

SLOW

FINLAND | Hyvinvointia Suomen luonnosta



ISSUE 1

2017



Visit Finland, PlugPhotos



Visit Finland, Asko Kuitinen

“Matkaajat arvostavat Suomen puhdasta luontoa, rakentamattonta maisemaa ja metsien hiljaisuutta.”

Visit Finland, Asko Kuitinen

SLOW FINLAND -lehti on osa Visit Finlandin ja yhteistyökumppaneiden luontoa ja hyvinvointia käsittelevää julkaisusarjaa.

TYÖ- JA ELINKEINOMINISTERIÖN rahoittaman FinRelax-kasvuohjelman tavoitteena on tehdä Suomesta hyvinvointimatkailun kärkimaa.

www.visitfinland.fi/tuoteteemat/hyvinvointimatkailu

LISÄTIETOJA:
Kiti Häkkinen, ohjelmapäällikkö,
FinRelax-ohjelma, Visit Finland
Puh. 050 453 4720
kiti.hakkinen@visitfinland.com



Visit Finland, Katja Hagelstam-Tonttu

”Suomessa on eniten sertifioitua luomukeruualaa maailmassa, 11,6 miljoona hehtaaria.”



Visit Finland

”Esteettiset elämykset ja vihreän ympäristön rentouttava vaikutus parantavat mielialaa ja palauttavat stressistä.”



Visit Finland



Visit Finland

SISÄLTÖ

Pääkirjoitus: Suomen luonnossa on parantavaa voimaa	4
Maailman puhtain ja vihrein maa.....	6
Puhtautta ja hiljaisuutta	10
Metsien parantava voima	16
Maailman luontopääkaupunki Helsinki.....	20
Perinnesauna rentouttaa kehon ja mielen	24
Lumo Nordic Sauna: pohjoismainen rentouttamiselämys.....	28
Metsäkyly: saunomista revontulien ja tähtien loisteessa.....	30
Tavoitteena maailman paras suomalainen saunaelämys	31
Yhdestoista sukupolvi kestikievarin pyörittäjänä.	32
Saunayoga International: lensioitujen saunajoogalajien kehittäjä.....	34
World Travel Ski Awards: Suomen paras chalet -kohde.....	35
Pohjoisen villit metsämarjat ovat todellista superruokaa	36
Ruokaa suoraan villistä luonnosta.....	40
Helsingin villit maut	44
Elinvoimaista ja puhdasta villiruokaa	50

Päätoimittaja: Kiti Häkkinen | Visit Finland
Toimitus ja taitto: Ari Turunen ja
Paula Winter | Up-to-Point Oy

Kansikuva: Eeva Mäkinen
Paino: Libris Oy 2017
Paperi: Munken Polar



Visit Finland, Anneli Hongisto

”Suomi on yksi maailman metsäisimmistä maista, 70% pinta-alasta on metsää.”



Visit Finland

PÄÄKIRJOITUS

Suomen luonnossa on parantavaa voimaa

MAAILMAN arvostetuimpia matkailuoppaita julkaiseva Lonely Planet valitsi vuoden 2017 parhaat matkailumaat. Suomi oli listalla kolmanneksi paras Kanadan ja Kolumbian jälkeen ainoana Euroopan maana.



Visit Finland, Juhon Kuva

Lonely Planetin mukaan matkailijat voivat odottaa Suomelta kattavaa ohjelmatarjontaa ulkoilmakonserteista ja yhteisöllisistä ruokaelämyksistä saunailtoihin. Muina perusteluina Suomen valinnalle Lonely Planet mainitsee Hossan uuden kansallispuiston sekä lukuisat tapahtumat, joita on suunniteltu Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavuotta varten.

Suomeen matkaa suunnittelevien matkailijoiden odotukset liittyvät useimmiten ainutlaatuihin luontoon ja elämyksiin luonnossa. Suomalaisille luonto on yksi perusarvoista. Metsiä suojellaan ja vesistöjen puhtautta vaalitaan. Ilmanlaatu on erinomaista. Lapissa hengitetään tutkitusti jopa maailman puhtainta ilmaa. Ei ihme, että Yalen ja Columbian yliopistojen laatiman vuoden 2016 EPI-indeksin (Environmental Performance Index) mukaan Suomi on maailman puhtain ja vihrein maa.

Luonnossa on parantavaa voimaa. Tässä lehdessä kerrotaan luonnon ympärille kehitetyistä suomalaisista hyvinvointipalveluista. Ravintolayrittäjät voivat tarjota Suomessa villiä ja puhdasta ruokaa suoraan luonnosta. Suomessa on eniten maailmassa valvottua luomukeruaalaa, jossa ei ole käytetty kemikaalisia lannoitteita tai torjunta-aineita, yhteensä 11,6 miljoona hehtaaria. Todellista superruokaa ovat metsistä itse poimitut puhtaat marjat.

Maailman eri kielet ovat omaksuneet suomalaisen sanan ”sauna”. Suomalaisista saunaa on käytetty tuhansia vuosia kehon ja mielen hoitopaikkana. Monelle suomalaiselle sauna on edelleenkin rauhoittumisen ja hiljentymisen paikka. Rauhallisuus, kiireettömyys ja hiljaisuuden kunnioittaminen on suomalaisten tapa rentoutua luonnon keskellä. Tämä jos jokin on sitä, mitä kutsutaan termillä ”mindfulness.”

PAAVO VIRKKUNEN
MATKAILUJOHTAJA, VISIT FINLAND



Visit Finland, Jussi Heikkinen



Visit Finland, Harri Tarvainen

”Yli 80% Suomen pinta-alasta on luokiteltu täysin tai suhteellisen hiljaiseksi alueeksi.”



Visit Finland, la Alonen/Matias



Visit Finland, Mikko Karjalainen



Art Turunen



Visit Finland, Raimo Voutilainen/Vastavalo

Maailman puhtain ja vihrein maa

Yalen ja Columbian yliopistojen laatiman EPI-indeksin (Environmental Performance Index) mukaan Suomi on maailman puhtain ja vihrein maa. Indeksissä vertaillaan, miten eri maissa suojellaan ekosysteemejä ja ihmisten terveyttä.

Indeksissä otetaan huomioon, miten valtiot huolehtivat ilmanlaadusta, puhtaasta vedestä sekä vesivaroistaan ja miten ne hoitavat maanviljelyksen, metsät ja kalakannat. Indeksien pistemäärään vaikuttavat myös energiaratkaisut ja valtioiden suhtautuminen luonnon monimuotoisuuteen ja ilmastomuutokseen.

Suomen ilma, metsät, järvet ja juomavesi ovat maailmanlaajuisesti erityisen puhtaita. Yli 80% Suomen järvistä on laadultaan joko hyviä tai erinomaisia. Suomen maapinta-alasta yli 70% on metsää, mikä tekee Suomesta yhden maailman metsäisimmistä maista. Suomessa

Suomi
90,68
pistettä

ilmanlaatu on hyvä, koska Suomi sijaitsee etäällä suurista päästölähteistä ja koska Suomen omat päästöt on saatu onnistuneesti kuriin. Suomessa on EU-maiden puhtain ilma ja maailman kolmanneksi puhtain ilma Kanadan ja Islannin jälkeen WHO:n mukaan.

Suomen ykköspaikkaan oikeuttava pistemäärä EPI-indeksissä on 90,68. Suomen jäljessä tulevat Islanti, Ruotsi, Tanska ja Slovenia. EPI-raportissa kehuutaan monia Suomen ympäristöystävällisiä tavoitteita. Suomi aikoo luoda vuoteen ►



”Turisteille voidaan rakentaa kokonaisvaltaisia luontoelämyksiä, joissa ihaillaan hiljaista erämaaisemaa, kerätään marjoja ja sieniä retkipäivän ruuaksi ja saunotaan puhtaiden vesien äärellä.”

EPI TOP-10 VUONNA 2016

1	Suomi	90.68
2	Islanti	90.51
3	Ruotsi	90.43
4	Tanska	89.21
5	Slovenia	88.98
6	Espanja	88.91
7	Portugali	88.63
8	Viro	88.59
9	Malta	88.48
10	Ranska	88.20

epi.yale.edu

SUOMI

- Pinta-ala 338 440 km²
- Väkiluku 5,5 miljoonaa
- Väentiheys 18,1 henkilöä/km²
- 71,6% Suomen pinta-alasta on metsää
- 10,2% Suomen pinta-alasta on järviä
- 314 000 km rantaviivaa
- 188 887 järveä
- 178 947 saarta

SUOMEN YMPÄRISTÖKESKUS on valtion tutkimusorganisaatio, joka tuottaa tietoa ympäristöstä, sen tilan kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja luo ratkaisuja kestävä kehityksen edistämiseksi. www.syke.fi

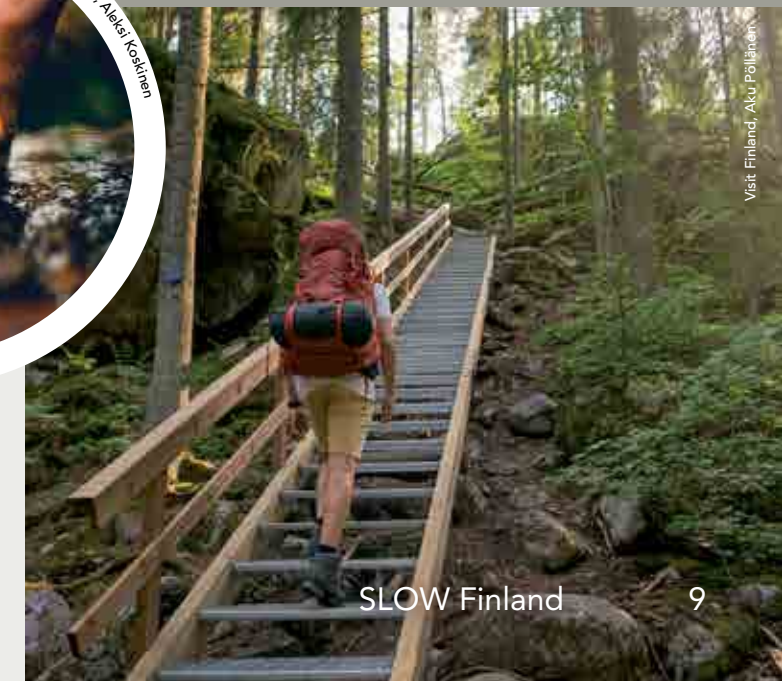
2050 mennessä hiilineutraalin yhteiskunnan, jossa ei enää ylitetä luonnon kantokykyä. Suomessa on myös säädetty asetus, jonka mukaan vuonna 2020 jopa 38 prosenttia Suomen energiantuotannosta on uusiutuvaa. Jo tällä hetkellä suurin osa sähköstä tuotetaan Suomessa ympäristöystävällisesti.

EPI-raportissa suuria huolenaiheita maailmassa ovat huonontunut ilmanlaatu ja vähenevät kalakannat. Maailmassa elää 550 miljoonaa ihmistä, joilla ei ole puhdasta vettä. Jopa puolet maailman väestöstä altistuu vaaralliselle hengitysilmalle. Lähes joka neljäs valtio ei käsittele lainkaan jätevesiään. EPI-indeksissä on mukana 180 valtiota.

”Suomella on mahdollisuus kehittyä yhdeksi luontomatkailun helmeksi maailmassa. Meillä on puhdasta ja elinvoimaista luontoa joka puolella maata hyvien yhteyksien ja palveluiden lähetyvillä. Turisteille voidaan rakentaa kokonaisvaltaisia luontoelämyksiä, joissa ihaillaan hiljaista erämaaisemaa, kerätään marjoja ja sieniä retkipäivän ruuaksi, saunotaan puhtaiden vesien äärellä ja odotetaan piilokojussa majesteettisen karhun saapuvan metsän siimeksestä illan hämärtyessä.”, maalailee biodiversiteettiasiantuntija **Riku Lumiaro** Suomen ympäristökeskuksesta.

ARI TURUNEN

”Suomella on mahdollisuus kehittyä yhdeksi luontomatkailun helmeksi maailmassa. Meillä on puhdasta ja elinvoimaista luontoa joka puolella maata hyvien yhteyksien ja palveluiden lähetyvillä.”





Puhtautta ja hiljaisuutta

Terveyden ja hyvinvoinnin hakeminen luonnosta on maailmanlaajuinen megatrendi. Jatkuva kaupungistuminen saa monet ihmiset etsimään rauhaa, joka löydetään luonnosta. Luontomatkajat arvostavat puhdasta luontoa, rakentamatonta maisemaa ja hiljaisuutta.

Luonnonvarakeskuksen professori *Liisa Tyrväinen* on tutkinut luontomatkailijoiden arvostuksia. Kasvava määrä matkailijoita on erityisen tarkkoja siitä, että luonto on puhdasta ja että heidän vierailunsa esimerkiksi kansallispuistoissa ei pilaa tai kuormita luontoa.

“Tämä on luontomatkailijoille erittäin tärkeä asia. Siksi tarvitaan tietyt kriteerit täyttäviä matkailupalveluja ja tuotteita, jotka kertovat, että luontokohdetta hoidetaan kestävällä tavalla.”

Suomen Metsähallitus on ollut edelläkävijä kestävä luontomatkailun mallin luomisessa. Jo vuonna 2004 luotiin kestävä matkailun periaatteet kansallispuistoissa toimiville yrittäjille.

“Yrittäjien täytyy käydä nämä periaatteet tarkasti läpi. Korkeatasoinen luontoarvojen suojele ja matkailu on pystytty soveltamaan Suomen kansallispuistoissa ja valtion retkeilyalueilla hyvin yhteen.”

Metsähallitus tekee kaikkien kansallispuistoissa ja muillakin suojele- ja retkeilyalueilla toimivien yritysten kanssa yhteistyösopimukset, joissa edellytetään sitoutumista kestävä luontomatkailun periaatteisiin. Yhteistyösopimuksessa

todetaan myös, että yritykset vastaavat siitä, että niiden tarjoamat tuotteet ovat voimassa olevan lainsäädännön mukaisessa kunnossa.

