

**TIETOKIRJAILIJA ULLA LEHTONEN –**

**KOTIPUUTARHAVILJELYN MESTARI**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Puutarhatalous, hortonomi

Kevät 2023

Suvi Itämäki

Puutarhatalous

Tekijä Suvi Itämäki

Työn nimi Tietokirjailija Ulla Lehtonen – kotipuutarhaviljelyn mestari

Ohjaaja Arto Vuollet

Tiivistelmä

Vuosi 2023

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tutustua tietokirjailija Ulla Lehtosen ajankohtaista ja hyödyllistä puutarha-alan laajaa kirjallisuutta. Hän kirjoitti kymmenen kirjaa. Hänen kirjallisuudestaan tehtiin havaintoja ja poimittiin tiettyjä kotipuutarhaviljelyyn liittyviä viljelymenetelmiä. Lehtosen aiheina ovat monimuotoisuus ja aikakauden kasvien hyödyntäminen ja neuvonta puutarha-alan harrastajille. Lisäksi kerrotaan kolmen juureskasvin viljelymenetelmistä.

Työ sisältää myös valokuvia. Valokuvien tarkoituksena on tuoda esille Lehtosen aikakauden viljelytoimia ja neuvontatyötä sekä itserakennettujen työvälineiden käyttöä ja tarvetta omiin viljelytöihin. Työ toteutettiin Ulla Lehtosen kuolinpesän toimeksiannosta lukuvuoden 2022–2023 aikana. Aineistona on käytetty Lehtosen julkaisemaa kirjallisuutta ja yleistä kotipuutarhaharrastajille suunnattua kirjallisuutta. Tuloksena on syntynyt kuvaus henkilöstä Ulla Lehtonen, sekä katsaus hänen pitkäaikaisesta puutarha-alansa harrastuksesta. Hänestä kasvoi neljän vuosikymmenen aikana puutarhaviljelyn ja viljeltävien kasvien asiantuntija, luennoitsija, neuvoja ja tietokirjailija. Hänen kirjojensa laajat ja monipuoliset asiakokonaisuudet ovat tärkeitä saattaa harrastajien ja puutarha-alaa opiskelevien tietoisuuteen.

Avainsanat Puutarhanhoito, kasvit, ruoka

Sivut 17 sivua ja liitteitä 16 sivua

---

The aim of this functional thesis was to read the current and useful literature of non-fiction writer Ulla Lehtonen in the field of horticulture. She wrote ten books. Observations were made from her literature and certain cultivation methods related to home gardening were focused. Lehtonen's topics are biodiversity and utilisation of period plants and advisory work for horticultural enthusiast. In addition, the method of cultivation of three root crops are presented.

The thesis work also includes photographs. The purpose of the photographs is to bring forward cultivation operations from the era of Lehtonen, her counselling and the urge for self-built tools for cultivation. Ulla Lehtonen estate and relatives commissioned this thesis during the academic year 2022-2023. The published work of Lehtonen and other public home gardening literature are used in the implementation of this thesis. As an outcome of this portrait, a description of Ulla Lehtonen as a person has arisen. In addition, this is an overview of her long-term hobby of horticulture. During four decades she became an expert on the field of home gardening and the cultivated plants, a lecturer, adviser and a nonfiction writer. It is important to bring the variety and comprehensive content of her publications to awareness of hobbyists and the students of gardening.

Keywords Gardening, plants, food

Pages 17 pages and 16 appendices pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Työn tavoitteet .....	2
3	Kotitarveviljelyn tutkimus Suomessa .....	3
4	Ulla Lehtosen henkilökuva.....	4
5	Ulla Lehtosen vaikutus Suomalaiseen puutarhaviljelyyn .....	6
5.1	Harrastajan luonnonmukainen puutarha .....	6
5.2	Luonnon monimuotoisuuden vaaliminen puutarhassa .....	7
5.3	Puutarhan viljelykierron merkitys.....	8
5.4	Puutarhan maanparannus .....	9
5.5	Puutarhan viherlannoitus .....	10
5.5.1	Perunan viljely .....	11
5.5.2	Porkkanan viljely .....	11
5.5.3	Punajuuren viljely.....	12
5.5.4	Kasvien hyödyntäminen .....	13
6	Pohdinta .....	14
7	Yhteenveto .....	16
	Lähteet.....	17

## Taulukot

Taulukko 1. Palstaviljelyä harjoittavien asuntokuntien lukumäärä

Taulukko 2. Ulla Lehtosen julkaisema kirjallisuus

## Liitteet

Liite 1. Ulla Lehtosen asiantuntijuus puutarhakasvien viljelytoimissa

## 1 Johdanto

Tietokirjailija Ulla Lehtonen oli aktiivinen, merkittävä ja kiinnostava kotipuutarhaharrastaja vuosina 1970–2010. Lehtonen kirjoitti 10 omaa kirjaa ja oli mukana muissakin teoksissa. Hän oli luontoihminen, luonnonmukaisen viljelyn ystävä ja hän arvosti luonnon monimuotoisuutta, sen säilymistä ja säilyttämistä. Hän kasvatti satoja eri viljelykasveja Rantasalmella Saimaalla sijaitsevalla kesämökillä ja kotipihalla Varkaudessa. Lähtökohta viljelytoiminnassa oli se, että kasvit kasvatetaan mahdollisimman luonnonmukaisesti ilman kemiallisia lannoitteita ja torjunta-aineita. Lehtosen neuvontatyö tähtäsi siihen, miten kotitaloudet voivat kasvattaa ja edistää hyötykasvien viljelyä pienillä pihalla perheiden kotitarvekäyttöön. Vuosien aikana hän opasti, luennoi ja antoi neuvoja tuhansille puutarhaharrastajille. Viljelytyössä hän korosti kasvien - ja vihannesten tärkeyttä monipuolisessa ruokavaliossa. Hän antoi terveellisten kasvisruokien valmistusohjeita, esimerkiksi suolan käytön vähentämisestä ja korvaamisen yrteillä. Erityisesti Varkauden kodin puutarha oli monille harrastajille tutustumis- ja oppimiskohta. Osa vierailijoista oli kiinnostunut Lehtosen puutarhasta ja heidän ekotalostansa. Lehtosen aviomies, opetusneuvos di Uljas Lehtonen rakensi talon Varkauden Ruokokoskelle vuonna 1981. Ekotalon yksi erikoisuuksista oli se, että keskelle kaksikerrosta taloa rakennettiin komposti. (Tiedonsaanti Tanja Lehtonen, Ulla Lehtosen tytär, puhelimitse 08.05.2023.)

Hortonomiopintojen aikana mietin opinnäytetyön aihetta. Erityisesti ajattelin, mikä itseäni kiinnostaa, aiheen ajankohtaisuus, vaikutus harrastajille ja puutarha-alan opiskelijoille. Lehtosen kirjallisuuteen perustuvat aiheet valikoituivat itselleni luontevasti. Olen kirjallisuuden harrastaja ja luen mielelläni puutarha-alan kirjallisuutta ja lehtiä. Päätin siis paneutua Lehtosen mestarilliseen harrastukseen hänen julkaisemiensa kirjojen kautta. Näen työni lyhyenä informaatiokatsauksena Ulla Lehtosesta, mutta erityisen tärkeänä kaikille nykyisille ja tuleville puutarhaharrastajille ja alan opiskelijoille.

## 2 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esille ja kertoa tietokirjailija Ulla Lehtosen kirjoittaman kirjallisuuden ja hänen aikakautensa viljelytoimenpiteitä ja niiden merkityksestä puutarhaharrastajille. Tarkastelun kohteena on katsauksia aihealueista hänen viljelytöistensä puutarhassa. Valitsin tarkastelun kohteeksi edesmenneen suomalaisen tietokirjailija Ulla Lehtosen, koska hän oli oman aikakautensa merkittävä ja käytännönläheinen puutarhaharrastaja vuosina 1970–2010. Tavoitteena on tuoda esille Ulla Lehtosen käytännön viljelytoimenpiteiden merkitystä suhteessa luontoon ja luonnonmukaiseen viljelyyn. Sekä Lehtosen, että yleisen kotipuutarha-alan kirjallisuuden pohjalta kasvien hyödyntämisen ja neuvontatyön merkityksestä. Lehtosen laaja ja pitkäaikainen, monien eri kasvien asiantuntemus, kasvatusta ja viljelykokemus ovat ajankohtaisia puutarhaharrastajille. Hänen kirjallisuutensa korostaa konkreettisesti ja käytännönläheisesti viljelytöiden, neuvonnan ja kasvien hyödyntämisen tärkeyttä.

Tarkoitukseni on käsitellä seuraavia aiheita: Kuvaus henkilöstä tietokirjailija Ulla Lehtonen. Tarkastella hänen käyttämiään viljelytoimia ja tuoda esille heidän itse rakentamia viljelytöihin soveltuvia työvälineitä. Sekä kertoa luonnon monimuotoisuudesta ja luonnonmukaisesta viljelystä. Lisäksi neuvontatyön merkityksestä ja hyötykasvien käytöstä harrastajille. Tarkoituksena on myös se, että Ulla Lehtosen julkaisema puutarha-alan kirjallisuus saa tunnettavuutta harrastajien ja alaa opiskelevien keskuudessa. Tehtävän ulkopuolelle olen rajannut: Lehtosen radio- ja TV- sarjat sekä lehtikirjoitukset. Ulkopuolelle jäävät myös sadat ruokareseptien -ja ruokien valmistusohjeet. Tarkastelen työssäni Ulla Lehtosen viljelytoimia sekä yleistä kotipuutarhaviljelyä, tietyin ja valikoiduin aihein sekä hänen, että yleistä kotipuutarha-alan kirjallisuutta käyttäen.

### 3 Kotitarveviljelyn tutkimus Suomessa

Erkki Laurila kertoo kirjassa: Puutarhatalouden viisi kehityksen vuosikymmentä tutkimustuloksesta, missä 4H liitto tutki kotitarveviljelyn merkitystä ja laajuutta kattavasti 1982, koska luotettavia tutkimustuloksia ei ollut aiemmilta vuosilta. Tutkimus kesti kaksi vuotta ja tulokset julkaistiin 1984. Tarkoituksena oli tutkia oman perheen käyttöön tapahtuvaa kotitarveviljelyä sekä pyrkiä perheiden omavaraisuuteen. Viljelytoiminnasta tiedettiin aiemmin se, että harrastajamäärät olivat suuria ja erilaisissa maatalouskerhoissa heitä oli rekisteröity Suomessa laajasti. Yli satatuhatta henkilöä vuonna 1942. Suomalaisista 2/3 osaa oli tutkimuksessa mukana. Tutkimus kesti kaksi vuotta ja tulokset julkaistiin vuonna 1984. Maalaiskunnissa viljely oli yleisempää kuin kaupungeissa ja lisääntyi Keskisuomesta pohjoiseen mentäessä. Alla olevassa taulukossa kerrotaan viljelytoimintaan osallistuvien asutokuntien määristä ja prosenttiosuuksista kaikista asutokunnista. Sekä jakautumisesta kaupunkien ja maalaiskuntien välillä. (Laurila, 1995 s.327.)

