin päälle. Paista 200 °C 15 min.

Ompeluseuran omenapiirakka

3	munaa	vaahdota
3½ dl	sokeria	
100 g	margariinia	kiehauta
1½ dl	maitoa	
4½ dl	vehnäjauhoja	
2½ tl	leivinjauhetta	

Vaahdota munat ja sokeri. Kuumenna ja sekoita margariini ja maito. Lisää seos munavaahtoon. Sekoita vehnäjauho ja leivinjauhe sekä sekoita edellisten joukkoon. Kaada seos uunipellille. Pinnalle omenalohkoja (tai maun mukaan vaikka puolisen litraa marjoja) ja päälle ripotellaan kanelia. Paisto 200 °C:ssa 20–30 min.

Omenakakku

200 g	margariinia
2 dl	sokeria
2 tl	vanilliinisokeria
4	kananmunaa
3½ dl	vehnäjauhoja
1 tl	kanelia
4 dl	omenalohkoja

Kaikki ainekset sekaisin ja uuniin 175 asteeseen noin tunniksi.

Helppo omenapiirakka

Viipaloi pari omenaa.

Sekoita kulhossa:

2½ dl	vehnäjauhoja
½ tl	leivinjauhetta ja soodaa
1½ dl	sokeria

Lisää:

2 dl	piimää
75–100 g	sulatettua voita sekä muna

Kaada taikina vuokaan ja laita pinnalle omenaviipaleet.
Ripottele päälle kanelia ja sokeria.
Paista 200 asteessa 30 min.

Omena päivässä pitää lääkärin loitolla.

Muikea mustikkapiirakka

150 g	voita	
1 dl	sokeria	→ vatkaa
1	kananmuna	→ lisätään edelleen vatkaten
3 dl	jauhoja	

(1 dl esim. kauraryynejä, soijajauhoja, leseitä, vehnänalkiota ja 2 dl vehnäjauhoja)

1 tl	leivinjauhetta

Taikina piirakkavuokaan.

Lusikalla tasoittaen päälle:

5 dl	mustikoita (jäisinä)
2 dl	kermaviiliä (1 prk)
1	kananmuna
	(ei sokeria, ei vaniljasokeria)

Paistetaan 200 asteessa 40–50 min.

Hyvä mustikkapiirakka

Pohja:

125 g	voita
1 ¼ dl	sokeria
2	munaa
125 g	vehnäjauhoja
1 tl	leivinjauhetta

Täyte:

mustikoita

1 prk	kermaviiliä
½ dl	sokeria
1–2 tl	vaniljasokeria
1	muna

Aseta uuni 225 asteeseen. Valmista pohja ja vuoraa vuoka. Täytä pohja mustikoilla. Valmista kermaviiliseos yhdistämällä kaikki aineet ja kaada mustikoiden päälle. Paista uunissa noin 20 min.

Raparperipiirakka

puolikas pellillinen

2	munaa
2 ½ dl	sokeria
2 dl	maitoa
100 g	sulatettua rasvaa
4 dl	vehnäjauhoja
2 tl	leivinjauhetta

Vatkaa munat ja sokeri. Lisää rasva-maitoseos ja jauhot.
Kaada taikina voideltuun vuokaan.

Päälle:

½ l	raparperia
50 g	rasvaa
1 ½ dl	sokeria
1 dl	vehnäjauhoja

Sulata rasva, lisää sokeri ja jauhot. Ripottele raparperien päälle. Paista 200 °C:ssa noin 30 min.
Vaniljakastike tai jäätelö kruunaa herkun.