Kaikille näille alueille on tehty luontomatkailusuunnitelmat. Alueilla saa liikkua pääasiassa lihasvoimin. Moottorikelikat ja mönkijät ovat kiellettyjä. Puhtaan luonnon ohella vaalitaan hiljaisuutta.

EUROOPAN HILJAISIMPIA MAITA

Jopa yli puolet Euroopan kaupunkialueista kärsii liikenteestä aiheutuvasta melusta, mikä vaikeuttaa oppimista ja nostaa verenpainetta. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan jopa 40% eurooppalaista altistuu yli 55 desibelin melulle. Suomessa näin kovaan meluun altistuu 15%. Lentoliikenteen melulle altistuu vain puoli prosenttia suomalaisista.

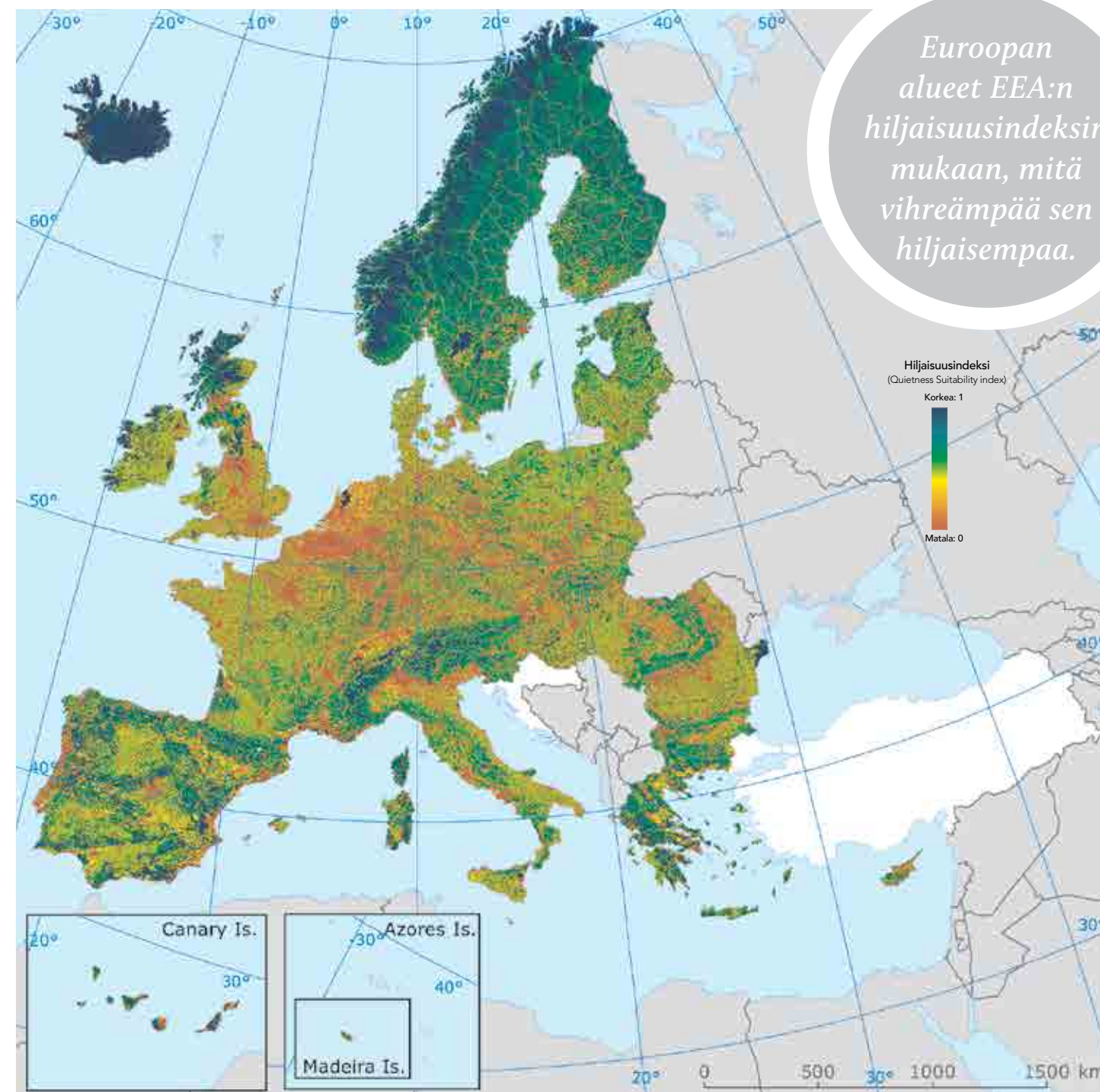
Yli 55 desibelin melu on määritelty terveysvaikutusten riskirajaksi. Elimistömme ymmärtää kovan äänen varoitussignaalina ja aiheuttaa meissä stressireaktion. Kova melu lisää stressihormoneja ja nostaa verenpainetta. 55 desibeliä vastaa luokkahuoneen melutasoa. ►

Euroopan ympäristökeskuksen (EEA) raportin mukaan Suomessa ja Ruotsissa oli vuonna 2014 Euroopan unionin maista eniten hiljaisia alueita ja vähiten meluisia alueita. Yli 80% Suomen pinta-alasta oli täysin tai suhteellisen hiljaisia alueita. Täysin hiljaisiksi luettuja alueita on Suomessa lähes 35 000 neliökilometriä. Tämä alue on suurempi kuin Belgia ja Luxemburg.

”Kun turisteilta kysyy, mitä he luontomatkailulta haluavat, päälimmäiseksi nousevat hiljaisuus ja rauha, puhdas luonto sekä kaunis ja rakentamaton maisema.”, Tyrväinen korostaa.

Luonnonsuojelualuiden hyvällä suunnittelulla ja palveluilla voidaan näitä kokemuksia tarjota kaikille stressaantuneille kaupunkilaisille. Kun reitistöt ja palvelut on suunniteltu hyvin, voidaan ehkäistä kävijäruuhkia. Kävijät voidaan esimerkiksi ohjata kansallispuistoihin eri paikoista.

”Kansallispuistoissa voi kalastaa, lumikenkäillä tai vaikkapa meditoita rauhassa. Turisteille tarjottujen ohjattujen palveluiden kautta kaikki saavat halutessaan kokea puhdasta luontoa ja sen tarjoamaa rauhaa.” ►



Euroopan ympäristökeskuksen EEA:n hiljaisuusindeksin (QSI) mukaan Suomessa ja Ruotsissa oli vuonna 2014 Euroopan unionin maista eniten hiljaisia alueita ja vähiten meluisia alueita. www.eea.europa.eu/publications/noise-in-europe-2014





SUOMEN PINTAVESIEN EKOLOGINEN TILA

- Erinomainen
- Hyvä
- Tyydyttävä
- Välttävä
- Huono
- Ei tietoa

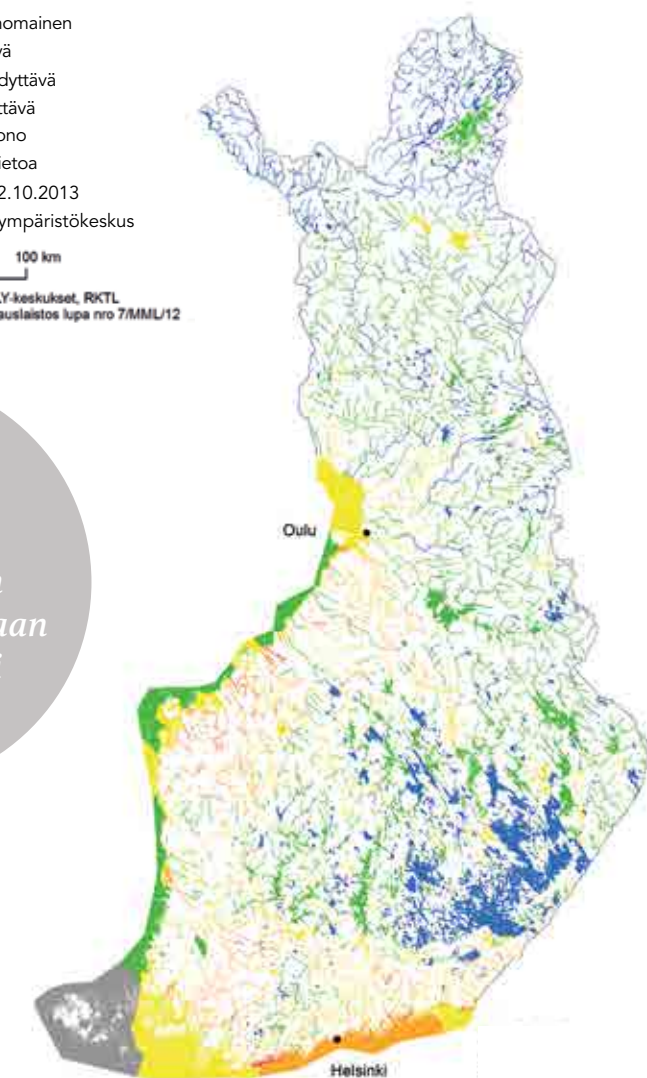
Jukaistu 2.10.2013

Suomen ympäristökeskus

0 50 100 km

© SYKE, ELY-keskukset, RKTL

© Maanmittauslaitos lupa nro 7/MMU/12



80%
Suomen järvien
vesistä on laadultaan
erinomaista tai
hyvää.

METSÄHALLITUKSEN luontopalvelut vastaavat lähes koko Suomen luonnonsuojelualueista ja niiden luonto- ja kulttuuriympäristöjen hoidosta. Luontopalvelujen hoidossa ovat mm. Suomen kaikki kansallispuistot, luonnonpuistot ja valtion retkeilyalueet sekä Lapin 12 laajaa erämaa-alueetta. www.metsa.fi/luontopalvelut

PUHTAAT VESISTÖT

Suomen pinta-alasta 10% on järviä, yli 30 000 neliökilometriä. Muualla Euroopassa ei ole järvillä näin suurta osuutta kokonaispinta-alasta. Lisäksi 80% Suomen järvien vesistä on laadultaan erinomaista tai hyvää. Tätä lukemaa Suomen ympäristökeskuksen limnologi **Sari Mitikka** pitää poikkeuksellisen hyvänä.

”Meillä on hurjan paljon hyvälaatuista pintavettä tässä maassa, runsaasti hyväkuntoisia isoja ja pieniä järviä.”

Suomen järvien veden laatu on myös poikkeuksellisen hyvä, jos tilannetta vertaa koko Eurooppaan. Euroopan ympäristökeskuksen vuonna 2015 julkaiseman raportin mukaan si-

sävesien (makean) veden laatu on kohentunut viime vuosina, mutta kuitenkin noin puolet Euroopan sisävesistä ei ole ekologisesti hyvässä tilassa.

Sari Mitikka tutkii Suomen vesistöjen tilaa ja raportoi veden laadun muutoksista. Järvialueen puhdistuminen teollisuuden ja asutuksen lähivesillä 1960-luvulta alkaen on ollut selvästi todettavissa.

Valtaosa yleisistä uimarannoista on Suomessa hyvässä kunnossa. Kunnan terveystoimikomiteat valvovat niiden veden laatua Valviran ohjeiden mukaan. Terveystoimikomiteat raportoi uimavesien kunnosta vuosittain Euroopan ympäristökeskukselle.

Pinta-alaltaan laajin erinomaisen veden alue Suomessa on Saimaa. Saimaa on Euroopan suurin järvialue. Missään muualla maailmassa ei ole yhtä paljon rantaviivaa (15 000 km) suhteessa pinta-alaan kuin Saimaan alueella. Saaria on enemmän kuin Indonesiassa (yli 14 000). Saimaan järvialueella on yli 3 000 kilometriä vesireittejä ja 70 vierasvenesatamaa.

Jopa puolet Saimaan alueen asukkaista kalastaa. Suur-Saimaassa ui noin 30 eri kalalajia, joista halutuimmat ovat alueen lohikalat, muikku ja taimen. Kaikki lohikalat viihtyvät vain kirkkaissa ja puhtaissa vesissä.

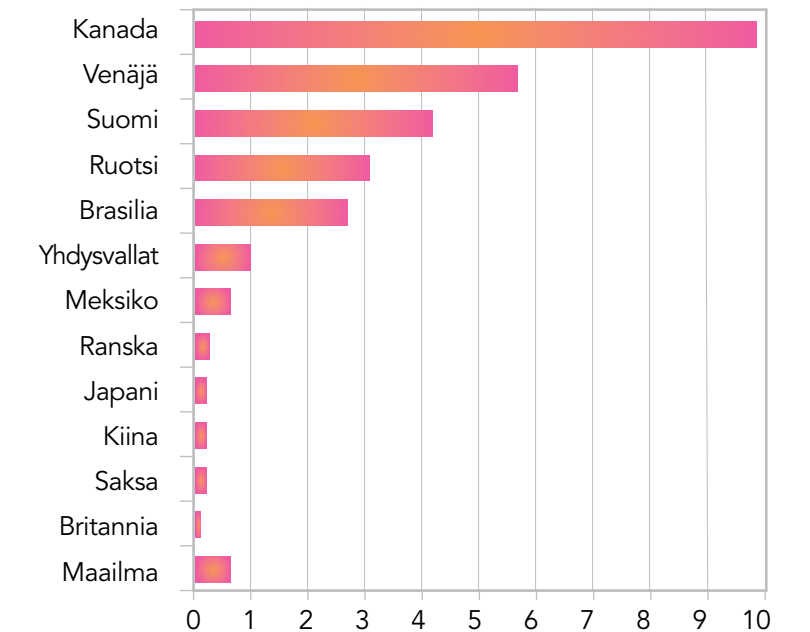
ARI TURUNEN





METSÄHEHTAARIT ASUKASTA KOHDEN MAAILMASSA

Natural Resources, Canada, 2016



“Esteettiset elämykset ja vihreän ympäristön rentouttava vaikutus parantavat mielialaa ja palauttavat stressistä.”