Taulukko 1. Palstaviljelyä harjoittavien asutokuntien lukumäärä (Maatilahallitus, 1982.)

Alue	Asutokuntien määrä kpl	Osuus kaikista asutokunnista %
Etelä-Suomi	482 900	43,7
Sisä-Suomi	173 100	55,9
Pohjanmaa	844 00	56,8
Pohjois-Suomi	127 300	63,7
<b>Yhteensä</b>	<b>867 700</b>	<b>49,2</b>
kaupunkien osuus	368 000	32,7
maalaiskuntien osuus	499 700	78,3

## 4 Ulla Lehtosen henkilökuva

Ulla Lehtonen o.s. Holopainen, ent. Antolainen, 3. kesäkuuta 1927 Viipuri – 1. heinäkuuta 2018 Varkaus. Hän syntyi laivapiirtäjän perheeseen Viipurissa. Perheessä oli viisi lasta. Hänen isänsä kuoli kalareissulla Ullan ollessa 10-vuotias. Ulla hoiti nuorempia sisaruksiaan ja meni töihin jo 16-vuotiaana. Keskikoulun jälkeen hän työskenteli 24 vuotta sihteerinä W.A. Ahlströmin Varkauden laivanrakennustelakan konepajalla. Hän kehitti itseään opiskelemalla työn ohessa Suomen kieltä. (Tiedonsaanti Tanja Lehtonen. Ulla Lehtosen tytär puhelimitse 01.05.2023.)

Lehtonen avioitui opetusneuvos, diplomi-insinööri Uljas Lehtosen kanssa vuonna 1966 ja naimisiin mentyään Ulla Lehtonen jäi kotiäidiksi. Lehtosten avioituttua perheessä lapsia oli kolme ja myöhemmin syntyi vielä yhteinen tytär, Tanja. Ulla Lehtosen mies oli aktiivinen luonnonmukaisen puutarhaviljelyn innoittaja ja harrastuksesta tuli heille tärkeä, mieluinen ja yhteinen. Ulla Lehtosella ei ollut puutarhatalouden eikä muunkaan akateemisen alan koulutusta. Hän hankki osaamisen viljelemällä ja kokeilemalla satoja erilaisia kasveja puutarhoissaan, kesämökillä Rantasalmella Saimaalla sekä Varkaudessa omakotitalon pihalla. Viljelyalat olivat yhteensä 0,9 ha. Luonnonmukaisesti viljeltyjen puutarhatuotteiden kasvatus oli hänelle mieluisa, rakas ja terveellinen harrastus. Hän aloitti luonnonmukaiseen viljelyyn perehtymisen 1970 luvulla. Hän konsultoi viljelyvuosiensa aikana asiantuntijoita ja loi itselleen hyvän asiantuntija ja yhteistyöverkoston muun muassa T. Rautavaaran, joka oli suomalainen hyötykasvitutkija ja maatalous- ja metsätieteiden tohtori. Sekä Helsingin yliopiston puutarhatieteen laitoksen tutkijan K. Hårdh kanssa. Lisäksi Lehtonen toimi yhteistyössä Maatalouden tutkimuskeskuksen tuhoeläintutkimuslaitokselta professori M. Markkulan ja erikoistutkija K. Tiittasen kanssa. (Lehtonen, 1984d, s. 9.) Ulla Lehtosen pitkäaikainen yhteistyökumppani oli agronomi J. Rajala, Ruralia- instituutti Helsingin yliopisto Mikkeli. J. Rajala on luonnonmukaisen viljelyn pitkäaikainen asiantuntija, edistäjä ja kehittäjä. (Tiedonsaanti Tanja Lehtonen. J. Rajala oli Ulla Lehtosen yhteistyökumppani. Tiedot puhelimitse 09.05.2023.)



Taulukko 2. Ulla Lehtosen julkaisema kirjallisuus.

<b>Nimi</b>	<b>Vuosi</b>	<b>Luokittelu</b> V = viljelyyn liittyvä KK = kasvien käyttöön liittyvä	<b>Muu lisätieto</b>
Herkkuja luonnosta ja puutarhasta	1979	V, KK	
Kasvisruokaopas maatilamatkailuemännälle	1982	KK	
Onnellinen kasvisyöjä	1994	KK	Kirjasta on tehty yleisradiolle radiosarja. Kirja ja radiosarja on julkaistu samana vuonna. Radiosarja oli Risto Nurmen toimittama.
Opettelisinko kasvisyöjäksi	1982	V, KK	
Syö itsesi terveeksi	2007	V, KK	
Syö itsesi terveeksi. Sata kotimaista puutarhakasvia ruokana & rohtona	2016	V, KK	Teos on uudistettu painos Loki-Kirjojen alkuperäisteoksesta.
Ullan maustekasvimaa	1989	V	
Ullan mullat. Opas luonnonmukaiseen kasvien viljelyyn ja asumiseen	1984	V	Ullan mullat kirjasta muokattiin kymmenosainen Puutarhaliiton julkaisema opetusvideo 1987 ja myös Tv sarja Yleisradiolle.
Ullan puutarha ja viljelyvinkit	1998	V	
Ullan yrtit. Hyötykasvien käyttö ja keruuopas	1987	V, KK	Kirjasta on tehty Puutarhaliiton julkaisema opetusvideo 1998

## 5 Ulla Lehtosen vaikutus Suomalaiseen puutarhaviljelyyn

Lehtonen tunnettiin tietokirjailijana, joka tarkistutti tietonsa tutkijoilla ja oli varovainen antaessaan neuvoja aiheista, joita oli tutkittu vähän. Kirjojen lisäksi, Lehtonen kirjoitti lähes tuhat kotipuutarhaviljelyyn liittyvää lehtiartikkelia. Tärkeimmät lehdet olivat Tee-lehti, (Terveiden elämäntapojen edistämislehti, myöhemmin Terve-Elämä Lehti), Kotipuutarha, Eläkeläinen, Helsingin Sanomat, Kauneus ja Terveys ja Warkauden lehti. Lisäksi muut toimittajat tekivät Lehtosesta vuosien aikana satoja lehtijuttuja. Hän piti keskeisimpiä luentoja kesäyliopistoissa, lähinnä Itä-Suomessa. Hän antoi myös kuluttaja- ja kotitalousneuvontaa kotitarveviljelyn tärkeydestä puutarha-alan harrastajille. Ulla Lehtonen esiintyi radiossa ja televisiossa. Muun muassa Tänään kotona ja Muuttuva perhe ohjelmissa. Merkittävin Lehtosen kirjoista oli vuonna 2007 ilmestynyt: Syö itsesi terveeksi, 100 suomalaista puutarhakasvia ruokana & rohtona. Kirjan myötä hän sai elämäntyöstä Suomen tietokirjailijoiden Warelius -palkinnon. Tuhansista perheen ottamista diakuvista muodostuikin Lehtoselle hänen luentojensa ja koulutuksiansa keskeinen sisältö. Lehtosen sydäntä lähellä olivat myös kompostointiin ja kiertotalouteen liittyvät asiat. Hän piti kuulijoille kompostointiin liittyviä koulutuksia kotipihallaan Varkaudessa. (Tiedonsaanti Tanja Lehtonen. Ulla Lehtosen tytär puhelimitse 01.05.2023.)

### 5.1 Harrastajan luonnonmukainen puutarha

Yksi Ulla Lehtoselle rakkaista aiheista oli luonnonmukaisen viljelyn toteuttaminen puutarhassa. Hyvän laadun tuottaminen alkaa maan hyvästä hoidosta, maan biologisten ja fyysikaalisten viljavuustekijöiden parantamisesta. Maan pieneliöt, kasvit ja maa ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Näiden suhteiden tunteminen auttaa harrastajaa viljelemään maata luonnontaloutta vahvistavalla tavalla. Luonnonmukaisessa viljelyssä käytetään uusiutuvia luonnonvaroja, maan viljavuutta pidetään yllä eloperäisellä lannoituksella, jonka perustana on eloperäisen aineen kierrätys ja kompostointi, biologinen typensidonta ja maan muokkaus. Viljelykierron tarjoamat mahdollisuudet otetaan myös käyttöön. Luonnonmukaisen viljelyn tavoitteena on tuottaa ravintoarvoltaan korkealaatuisia tuotteita ekologisesti ja sosiaalisesti kestävästi. Luonnonmukaisessa viljelyssä ei käytetä väkilannoitteita eikä kemiallisia torjunta-aineita. Puutarhan avulla voidaan sopeutua

ilmastonmuutoksen aiheuttamiin haittoihin. Monivuotiset kasvit ryhtyvät keväisiin töihinsä sitomalla hiilidioksidia ja tuottamalla happea ilmakehään. Rehevä ja kerroksellinen piha on kotipuutarhurin paras ekoteko. Pihaan voi valita esimerkiksi peruskasveiksi monivuotisia puita ja pensaita, joiden kasvukausi on mahdollisimman pitkä. Kasvit yhteyttävät, kasvavat ja sitovat ilmakehän hiilidioksidia varhaisesta keväästä myöhäiseen syksyyn saakka. Rehevä piha toimii monella tavalla puskurina luonnon ääri-ilmiöitä pehmentäen. Viljelytöiden tavoitteena on usein hyvä sato, mutta sadon laatu on myös tärkeä tekijä luonnonmukaisen viljelyn harrastajalle. (Asikainen ym., 1992a, ss. 11–13.)

Monimuotoisen ja luonnonmukaisen puutarhan kasvua toteutetaan keväästä syksyyn. Hyvin hoidettu, monimuotoinen puutarha edistää sekä luonnon monimuotoisuutta että hidastaa kasvihuoneilmiön lämpenemistä. Puutarhan kasvillisuus hidastaa rankkasateiden haittavaikutuksia ja erityisesti ravinnepitoisten hulevesien valumisia. Kasvit ja erityisesti humuspitoinen maaperä ovat tehokkaita veden ja ravinteiden sitoja jo sellaisenaan. Juuret imevät vettä ja kasvien hengitys haihduttaa lisäksi vettä suoraan ilmakehään, jolloin vesi ei valu vesistöihin. Puutarhuri voi luoda valumahidasteita ojien, lampien ja imeytysalueiden avulla, jolloin vesi, sen arvokkaat maa-ainekset ja ravinteet pysyvät omalla tontilla. Samalla parannetaan pihan biodiversiteettiä ja annetaan mahdollisuuksia eri eliölajien elämälle. Maan kunnon parantamiseksi voi tehdä, esimerkiksi lisäämällä vettä ja ravinteita sitovaa biohiiltä. Viljely-, rikka ja luonnonkasvit hyödyntävät monin tavoin kotipuutarhuria. Kasvit sitovat maa-ainesta ja ilman hiilidioksidia. Apilat ja piharatamo ovat hyviä pihan viherryttäjiä. (Hämeen Ammattikorkeakoulun opettajan T. Kanniaisen kirjatentti syksy 2022. Tentin aiheena oli J. Rajalan luomutuotannon perusteet 2006. J. Rajala on luonnonmukaisen viljelyn asiantuntija.)