Raparperipaistos

(voi tehdä myös puolukoista, punaisista viinimarjoista tai omenista)

Pohja:

150 g	voita tai margariinia
1 dl	sokeria
1	muna
1 ½ dl	vehnäjauhoja
1 ½ dl	grahamjauhoja
1 tl	leivinjauhetta

Täyte:

2 dl	kermaviiliä
½ dl	sokeria
1	muna
1 tl	vanilliinisokeria

Päälle:

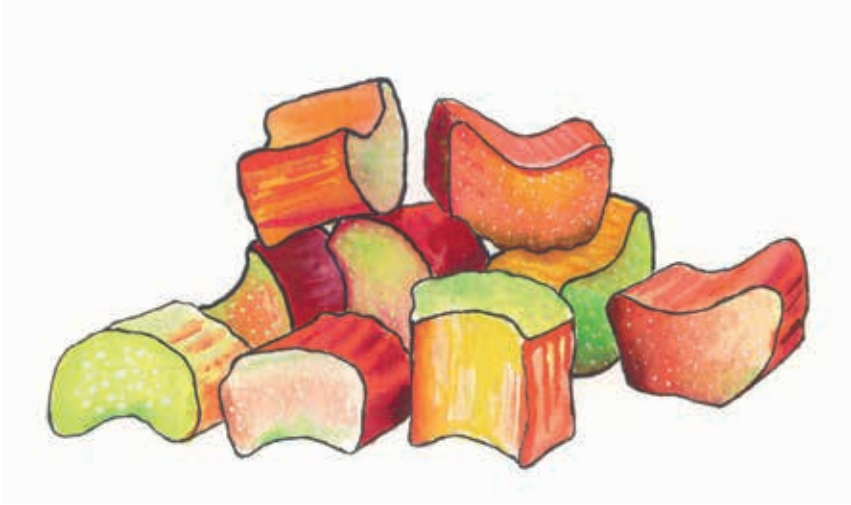
raparperinpaloja
puolukoita
punaviinimarjoja
tai omenalohkoja

Sekoita taikinan ainekset keskenään ja painele seos voidellun paistovuoan pohjalle ja reunoille. Sekoita täytteen ainekset ja kaada täyte pohjataikinan päälle. Leikkaa raparperi pieniksi paloiksi ja levitä palat täytteen päälle. Pinnalle voi ripotella hieman sokeria. Paista leivonnainen 200 °C:ssa noin 30 min.

Mehevä raparperipiirakka

Muruseos:

250 g	voita
8 dl	vehnäjauhoja
3 dl	sokeria
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	soodaa
2 tl	vaniljasokeria
2 dl	piimää
1	muna



Täyte:

10 dl	raparperipaloja
200 g	kermaviiliä
250 g	maitorahkaa
2 dl	sokeria
2	munaa
3 tl	vaniljasokeria

Sekoita kuivat aineet ja lisää voisula. Nypi murumaiseksi. Laita ¼ toiseen astiaan. Lisää loppuun muruseokseen piimä ja muna. Levitä uunipannulle. Lisää raparperit. Sekoita täytteen aineet ja kaada raparperien päälle. Pinnalle muruseos. Paista 175 °C:ssa noin 45 min.

Suklaaleivokset / mokkapalat

4	munaa
3 dl	sokeria
4 ½ dl	vehnäjauhoja
½ dl	kaakaojauhoja
2 tl	leivinjauhetta
100 g	voita
1 ½ dl	maitoa

Äidin piimäpiirakka

4 dl	piimää
1 dl	juoksevaa margariinia
3 dl	sokeria
3 dl	vehnäjauhoja
2 dl	grahamjauhoja
1 ½tl	leivinjauhetta
1 tl	suolaa

Pinnalle mustikoita tai muita marjoja

Sekoita kaikki aineet. Levitä uunipellille leivinpaperin päälle.
Paista piirakkaa 225 asteessa noin 20 minuuttia.

Arabialainen kahvikakku

3	munaa
3,5 dl	sokeria
5 dl	vehnäjauhoja
0,5 tl	soodaa
0,25 tl	leivinjauhetta
0,5 tl	suolaa
1 tl	kanelia
1 tl	vanilliinisokeria
2,5 rkl	kaakaojauhetta
2 dl	kermamaitoa
2 dl	sulatettua margariinia tai voita

Vaahdota sokeri ja munat. Lisää hyvin toisiinsa sekoitetut kuivat aineet. Lopuksi lisää kerma ja sulatettu margariini tai voi. Paista kakkua 180 °C:ssa noin tunti.