Metsien parantava voima

Metsistä voi löytyä pakopaikka melusta ja stressistä kärsiville. Tutkitusti metsäluonto alentaa stressiä ja verenpainetta. Suomi tarjoaa oivallisen mahdollisuuden elämäntapamuutokseen, jonka polku johtaa metsään.

Suomen pinta-alasta vain viisi prosenttia on rakennettua. Yli 70% pinta-alasta on metsää ja 10% vesistöjä. Ei ihme, että luonnossa viihtyminen on Suomessa maailmanlaajuisesti suurta: yli puolet suomalaisista vierailee säännöllisesti mökeillä.

Peräti 70% pohjoisen Suomen asukkaista vierailee vuosittain valtion metsissä vaeltamassa, marjastamassa tai sienestämässä. Jokaisella suomalaisella on periaatteessa pääsy hiljaiseen metsään ja rantakaistaleeseen, joissa saa olla rauhassa. Myös ulkomaalaiset ovat huomanneet tämän. Matkailijat etsivät Suomen luontokoh-

teista vastapainoa omalle arjelle. Tilalle halutaan rauhaa, hiljaisuutta ja mahdollisuuksia luontokokemuksiin ja esteettisiin elämyksiin. Tällaisen kokeminen on kaupunkimaisesti rakennetussa ympäristössä vaikeaa. Esimerkiksi jopa 75% eurooppalaisista elää kaupunkiympäristössä. Matkailijat arvostavat alkuperäistä luontoa, puhdasta ympäristöä ja paikallista kulttuuria.

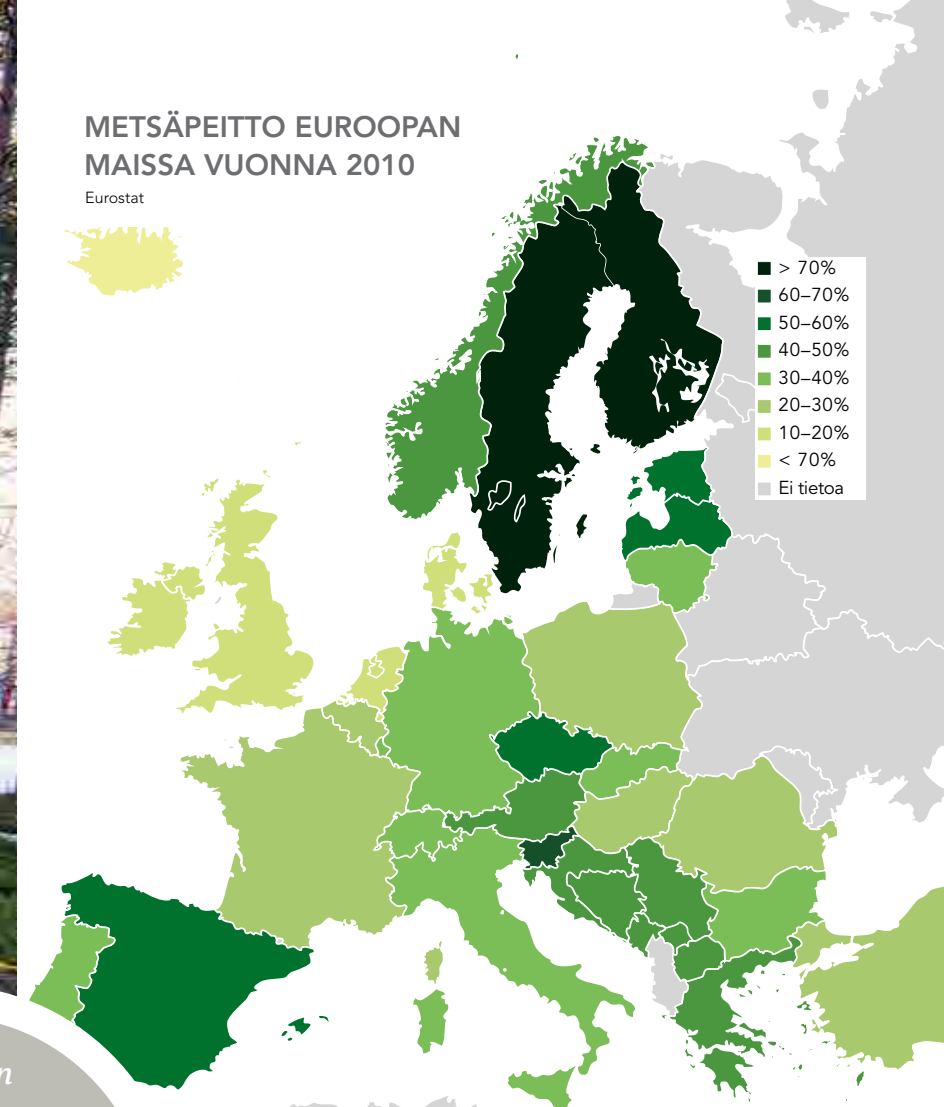
“Esteettiset elämykset ja vihreän ympäristön rentouttava vaikutus parantavat mielialaa ja palauttavat stressistä”, väittää professori **Liisa Tyrväinen** Luonnonvarakeskuksesta. Liisa Tyrväinen on tutkinut pitkään erityisesti metsien merkitystä hyvinvoinnin tuottajana. Metsillä on suuri vaikutus ihmisille henkisenä, kulttuurillisena ja elämyksellisenä ympäristönä.

Ilmansaasteet ja altistuminen melulle ovat tässä järjestyksessä maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan suurimmat ympäristöongelmat ihmisen terveydelle. Riittämätön

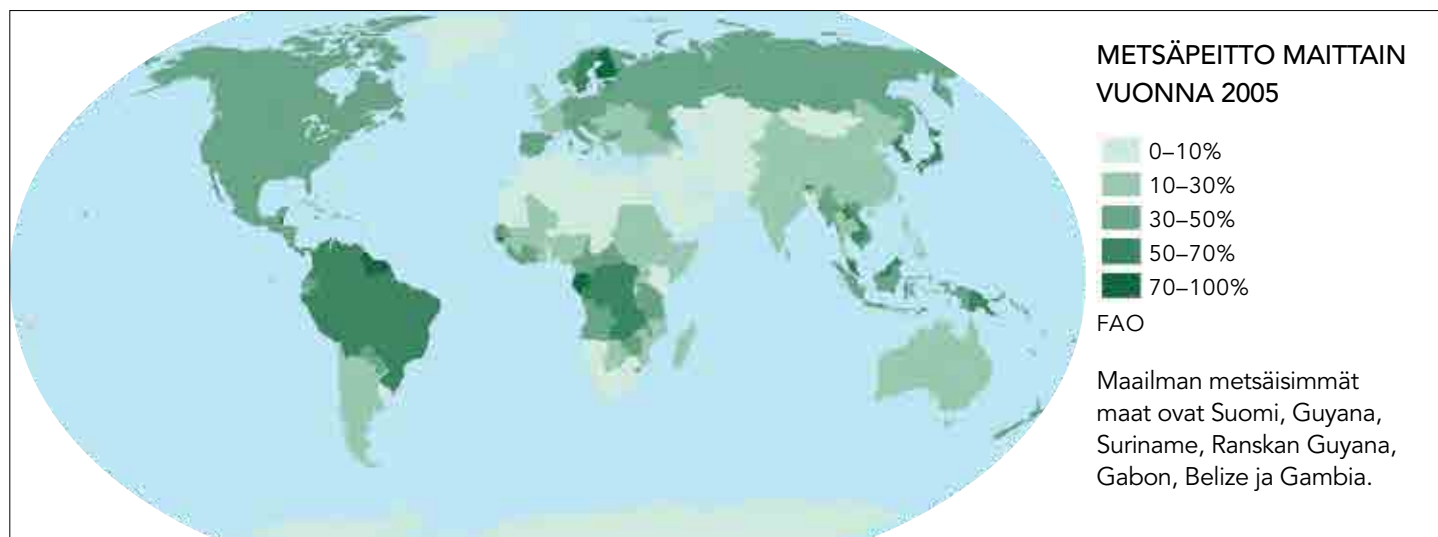
palautuminen stressistä nostaa verenpainetta ja lisää riskiä sairastua diabetekseen.

Tyrväinen korostaa, että erityisesti luontoalueet pitää nähdä kaupunkilaisille yhtenä terveydenhuollon voimavarana. Metsät edesauttavat monien tutkimusten mukaan niin fyysistä kuin henkistä hyvinvointia. Laajat luontoalueet vaimentavat melua ja parantavat ilmanlaatua poistamalla pölyä ja muita epäpuhtauksia, sekä sitomalla otsoni- ja monoksidikaasuja. Lisäksi luonnossa ulkoilu ja pelkkä oleskelu siellä parantavat mielialaa tutkitusti. Metsillä on suuri terapeuttinen merkitys.

Oleskelemalla ja liikkumalla luonnossa voidaan tutkimusten perusteella vaikuttaa omaan terveydentilaan. Etenkin luonnossa sijaitsevassa mielipaikassa ihminen pystyy säätelemään olo-tilaansa terveyttä edistävään suuntaan. ►



Suomi on
yksi maailman
metsäisimmistä maista.
Yli 70%
maan pinta-alasta
on metsää.



”Mieluisilla, usein metsässä kulkevilla liikuntareiteillä ja laajemmilla ulkoliikunta-alueilla, koetaan tutkimusten mukaan vahvempaa elpymistä stressistä kuin mielipaikaksi mainituissa kaupunkikeskustan katu- ja ulkotiloissa.”

VERENPAINA ALENEE JA ELIMISTÖ PALAUTUU METSÄSSÄ
Tyrväisen tutkimusryhmällä on syke- ja verenpainemittareilla mitattuja tuloksia siitä, kuinka nopeasti luontoympäristö

ja erityisesti metsä palauttaa stressistä. Mittaukset ja kyselyt tehtiin lähes sadan hengen koeryhmälle.

”Vihreän ympäristön terveyshyödyt ovat ilmeiset. Kun ihminen pääsee luontoon, stressaantunut ihminen palautuu nopeasti. Elpyminen viheralueella ilmenee jo 15 minuutin oleskelun jälkeen!”

”Japanilaisten kanssa tehtyjen yhteistutkimusten tulokset olivat kiistattomat. Kun ihmiset vietiin metsään, mittaustuloksissa

havaittiin verenpaineen ja pulssin lasku, lihasjännityksen väheneminen ja parasympaattisen hermoston toiminnan lisääntyminen.”

Parasympaattinen hermosto toimii aktiivisimmin levossa. Parasympaattisen ärsykkeen vaikutuksesta sydämen syke hidastuu ja hengitystiheys pienenee. Metsässä oleskelu vaikuttaa samalla lailla elimistöön kuin jooga tai meditaatio. Suomalainen metsä on retiriitti.

Ihmiset tunsivat olevansa elinvoimaisempia ja jopa luomiskykyisempiä oleskeltuaan metsässä. Tyrväinen korostaa luonnon estetiikkaa. Stressiä poistaa erityisesti luonnon kokemuksen, rakentamaton, kaunis maisema ja hiljaisuus.

Tyrväinen ehdottaa luontokokemusten ja luonnossa liikumisen yhdistämistä tietoisesti lomamatkaan. Se auttaa arjen rasituksista palautumista.

”Yksi luontomatka ei vielä paranna, mutta voi olla sysäys elämäntapamuutokseen.”

Suomalainen luontomatka metsään tarjoaa kokonaisvaltaisen terveyspaketin. Siihen kuuluvat moniaistiset luontokokemukset, puhdas ja kaunis ympäristö, ulkoilu luonnossa, luonnonläheinen majoitus ja saunat, hiljaisuus sekä terveelliset metsätuotteet, marjat, sienet, villivihannekset ja riista.

ARI TURUNEN

LUONNONVARAKESKUS on tutkimus- ja asiantuntijaorganisaatio, joka tekee työtä luonnonvarojen kestävästä käytöstä ja biotalouden edistämiseksi.
www.luke.fi

Visit Finland, Seppo Rinta-Kauppiä



Maailman luonto-pääkaupunki Helsinki

Helsinki on maailman pääkaupungeista ainoa, jossa voi päivän aikana herätä hyvässä hotellissa, mennä oopperaan ja lähteä metsään poimimaan herkkutatteja. Puolesta tunnissa pääsee Helsinki-Vantaan lentokentältä erämaahan.

Maailmassa ei ole toista yli miljoonan asukkaan pääkaupunkiseutua, jonka ympärillä on näin paljon luontoa. Helsinkiä ympäröivät Sipoonkorpi, Nuuksio, Vantaan Petikon virkistymetsät ja Suomenlahden ulkosaaristo Porkkalassa. Näistä Sipoonkorpi ja Nuuksio ovat kansallispuistoja ja Porkkalanniemi ja saaristo luonnonsuojelualueita.

Näitä satoja suojelu- ja virkistysalueita, jotka ympäröivät Helsinkiä 40 kilometrin säteellä, kutsutaan Viherkehäksi. Viherkehään kurkottautuvat Helsingistä ja Espoosta useat kaisla-alueet, joista keskeisin on Helsingin keskuspuisto. Helsingin keskuspuisto on ainutlaatuinen ja valtavan iso vihheralue, jossa on nähty haukkoja, kettuja ja kauriita. Maa-alueita on Helsingin keskuspuistossa yhteensä 2200 hehtaaria ja vesialueita 4000 hehtaaria.

“Helsingin oopperatalon pihalla voi laittaa rinkan selkään ja kävellä puistoa pitkin erämaahan”, kiteyttää Suomen luontokeskus Haltian johtaja **Tom Selänniemi**.