## **5.2 Luonnon monimuotoisuuden vaaliminen puutarhassa**

Kotipuutarhaa suunniteltaessa Lehtonen rakensi puutarhaa luonnon ehdoilla. Tavoitteena oli säilyttää ja rikastuttaa puutarhan monimuotoisuutta ja hyödyntää luonnon omia menetelmiä. Yksi tärkeimpiä periaatteita on oman pihan kiertotalous. Puutarha ja kotitalousjätteiden sisältämät ravintoaineet on helppo kierrättää puutarhassa. Maan humuspitoisuutta lisätään kompostoinnin ja katteiden avulla. Hyvä ja humuspitoinen

kasvualusta edistää maan elävyyttä ja lisää hyödyllisiä pieneliöitä. Sadevettä kerätään kastelua varten ja mahdollinen liika vesi kerätään joko pihan lampiin tai imeytetään painaumiin, joita voidaan rakentaa varta varten. Vesiaiheet pihassa tuovat eloisuutta puutarhaan ja niiden avulla saadaan lisää eliöstöä pihaan. Eläimistö, kuten sammakot ja vesiliskot syövät haitallisia hyönteisiä ahkerasti. Kookkaat kasvit ovat parhaita vedenkäyttäjiä ja ne ehkäisevät samalla myös eroosiota ja tulvia. Rikkakasvien torjunnassa käytetään mekaanisia menetelmiä. Maanpeitekatteiden ja tiheiden istutusten avulla voidaan vähentää rikkakasvien määrää olennaisesti. Rikkakasvien kitkemisen lisäksi niitä voi hyvin hävittää liekittämällä tai esimerkiksi kuuman veden tai vesihöyryn avulla alueilta, joilla ei ole muita kasveja. Vältetään kemiallista torjuntaa, joka muuttaa maan mikrobistoa. Hyötykasvimaan hoitoa helpottaa esimerkiksi lavaviljely, jolloin kitkeminen on vaivatonta ja etanoiden torjunta helppoa. Tuholaisten ja kasvitautien torjunnassa tärkeintä on pihan monimuotoisuuden vaaliminen ja ennakoivat toimenpiteet. (Turun sanomat 2017.)

Esimerkiksi samettirusut toimivat vihannesmaalla hyvinä karkottajakasveina ja linnunpöntöt lisäävät hyönteisiä syöviä lintuja pihapiirissä ja puutarhassa. Muutaman päivän välein tehtävä kasvinsuojelukierros on myös tehokas. Silloin voi havaita alkavat ongelmat ja poimia kasveista ensimmäiset kirvat, liljakukot tai haitalliset etanat. Tarvittaessa käytetään mahdollisimman luonnonmukaisia torjunta-aineita ja menetelmiä. Esimerkiksi omenapuut ja marjapensaat voi tarvittaessa ruiskuttaa keväällä rypsiöljyseoksella, jotta kirvat, kempit ja punkit pysyvät loitolla. Kotipuutarhuri suosii puutarhassa perhosia ja muita hyönteisiä houkuttelevia kasveja ja rakennetaan sopivia koloja, kantoja, erilaisia ja eri tyyliä hyönteishotelleja. Monipuolinen hyönteiskanta edistää kukkien pölyttymistä sekä tasapainoa hyvien ja ei toivottujen hyönteisten välillä. Esimerkiksi pehmeälehtiset puut kuten lehmus, pähkinäpensas ja hevoskastanja ovat hyviä hyödyllisten petopunkkien koteja.

### **5.3 Puutarhan viljelykierron merkitys**

Viljelykierron eli vuoroviljelyn tarkoituksena on, että kasvimaata jaetaan mahdollisuuksien mukaan lohkoihin ja lohkoilla viljellään vuosittain eri kasveja. Lehtonen oli viljelykierron suunnittelun mestari. Liitteen valokuva nro 1 on konkreettinen esimerkki viherlannoituskasvien viljelystä lohkoilla hänen kesämökkillänsä. Yksi vuoroviljelyn

periaatteita on, että kierrossa viljellään sekä matala että syväjuurisia kasveja, koska viljelykierto on myös osa kasvien terveydenhoitoa. Luonnonmukaisella viljelyllä pyritään kasvattamaan laadukkaita ja puhtaita elintarvikkeita. Vuoroviljelyssä maasta ei pyritä ottamaan kerralla kaikkea irti, vaan toimitaan pitkäjänteisesti, suunnitelmallisesti ja yhteistyössä luonnon kanssa. Maan väsyminen estetään sillä, ettei kasveja viljellä vuodesta toiseen samalla paikalla. Vuoroviljelyn voi ottaa käyttöön kotipuutarhassa, vaikka viljelmät olisivat pieniäkin. Hyvin suunniteltu ja toteutettu kasvien viljelykierto pitää yllä maan rakennetta ja kasvukuntoa sekä tukee ravinteiden tehokasta hyötykäyttöä. Vuoroviljelyssä kannattaa noudattaa vähintään kolmen vuoden kiertoa, mutta neljäs vuosi tuo kiertoon paljon lisäarvoa. Esimerkiksi ensimmäisenä vuonna viljellään vasta perustetussa kasvimaassa runsaasti ravinteita tarvitsevia kasveja, kuten kurkkua ja purjoa, tai kaaleja. Ensimmäinen viljelyvuosi aloittaa viljelykierron neljännen vuoden levon jälkeen. Toisena vuonna paikassa voi viljellä kuten tilliä ja salaattia, punajuurta tai porkkanaa. Kolmantena vuonna kasvatetaan esimerkiksi perunaa, pensaspapuja tai persiljaa. Neljäs vuosi on kasvualustan lepovuosi, jolloin voi kylvää typensitojakasveja, kuten härkäpapua ja hernettä. Hyvin suunnitellulla viljelmällä sadosta on myös taloudellista hyötyä. (Asikainen ym., 1992b ss. 32–36.)

#### **5.4 Puutarhan maanparannus**

Puutarhamaa on paljon muutakin kuin pinnassa nähtävissä oleva multakerros.

Maanparannuksen tarkoituksena on pyrkiä parantamaan maan viljelyominaisuuksia sekä vähentämään maaperästä aiheutuvia päästöjä ilmakehään ja vesistöihin. Useimmat puutarhakasvit viihtyvät, kun maan happamuus eli pH on 6–7. Siten kasvit pystyvät ottamaan ravinteita maasta, kun ne ovat kasveille helppoliukoisessa muodossa. Tosin kasvit sopeutuvat erilaisiin happamuuksiin ja moni harrastaja ei välttämättä tule ajatelleeksi koko asiaa. Harrastajan tietotaidot karttuvat viljelyvuosien ja viljelykokemusten myötä. Kasvien kasvuun vaikuttavat geneettisten tekijöiden lisäksi myös ulkoiset tekijät, kuten ympäristön kasvutekijät. Näitä tekijöitä ovat muun muassa sademäärät, lämpötila ja valon määrä.

Erityisesti kun viljellään avomaalla, niin edellä mainittuihin tekijöihin on

puutarhaharrastajalla mahdollisuus vaikuttaa. Kun humuslisäystä tehdään vuosittain, humuspitoisuus parantaa maata, kasvien kasvua ja lisää maan pieneliötoimintaa.

Puutarhamaan kasvien kasvualusta vaatii harrastajalta aktiivisuutta, oma-aloitteellisuutta ja

tietoa, koska maassa tapahtuu jatkuvasti ja sen vuoksi toimintaan on hyvä kiinnittää huomiota. Huonon maan kasvukunnon tai väsymisen merkkejä ovat muun muassa, kasvustossa näkyvä rikkakasvien lisääntyminen, maa on tiivistynyttä, kasvit ovat nuutuneita ja jäävät pieniksi hoidosta huolimatta, tai kasvitaudit ja tuholaiset ovat vallanneet viljelyalaa. Vaikka maan ravinnetila olisi hyvä, kasvit eivät pysty käyttämään ja hyödyntämään ravinteita. Hyvän puutarhamaan tunnusmerkkejä ovat, maan hyvä muokattavuus, aktiivinen ja runsas pieneliötoiminta ja hyvä vedenläpäisykyky. (Tuominen, 2015 ss. 107–114.)

## 5.5 Puutarhan viherlannoitus

Viherlannoituksessa on kyse siitä, että kasveja viljellään maan pitämiseksi terveenä, multavana ja kuohkeana. Lannoittamisen ihanteellinen tapa on, sekä lannoittaa, parantaa ja muokata maata ilman kylvämistä ja niittämistä. Viherlannoituksesta on hyötyä kolmella tavalla. Kaikki vihantakasvit tuottavat suuren määrän lehtiä ja varsia, jotka kasvukauden päätteeksi käännetään maahan. Monet kasvit voivat kasvaa vielä niittämisen jälkeen, jolloin niistä saa viherlannoitetta vielä muualle puutarhaan tai kompostiin. Osa vihantakasveista, kuten palkokasveista herneet ja pavut keräävät ilmasta typpeä ja varastoivat sitä. Koska kyky sitoa typpeä on kasveilla suurimmillaan ennen kukintaa, on viherlannoitusta vaikea yhdistää. Jotta palkokasveista saataisiin maan kannalta mahdollisimman suuri hyöty, ne eivät saa tuottaa hedelmiä, vaan niitto tehdään ennen kukintaa. Viherlannoitteita voi kylvää keväällä ja kääntää maahan seuraavana syksynä tai keväänä. Tai kylvää syksyllä ja kääntää maahan aikaisin keväällä, ennen myöhäisen kauden kasveja, esimerkiksi salaattia ja kiinankaalia. Tai aikaisen sadonkorjuun jälkeen, kuten sipulisadon jälkeen. Vaihtoehtoisesti myös rivien väliin ja tätä kutsutaan välisadoksi ja se saa jäädä kasvamaan, kun pääsato korjataan, mutta leikataan pois, kun on seuraavan pääkasvin aika.