Valmista päällyste sekoittamalla ainekset keskenään. Levitä päällyste jäähtyneelle kakulle.

Päällyste:

3,5 dl	tomusokeria
1 tl	kanelia
3 rkl	notkistettua voita
2 rkl	vahvaa kahvia
1 rkl	kaakaojauhetta

Sydänsurujen kakku

5 dl	vehnäjauhoja
3 dl	sokeria
¾ dl	kaakaojauhetta
1 tl	suolaa
1 tl	ruokasoodaa
2,5 dl	piimää, maitorahkaa, viiliä tai jugurttia
150 g	sulaa, jäähdytettyä voita
2	munaa
½ dl	maitoa
1 tl	vaniljasokeria

Sekoita kuivat aineet. Sitten muut. Laita taikina rengasvuokaan. Paista 175 °C:ssa 60 min.

Paholaisen kakku

5 dl	vehnäjauhoja
4 dl	sokeria
150 g	voita
2	munaa
2 dl	maitoa
1 tl	vaniljasokeria
1 tl	kanelia
1 tl	suolaa
1 tl	soodaa

Sekoitetaan kaikki aineet. Paistetaan 200 asteessa noin tunti.

Juustokakku

100 g	rasvaa
1 dl	sokeria
2 dl	jauhoja
1	muna
2 tl	leivinjauhetta

Päälle:

300 g	tuorejuustoa
1 dl	sokeria
3	munaa
1 rkl	sitruunamehua
2 tl	vaniljasokeria
2 rkl	perunajauhoja

Vatkaa rasva, sokeri ja muna vaahdoksi. Lisää jauhot. Pohjaa ei esipaisteta. Riittää piirakkavuokaan. Pohjan päälle voi laittaa hedelmiä, hilloa, marjoja ym. Näiden päälle täyte tuorejuustosta. Voi olla esim. puolet maustettua ja puolet maustamatonta.

Paistetaan 180 asteessa 35–40 minuuttia. Tarkista pohjan kypsyys. Jos pohjaa tekee kaksinkertaisen annoksen, riittää se kahteen vuokaan. 1 annos → päällystä tasan jaettuna.