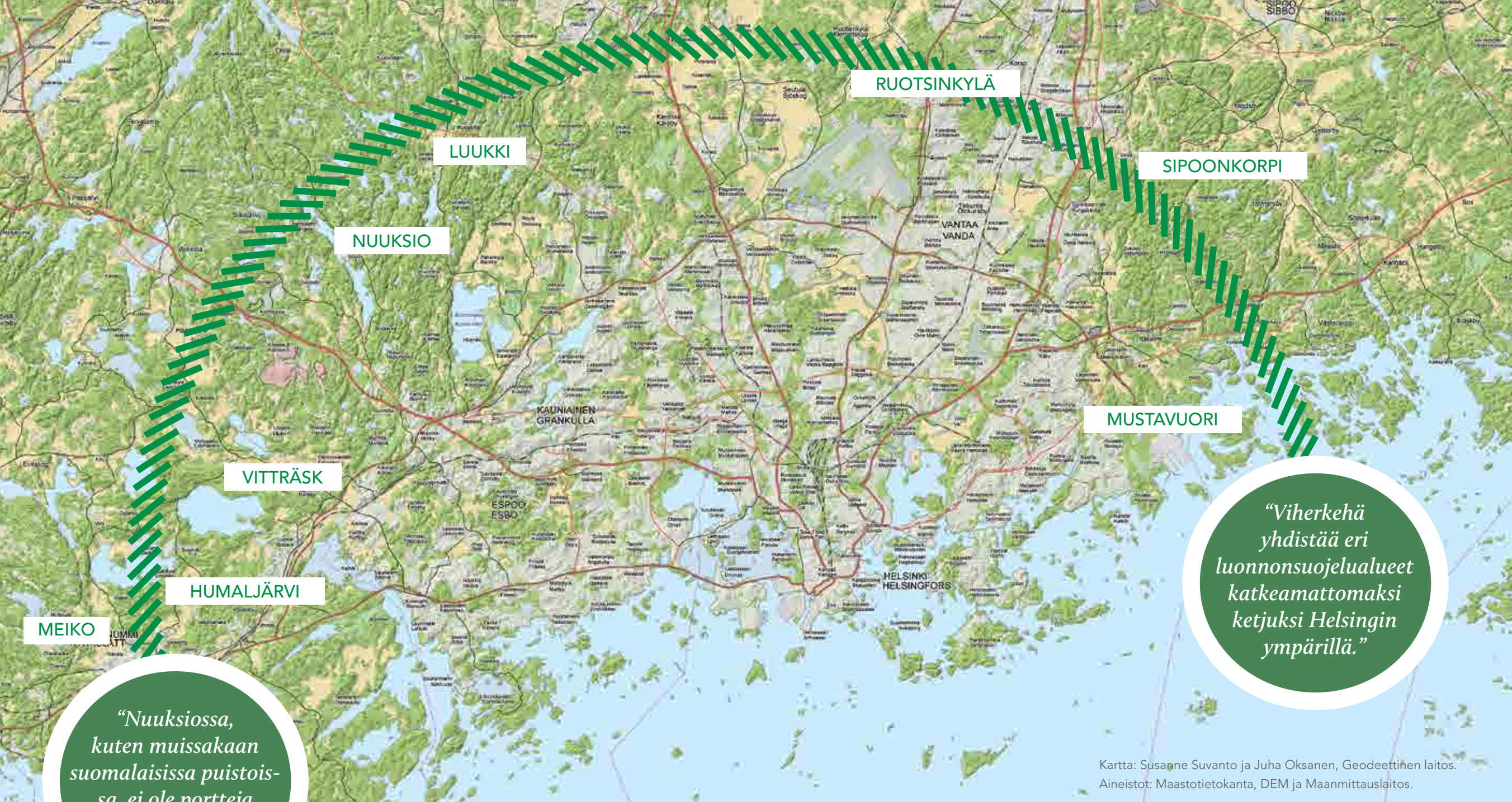
Suomen luontokeskus Haltia oli yksi kuudesta voittajasta Vuoden eurooppalainen museo (EMYA) -kilpailussa vuonna 2015. Haltia on myös ensimmäinen kestävän kehityksen palkinnon saanut museo Euroopassa.

Selänniemen mielestä Helsingin alueen erämaaluonto on monipuolista ja alueelta toiselle voi vaeltaa ilman, että kärsisi liikenteestä. “Nuuksiossa on suota, järviluontoa, monipuolista erämaaluontoa ja hyviä polkuverkostoja. Sipoonkorpi tarjoaa korpiluontoa ja erämaata. Sipoonkorvesta voi kävellä tai hiihtaa Porkkalaan asti Viherkehää pitkin. Ainoastaan isot tiet joudutaan alittamaan alikulkuväylillä.” ▶

”Helsingin oopperatalon pihalla voi laittaa rinkan selkään ja kävellä puistoa pitkin erämaahan.”

ALOS-SATELLIITIN KUVA kesäkuussa 2009 näyttää Helsingin alueen vihreyden. Miljoonan asukkaan pääkaupunkiseutu on harvaan asutettu muihin Euroopan pääkaupunkeihin verrattuna. Keskustasta lähtee 10 kilometriä pitkä Keskuspuisto, joka yhtyy kaupunkia kiertävään vihreään kehään. Nuuksion kansallispuisto näkyy tummanvihreänä kuvan alareunassa.

Helsinki oli vuonna 2016 The Economist -lehden elämänlaatuvertailussa maailman kymmenen parhaan suuren kaupungin joukossa niiden tarjoaman elämänlaadun mukaan. Helsinki oli sijalla 9. Kriteereinä on käytetty muun muassa infrastruktuuria, turvallisuutta ja ympäristöä.



Kartta: Susanne Suvanto ja Juha Oksanen, Geodeettinen laitos.
Aineistot: Maastotietokanta, DEM ja Maanmittauslaitos.

“Nuuksiossa, kuten muissakaan suomalaisissa puistoissa, ei ole portteja eikä kulkulupia tarvita.”

“Viherkehä yhdistää eri luonnonsuojelualueet katkeamattomaksi ketjuksi Helsingin ympärillä.”

Kaupunkia ympäröivät luonto-alueet puhdistavat ilmaa ja sitovat sen epäpuhtauksia. Kasvillisuus vähentää myös meluhaittoja. Suomi on maailman kirkkaimpia ilman puhtaudessa ja hiljaisuudessa. Tämä näkyy myös pääkaupunkiseudulla.

Selänniemen mukaan ulkomaalaiset vieraat osaavat arvostaa sitä, että saavat olla rauhassa.

”Kansallispuistossa pääsee hyvin helposti kokemaan hiljaisuutta. Saa olla kosketuksessa luonnon kanssa ilman mitään suodatinta välissä. Samalla pääsee suoraan omaan yksityiseen tilaan, jonne kukaan ei tule häiritsemään.”

Nuuksiossa sijaitseva Suomen luontokeskus Haltia on saanut kansainvälistä tunnistusta ympäristökasvatuksesta, jossa kannustetaan nuoria luontoon ja ympäristöystävälliseen toimintaan.

”Kiinalaiset ovat kiinnostuneita lähettämään lapsiaan Nuuk-sion luontoleirikoluihin. Kiinalaisille tärkeää on puhtaan ilman hengittäminen ja kansallispuistoon pääsyn helppous. Nuuk-siossa, kuten muissakaan suomalaisissa puistoissa, ei ole portteja eikä kulkulupia tarvita. Suomalaisissa kansallispuistoissa ei ole myöskään rajoja puiston ja sitä ympäröivien yksityisten metsien välillä.”

Selänniemi pitää tärkeänä, että kansallispuistot ovat valtion omistuksessa. Alueet pysyvät hyvin suojeltuina ja palvelut ovat laadukkaita.

”Kansallispuistoissa on merkityt tulenteko- ja yöpymispai-kat. Kämppiä ja autiotupia vessoineen on ilmaiseksi tarjolla. Pilkotut ja kuivat puut tuodaan valmiiksi vierailijoille. Hyvä polkuverkosto takaa, että vierailijat pysyvät valmiiksi talle-tuilla poluilla.

ARI TURUNEN

LUONTOKESKUS HALTIA on puurakenteinen näyttely- ja tapahtumakeskus Nuuk-sion kansallispuiston kainalossa vain 40 minuutin päässä Helsingin keskustasta. Ekologisen luontokeskuksen näyttely esittelee kaikki Suomen kansal-lispuistot ja retkeilykohteet. www.haltia.com



SUOMEN KANSALLISPUISTOT

SUOMESSA on yhteensä 40 kansallispuistoa, joissa vierailee vuo-sittain kaksi miljoonaa henkeä. www.luontoon.fi/kansallispuistot

Kansallispuistoissa on merkittyjä reittejä, luontopolkuja ja tu-lentekopaikkoja. Siellä voi myös yöpyä, sillä siellä on sekä telt-tailualueita että yöpymiseen tarkoitettuja rakennelmia. Kaikki Suomen kansallispuistot ovat Metsähallituksen Luontopalve-lujen hoidossa. Luonnonsuojelu- ja erämaalakien perusteella Suomen pinta-alasta on suojeltu noin 9%.

METSÄHALLITUS kumppaneineen edistää luonnossa liikkumi-sen hyvinvointivaikutuksia ja tarjoaa luonnossa liikkujille hyviä palveluja kuten reittejä, taukopaikkoja, opasteita, kartoja ja tietoa Suomen upeimmista luontokohteista. www.metsa.fi/terveyshyotyja-luonnosta



Perinnesauna rentouttaa kehon ja mielen

Suomalaista saunaa on käytetty tuhansia vuosia kehon ja mielen hoitopaikkana. Ikivanhasta kansanperinteestä ja eri hoitomuodoista voidaan edelleenkin oppia ja nauttia.



Täydentävien hoitomuotojen käyttö virallisen lääketieteen rinnalla on lisääntynyt huomattavasti. Kansanparannuksen keskeiset arvot; luonnollisuus ja luonnonmukaisuus, kokonaisvaltaisuus, lempeys ja huolenpito ovat alkaneet kiinnostaa yhä useampia ihmisiä.

”Luonnonmukaiset arvot, paikallisuuden kunnioittaminen ja luontaistuotteiden käyttö ovat asioita, joita länsimaissa on alettu suosia entistä enemmän”, sanoo hyvinvointimatkailuyrittäjä ja perinnesaunottaja **Maaria Alén**.

Alén on perustanut perinnehoitoja tarjoavan yrityksen Lahteen. Ideana on viedä asiakkaat saunaan, jossa heille tarjotaan erilaisia hoitopaketteja. Kaiken lähtökohtana on perinteiden kunnioittaminen, jonka keskiössä ovat rauhoittuminen ja hiljaisuus.

”Yksittäisille ihmisille teen hoitoja puulämmitteisessä kotisaunassani Lahdessa, ryhmille teen saunotuksia esimerkiksi matkailuyritysten saunoissa tai asiakkaan omissa tiloissa. Suomessa on yli 3,2 miljoonaa saunaa, mutta harvassa niistä on aidosti sisältöpalveluja. Osaamistani ovat erilaiset perinnehoidot ja kansanperinteeseemme pohjautuvat saunaohjelmat.”



Tea Karvinen



Visit Finland, Harri Tarvainen



”Hoitavassa kylvetyksessä käytetään useita erilaisia vihtoja, joiden avulla löylyä liikutellaan.”

sähtyminen, hiljaisuus ja kuunteleminen. Aika monelle sauna, metsä ja laiturinnokka ovat olleet rauhoittumisen ja hiljentymisen paikkoja.”

Maaria Alén on erikoistunut kansanperinteeseen pohjautuviin saunotuksiin ja perinnehoitoihin. Suomalaisen kansanparannuksen keskiössä on perinteisesti ollut sauna. Vanha kansa uskoi saunan parantavaan voimaan ja siihen kytkeytyivät suoraan suomalaisen kansanparannuksen eri muodot, kuten kuppaus, hieronta, jäsenkorjaus, vihtominen ja erilaisten rohtokasvien käyttö.

HOITOMUOTOJA ON MONENLAISIA

Alén kylvee asiakkaitaan saunassa tavalla, jota voisi kutsua eräänlaiseksi hieronnan ja fytoterapian eli kasvilääkinnän yhdistelmäksi. Alén vihtoo, joka on ollut pitkään unohdettu hoitomuoto Suomessa.

”Hoitavassa kylvetyksessä käytetään useita erilaisia vihtoja, joiden avulla löylyä liikutellaan, ohjataan ja sovitellaan iholle kuhunkin hoitotilanteeseen sopivalla tavalla. Toki vihtaa käytetään myös mekaaniseen lihasten käsittelyyn. Meillä Suomessa tuiki tuttu koivu on vain yksi monista kasveista, joista voi valmistaa hoitovihtan. Puista valmistettuja vihtoja käytetään

tuoreena tai puulajista riippuen niitä voidaan myös kuivattaa. Yrttiviljat käytetään aina tuoreeltaan.”

Vihtominen edistää tutkitusti verenkiertoa. Koska saunassa iho huokoset avautuvat, puiden lehdistä ja havuista tehdyt kimpot yhdistävät tehokkaasti hieronnan ja aromaterapian.

Eri kasvilajeissa on toisistaan poikkeavia aktiivisia ainesosia, kuten parkkiaineita, saponiineja, desinfiointia aineita ja aromaattisia öljyjä. Koivu hoitaa ihoa ja puhdistaa. Koivun saponiini toimii veden kanssa saippuana. Kosmetiikassa koivua on perinteisesti käytetty hiusten hoidossa. Koivunlehdet vahvistavat päänahkaa, estävät hiustenlähtöä ja tekevät hiukset pehmeiksi ja kiiltäviksi. Mänty ja kataja avaavat hengitysteitä.

Alénin mukaan vihtominen on tehokasta lämpöhierontaa, jolla voidaan hoitaa fyysisiä vaivoja.

”Vihtomisella voidaan tehostaa lihaspalautumista ja parantaa nivelten liikkuvuutta, kiihdyttää aineenvaihduntaa ja pintaverenkiertoa sekä tehostaa lymfakiertoa eli kehon immunesteen kiertoa”.