Kaikki vihantakasvit, myös koristekasveiksi suunnitellut niitetään ennen kuin ne alkavat siementää. Muuten siemenet saattavat joutua paikkoihin, joihin kasveja ei toivota. Viherlannoituksesta on hyötyä myös maanparannuksessa. Esimerkiksi peltopavulla on vahva juuristo, joka muokkaa ja kuohkeuttaa maata syvällä, tuoden vaikeasti saatavia ravinteita maan pintakerrokseen. Jos sato korjataan ennen kasvukauden päättymistä niin maassa olevat ravinteet saadaan otettua talteen kasvattamalla kerääjä, eli pyydyskasveja. Joiden tehtävänä

on pyydystä ja säilyttää kasvuravinteet juurissaan, varsissaan ja lehdissään, kunnes on seuraavien varsinaisten satokasvien aika. Erityyppisiä kerääjäkasveja ovat muuan muassa auringonkukka ja raiheinä. Kerääjäkasveja viljellään vain ravinteiden säilyttämiseksi, ei sadonkorjuun vuoksi. (Tanner, 2016 ss. 97–98.)

### 5.5.1 Perunan viljely

Monien juureskasvien ohella Lehtonen viljeli perunaa, porkkanaa ja punajuurta. Hänen nuoruudessaan viljeltiin perinteisesti perunaa, porkkanaa ja punajuurta. Hän viljeli säännöllisesti vuosien varrella kesä- ja talviperunat oman perheen tarpeisiin. Liitteessä on kerrottu yksityiskohtaisia kasvien viljelyohjeita. Peruna on puutarhojen yksi tärkein ja viljellyin juurikasvi. Vaikka vihannesmaa on kuinka pieni, usein sinne saadaan mahtumaan ainakin varhaisperunalle muutama vako. Jos perunamaa on tarpeeksi suuri, siihen saadaan sopimaan myös talviperunaa. Syksyllä nostetut perunat säilyvät hyvinä kellarissa. Hyvä ja aikainen niin kutsuttu kesäperuna ja talviperunan viljely edellyttävät, että perunat idätetään. Valoisassa paikassa idätyksen aika on noin kolmesta viiteen viikkoa, lajikkeen mukaan. Perunoihin tulevat tanakat idut ja idätys aikaistaa satoa kaksi tai kolme viikkoa. Rikkakasvit torjutaan multaamalla. Maata on kasteltava alkukesällä kuivan kauden aikana, muuten perunasato jää pieneksi. Jos lajike on rutolle altista, sadot korjataan syksyllä, ennen kuin tauti on levinnyt mukuloihin. Jos naatit tuhoutuvat taudin takia, on myös mukulat korjattava maasta. Perunalajikkeita on runsaasti ja varsinkin Itä-Suomessa on vielä viljelyssä monia paikallisia maatiaisperunakantoja. Mukulan väri, muoto ja maku vaihtelevat lajikkeitten mukaan. (Alanko, 1995, s. 192.)

### 5.5.2 Porkkanan viljely

Hyvä porkkanalajike on paksumaltonen ja ydin on pieni ja se on väritynyt hyvin. Porkkanoita on useita eri lajikkeita. Kesä ja myöhäisiä sekä hyvin säilyviä talvilajikkeita. Kun maa on lämmennyt, on aika kylvää porkkanat mahdollisimman varhain, koska silloin kasvi pystyy käyttämään hyväkseen maassa olevan kevätkestöuden. Itämisaika on lajikkeen mukaan n. 10–18 vuorokautta. Porkkanat kylvetään vakoihin noin 2 cm:n välein ja 30–40 cm:n rivivälein. Porkkana kylvetään harvaan, koska tiheä taimirivi on työläs harventaa.

Itämisprosessia voi nopeuttaa liottamalla porkkanansiemeniä ennen kylvöä. Yksi tapa välttää harventamiselta on käyttää kylvönauhaa. Kylvönauhassa porkkanansiemenet ovat sopivalla etäisyydellä toisistaan. Siemenen joukkoon voi sekoittaa nopeasti itäviä retiisin siemeniä. Niiden itäessä tulevat rivinkohdat näkyviin ja rivivälit voidaan harata ajoissa. Harvennusjätteet laitetaan kompostiin tai poltetaan, koska taimista tuleva tuoksu houkuttelee porkkanakärpäsiä. Kärpäsen munintaa taimien tyvelle voi estää kuten, laittamalla riviväleihin tuhkaa tai heinäkatetta. Keskikesällä porkkana on hyvä mullata, näin toimiessa vältetään juurenniskojen vihertyminen. Varma tapa suojata porkkanamaa hyönteisiltä on laittamalla kasvuston päälle harso. Porkkanasatoa voi nostaa jo varhain, aluksi valiten sieltä täältä suurimpia juuria ja harventaen samalla tiheitä kohtia. Porkkanat nostetaan syksyllä ennen pakkasten tuloa. (Alhola ym., 1984, ss. 194–195.)

### 5.5.3 Punajuuren viljely

Punajuurikas tuo väriä kasvimaalle. Punajuurilajikkeita on punaraidallinen ja litteän pyöreä punaraidallinen tai pitkänomainen lajike sekä keltajuurinen lajike. Punajuuri on vaatimaton kasvi ja menestyy multavilla hiekkamailla, mutta viljely onnistuu myös savimailla ja aurinkoisessa paikassa. Punajuuren kylvöllä ei ole keväällä kiire, koska kesäkuussa kylvetty punajuurisato onnistuu paremmin syystä siitä, että punajuuri kukkii herkästi, jos alkukesällä on kylmää. Mitä aikaisemmin siemenet on kylvetty maahan, niin todennäköistä on, että tulee vielä kylmä kausi. Siemenet kylvetään 1–2 cm:n syvyyteen yksitellen ja harvaan. Kylvötiheys riippuu siitä, kasvatetaanko punajuuria kesäksi vai talveksi ja kylvötiheys on n. 3–8 cm ja riviväli n. 30 cm. Taimet, joihin on tullut kukkavarsi, poistetaan koska ne eivät tee mehukasta juurta. Punajuuri kasvaa puutarhassa hyvin, eikä tarvitse voimakasta lannoitusta. Moni-ituisesta siemenestä kehittyy 2–4 sirkkatainta. Kustakin jätetään kasvamaan kaksi voimakkainta. Nuoret harvennustaimet voi istuttaa uudelleen. Punajuurikas ei kuluta paljon vettä, mutta kuivuus heikentää mukulan kehitystä. Punajuurikas kasvaa nopeasti. Ensimmäisiä mukuloita voi kerätä heinäkuussa kasvustoa harventamalla. Näin kasvuaan jatkavat juurikkaat saavat tilaa. Kirpat ja luteet sekä juurikasankeroiset voivat vioittaa kasvavia kasveja. Tavallisesti taudit ja tuholaiset eivät aiheuta punajuurten kasvatuksessa ongelmia, jos noudatetaan viljelykiertoa. Punajuurikkaat nostetaan ennen pakkasten tuloa. (Asikainen ym., 1992c, ss. 86–87.)



#### 5.5.4 Kasvien hyödyntäminen

Ulla Lehtonen kertoo kirjassa, *Onnellinen kasvissyöjä 1994* seuraavasti: ”kasvisravinnolla on ollut niin ratkaiseva merkitys ruumiilliselle ja henkiselle kunnolleni, että uskallan neuvoa sinuakin liittymään onnellisten kasvissyöjien joukkoon. Monipuolisella, asioista selvää ottavana, oikein kootulla ja valmistetulla kasvisravinnolla on edullisia vaikutuksia terveyteen, niin fyysiseen kuin psyykkiseen. Kasvisateriat ovat helppoja ja maukkaita. Meitä kasvissyöjiä on moneksi, jotkut siirtyvät uuteen ruokavalioon siltä istumalta ja toisille muutos tapahtuu vähitellen. Kaikista ei ole kasvissyöjiksi, mutta kasvien syöjiksi kylläkin. Kasvisravinto on tervehdyttävää ravintoa. Terveellä ihmisellä on hyvä olo, mikään paikka ei ilmoita kipuna itsestään. Olo on elinvoimainen, vanhanakin. Työn tai muun rasituksen aiheuttama väsymys häviää nukkumalla. Entä sitten kun näin ei olekaan? On hyvin yleistä, että ihminen hakeutuu kasvisravinnon lähteille vasta etsiessään kadonnutta terveyttään. Kasvissyöjillä on pienempi riski sairastua esimerkiksi aikuisiän diabetekseen. Nyt tiedetään, että kasvisruokavalio alentaa verenpainetta ja kolesterolitasoa. On myös havaittu, että kasvisravinto muun muassa lievittää nivelsairauksia, kuten reumaa. Reumapotilaat voivat yleensä kaikkein parhaiten vegaaniravinnolla. Henkilöt, joilla on korkea verenpaine ja joiden veren rasva-ainepitoisuudet ovat korkeat, tulisikin siirtyä kasvisravintoon. Lehtonen kertoo, että kasvissyönti vaikuttaa myös elinikään”. (Lehtonen, 1994, ss. 5–7.)

## 6 Pohdinta

Onnistuin mielestäni hyvin tehtävän katsauksessa ja valitsemisani aiheissa. Lehtonen oli aikaansa edellä kertoessaan luonnonmukaisesta viljelystä jo 1970-luvulta. Hänen kirjojensa aiheet ovat laajoja, mutta halusin nostaa lyhyesti esiin joitakin hänen viljelytoimiinsa ja luontoon liittyviä asioita. Haasteeksi aiheen osalta muodostui valinta, mistä halusin kirjoittaa tutustuessani Lehtosen kirjallisuuteen. Koska kirjoja on monta, niin tekstissä on tarkoituksellisesti poimintoja ja otteita hänen kirjoistaan, koska halusin tuoda esiin hänen koko kirjallisuutensa. Kasvivalintoja miettiessäni, myös kolmen juureskasvin valinta oli selkeä, koska ne ovat kasveja, joita on sodan jälkeen viljelty yleisempien viljelykasvien joukossa. Kyseiset kasvit tulivat tutuiksi Lehtoselle jo 1970-luvulta, koska hän viljeli juureskasveja säännöllisesti viljelyvuosiensa ajan. Lehtosten perheen puutarhatöissä tehty työmäärä oli suuri, kun kaikki puutarhakasvit hyödynnettiin ja käytettiin omassa perheessä. Nykyisin puutarhatöihin käytettävä työaika perheillä on rajoitetumpaa, koska perheet haluavat esimerkiksi kesälomilla usein harrastaa, matkustella ja puutarhan hoitoon ei välttämättä aikaa riitä.

Kiertotalous on erityisen tärkeää ja meidän kaikkien vastuulla, mutta harva jaksaa nykyisin panostaa niin intensiiviseen, paljon työtä vaativaan kompostointiin ja maanparannustyöhön kuin Ulla Lehtonen. Nykyisin avokompostien tilalla ovat ostetut kompostorit niiden helppohoitoisuuden vuoksi. Luonnonmukainen viljely on ekoteko, joka parantaa maata ja sitoo myös hiiltä maaperään. Se lisää kaikilla tavoin myös luonnon monimuotoisuutta. Kun maa on hyvässä kunnossa, kasvit saavat tarvitsemansa veden ja ravinteet helpommin. Luonnonmukainen viljely perustuukin maan hyvään kasvukuntoon. Kun kasvimaalla on paljon erilaisia kasveja, hyödylliset ötökät, kuten pölyttäjät ja petohyönteiset viihtyvät, ja tuholaiset ja kasvitauditkin pysyvät paremmin kurissa. Puutarhanhoito, kun ei ole vain pelkkien kasvien kasvatusta, se tarjoaa myös minulle harrastuksena ja paikkana mielen rauhaa ja silmän iloa sekä onnistumisen tunteita. Aina ei tarvitse puutarhaa, viljelyä voi harrastaa pienimuotoisesti ja pienissäkin tiloissa. Esimerkiksi yrttejä on helppo viljellä ruukuissa ja parvekkeilla.