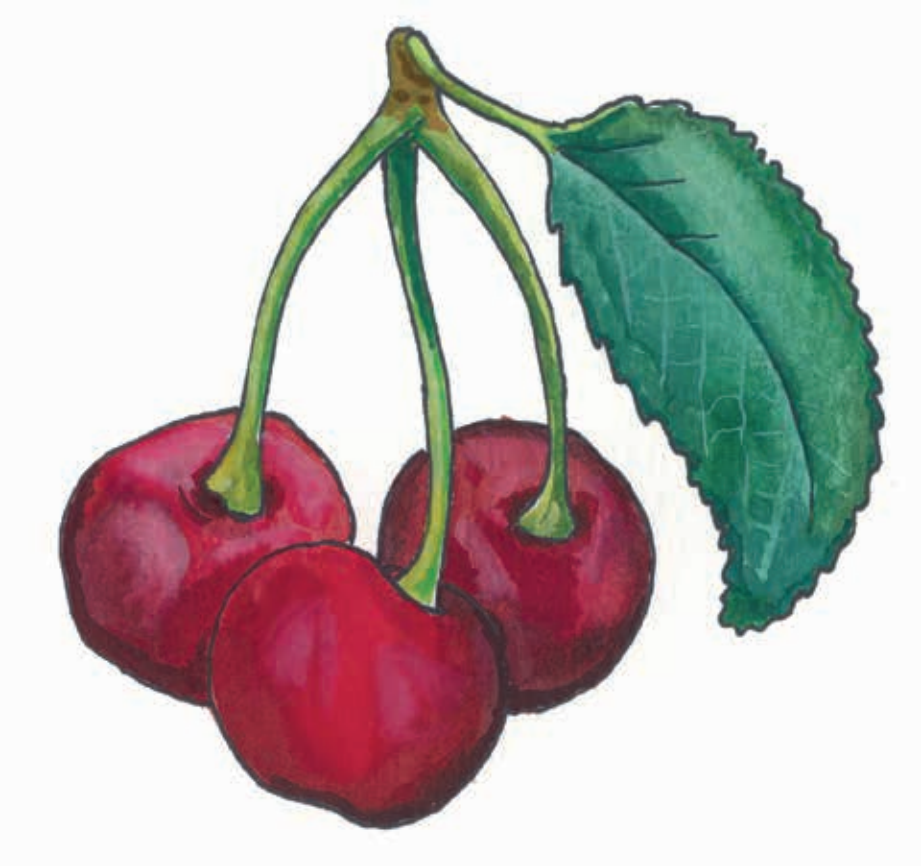
Keikauskakku

Vuoan pohjalle:
voita tai margariinia
fariinisokeria
ananasviipaleita
punaisia kirsikoita

Taikina:

2	kananmunaa
2 dl	sokeria
2 ¾ dl	vehnäjauhoja
2 tl	leivinjauhetta
50 g	voita tai margariinia
1 dl	vettä

Munat ja sokeri vatkataan. Vehnäjauhot ja leivinjauhe sekoitetaan ja lisätään. Voi ja vesi kiehautetaan ja lisätään taikinaan. Paistetaan 175 °C:ssa noin 60 min.



Banaanikakku

2	kananmunaa
3 dl	sokeria
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	soodaa
2 tl	vaniljasokeria
8 rkl	kermaa
150 g	sulatettua voita
3 dl	vehnäjauhoja
2	tummaa banaania muussattuna
	kanelia

Muut aineet sekoitetaan tasaiseksi, lopuksi lisätään banaanit ja kaneli. Paistetaan 200 °C:ssa noin 40 min.

Näillä eväillä eteenpäin!

TEHTÄVÄ 9

Mikä on sinun bravuuriruokasi? Jotain hyvää pienellä rahalla? Tähän voi koota lisää reseptejä.

LOPUKSI

Toivottavasti Neuvokkaiden naisten neuvokkuus on tarttuvaa ja konstikokoelma on tarjonnut väyliä oman osaamisesi havaitsemiseen ja arvostamiseen. Kylväkäämme ympärillemme valoa ja elämänilon siemeniä! Tästä ajatuksesta muistuttaa Neuvokkaiden naisten tunnus, auringonkukka. Sillä on vahva varsi, siitä on moneksi ja se kääntyy aina kohti aurinkoa.

Päätössanoiksi sopii usealle Neuvokkaiden naisten ryhmään osallistuneelle naiselle tärkeä Eeva Kilven runo:

Nukkumaan mennessä ajattelen, huomenna lämmitän saunan.
Pidän itseäni hyvänä.
Kävelytän, pesen, uitan, kutsun itseni iltateelle.
Puhuttelen ystävällisesti, ihaillen kehun.
Sinä pieni, urhea nainen.
Minä luotan sinuun.

Konstikokoelma perustuu ikääntyvien naisten viisaudelle, sinnikkyydelle ja yhteiskunnalliselle merkitykselle. Heidän elämänkokemuksensa mukanaan tuomasta neuvokkuudesta riittää ammennettavaa tuleville sukupolvillekin.

Kirja on täynnä hyvinvointia edistäviä arjen konsteja. Konstikokoelma sopii käytettäväksi esimerkiksi Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnassa ja se sisältää myös erilaisia tehtäviä, joita voi tehdä niin yksin kuin ryhmässäkin.

MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

ISBN 978-951-8973-72-3

9 789518 973723