MYÖS MIELI RENTOUTUU

Alénin käyttämät vihtomistekniikat ja vihtomisen voimakkuus pohjautuvat keskusteluun kylvetettävän kanssa.

”Toisia hoidetaan kevyesti ropsutellen, toisia hyvinkin voimakkaalla otteella. Tällöin myös käytettävät vihdot voivat vaihdella. Periaate on sama kuin hieronnassa: kevyestä pintakosketuksesta edetään syvempään. Lämpö tuo oman erityispiirteensä ja tehonsa hoitoon. Vihtojen tulee jatkuvasti seurata löylyn muodostumista ja vaikutusta kylvetettävään: vihtojen sijasta voikin sanoa löylyn olevan tärkein työtoveri.”



Visit Finland, Sanna Koskama/Vastavalo

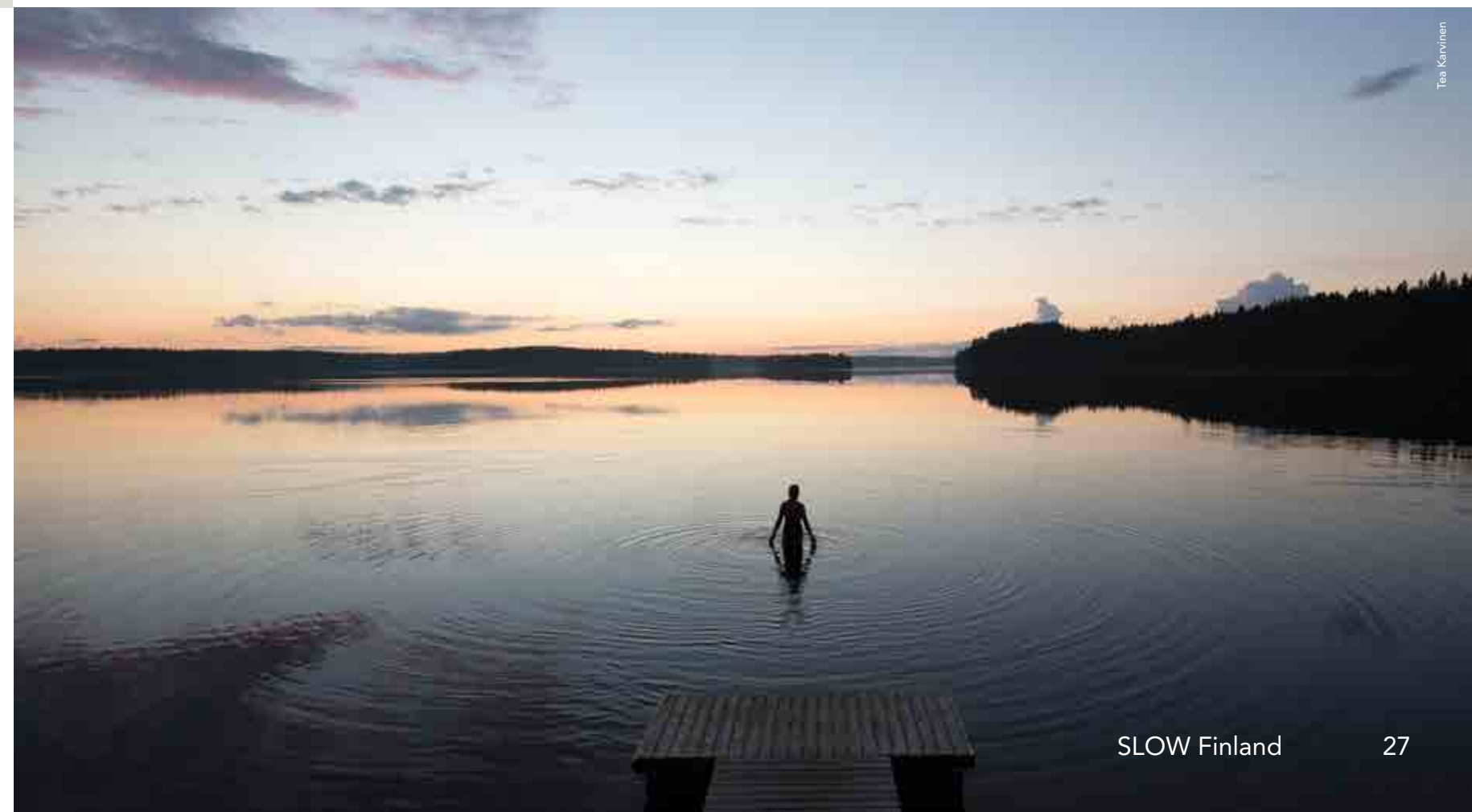
Vihtomisen vaikutuksiin yhdistyvät luonnollisesti myös yleiset saunomisen terveysvaikutukset, joita ovat mm. kehon syvä puhdistuminen, positiiviset vaikutukset sydämeen, verenpaineeseen, hengitysteihin ja unen laatuun.

”Erilaisilla saunavihdoilla luoduilla rytmisillä vihtomisliikkeillä rentoutetaan lihakset ja aktivoidaan parasympaattista hermostoa. Löylyn ja vihtomisen vaikutuksesta kylvetettävän keho saadaan lämpenemään ja rentoutumaan. Asiansa osaava vihtoja pyrkii myös tietoisesti luomaan puitteet, joissa mielihyvähormonien erittyminen voi tehostua, jolloin hoidolla voidaan lieventää stressiä.”

Alénin mukaan sauna ja kylvyt voivat uudistaa ja puhdistaa meitä niin fyysisellä, psyykkisellä kuin henkiselläkin tasolla.

”Eräs asiakas sanoi, että tässä hektisessä, aikataulutetussa nykyajassa on lohduttavaa saada kokea se ikiaikainen rauha ja kiireettömyys, mikä perinnesaunassa on läsnä.”

ARI TURUNEN



Tea Karvinen

Lumo Nordic Sauna: pohjoismainen rentouttamiselämys

VILLE IIVONEN | perustaja, Sauna Finlandia

”MINUN intohimonani on suomalaisen saunan ja avantouinnin rentouttavan elämyksen tarjoaminen ihmisille ympäri maailmaa. Pidän saunasta ja avantouinnista, matkailusta, arkkitehtuurista, designista, luonnosta ja urheilusta. Suhteeni saunomiseen alkoi pikkupoikana mökkisaaressa, jossa vietin perheeni kanssa kesä. Saunominen ja vihtominen huuvaavine tuoksuineen kruunasi kesäillat mökillä. Ulkomailla asuessani ja työmatkoilla tajusin mikä saunassa viehätti – aloin kaivata tapaa rentoutua, joka puhdistaa kehon ja mielen kokonaisvaltaisesti. Myöhemmin päätin kokeilla myös avantouintia, johon jäin välittömästi koukkuun. Etsiessäni mahdollisuuksia saunomiseen ja avannossa käymiseen niin itselleni kuin ulkomaalaisille vieraileni kotikaupungissani Helsingissä, huomasin ettei paikkoja, joihin voisi kuka vaan kävellä suoraan sisään, ollutkaan keskustassa. Onneksi löysimme paikan Hernesaaresta.

Suhteeni saunaan muuttui lähes pakkomielleiseksi tavoitteeksi saada aikaan laadukas, ympärivuotisesti kaikille avoin paikka, veden äärelle – kaupunkilaisten olohuone, johon pääsee rentoutumaan. Keräsimme tiimin asiantuntijoita, joiden kanssa olemme kehittäneet ”Pohjoismaisen

rentouttamiselämyksen” nimeltään Lumo Nordic. Nimi juontaa juurensa lumoavasta hyvänolon tunteesta, joka valtaa kehon ja mielen saunan jälkeen. Se yhdistää saunan hyvän ja terveellisen pohjoismaisen ruoan ja juoman kanssa, josta muodostuu moniaistinen kokemus. Ensimmäinen kohde Löyly, sauna ja ravintola, avattiin toukokuussa 2016. Seuraavat kohteet avataan Tampereella ja Kuopiossa ja etsimme aktiivisesti uusia paikkoja Suomesta ja ulkomailta.

Tärkeimpiä elementtejä tiimimme kehittämässä konseptissa ovat aito, laadukas suomalainen saunaelämys, joka mahdollistaa vilvoittavan uinnin järvessä, meressä (tai avannossa) sekä laadukkaat, terveelliset ja hyvänmakuiset ruoat ja juomat. Muita tärkeitä asioita ovat helposti lähestyttävyyden, ekologisuuden ja pohjoismaiset raaka-aineet niin designissa, arkkitehtuurissa kuin ravintolassakin. Kokki **Sara La Fountain** on kehittänyt ruoka- ja juomakonseptiamme – siinä yhdistyvät pohjoismaiset luonnolliset maut vuodenaikojen sekä paikallisten raaka-aineiden erikoisuuksiin – innovatiivisia aterioita, jaettavia annoksia, yhteisöllistä ruokailua rennossa ympäristössä.”

www.loylyhelsinki.fi

www.lumonordic.com



Metsäkyly: saunomista revontulien ja tähtien loisteessa

ILKKA LÄNKINEN | toimitusjohtaja, SantaPark



SantaPark



SantaPark

”Metsäkylyssä vieraat voivat nauttia koko päivän tai yön kestävästä saunakokemuksesta.”

Metsäkylyssä on neljä saunaa, mutta tarkoitus on rakentaa kelluva sauna, puuhun rakennettu sauna ja kota-sauna (tiippi-sauna). Kelluva sauna on tietenkin lauttasauna, josta voi pulahtaa järveen vaikka suoraan saunan lattian alta ja puu-sauna sijaitsee luonnollisesti puussa ja lämpimää tietenkin puilla. Kotasaua on kodan sisään rakennettu sauna, jossa on paljut lattian alla ja keskellä tulipaikka. Kotasauaan, lauttasaunaan sekä puusaunaan mahtuu kerrallaan 10 henkilöä ja ajatus on tehdä seitsemän saunan kierto-ohjelma.”

www.metsakyly.fi/metsakyly
www.arctictreehousehotel.com

”SAUNA merkitsee minulle perinteitä, autenttisuutta ja suomalaisuutta. Voin käydä saunassa jopa kolme kertaa päivässä. Käyn myös kaupungissa ollessani saunassa joka päivä. Arktisessa metsäkylyssä eli Metsäkylyssä vieraat voivat nauttia päivän tai vaikkapa koko yön kestävästä saunakokemuksesta, toivottavasti revontulien loisteessa. Talvella on hyvä olla paljussa pakkasessa. Täällä näkee tähtitaivaan. Varsinkin kiinalaiset turistit ovat olleet innoissaan kirkkaasta taivaasta, jota Kiinan kaupungeissa ei näy.

Tarjoamme Arctic treehouse -metsähotellissamme turvallista luontoelämystä. Hotellihuoneiden ikkunoista luonto tulee lähelle. Emme halunneet tehdä iglujaa vaan luoda jotain uutta. Luontokokemus voi olla myös pelottava ja silloin kontrasti on helppo luoda, mutta luonto ei saa olla liian pelottava. Kontion meille valmistamissa lasitaloissa luonto tulee sisälle lämpimästi ja turvallisesti. Lumisadekin voi olla nautittava kokemus teemuki kädessä.

Metsäkylyssä tarjotaan paikallisia makkaroitu, kalaa sekä poronlihaa. Savusaunan jälkeen maistuu tietenkin savukala ja miksei myös pyydettyä itse tai ainakin oppaan kanssa on-gittuna tai pilkkittynä.



SantaPark

Tavoitteena maailman paras suomalainen saunaelämys

CARITA HARJU | toiminnanjohtaja, Sauna from Finland

”SAAN mielihyvää jo ajatuksesta mennä saunaan. Saunon monta kertaa viikossa. Käyn siellä yleensä yksin tai perheeni kanssa, mutta kutsun usein myös ystäviäni luokseni saunaan. Saunon myös työni puolesta paljon. Sauna from Finland -verkoston tavoitteena on luoda maailman paras suomalainen saunaelämys. Verkostossa on jo 160 jäsenyritystä, jotka edistävät omilla tuotteillaan, palveluillaan ja osaamisellaan tätä tavoitetta.

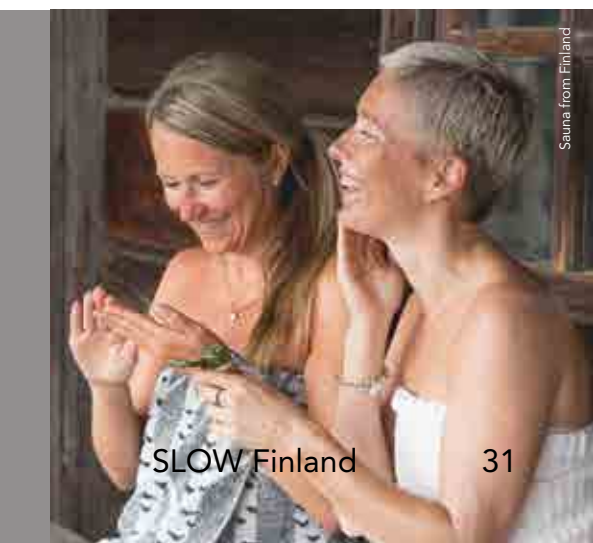
Omaa saunaa ei kuitenkaan voita mikään, saunominen vie ajatukset hetkeksi pois arjen kiireestä ja saan aikaa vain itselleni. Tämä on oikeaa löylyterapiaa.

Illan hämärtyessä oma saunahetkeni alkaa siitä, että lämmitän pihasaunamme joko puilla tai sähköllä. Saunan lämpenemistä odotellessa levitän pellavaliinat saunaan lauteille, täytän vesiasiasti sekä laitan lyhdyn luomaan tunnelmaa. Saunan tunnelma on minulle tärkeä. Usein saunahetkeeni kuuluu myös vartalo- ja kasvohoidot. Vilvoittelu kuuluu olennaisena osana saunaelämykseni. Saunomisen jälkeen puen ylleni pellavaisen kylpytakin ja istun rauhassa vielä pitkään nauttien saunan jälkeisestä autuaasta olotilasta. Sauna teki sen taas – rentoutti mielen ja kehon.