Kannustan rohkeasti kokeilemaan, erehtymään ja nauttimaan kasvien kasvun onnistumisista sekä tutustumaan Ulla Lehtosen kirjoittamaan kirjallisuuteen. Kirjat, Kasvisruokaopas vuodelta 1982 ja Opettelisinko kasvissyöjäksi 1982 jäivät mieleeni, koska Ulla Lehtonen ei kirjojen julkaisuvuosina ollut vielä kasvissyöjä. Kirjasta, Ullan yrtit tuli itselleni lempikirja, koska kirja sisältää luonnon hyötykasvien käyttöä ja opastusta. Lehtonen kirjoittaa kirjat asiantuntevasti ja mutkattomasti. Pidin siitä, että kirjallisuuden käytännönläheisillä ohjeilla kaikki puutarhaharrastajat, myös harrastusta aloittelevat voivat syventyä Lehtosen kirjallisuuteen helposti. Suosittelen kaikille kotipuutarhureille huomioonottavaa, vastuullista ja luonnonmukaista sekä luonnon monimuotoisuutta edistävää kotipuutarhaviljelyä. Kiitos yhteyshenkilölleni Tanja Lehtoselle yhteistyöstä. Hän tarkasteli tehtävää ja olen saanut häneltä arvokasta tietoa opinnäytetyötä tehdessäni.

## 7 Yhteenveto

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin katsauksen omaisesti Ulla Lehtosen henkilöhistoriaa ja hänen viljelytoimiansa. Tutustuessani ja syventyessäni Lehtosen kirjallisuuteen ensihavaintoni oli hänen monipuolinen ja laaja puutarhaharrastuneisuutensa. Sekä vuosien aikana kokemuksella hankittu perehtyneisyys erilaisten hyöty ja luonnonkasvien viljelystä, omien ruokareseptien valmistamisiin ja kokeiluihin. Hän tuli tunnetuksi neljän vuosikymmenen aikana monelle puutarha-alan harrastajalle Suomessa. Erityisesti hänen antamansa neuvontatyön merkitys suomessa oli laajaa. Hänen kotipuutarhassansa antaman neuvontatyön lisäksi, hän matkusti omalla kustannuksellaan eri järjestöjen ja koulujen tilaisuuksissa antamassa ohjausta ja neuvontaa alan harrastajille luonnonmukaiseen viljelyyn ekologisesti. Kasvikset hyödynnettiin kotitalouden käyttöön, kasvijätteet kierrätettiin ja kompostoitii omalla pihalla. Hän oli ekoasumisen asiantuntija, jonka puutarhassa ja ekotalossa vieraili monta tuhatta ihmistä vuosien varrella. Monet turistiryhmät saapuivat Lehtosille Varkauteen linja-autoilla. Hän arvosti viljelytoiminnassaan kiertotaloutta sekä kannusti myös kuulijoitaan tähän. Lehtosen antamat neuvot ja ohjeet olivat pääosin ilmaisia, mutta hän oli myös oppinut uutta kysyjien ongelmista ja ratkaisuksista, joten hyöty oli molemminpuolista.

Lehtonen antoi kotitarveviljelijöille ruokien valmistukseen ja kasvien käsittelyyn liittyviä ohjeita, koska hän halusi helpottaa perheenäitien päivittäistä ruoanvalmistusta. Hänen antamilla ohjeilla oli tarkoituksena myös se, että syötävät tuotteet käsitellään puhtaasti ja kasvien laatu on moitteeton. Itse kasvatetut kasvikset ovat nopeasti saatavilla puutarhasta päivittäin, kuten sipulit, salaattit, porkkanat ja perunat. Ulla Lehtosen henkilökohtaista merkitystä puutarha-alan harrastajille ei voi liikaa korostaa. Hänen omat lehtiartikkelinsa, hänestä kirjoitetut sadat artikkelit, työhön liittyvä kirjeenvaihto, apurahat ja palkinnot. Listat radio- ja TV-ohjelmista on talletettu kansallisarkistoon. Arkistosta löytyy myös Ulla Lehtosen vastauksia museoviraston kyselyihin. Niissä on tietoa esimerkiksi hänen lapsuudestaan, nuoruudesta ja avioliitoista. Varkauden kaupungin museossa on näytteitä Ulla Lehtosen diasarjoista. Hänessä yhdistyi tieteellisen tiedon hallinta ja käytännönläheinen neuvontatyö. Uskon, että kotipuutarhaharrastajat ympäri Suomen voivat toteuttaa unelmiaan Ulla Lehtosen kirjallisuudesta, onhan viljelytoimet jo testattu Varkauden korkeudella.

## Lähteet

- Alanko, P. (1995). *Kotipuutarhurin käsikirja*. Tammi.
- Alhola, L., Kuosmanen, A., Neuvonen, S., Tuominen, N., Typpi, S. & Vainio, H. (1984). *Kodin suuri puutarhatieto 1*. WSOY.
- Asikainen, O., Rajala, J. & Aarnio, V. (1992). *Luonnonystävän kotipuutarha*. Kirjatoimi.
- Laurila, E. (1995). *Puutarhatalouden viisi kehityksen vuosikymmentä*. Maatilahallitus. (1982).
- Lehtonen, U. (1979). *Herkkuja luonnosta ja puutarhasta*. Otava.
- Lehtonen, U. (1982). *Kasvisruokaopas*. Suomen 4H-Liitto.
- Lehtonen, U. (1989). *Ullan maustekasvimaa*. Otava.
- Lehtonen, U. (1984). *Ullan mullat*. Otava.
- Lehtonen, U. (1994). *Onnellinen kasvissyöjä*. Gummerus.
- Lehtonen, U. (1987). *Opettelisinko kasvissyöjäksi*. Otava.
- Lehtonen, U. (1999). *Ullan puutarha ja viljelyvinkit*. WSOY.
- Lehtonen, U. (2016). *Syö itsesi terveeksi*. Uudistettu painos Loki-Kirjojen alkuperäisteoksesta.
- Lehtonen, U. (2007). *Syö itsesi terveeksi*. Loki-Kirjat.
- Lehtonen, U. (1987). *Ullan yrtit. Luonnon hyötykasvien käyttö- ja keruuopas*. WSOY.
- Linde, B & Granefelt, L. (2014). *Omasta maasta*. (K. Tanner, käänt.). Minerva. (2016)
- Tuominen, K. (2015). *Kaikki kompostoinnista ja maanparannuksesta*. Minerva kustannus Oy.
- Turun sanomat. (2017). *Teemat. Näin hoidat ja rakennat puutarhaa luonnon ehdoilla*.  
<https://www.ts.fi/koti/1279291524>

## **Liite 1. Ulla Lehtosen asiantuntijuus puutarhakasvien viljelytoimissa**

### Luonnonmukainen puutarha

Ulla Lehtosen viljelyntavoitteena oli hyvä sato, mutta sadon laatu oli myös tärkeä tekijä luonnonmukaisen viljelyn harrastajalle. Luonnonmukaisen viljelyn tavoitteena on ravita maata ja tuottaa terveitä, puhtaita kasviksia, ekologisin eli luonnontalouden periaatteita hyödyntävin ja uusiutumattomia luonnonvaroja säästävin viljelytoimenpitein. Se on luonnon hoitamista ja toimimista luonnon kanssa niin, että maa pysyy terveenä ja runsaslajisena sekä välttyään maan köyhtymiseltä tai saastumiselta. Puutarhassa ei käytetä kemiallisia torjunta-aineita eikä suosita väkilannoitteita. Maan viljavuuden perusteena on eloperäisen aineen kierrätys ja kompostointi, biologinen typensidonta, maan muokkaus ja pieneliötoiminnan edistäminen.

Vuorovaikutuksessa ovat keskenään maa ja maaperän eliöt sekä kasvit ja eläimet. Osaa tapahtumista ei voida paljain silmin nähdä, mutta niiden toimintaa ja vaikutuksia voidaan kuitenkin havaita puutarhassa päivittäin. Luonnonmukaisen viljelyn yleiset viljelytoimet sopeutetaan vallitseviin luonnonolosuhteisiin. Lehtosen puutarhoissa kiinnitettiin erityistä huomiota myös kasvien kasteluun. Sadevesi kerättiin talteen ja hyödynnettiin kaikille puutarhan kasveille, myös pensaille, perennoille ja kesäkukille. Suurin vedentarve oli viljelykierrossa oleville juureksille ja vihanneksille. Järvestä otettu veden käyttö mahdollisti suurenkin kasvimaan kastelun. Oikean kastelutekniikan omaksuminen tuli kokemuksen kautta ja on palkitsevaa oman työn helpottamista, että myös kasvien hyvinvoinnin takia. Voimakkaan ja pitkäkestoisen kastelun tarkoituksena oli kastella juuriin asti tunkeutuvaa kastelua. Tärkeää oli kastella maata kerralla pitkäkestoisesti, ei kasveja. Lehtonen kasteli maata tarpeen vaatiessa aamuin tai illalla, pehmeällä vesisuihkulla ja kastelukannulla.

## Puutarhan viljelykierron merkitys

Viljelykierron tarkoituksena on vähentää rikkakasveja ja taudit sekä mahdolliset tuholaiset vähenevät. Luonnonmukaisesti hoidetulla pienessä puutarhassa on hyvä toteuttaa vuoroviljelyä mahdollisuuksien mukaan. Jos samoja kasveja viljellään vuodesta toiseen samoilla paikoilla, tuholaiset tekevät herkästi tuhoja joka kesä. Esimerkkinä ristikukkaisia kasveja vaivaama möhöjuuri, palkokasveja vaivaamat tyvitaudit ja sarjakukkaisista kasveista porkkanaa vaivaava mustahome, vaativat tarpeeksi pitkän viljelykierron. Tauteja aiheuttavat myös useat sienet ja bakteerit ja ne voivat pysyä maassa useita vuosia. Kasvustojen tarkkailu on avainasemassa. Lehtonen lannoitti heikosti kasvavia kasveja laimeilla nokkos- ja muilla kasvivesillä ja ruohokatteilla. (Lehtonen 1999b, ss. 32–33.)

Kuvan (1) esimerkki on Lehtosen toteuttamasta kolmivuotisesta viljelykierrosta kesämökiltä. Maa oli jaettu kolmeen lohkokoon, keittiökasvilohkoon, viherlannoituslohkoon ja perunalohkoon. Tarkoituksena oli, että kasvit kiertävät lohkolta toiselle vuosittain.

Kuva 1. Rantasalmi Saimaan kesämökki (Ulla Lehtosen valokuva-arkisto, 1998a).



## Puutarhan lannoitus ja maanparannus

Ulla Lehtonen käytti Luonnonmukaisessa viljelyssä orgaanisia eli eloperäisiä lannoitteita. Eloperäisistä lannoitteista käytetyin oli karjanlanta. Tuoretta eläinten lantaa ei laitettu kasvimaalle, vaan sen annettiin kompostoitua vähintään vuoden. Dolomiittikalkkia käytettäessä kalkki levitettiin kasvimaalle niin, että joko kasvustojen pinnalle tai muokattiin muokkaussyvyyteen. Vuoden aikana kertyi paljon tuhkaa kesäasunnolla ja erityisesti puulämmitteisessä kodissa Varkaudessa. Tuhkaa käytettäessä muita lannoitteita ei laitettu, koska lisävoimana oli kompostimulta. Tuhkaa levitettiin keväällä perinteisesti lumen päälle. Pensaille annettiin keväällä tuholaisia vastaan tuhkalannoitusta niin, että tuhka pölytettiin maahan lannoitteeksi. Tuhkan käytöllä tavoiteltiin maan ravinnetilan täydennystä ja se oli maan kasvukunnolle ja kasveille tärkeä lannoite. (Lehtonen 1984b, ss. 74–78, 80–81.) Puutarhasta syntyvää kasvijätettä hyödynnettiin myös maanparannusaineena. Kun kasvijätettä jätetään maan pintaan niin maaeläimet kuljettavat ne syvemmälle maahan tai vaihtoehtoisesti kasvit voi suoraan kääntää maahan.

Lehtosella kävi epäonni kaalin ja persianapilan yhteisviljelyn kokeilussa. Hän istutti vankat kaalin taimet tasamaalle kahteen riviin. Koko alueelle kylvettiin myös persianapilaa ja kasvusto peitettiin kasvuharsolla. Persianapila kasvoi niin tiuhana ja nopeasti etteivät kaalit pysyneet kasvuvauhdin mukana. Kaalit eivät ennättäneet kasvaa ja jäivät väriltään vaaleanvihreiksi. Yksivuotinen persianapila olisi pitänyt kylvää myöhemmin kesällä. Jos viherlannoituskasvi on kasvanut lohkollaan koko kesän, se muokataan maahan mahdollisimman myöhään syksyllä tai varhain keväällä. Keväällä muokattaessa, muokkaus tehdään matalaan, korkeintaan 12 cm:n syvyyteen, missä on vielä riittävästi happea kasvijätteen hajottajille. Hapettomissa oloissa kasvit eivät hajoa vaan mätänevät. Syysmuokkauksen voi tehdä syvempään, koska osa vihermassasta ehtii hajota jo syksyn aikana. Kasvustot voidaan leikata kompostiin, matala sänki ja juuret käännetään maahan. Jos maanparannuskasvien, kuten persianapilan ei haluta kukkivan, kasvustot voi leikata jo kukinnan alkaessa. (Lehtonen, 1999 ss. 32–33.)



## Ulla Lehtosen lannoituskokeilut

Lehtonen kokeili alkukesällä ulostuotujen tomaatintaimien istutusvaiheessa vanhojen jouhipatjojen sisällöstä otettua jouhta ja mukaan sekoitettiin myös vettä ja multaa. Tomaattien istutusvaiheessa kuopan pohja peitettiin seoksella ja tomaatintaimet istutettiin kuoppaan. Hän havaitsi eron parin viikon kuluessa. Jouhipatjaseoksella istutetut taimet olivat vihreämpiä kuin perinteisin menetelmin istutetut taimet. Tulosten rohkaisemana koko jouhipatja käytettiin hyväksi osana luonnon kiertokulkua. Lehtosilla ei ollut omakotitalon valmistuttua kompostoitavaa lantaa. Mutta heillä oli muun muassa vanhoja käytöstä poistettuja höyhentyynyjä. Perunoiden istutusvaiheessa kuoppa peitettiin ensin höyhenillä, peruna päälle ja lopuksi istutuskouppa peitettiin mullalla. Syksyllä kun perunat nostettiin, ne olivat kauniin värisiä, tasakokoisia ja perunasato oli runsas. Kaikki höyhentyynyjen sisältö käytettiin puutarhakasveille. Höyheniä kokeiltiin myös tomaateille, mutta kasvu tai muita vaikutuksia ei ollut havaittavissa. (Lehtonen, 1984 a, ss. 151–154.)

## Luonnonmukainen kasvinsuojelu

Kasvinsuojelua Lehtonen toteutti luonnonmukaisesti vuoroviljelyllä, biologisella ja mekaanisella torjunnalla. Rikkaruohoja torjuttiin mekaanisesti kateviljelyllä ja tai myöhemmillä kylvöajankohdilla sekä perinteisesti kasvustoja kitkemällä. Siemenkylvöjen jälkeen rikkaruohot pysyvät kurissa, kun rivivälit harattiin niin sanotulla heiluriharalla ja vain taimirivit kitkettiin ja harvennettiin käsin. Kun kylvörivien väli on tarpeeksi leveä, niin hara mahtui liikkumaan taimia vahingoittamatta. Hara oli ahkerassa käytössä koko kesän ja se oli yksi Lehtosen tärkeimmistä puutarhan työvälineistä. Viljelykierron avulla kasvustot autettiin pitämään rikkaruohoista ja kasvintuhoajista vapaina. Yksipuolisen kasvuston riskinä on sen alttius kasvitaudeille, tuholaisille tai muiden rikkakasvien leviämislle. Luonnonmukaisessa viljelyssä kasvitauteja- ja tuholaisia ei tarvitse torjua, sillä ne ehkäistään jo ennalta huolehtimalla maan kasvukunnosta ja kasvien puolustuskyvystä. Jos torjuttavia tuholaisia esiintyi, turvaututtiin kasveista itse uutettaviin torjunta-aineisiin, kuten nokkosista tehtyyn kirvojen torjuntaveteen tai mäntysuopaliuoksin, muun muassa kaalikoille. Tuhoeläimiä karkotettiin oikeilla kylvöajoilla ja myös kasvuharsoilla. Esimerkiksi kylvöksen päälle aseteltu hallaharso torjuu porkkanakemppiä hyönteistuholaisilta. Kasvirivien väleissä käytetty

viherkate, kuten nurmikon leikkuujäte, ehkäisee ja estää yksivuotisten rikkaruohojen itämistä ja pidättää maahan kosteutta.

Lehtosen yleisohje suojata yrttikeitteillä kasveja oli että, joko niitä ruiskutetaan kasvien päälle tai kasveja kastellen. Esimerkit: kaksi kourallista tuoretta tai kaksi ruokalusikallista kuivattuja yrttejä yhteen litraan kiehuvaa vettä. Seoksen annetaan hautua kannellisessa astiassa vähintään 15 minuuttia tai koko päivän. Seos siivilöidään ja käytetään parin päivän aikana. Sakka levitetään kasvien juurille. Jos uutetta käytetään lehti- ja muita tuholaisia vastaan, lisätään siihen teelusikallinen mäntysuopaa. Maaeläinten torjunnassa liuos kaadetaan suoraan maahan. Kuumavesikastelulla kastetaan marjapensaiden oksat ja lehdet astiaan, missä on kuumaa vettä. Tuholaiset kuolevat ja kasvi kestää kuuman käsittelyn. Valkosipulivedellä voi torjua tuholaisia ja kasvitauteja. Murskataan neljä valkosipulinkynttä yhteen litraan kylmää vettä. Vesi käytetään heti. Keväisin maaliskuussa kesäasunnon puiden ja pensaiden silmuja tarkasteltaessa suunniteltiin kevätruiskutuksia. Ruiskutusten tarkoituksena oli hävittää oksien hangoissa tai latvuksissa talvehtivia tuholaisia. Rasvattoman maidon käyttäminen ruiskutuksiin, perustui maidon tukahduttavaan vaikutukseen. (Lehtonen, 1989, ss. 37–38.)

## Luonto ja eläimet

Rantasalmen Saimaalla sijaitsevalla kesämökillä oli runsas eläimistö. Matelijoista erityisesti kyyt viihtyivät kesäasunnon kivikkoisilla alueilla ja ikävä kyllä, myös pihassa ja puutarhassa. Rantakäärmeet, nuo vaarattomat, mutta usein myös kyyksi luultu, viihtyivät rannassa. Lehtonen kirjoittaa kyykäärmeestä, joka syö linnunpesän viimeistä poikasta, kirjassa Ullan Mullat: ”Mutta samalla näin kyyssä oman itseni ahneen, itsekkään ja nälkäisen olion. Jos minulla on oikeus elää, niin kylläkin oli oma oikeutensa”. Lehtoset oppivat vuosien varrella elämään kyiden kanssa ja vuosien mittaan yhteiselo matelijoiden kanssa oli sujuvaa, mutta pelottavaakin. Kyyt saivat olla rauhassa koska seutukunta yleisesti oli niiden asuinalueita kallioisine rantoineen. Puutarhassa ja poluilla liikuttiin ”maata tömistellen ja kompostia tarkkailtiin koska käärmeet viihtyivät myös kompostissa”. Vaarallisilta yhteentörmäyksiltä vältyttiin vuosien aikana. Myös matelijoilla on luonnossa oma tärkeä paikkansa ja onhan niistä hyötyä, koska ne vähentävät myyrien määrää puutarhassa ja hiirikantoja. Erytishuomion häneltä sai kesämökin lahdella kevättalvella kivikoille nousseet

saimaannorpat. Lehtonen oli huolissaan saimaannorppien vähenemisestä. Vuonna 1984 Lehtonen kirjoittaa kirjassa, Ullan mullat: ”Laskelmia seuratessa norppia oli enää vain 120–130 yksilöä. Keväällä 1982 syntyneistä 17 poikasesta jäi eloon ainoastaan neljä. Kahdeksan poikasta kuoli verkkoihin”. Hän oli huolissaan norppakannan tulevaisuudesta. Myös muut eläimet saivat hänen huomionsa, niin apolloperhonen kuin saukkokin. (Tiedonsaanti Tanja Lehtonen. Ulla Lehtosen tytär. Puhelimitse 08.05.2023.)