Aito suomalainen saunaelämys laadukkaasti toteutettuna kokonaispalveluna kiinnostaa ympäri maailman, ohjatulle suomalaiselle saunaelämyspalvelulle riittää kyllä kysyntää. Aidossa suomalaisessa saunakokemuksessa yhdistyvät kaikki saunomisen perinteiset elementit: puu, vesi, elävä tuli ja ihmiset tarinoineen. Aidon suomalaisen saunaelämyksen tunnistaa sille erityisesti laaditusta laatumerkistä. Sauna from Finlandin myöntämää Authentic Finnish Sauna Experience -laatumerkkiä voi hakea vain saunapalveluyritys, joka läpäisee Sauna from Finlandin aidolle suomalaiselle saunaelämykselle luomat laatukriteerit.”

saunafromfinland.fi

”Saunomisen perinteiset elementit ovat puu, vesi, elävä tuli ja ihmiset tarinoineen.”



Sauna from Finland



”Haluamme tarjota Suomen upeimman saunaelämyksen Saimaan rannalla.”

Yhdestoista sukupolvi kestikievarin pyörittäjänä

MARKUS HEISKANEN | isäntä
Hotel & Spa Resort Järvisydän

”HEISKASTEN suku on pitänyt Porosalmen rannalla keskikievaria jo vuodesta 1685. Saunominen on meille suomalaisille olennainen osa hyvinvointiamme: saunan virkistävä vaikutus vaikuttaa niin mieleen kuin kehoonkin. Meillä Järvisydämessä saunominen on järvellä vietetyn aktiviteettipäivän jälkeen pakollinen juttu!

Järvisydämessä on kokonainen saunamaailma rakennettu vieraillemme, koska haluamme tarjota Suomen upeimman saunaelämyksen Saimaan rannalla. Kerralla eri saunoihimme mahtuu jopa 70 henkeä. Rantakallion halkeamaan louhitun kylpylän ikkunoista avautuu järvimaisema. Kylpylän keskellä on luonnonlammen kaltainen kiertovesiallas.”

www.jarvisydän.com



”Saunominen on meille suomalaisille olennainen osa hyvinvointiamme.”



Saunayoga International: lissensioitujen saunajoogalajien kehittäjä

TIINA VAINIO | toimitusjohtaja, Saunayoga International Oy

”SAUNAN juuret ovat minussa syvällä. Olen viettänyt lapsuuteni kesät isäni mökillä, jossa on aivan veden rajaan rakennettu savusauna. Sen hirret ovat peräisin 1800-luvun rakennuksesta. Minua kiehtoi jo pienenä savusaunan hämärä valo, tuoksut ja hiljaisuus. Sen seuraavan aamun jälkilämpö on edelleen jotain taianomaista.

Kalevalassa sauna on kuvattu ihmisen voimanlähteeksi ja parannuskeinoksi fyysisiin ja mentaaliin kremppeihin. Minulle isäni savusauna merkitsee juuri sitä. Sen tunteja kestävä lämmittäminen ja siellä oleilu on kuin polku johonkin ikaikaiseen ja ihmistä kautta aikoja hellineeseen lämmönlähteeseen.

Suomessa on viisi miljoonaa ihmistä ja yli kolme miljoonaa saunaa. Ajattelen, että sauna on synnyttänyt kokonaisen kansan. Vielä pari sukupolvea sitten naiset synnyttivät saunassa. Se tuntuu nykyaikana kaukaiselta, mutta minunkin isoäitini on synnyttänyt isäni saunassa, lähellä sitä paikkaa, jonne mökkimme savusauna on rakennettu. Isoäitini on kuivannut siellä pellavaa ja savustanut lihaa.

Minulle sauna on perusasioden äärelle palauttava pelkistetty tila ja saunominen siirtymä kehon ja mielen lepoon. Saunalla on minuun tasapainottava vaikutus. Sauna luo läsnäoloa. Saunan jälkeen mieli on tyyni ja kehossakin tuntuu siltä, kuin se hymyilisi.

Nykyajan hässäkässä tällaiset perusasiat unohtuvat helposti. Saunayoga lähti kypsymään ajatuksesta, että tämän nykyajan ärsyketulvan keskelle luodaan urbaaneja hiljaisia tiloja. Mietin, voisiko saunaan hiljaisena tilana yhdistää joogaan pohjautuvia liikkeitä, jotka huoltaisivat kokonaisvaltaisesti ihmistä ja loisivat yhdessä saunan kanssa läsnäoloa. Nyt koulutettuja saunayoga-ohjaajia on yli 450 ja saunayogaa harjoitetaan ohjattuina pienryhmäharjoituksina kuudessa maassa. Olemme myös tekemässä yhdessä muotoilija Harri Koskisen ja kiuasvalmistaja Harvian kanssa yhteistyöprojektina uudenlaista saunatilaa, jonka toiminnalliset elementit ja design tukevat hiljentymistä ja hyvinvointia.”

www.saunayoga.com



Saunayoga International Oy

”Saunayoga lähti ajatuksesta tarjota nykyajan ärsyketulvan keskelle urbaaneja hiljaisia tiloja.”

World Travel Ski Awards: Suomen paras chalet-kohde

MARJO MÄÄTTÄ | yrittäjä, Rukan Salonki -perheyritys

”SAUNASSA minua on aina viehättänyt tunnelma ja saunan lämpö. Minulle on tärkeää, että pääsen saunaan rauhoittumaan, voin olla hiljaa ja vain nauttia löylyistä. Lämpötilan ei tarvitse olla korkea (65–70 astetta), mutta kosteutta pitää olla tarpeeksi. Talvella avannossa käynti on erittäin tärkeä osa saunomista ja pääsen onnekseni usein saunaan, jonka vieressä on avanto.

Sauna tarjoaa minulle mahdollisuuden tehdä liiketoimintaa sekä opastaa asiakkaitamme suomalaiseen saunaelämykseen. Koen olevani onnekas, koska saan kertoa ja opettaa asiakkaillemme mitä autenttinen, suomalainen saunaelämys on. Se on minulle kokonaisuus, joka alkaa jo ennen saunaa ja päättyy rentouttavaan vilvoitteluun saunan jälkeen.

Suomalainen opastettu saunaelämys kiinnostaa maailmalla. Asiakkaita kiinnostavat tarinat ja historia, jotka liittyvät saunaan sekä tietty salaperäisyys. Suomalaisella saunaelämyksellä (saunan rakentaminen, sisustus, suunnittelu sekä elämyksen tuottaminen) on valtavat markkinat maailmalla, kun se tehdään oikein. Asiakkaille pitää tarjota Suomessa suunniteltua, rakennettua kokonaisuutta, jota täydentävät laadukkaat suomalaiset materiaalit sekä ammattitaitoinen opastus. Se on suomalaista luonnollista luksusta.

”Asiakkaita kiinnostavat tarinat ja historia, jotka liittyvät saunaan sekä tietty salaperäisyys.”

Yrityksemme toimii Rukalla. Omistamme muutaman saunan, joista kaksi on saanut Sauna From Finlandin laatusertifikaatin. Olemme kehittäneet yhdessä kuuden yrityksen kanssa Sauna Tour -konseptin. SaunaTour -saunat ovat laatusertifioituja saunoja ympäri Kuusamoja ja palvelu on aina opastettua. Meiltä löytyy muun muassa Jääsauna. Yritykseemme kuuluu kaksi villiruokaravintolaa, Rukan Kuksa ja Kultala. Tarjoamme myös laadukasta majoitusta keloiluviiloissa.”

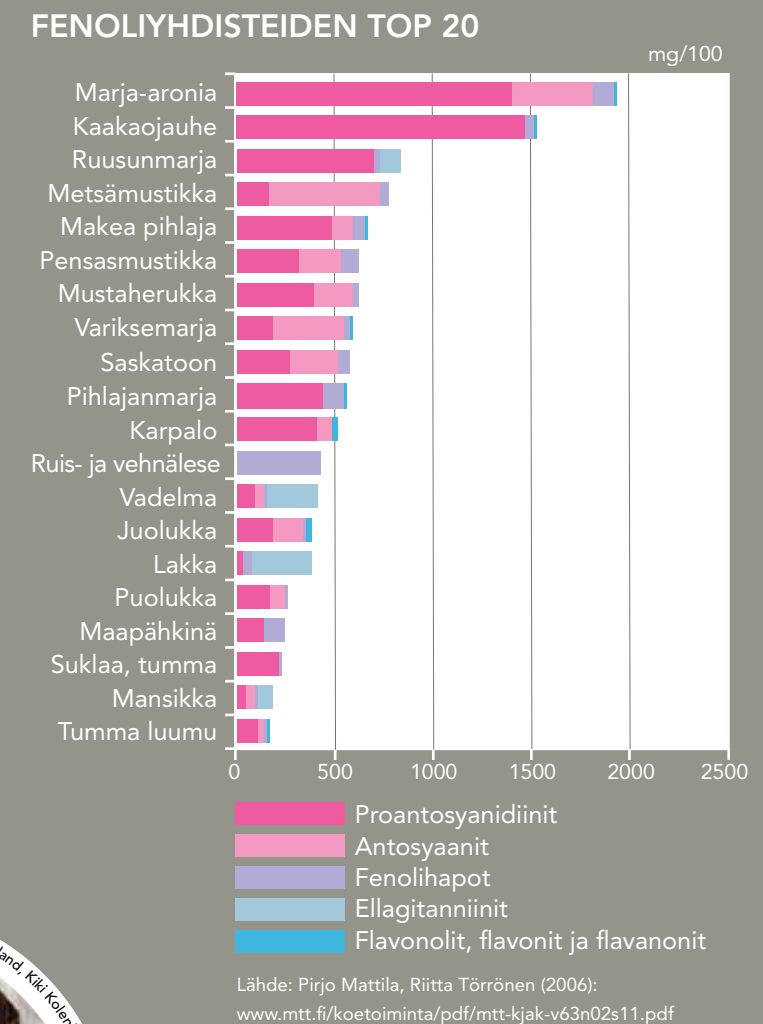
www.rukansalonki.fi



Rukan Salonki-perheyritys



Visit Finland, Elna Sirparanta



Pohjoisen villit metsämarjat ovat todellista superruokaa

Pitkät kesäpäivät ja viileä lämpötila lisäävät metsämarjojen aromaattisuutta ja väriaineita. Ainutlaatuinen aromi ja värit syntyvät flavonoideista ja muista polyfenoleista. Marjojen antioksidanttiteho on suurempi kuin muilla kasveilla.

Suomen metsissä kasvaa yli 40 syötävää marjaa, jotka sisältävät arktisten kasvuolosuhteiden takia poikkeuksellisen paljon bioaktiivisia yhdisteitä eli vitamiineja ja polyfenoleja.

Antioksidantit suojelevat soluja hapettumiselta. Hapettumista aiheuttavat vapaat happiradikaalit tekevät solunseinämiin reikiä. Paljon antioksidantteja sisältävät ruoka-aineet estävät elimistön rappeutumista. Antioksidantteja ovat C- ja E-vita-

”Pohjoiset metsämarjat ovat tutkitusti terveellisiä ja niillä on todettu lukuisia terveysvaikutuksia.”

miini, beetakaroteeni (A-vitamiini), seleeni, sinkki, karnosiini ja ubikinoni. Näiden lisäksi on paljon polyfenolisia yhdisteitä, joilla on samanlaisia elimistöä suojaavia ominaisuuksia. Niitä on erityisen paljon pohjoisen villimarjoissa.

Vuonna 2012 Yhdysvaltojen ravintodataa tutkiva laboratorio NDL (Nutrient Data Laboratory) poisti suosituksen ruoka-aineiden antioksidanttipitoisuuksia käsittelevän ORAC-tietokannan www-sivuiltaan. Syynä oli se, että tietokantaan kerättyssä datassa ei pystytty ottamaan huomioon polyfenolien terveysvaikutusta. Polyfenolit ovat kasvien aineenvaihduntatuotteita ja suoja-aineita, jotka vaikuttavat antioksidanttien tavoin. Polyfenolit suojaavat kasveja taudeilta ja auringon säteiltä. Suomessa kasvavissa metsämarjoissa on paljon suojaavia yhdisteitä, joista on hyötyä myös ihmisille.



Visit Finland, Kiki Kolehmainen

“Suomalaista marjoista on mahdollista tehdä hyviä terveystuotteita”. Pohjoiset metsämarjat ovat tutkitusti terveellisiä ja niillä on todettu lukuisia terveysvaikutuksia. Todellinen superruoka on villeistä metsämarjoista tehty marjasmoothie vaikkapa hunajalla höystettynä”, sanoo Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin tutkimusjohtaja, dosentti **Carina Tikkanen-Kaukanen**.

Tikkanen-Kaukanen mielestä suomalaisen metsämarjan valttina on pohjoisen sijainnin lisäksi puhdas maaperä ja puhdas ilma. Vientiin tarkoitettua luomumarjasta saadaan Suomen luomusertifioituista metsistä.

Tikkanen-Kaukanen on tutkinut pitkään metsämarjojen terveysvaikutuksia. Hän on kiinnostunut erityisesti marjojen infektioita estävistä ominaisuuksista.

Pitkään on tiedetty Amerikan karpalon terveysominaisuuksista. 1990-luvulla todistettiin tieteellisesti, että amerikkalaisen karpalon proantosyanidiinit pystyvät estämään kolibakteerin kiinnittymisen virtsatiehyiden seinämiin.