### Juureskasvien viljely

Lehtonen viljeli kesä ja talviperunaa. Savi ja hiesumaan kasvualustaa paranneltiin keväisin hiekalla, turpeella ja kompostilla. Vuosittain lisätty komposti oli hyvä savimaan kuohkeuttaja. Kun savimaata paranneltiin, maanparannusaineet sijoitettiin vain perunavakoihin. Savimaa hyötyy myös viherlannoituksesta. Viherkasveina käytettiin muun muassa persianapilaa, virnoja ja palkokasveja, näitä viljeltiin jo ennen perunan esikasvia. Perunan viljelyssä oli tärkeää perunamaan sijainti, eli aurinkoinen ja lämmin paikka. Perunamaiden ojitukset tarkistettiin ja mahdolliset painanteet korjattiin ja täytettiin. Hyvällä lajikevallinnalla on satoisan ja hyvälaatuisen viljelyn edellytykset. Lehtosen perunanistutusohje, jota voi joskus kokeilla haastavalla alueella: Siemenperunat laitetaan vakoon, jonka pohjalla on 5 cm:n kerros tuoretta tai muun muassa kosteaa vanhaa heinää tai haravointijätettä. Perunat peitetään samanlaisella seoksella ja lopuksi vielä mullalla. Tarkoituksena oli, että eristetään peruna mahdollisen rupisien saastuttamasta maasta ja samalla kasvualusta paranee.

Lehtonen viljeli norjasta tuliaisina tuotuja ”norjanpunaista” viittä perunaa. Perunat istutettiin vielä heinäkuussa maahan ja niistä tuli pienikokoinen sato. Seuraavana keväänä mukulat istutettiin uudelleen maahan. Pikkuhiljaa satoa kertyi siemenperunoiksi saakka. Norjanpunaisen perunalajikkeen oikea nimi ei ollut tiedossa. Tämä punakuorinen ja hiukan kuoren alta punertava peruna oli erittäin maukas talviperuna. Perunoiden heikko puoli oli alkusyksystä keitetäessä niiden herkkä hajoavuus. Norjanpunaista lajiketta kasvatettiin kaksikymmentä vuotta. Varhaisperuna lajikkeena viljeltiin kotimaista Timoa, vaaleankeltamaltaista ja hyvälaatuista lajiketta. Varkauden korkeudella perunaa päästiin syömään noin viikko juhannuksen jälkeen. Edellytyksenä oli lämmin alkukesä sekä mukuloiden neljän, viiden viikon idätysaika. (Lehtonen, 2007a, ss. 95–96.)

## Porkkanan viljely

Lehtonen nimitti porkkanaa ”terveyden kulmakiveksi”. Hän viljeli myös valkoista ja keltaista porkkanaa. Molemmat ovat voimakaskasvuisia. Runsaista lajikkeista hänellä oli pieni, pyöreä karottiporkkana, joka kasvaa maan pintakerroksessa ja savimaalla. Kasvustot mullattiin kesän aikana useaan otteeseen koska multausta estää juurien yläosan vihertymisen. Kesän säällä on suurin vaikutus yleisesti porkkanan viljelyyn. Kesän sateettomissa porkkanoissa on enemmän karoteenia kuin sadekesän porkkanoissa. Lämmin, pitkä kasvukausi, alhainen kosteus ja kasvualustan typpipitoisuus vaikuttavat karoteenin määrään. Porkkanasato korjattiin syksyllä mahdollisimman myöhään, koska karoteenipitoisuus lisääntyy vielä syyskuussa. Kasvualustan lannoitukseen käytettiin maatunutta kompostia. Maakellarissa porkkanat säilyivät terveinä ja hyvinä. Porkkananviljely hyötyy myös viljelykierrosta. Esimerkiksi sipulit sopivat porkkanan esikasviksi, koska ne puhdistavat maata mustamädältä ja pahkahomeelta. Porkkanat kylvettiin 2 cm:n syvyyteen ja 2–4 riviin. Harjuissa maa lämpenee nopeammin keväällä ja maa pysyy ilmavana. Kylvötyössä voi kokeilla, että porkkanansiemenet sekoitetaan mannaryynien sekaan 1;2 tai viileään paksuun perunajauhokiisseliin, mikä kaadetaan perunavakoon. Kylvökset peitettiin harsolla tai hyönteisverkolla. Porkkanat kylvettiin toukokuun puolivälissä, koska Varkauden seudulla on vielä paljon kevät-kosteutta ja ettei kylvöalustaa tarvitse vielä kastella. (Lehtonen, 2016a, ss. 15–17.) Porkkanan kasvikumppanina viihtyvät herne, salaatti ja kehäkukka, sipuli sekä juuripersilja.

## Punajuurikkaan viljely

Punajuuri on vaatimaton kasvi ja ne kasvoivat nopeasti lannansekaisella kompostilla. Kotipuutarhassa on kasvien laadulla suurempi merkitys kuin sadon määrällä ja lannoituksessa on hyvä välttää liiallista typen käyttöä nitraattiriskin vuoksi. Varhaistuotantoa varten punajuurikkaat kylvettiin kesämökillä aurinkoiseen ja lämpimään paikkaan toukokuussa. Lehtonen teki tiheän kylvön ja harvensi taimet noin 2 cm:n päähän toisistaan. Säilöttävä punajuuri kylvettiin vasta touko-kesäkuun vaihteessa. Punajuuri on kaksivuotinen kasvi, mutta se saattaa kukkia joskus jo ensimmäisenä kesänä. Lämpötilan laskiessa pari viikoksi alla 10 °C:n, kasvi luulee talven tulleen ja menneen ja aloittaa kehittämään kukkavartta. Juurikkaita harvennettiin jo pieninä ruokapöytään koko kesän ajan. Tiheässä

kasvaneina punajuuret ovat vielä syksyllä sopivan kokoisia satoa korjatessa. Näin viljelyala oli myös tehokkaammassa käytössä. Valko- ja keltajuurikkaat kasvoivat kookkaammiksi, kuin puna- ja raitajuurikkaat. Lehtonen hävitti rikkakasvit heiluriharalla ja loppukesällä tuuhea lehdistö esti rikkakasvien kasvun. Luteet ja kirpat voivat vahingoittaa punajuurikkaan kasvupisteitä, myös juurikaskärpänen ja ruskohaiskiainen voivat tehdä tuhoja. Punajuurikasvustossa esiintyvät tuhot olivat niin pieniä, ettei kasvusto kärsinyt vahinkoja. Sato nostettiin ennen pakkasten tuloa. Sato säilytettiin maakellarissa ja usein se säilyi keväeseen asti. (Lehtonen, 2016b, ss. 34–35.)

### Kasvien käyttö ja hyödyntäminen

Ulla Lehtosen viljelemien puutarhakasvien määrä oli laaja, 50 eri kasvia vuoteen 1982 mennessä, määrä nousi ja oli vuonna 2007, 100 puutarhakasvia. Lehtosen kirja kuten, Ullan puutarha ja viljelyvinkit 1999 kertoo viljelykasvien hyödyntämisestä kotikeittiöissä. Kirjoissa olevat ruokien valmistusohjeet hän on itse testannut, toteuttanut ja laatinut. Kuten kasvien säilöntään, kasvien kuivattamiseen, jauhamiseen ja soseuttamiseen, keittämiseen, tai pakastamiseen liittyvät ohjeet. Lehtosen mielikasveista mainittakoon tomaatti, porkkana, kurpitsa ja mustat viinimarjat sekä metsä- ja puutarhamarjat. Kirjassa, Onnellinen kasvissyöjä on keskitytty erilaisten kasvisruokien valmistusohjeisiin. Kasvisruokien ohjeita löytyy runsaasti myös Opettelisinko kasvissyöjäksi ja Syö itsesi terveeksi -kirjoista.

Esimerkiksi pakastaminen oli tomaatin yksi säilöntämuoto. Pakastettu, lihamyllyssä tai monitoimikoneessa soseeksi jauhettu tomaatti oli käytöltään monipuolista. Veteen sekoitettuna se on terveellistä aamujuomaa. Puoleksi vedellä laimennettuna se sopii leipien ja sämpylöiden juureksi. Se maistui keittona ja sopii nesteeksi kuten, kastikkeisiin. Soseutettu tomaatti sopii myös pakastettavaksi. Perinteisiin salaatteihin tomaatti antaa pirteän värin. Tomaatti on helppo yhdistää salaatiksi sipulin ja basilikan kanssa. Kurpitsat, nuo satoisuudeltaan luonnon ihmeet. Keväällä, muutamilla siemenillä peitetty maa antoi lämpimänä kesänä reilusti satoa. Kurpitsojen säilömiseen ja maustamiseen sopivat mustan viinimarjapensaalla lehdet, tilli, ruohosipuli, persilja, salvia ja sipuli. Kurpitsan käyttö on monipuolista ja sitä voi käyttää kuten, salaatteihin, keittoihin, pataruokiin, paistoksiin, hilloksi ja marmeladiksi. Myös kesäkurpitsojen kukat ovat syötäviä, niillä voi koristella salaatteja. Perheen ruokavalioon viljelytuotteiden määrä lisääntyi sitä mukaa, kun uusia

kasveja otettiin viljelyyn mukaan. Lehtonen halusi kasvivalikoiman lisäämisellä saada perheen ruokavalion monipuoliseksi ja tasapainoiseksi. Vuoden aikana puutarha tuotti kaikki perheen tarvitsemat vihannekset ja maustekasvit, juurekset sekä perunat ja marjat. Lisäksi hän keräsi erilaisia luonnonkasveja ja sieniä.

Syyslokakuulla Lehtonen keräsi katajanmarjoja. Marjat säilöttiin kuivaamalla huoneenlämmössä. Katajanmarjoja käytettiin myös pippurin asemasta ruoanvalmistuksessa. Kotipihlajan marjoja käytettiin soseina kuten porkkanaan ja omenaan yhdistettyinä. Marjaaronian marjoja jauhettiin tuoreina ja pakastettiin tai keitettiin viinimarjojen kanssa mehuiksi. Sosetta käytettiin mansikoiden ja mustikoiden sekä erilaisten puurojen kanssa. Tuoresose sopii myös marjapuuroksi yhdessä omenan ja muiden marjojen kanssa. Ruusunmarjoista sai luonnon teetä, ruusun lehdistä ja terälehistä. Ahomansikan ja viinimarjapensaiden lehtiä käytettiin teeaineiksina. Talvella pakastettua mustaherukkasosetta lisättiin jäisenä kiehautettuun kiisselipohjaan. Punaiset -ja mustat viinimarjat keitettiin syksyllä mehuiksi ja marjasurvoksia pakastettiin talven varalle erilaisiin leivonnaisiin. Viherherukka, eli vihreämarjaista mustaherukkaa soseutettiin ja pakastettiin sekä käytettiin tuorekiisselimarjana. Karviainen sopii hyvin hillona porkkanaan, kesäkurpitsaan ja minttuun yhdistettynä.