”Nyt Aasiassa ja erityisesti Kiinassa on kiinnostuttu pohjoisen Euroopan marjoista, kuten mustikasta.” ▶



MARJAT EHKÄISEVÄT TULEHDUKSIA

Tikkanen-Kaukasen mielestä erityisesti pohjoisen metsien puhtaissa villimarjoissa on ominaisuuksia, jotka estävät bakteeri-infektioita. Tutkijat pitävät bakteerien antibioottien vastustuskykyä yhtä vakavana ilmiönä kuin ilmastonmuutosta, ja maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan se koskettaa jokaista ihmistä kaikkialla maailmassa.

”Lisäksi ongelmana on, että kaikki eivät saa tehokkaita antibiootteja käyttöönsä. Vuosittain yli miljoona lasta kuolee pneumokokki-bakteerin aiheuttamaan hoitamattomaan keuhkokuumeeseen ja verenmyrkytykseen.”

Marjoissa olevat fenoliset yhdisteet pystyvät estämään useiden eri bakteerien sitoutumisen elimistöön. Ne torjuvat tehokkaasti mm. pneumokokki-bakteeria, joka aiheuttaa yleisimpiä hengitystieinfektioita sekä estävät tappavaa aivokalvontulehdusta aiheuttavan meningokokki-bakteerin tarttumista. Mustikan, mustan viinimarjan, variksenmarjan ja puolukan polyfenolit (antosyaanit, proantosyanidit ja flavonolit) torjuvat suun bakteereja ja estävät kariksen ja plakin muodostumista hampaisiin.

”Nyt on tärkeää löytää uusia keinoja infektio-tautien torjuntaan. Marjojen nauttiminen sellaisenaan tai niistä valmistettuina tuotteina, kuten marjamehuna on tehokas tapa ennaltaehkäistä infektioita”.

Tikkanen-Kaukasen tutkimusryhmä pyrkii selvittämään kliinisen tutkimuksen avulla voidaanko nenänie-lu infektioiden määrää vähentää marjamehujen avulla.

Tutkimusryhmä saavutti parhaimmat tulokset nimenomaan marjamehuilla.

ARI TURUNEN



HELSINGIN YLIOPISTON Ruralia-instituutti tarjoaa tutki-mustietoa maaseudun kehittämiseen. Instituutti keskittyy paikallisyhteisöihin, uudistuvaan ruokaketjuun sekä luon-nonvarojen kestävään hyödyntämiseen.
www.helsinki.fi/ruralia/tietoa/tietoa.htm



MUSTIKKA: ANTOSYAANI

Luonnonmustikka sisältää antosyaaneja 4–5 kertaa enemmän viljeltyyn pensasmustikkaan verratuna. Antosyaanit kiihdyttävät solujen uusiutumista ja mahdollisesti edistävät silmien terveyttä.

LAKKA JA VADELMA: ELLAGITANNIINIT

Ellagitanniinit estävät haitallisten suolistobakteerien, muun muassa salmonellan, stafylokokki- ja kampylo-bakteerien kasvua.

KARPALO JA PUOLUKKA: PROANTOSYANIDIINI

Karpalossa ja puolukassa on paljon proantosyanidiinia. Proantosyanidiini vähentää bakteerin aiheuttamia virtsatieinfektioita.

PUOLUKKA: RESVERATROLI

Puolukka on luontainen E-vitamiinin lähde, ja se sisältää runsaasti stillbeeneihin kuuluvaa resveratrolia. Se saattaa ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia ja diabetestä.

”Nyt on tärkeää löytää uusia keinoja infektio-tautien torjuntaan. Marjojen nauttiminen sellaisenaan tai niistä valmistettuina tuotteina, kuten marjamehuna on tehokas tapa ennaltaehkäistä infektioita.”





ELO-SÄÄTIÖ eli Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäatiö kokoaa suomalaisen ruokakulttuurin tekijät, näkijät ja resurssit saman pöydän ääreen. Säätiö tekee monipuolista yhteistyötä, jolla lisätään suomalaisen ruokakulttuurin kiinnostavuutta. Tärkeimpiä toimintamuotoja alusta alkaen, eli vuodesta 2009 lähtien olivat kansainvälinen Bocuse d'Or -kokkien maailmanmestaruuskilpailu, kansalliset Vuoden Kokki ja Vuoden Tarjoilija -kilpailut. www.elo-saatio.fi



"Villiruoka on meille suomalaisille tuttua. Metsästä ja järvistä saatua ruokaa on käytetty ikiajat."

Ruokaa suoraan villistä luonnosta

Villinä kasvaneet luonnontuotteet ovat haluttuja kaikkialla maailmassa. YK:n ja FAO:n tilastojen mukaan näitä tuotteita myydään vuosittain miljardien eurojen arvosta.

Luonnonmukaisuus on kasvava trendi. Allergiat lisääntyvät ja kemikaalien riskit tiedostetaan. Kuluttajat haluavat turvallisia raaka-aineita niin ruokapöytään kuin kylpyhuoneeseen.

Suomalaisten luonnonantimien ehdoton valtti on puhtaus. Maaperässä on erittäin vähän torjunta-aineita ja ilma sekä vedet ovat puhtaudessa maailman kärkiluokkaa. "Villiruoka on meille suomalaisille tuttua. Metsästä ja järvistä saatua ruokaa on käytetty ikiajat", toteaa ELO-säätiön johtaja *Seija Kurunmäki*.

ELO-säätiö edistää suomalaista ruokakulttuuria ja ruokamatkailua. Säätiö järjestää ravintola-alan kilpailuja sekä vastaa Bocuse d'Or -kokkilpailujen Suomen joukkueesta. Viime vuosina säätiö on ollut kiinnostunut suomalaisen villiruoan hyödyntämisestä. Suomalaisella villiruoalla tarkoitetaan villiyrttejä ja -vihanneksia, kaloja, marjoja, sienii, riistaa.

Ennen ELO-säätiöön siirtymistään Seija Kurunmäki ehti työskennellä pitkään elintarviketeollisuudessa. Hän uskoo, että ruokamatkailu villiin luontoon on kasvava trendi. Nyt halutaan palata ruoan alkulähteille. ►



Visit Finland, Juho Kiiva

nostusta. Suomessa vietetään kesän alussa omaa villiyrtyviikkoa. Ensimmäiset silmut innostavat monia metsiin ”hortoilemaan”. Myös kausiluontoisuutta, neljää vuodenaikaa, osataan arvostaa aiempaa enemmän. Keväällä etsitään yrttejä, kesällä marjoja ja syksyllä sieniä.

”Suomi vilisee kuluttajille tarkoitettuja villiruokaretkiä. Villiruosta on ilmestynyt Suomessa paljon keittokirjoja, mikä on lisännyt kiinnostusta sienestykseen ja marjastukseen. Myös huippuravintolat Helsingissä tarjoavat villiruokaa. Nykyään on ihan yleistä, että näiden ravintoloiden kokit ovat käyneet aamulla poimimassa villiyrtyjä.”

Suomen puhtaissa järvissä riittää myös kalaa ja metsissä riistaa.

”Suomessa ei ole maksullisia metsästysseuroja. Metsästys on ollut harrastuksena helposti tavallisten kansalaisten ulottuvilla. Luvanvaraisen metsästyskortin lunastaa Suomessa vuosittain noin 300 000 ihmistä. Se on väkilukuun suhteutettuna suuri määrä.”



Visit Finland, Elina Manninen/Keksit

”Ulkomaalaiset kokit ovat olleet yllättyneitä siitä, että yrttejä ja marjoja voi poimia lähes missä vain.”



Visit Finland, Elina Manninen/Keksit

Luomukeruualue tarkoittaa, että siellä ei ole käytetty kemiallisia lannoitteita tai torjunta-aineita kolmena edellisvuonna. Luomukeruualueen todentamista valvovat ELY-keskukset ja Suomen Metsäkeskus. Luomukeruualueelta poimitut villimarjat on nyt voitu sertifioida luomuksi eli voidaan puhua luomuvillimarjoista. Luomumustikkaa saatiin vuonna 2014 yli kolme miljoonaa kiloa ja luomuhillaa lähes 90 000 kiloa.

Tutkimusten mukaan suomalaisten luonnonmarjojen elintarviketurvallisuus on huippuluokkaa myös jalostamattomissa marjoissa. Tällaisten luonnonmarjojen nauttiminen ilman kuumennuskäsittelyä on maailmanlaajuisesti poikkeuksellista.

”Viime aikoina on saatu runsaasti tutkittua tietoa siitä, että metsässä kulkeminen lisää terveyttä ja hyvinvointia. Suomalaisessa metsässä liikkuminen ja luonnon antimien poimiminen on oiva tapa matkailla”, Seija Kurunmäki toteaa.

ARI TURUNEN

”Suomalaisille ruoan hakeminen metsästä on itsestäänselvyys. Jokamiehenoikeus antaa tähän mahdollisuuden.”



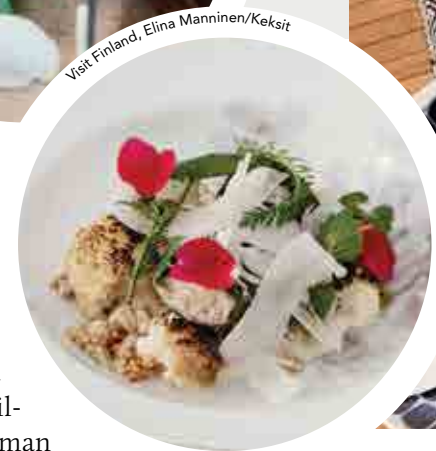
Visit Finland, Elina Manninen/Keksit



”Suomeen on syntynyt villiruokabuumi, jota tukee suomalaisten erittäin vahva suhde luontoon. Suomalaisille ruoan hakeminen metsästä on itsestäänselvyys. Jokamiehenoikeus antaa tähän mahdollisuuden. Ulkomaalaiset kokit ovat olleet yllättyneitä, että yrttejä ja marjoja voi poimia lähes missä vain”, Kurunmäki kertoo.

ELO-säätiö on ollut organisoimassa koulutusta, jossa opetetaan ammattikokeille villiruokakulttuuria. Koulutus on maailman ensimmäinen laatuaan. Kokkien leikkuulaudoille tuodaan villiä kalaa, sieniä, marjoja ja riistaa. Poikkeukselliseksi kurssin tekee se, että villiruoka on harvinaista ravintoloissa.

HUIPPURAVINTOLAT HANKKIVAT VILLIRUOKAA
Seija Kurunmäen mukaan omasta luonnosta ja läheltä saadun ruoan arvostus on kasvanut. Villiruoka on osa tätä uutta in-



Visit Finland, Olli Ollinki

SUOMESSA MAAILMAN SUURIN LUOMUKERUUALA
Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin mukaan Suomessa on eniten maailmassa sertifioitua luomukeruualaa, noin 11,6 miljoonaa hehtaaria. Se on 30% maailman kaikesta luomukeruualasta ja lähes 38% Suomen maapinta-alasta. Lapin metsistä ja soista 99% on mukana luomusertifioinnissa. Luomuinstituutin mukaan koko Suomen maapinta-alasta olisi mahdollista sertifioida luomuun peräti 87%.



Visit Finland, Jorma Jansen/Vastavalo

Helsingin villit maut

Visit Finland, Riitta Weijola

”Jos haluaa tietää, miltä suomalainen ruoka maistuu, kannattaa mennä metsään”, opastaa Suomen tunnetuin villiyrttien ja -kasvien puolestapuhuja, keittiömestari Sami Tallberg. Suomalaisen metsän maut ovat vahvasti esillä myös Helsingin huippuravintoloissa.

”Suomalainen ruoka on sitä, mikä metsässä kasvaa. Toinen asia sitten on, millaista ruokaa siitä tehdään”, sanoo Suomen tunnetuin villiruokakokki **Sami Tallberg**. Miehellä itsellä on vankka visio, mitä suomalainen ruoka hänelle merkitsee.

”Kokkaan mahdollisimman paljon villikasveja. On hämähäyttävää, miten paljon hyviä kasveja keittiöön löytyy ihan pihapiiristä, Helsingin rantakallioilta, jopa puistoista. Kaikkea ei tarvitse lähteä etsimään metsästä.” Tosin sekin on Helsin-

gissä hienoa, että paikallisbussilla pääsee Nuuksiin aarniometsään luonnonsuojelualueelle poimimaan sieniä ja marjoja”, Tallberg sanoo.

VILLIYRTEILLÄ KUULUISUUTEEN

Sami Tallberg sai villiruokaherätyksen 2000-luvun alussa Lontoossa työskennellessään Rivington Grillissä. Ravintolalla oli oma villiyrtteihin ja -kasveihin erikoistunut hovitoimittaja nimeltä Miles Irving, joka opetti Tallbergille, millaisia makuaar-

teita luonto tarjoaa jo takapihalla. Tallberg muutti takaisin Helsinkiin vuonna 2008 ravintola Carelian kokiksi.

”Siellä oli luonnollista jatkaa Lontoossa alkanutta harrastusta. Kiersin vapaapäivinä metsissä tutkimassa syötäviä kasveja. Niitä löytyi niin paljon, että aloin työstää villiruokakeittokirjaa”, kertoo Tallberg.

Tallberg oli oikeaan aikaan liikenteessä. Vuonna 2011 ilmestyneestä ”Villiyrttikeittokirjasta” tuli valtava myyntimenestys ja Tallbergista supersuosittu puhuja ja esiintyjä ruokatapahtumissa ympäri maata. Nykyään Tallbergilla ei ole omaa vakituista ravintolaa. Sen sijaan hän kiertää puhumassa villiyrttien ja -kasvien käytöstä ruoanlaitossa. Tallbergin voi löytää mistä päin maailmaa tahansa kokkaamassa tähtikeittiöissä ja pop up -ravintoloissa. Tallbergin pioneiritö ja muihin ►

Terveisiä metsästä

Herkkutatteja, koivunmahlaa, nokkosenlehtiä... Helsingissä parhaissa ravintoloissa voi herkutella monipuolisesti suomalaisen metsän antimilla.

1. Chef & Sommelier

TUSKIN tavallista olohuonetta suuremmassa 25-paikkaisessa Chef & Sommelierissa herra chef eli **Sasu Laukkonen** kokkaa ruokaa, jonka raaka-aineista suuri osa on itse metsästä kerättyä. Ravintolalla on myös oma puutarha ja puutarhuri, joka pitää keittiön juureksissa, salaateissa ja yrteissä. ”Miksi meidän pitäisi syödä chileläistä mansikkaa, kun Suomen luonto tarjoaa kaikkea, mitä kokki tarvitsee. Syödään ruoka silloin kuin se on Suomessa parhaimmillaan ja säilötään loput pitkän talven varalle. Silloin asiakaskin pääsee sisälle aivan eri tavalla suomalaisen ruoan syvimpiin olemukseen”, kertoo Laukkonen. Chef & Sommelierin ruoka on tehnyt vaikutuksen Michelin-tarkastajiinkin. Siitä todisteena oven pielestä löytyy tähtikerhon punainen tarra.

Tommi Anttonen



*Chef & Sommelier
Huvilakatu 28
puh. +358 400 959 440
www.chefetsommelier.fi*



tartuttama innostus näkyy ja maistuu tänä päivänä ympäri Helsinkiä monissa ravintoloissa.

PIENI MUTTA KANSAINVÄLINEN

Helsingin Eirassa sijaitseva pieni Chef & Sommelier on juuri se ravintola, joka nostetaan esiin Helsingin ruokatarjonnasta kertovissa kansainvälisissä lehtijutuissa. Syynä lehdistön huomioon on ravintolan perustajan ja kokin **Sasu Laukkosen** intohimoinen suhtautuminen suomalaisen metsän antimisiin.

”Kun avasimme vuonna 2010, halusimme käyttää vain luomuraaka-aineita ja se oli paikallisille asiakkaillemme aika raffaavaa. Ensimmäisen vuoden jälkeen tajusimme, että emme voi rajoittua vain luomuun, vaan sen ohella täytyy tarjota ruokaa, jonka raaka-aineet hankitaan suoraan metsästä. Luomuhan ei nimittäin ole villiä lainkaan vaan se on ihmisten kasvatamaa. Se oli hyvä päätös, sillä silloin kokkaaminen vasta mielenkiintoiseksi muuttui. Meillä on Suomessa lyhyt kesä, mutta aurinkotunteja on Helsingissäkin paljon. Kaikessa, mitä luonto tuottaa, on intensiiviset aromit. Se on kokille mahtava haaste ja mahdollisuus”, sanoo Laukkonen.

Laukkonen ei lähde sen tarkemmin selittämään, mitä suomalainen ruoka on tänä päivänä.

”Yhdelle se on pitsaa, toiselle lihapullia, kolmannelle maustesilakkaa. Ruokakulttuuri on aina sekoitus omista ja vieraista vaikutteista. Minulle se on sitä, mitä metsä ja vedet Suomessa tuottavat. Olen tyytyväinen silloin, kun asiakas sanoo meillä syödessään maistavansa sen, että nyt ollaan Suomessa eikä missään muualla”, pohtii Laukkonen.

MIKA REMES



”Villiruoka on meille suomalaisille tuttua. Metsästä ja järvistä saatua ruokaa on käytetty ikiajat.”



2. Juuri

ESPANJALAISILLA on tapas, ravintola Juurella sapas, pieni ja herkullinen suomalaisista raaka-aineista valmistettu jaettava annos. Juuren sapaksista on tullut ilmiö Helsingissä. Juuri aloitti Helsingin Punavuorella vuonna 2010 idealla tarjota välimerellistä rentoa syömistä mutta puhtaasti suomalaisilla raaka-aineilla. Tekeminen jalostui sapaksiksi. Sana niiden herkkyydestä kiiri. Vähitellen Juuren löysivät myös turistit, jotka halusivat maistaa salaperäisiltä kuulostavia sapaksia. Juuren keittiömestari **Jukka Nykänen** haluaa keittiössään osoittaa kunnioitusta suomalaisille raaka-aineille. ”Mitä lähempää ja luonnonmukaisempaa ruoka tulee, sen parempi. Itse asiassa käytämme keittiössään paljon tavaraa Helsingin kaupungin alueelta. Täällä on muutama todella hyvä puutarha, marjametsään pääsee paikallisbussilla ja kaupungin edustan kala-vedet ovat mainiot”, sanoo Nykänen.

Korkeavuorenkatu 27, puh. +358 9 635 732, www.juuri.fi





3. Ask

PIENI ja intiimi Ask Helsingin Kruunuhaassa on askel askeleelta noussut kaupungin kirkkaimpaan kärkeen ravintolalistauksissa. Vauhtia arvonnousulle antoi vuonna 2014 saatu Michelin-tähti. Askin omistajat **Filip** ja **Linda Langhoff** kartuttivat taitojaan kymmenen vuotta Oslon parhaissa ravintoloissa ennen paluutaan Helsinkiin toteuttamaan unelmaa omasta ravintolasta. Siitä tuli ylisyty pohjoismaiselle lähiruualle ilman turhia tyyllisiä lokeroiteja. Lähiruoankin Langhoffit määrittelevät väljästi ulottumaan Pohjoismaihin. Pääasia on ruoan puhtaus, tuoreus ja luonnonmukaiset maut. Ask on pieni, alle 30-paikkainen ravintola, joten se pystyy hyödyntämään parhaiden pienten tuottajien tarjonnan. "Keittiössä kaikki on luomua lukuun ottamatta sitä mikä on villiä", kiteyttää Filip.

Vironkatu 8, puh. +358 40 581 8100, www.restaurantask.com



4. Olo

RAVINTOLA Olo muutti vuonna 2013 Helsingin paraatipaikalle Kauppatorin laidalle. Se sopiikin ravintolalle, jota ruokakriitikot pitävät Suomen parhaana. Olo on keittiömestari **Pekka Terävän** luomus, mutta nykyään maestro on siirtynyt kullisseihin pyörittämään moninaisia ruokaproduktioitaan. Olon keittiö on kokonaan lahjakkaan **Jari Vesivalon** työmaata. Vesivalo tunnetaan tinkimättömänä lähiruoan ystävänä, joka etsii keittiöön aikaa ja vaivaa säästämättä parhaiden pientuottajien, kalastajien ja metsästäjien antimia. Kasvikset ja villi kala ovat entistä suuremmassa osassa Olon keittiössä. Lihassa Vesivalo suosii riistaa sen mukaan, mikä vuodenaika on. "Vuosien saatossa olen yhä enemmän uppoutunut siihen, mitä voin saada vaikka yksinkertaisesta, juuri maasta nostetusta palsternakasta irti. Suomen luonto tarjoaa kiehtovia makuja rajattomasti. Oleellista on tehdä niistä mahdollisimman luonnolliselta maistuvaa ja kaunista ruokaa", kertoo Vesivalo.

Pohjoisesplanadi 5, puh. +358 10 320 6250, www.olo-ravintola.fi

5. Spis

RAPISTUNEET kiviseinät, yksinkertaiset puupöydät, 18 asiakaspaikkaa. Joskus vähemmän on enemmän. **Jani Kinnasen** ja **Antero Aarnivuoren** vuonna 2012 perustama ravintola Spis valittiin pelkistetyillä puitteillaan Vuoden Ravintolaksi 2015 Suomessa. Pääsy siihen luonnollisesti oli keittiöstä vastaavan Aarnivuon moderni pienten ja kunnianhimoisten ruokatuottajien tarjonnasta syntyvä ruoka, joka luontevasti istuu uuden pohjoismaisen keittiön määritelmän alle. Pääosassa Spisissä ovat sesongin kasvikset, joista keittiössä otetaan taitavilla tekniikoilla kaikki irti. Kala on villiä ja liha aina luomua.

Kasarmikatu 28, puh. +358 45 305 1211, www.spis.fi

Elinvoimaista ja puhdasta villiruokaa

Visit Finland, Asko Kuitinen

Pohjoinen sijainti, valoisat kesäyöt ja puhdas maaperä antavat suomalaiselle ruoalle aromeja. Michelin-ravintoloissa työskennellyt huippukokki ottaa lähiympäristön huomioon menukokonaisuuksissaan. Usein hän käy poimimassa illallista varten raaka-aineita metsästä.

Markus Maulavirta kouluttautui muutama vuosi sitten eräoppaaksi. Elämysmatkoja tarjoavassa yrityksessään yhdistyy Maulavirran kaksi intohimoa: rakkaus laadukkaaseen lähiruokaan ja luontoon. Menut hän höystää metsän tuotteilla, kuten jäkälillä ja villiyrteillä. Ruoka tarjoillaan nuotion äärellä ja keskellä metsää. ”Metsämatkailu on koko ajan kasvussa. Kuljemme asiakkaiden kanssa metsässä erämaakämpälle, lämmitämme puusaunan, kannamme vedet järvestä ja sitten teemme ruokaa avotulella.” Menut koostuvat aina joistakin villin luonnon antimista. Sieni-sipulikeittoon laitetaan pakurikäävystä tehtyä lientä.

Lohi loimutetaan ja tarjoillaan puolukkamajoneesin ja hiillosjuuresten kera. Kokonaisuus maustetaan kuusenkerkillä. Jälkiruokana on pettulettuja voikukkasiirapilla. Ruokailuvälineinä käytetään päreitä ja aitoja lapin kuksia.

”Tällainen elämysruokailu vaatii erityisjärjestelyitä. Tarvittaessa kannamme penkit ja pöydät maastoon.”

NELJÄ VUODENAIKAA TAKAA LAADUN

60. leveyspiirin pohjoispuolella asuu maailmassa vain kymmenisen miljoonaa ihmistä, joista yli puolet ovat suomalaisia. Suomi onkin maailman pohjoisin viljanviljelymaa. Vaikka satokausi on

lyhyt, viileä ilmasto tuo myös etuja raaka-aineiden laatuun, puhtauteen ja aromaattisuuteen.

”Ultraviolettisäteilyn laatu on pohjoisessa hyvä ja valoaikaa on kesäisin suhteessa enemmän kuin Keski-Euroopassa. Pitkät kesäyöt ja intensiivinen kasvuaika tuovat raaka-aineisiin ainutlaatuista aromia.”

Viileä ilmasto tappaa tuholaiset ja kasvitaudit tehokkaasti, joten torjunta-aineiden käyttö on Suomessa Keski- ja Etelä-Eurooppaan verrattuna vähäistä.

”Talvipakkaset ovat hyvä desinfiointiaine. Suomessa on tämän takia erityisen puhdas maaperä,” Maulavirta toteaa.

Maulavirran mielestä myös Suomen laaja pinta-ala asukasta kohden vaikuttaa maaperään.

”Koska Suomessa on paljon rakentamatonta maata, maaperä on säilynyt monipuolisena. Suomalaiset juurekset ja maitotuotteet ovat laadukkaita maaperän takia.”

Sveitsiläiset juustomestarit tiesivät jo 1800-luvulla suomalaisen maaperän vaikutuksen esimerkiksi maitotuotteiden laatuun.

”Suomeen saapui sveitsiläisiä juustomestareita, jotka olivat kuulleet hyväkenteisistä maidosta. Suomalaisen maidon kaseiinipitoisuus oli omaa luokkaansa. Suomalainen metsälehmä, kyyttö, söi monipuolista ravintoa, josta saatiin juustoihin hyvä maku. Edelleenkin valmistetaan vapaan lehmän maitoa, jonka maku johtuu siitä, että lehmä syö monipuolisesti ja muutakin kuin rehua.”

VILLEJÄ MAKUJA

Maulavirta on harrastanut metsän villejä tuotteita jo yli 30 vuotta. Hän käy metsässä pari kertaa viikossa. Maulavirta järjestää yrityksille ja turisteille metsämatkailua. Hänen Arctic Aihki -yrityksensä järjestää elämysmatkoja metsään. Kokkausretkiä on tehty Sipoonkorven kansallispuistossa ja Lapissa, jossa Maulavirralla on oma erämaahotelli.

”Viimeksi tarjosin vieraille isohirvenjäkäläkeittoa, jänispaata tattisienijauheen ja katajanmarjojen kera. Kaikki itse pömittua tai itse tehtyä.”

MARKUS MAULAVIRRRAN luotsaama ArcticAihki järjestää matkoja Sallan erämaahan. Aihkilla luonto ja rauha ympäröivät kävijän. Aihki on ainutlaatuinen paikka liikkua ja hiljentyä pohjoisen luonnossa. Majoitustilojen lisäksi ArcticAihki tarjoaa ison saunan suihkuineen, takahuoneen, ruokailusalin, tilavan keittiön ja modernin kodan yhdessäoloon ja kokailuun. www.arcticaihki.fi

Jäkälät ovat Maulavirran intohimon kohde. Koska jäkälillä ei ole juuria, ne ottavat kaikki ravinteesta ilmassa ja sadevedestä. Niiden pinnalla ei ole suojakerrosta, joten ne ovat koko ajan alttiita saasteille. Jäkälien esiintyminen esimerkiksi puun rungossa on osoitus ympäristön puhtaudesta. Maulavirran suosikki, isohirvenjäkälä, on yksi Suomen yleisimmistä jäkälöistä.

”Isohirvenjäkälä sisältää paljon tärkkelystä ja siitä on tehty aikoinaan jopa viinaa. Se on todellinen survival-tuote, mutta myös herkullinen. Siinä on vahva umamin maku.”

Maulavirta kerää myös koivun rungoilla kasvavaa lahottajasientä, pakurikääpää.

”Aromaattinen pakuri sisältää paljon antioksidantteja. Juon sitä aamuteenä ja käytän sitä sienikeittojen jatkeena.”

ARI TURUNEN





“Matkailijat etsivät
Suomen luontokohteista
vastapainoa omalle arjelle.
Tilalle halutaan rauhaa,
hiljaisuutta ja mahdollisuuksia
luontokokemuksiin ja
esteettisiin elämyksiin.”