#### Luonnonkasvien ja villivihannesten keräily

Useat villivihannokset ovat tuttuja pihoilla ja niityillä kasvavia luonnonkasveja, kuten nokkonen, voikukka, ja piharatamo ja siankärsämö. Luonnonkasvien juuria -ja versoja, lehtiä, kukkia ja siemeniä voidaan käyttää ravinnoksi vihannesten tapaan. Uskomus on, että luonnonkasveissa on myös aineita, jotka vaikuttavat parantavasti terveyteen, koska muun muassa luonnonkasveissa ei ole lannoitus- ja kasvinsuojeluaineiden jäämiä. Huomioitava on kuitenkin, ettei kasveja kerätä esimerkiksi teiden varsilta. Kun oman puutarhan kasvit ovat vielä taimiasteella, niin luonnosta saatavia villivihannoksia on jo tarjolla. Villivihannokset tuovat vaihtelua päivittäiseen ruokavalioon. Pienillä päivittäisillä villivihannemäärillä on mahdollisuus totutteluun ja uuden opetteluun. Luonnonkasveista monet soveltuvat raakoina salaatteihin, voileivälle tai keittoihin. Luonnonkasvien käsittelyyn kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Käytetään vain terveitä kasveja- ja kasvinosia. Vihannokset huuhdellaan

juoksevan veden alla ja veden annetaan valua pois. Villivihannesruokien valmistuksessa on tärkeää, että valmistettu ruoka käytetään yhdellä aterialla.

Perhe oli mieltynyt villivihanneksiin. Esimerkiksi nokkonen tuli tutuksi salaatti ja luontoteeaineena. Lehtonen kertoo: ”Luonto on rikas. Aarteet ovat avoinna, luonto ei kätke niitä. Meiltä puuttuu useimmiten vain tietoa käyttää näitä aarteita hyväksemme”. Nuoret apilanlehdet ja kukat sopivat tuoreina leivänpäällisiksi tai kermaviilien ja jogurttien sekaan. Kuivattuja apilanlehtiä käytettiin myös leivontaan ja itse kukkaa kukkaisteehen. Koivujen hiirenkorvat ja nuoret lehdet ovat kevään salaatti- ja leivänpäällysainetta. ”Tanjan kevätvoileipäohje sisältää voilla sivellyt nokkosleivät hiirenkorvakoristein”. Koivun lehdistä, kuivatuista ja tuoreista keitettiin maukasta teetä. Koivunmahla oli Vapun juoma. Se tarjotaan jäähdytettynä tai simaksi valmistettuna. Käenkaalin ja suolaheinän lehdet ovat kirpeän raikkaita. Ennen käyttöä suolaheinän lehdet keitettiin. Käenkaalin kolmisormisia lehtiä Lehtoset maistelivat ”kevään leipinä”. Sen lehdet ja nuoret versot käytettiin keitoissa ja sekoitettuna leipätaikinoihin. Nokkosta kasvaa kaikkialla. Kevään versoista nokkosta käytettiin muun muassa jauhettuna keitoissa ja muhennoksissa. Nokkosta myös pakastettiin ja kuivattiin. Lehtoset kasvattivat puutarhassa myös nokkosta. He elivät nokkosleipäperinnettä mikä tarkoitti sitä, että nokkosta käytettiin paljon leivonnassa, tuoreena, jauhettuna ja pakastettuna ympäri vuoden.

Pihlajanmarjat säilyvät mainiosti kuivattuina. Murskattuja marjoja voitiin pakastaa ja käyttää talvella eri lehti- ja kaalisalaattien kanssa. Omenan -ja pihlajanmarjan yhdistelmästä saa keitettäessä mehuja ja hilloja. Jauhosavikan lehdet ovat mureita, miedonmakuisia ja puhtaita. Nuoria hyvin huuhdottuja lehtiä silputaan keittoihin, munakkaisiin ja siemeniä voi käyttää ja sekoittaa tuoreena ja kuivattuina. Huonoina aikoina valvatin juurta käytettiin kahvinkorvikkeena. Nuoria lehtiä ja versoja on helppo käyttää. Ne sopivat edelleen salaatin, nokkosen ja pinaatin tavoin ruoanvalmistukseen. Voikukka on kaikilta osilta käyttökelpoista. Sen juuret ovat ravinteikkaimmillaan myöhään syksyllä. Karvautta voi vähentää poistamalla lehtiruodit. Voikukka sopii käytettäväksi myös teeaineena. Vuohenputki, ”raparperimaan riesa sekä ilo”. Riesa raparperin kannalta, koska raparperin kasvupaikkaa joudutaan usein siirtämään. Paras käyttöaika on keväällä, jolloin maasta nousevat lehdet ovat vaaleita ja

kurtuisia sekä versot pehmeitä. Versoja käytetään samaan tapaan kuin nokkosta. (Lehtonen, 1979, ss. 234–235, 253, 255, 259.)

#### Pihan kukkivia mausteyrttejä

Ulla Lehtonen neuvoo vähentämään suolan käyttöä ja korvaamaan suolan yrttien käytöllä. Hän kirjoitti kirjassaan, *Syö itsesi terveeksi 2007*: ”Jo vuosikymmenet suomalaisia on neuvottu vähentämään suolan käyttöä, kun liiallinen suolan käyttö voi olla monille henkilöille jopa haitaksi”. Yrttien käytön lisäämisellä on mahdollisuus vähentää päivittäistä suolan käyttöä. Niukkaan yhtä lailla kuin runsaaseen suolan käyttöön tottuu. Mausteyrteissä on matalia, että korkeita lajikkeita suurina mättäinä kasvavia sekä pikkupensaiden tapaan kasvavia. Yrttejä voi kasvattaa monivuotisten kukkien joukossa ja voi niistä koota oman kukkapenkin ja penkki voi toimia puutarhan näkösuojanakin. Kukkivissa yrteissä on yksi-, kaksi- ja monivuotisia. Monivuotisista yrteistä saa satoa nopeasti jo keväällä lumien sulettua. Yrtit korjataan yleisesti ennen kukintaa tai pian kukinnan alettua. Suurin osa yrteistä viihtyy kevyessä multamaassa ja liian märkä maa vaikeuttaa monien yrttien talvehtimistä. Hyvin kalkitussa maassa sitruunamelissan, meiramin ja salvian sekä minttujen aromipitoisuus on korkea. Piparminttu ja basilika menestyvät myös erityyillisissä ruukuissa. (Lehtonen, 2007b, ss. 298–299.) Kotikeittiössä yrtit ovat helppo kuivata puhtaissa, ilmavissa suojatuissa paikoissa. Kasveihin ei kuivatuksen aikana saa tarttua vieraita hajuja tai makuja. Yrttejä käännellään kuivatuksen aikana. Kun lehdet ovat kuivia, ne murenevat helposti. Tuotteiden säilyvyyden kannalta yrtteihin ei saa jäädä kosteutta koska muuten ne pilaantuvat. Lehtonen kuivatti muun muassa marjoja, juuria ja juurakoita. Juuret ja juurakot leikattiin viipaleiksi ennen kuivattamista.

Yrttejä on helppo viljellä kukkien tapaan. Kangasajuruoho on maultaan muita ajuruohoja miedompaa. Kangasajuruoho on mieto hengitystietulehduksen rohto. Kupilliseen kuumaa vettä laitetaan pari teelusikallista kuivattua yrttiä ja huuhdellaan kipeää kurkkua. Sitruuna-ajuruoho tuoksuu miedosti sitruunalle ja sopii kalan mausteeksi. Se sopii antamaan makua kuten teejuomiin ja höyryhengitysyrtiksi. Yksivuotinen kamomillasaunio siementää ja kukkii ahkerasti melkein koko kesän. Kehäkukan terälehdet ja laitakukat sopivat väreiksi, kuten kalaruokiin, risottoihin, riisi- ja kasvislaatikoihin, salaatteihin tai lehtivihreäjauheeseen. Kasvi antaa hienon väriloiston puutarhaan. Koristekrassin lehdet, kukat, nuput ja

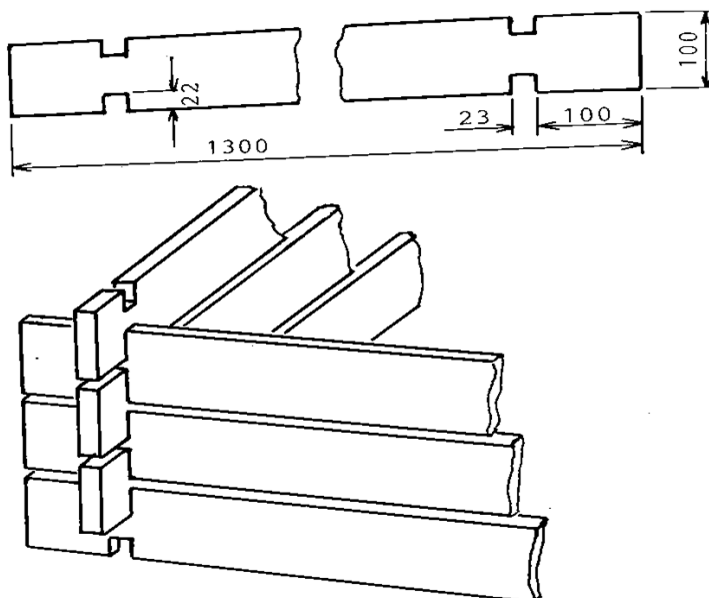


tuleentumattomat siemenet sopivat ruokien mausteiksi. Purasruohon eli kurkkuyrtin hyvänmakuiset kukat ovat useille meistä tuttuja. Kukkia käytetään erilaisissa juomissa, voileivillä tai salaateissa. Kukan lehdet ovat parhaita nuorina poimittaessa, koska silloin lehdet ovat pehmeitä käytettäessä kuten, salaatteihin ja muhennoksiin. Monivuotinen saksankirveli on varhaiskevällä paitsi mauste myös salaattien ja keittojen raaka-aine. Kasvi viihtyy samalla paikalla vuosia ja levittää aniksista tuoksua ympärilleen. Lehtosen yrtti maalla kasvoi myös puna ja valkokukkaista yrtti-iisoa. Kasvi houkuttelee puutarhaan runsaasti pölyttäjiä, kuten perhosia ja mehiläisiä. Kukkiakseen hyvin se vaatii aurinkoisen ja suojaosan paikan sekä läpäisevän maan. Lehtiä voidaan kuivattaa teeksi tai mausteyrtiksi. Mausteyrteistä Lehtosen suosikkeja olivat basilika, lipstikka, oregano, rakuuna ja teeaineena käytetty tuoksuampiaisyrtti.

#### Monimuotoinen kompostointi

Kuvassa (2) on itse rakennettu kompostikehikko. Puiset kompostikehikot olivat sellaisia, että ne voitiin purkaa ja siirtää puutarhassa paikasta toiseen. Kehikon on suunnitellut ja piirtänyt Ulla Lehtosen aviomies, Uljas Lehtonen. Laudat on koottu neliskulmaiseksi kehikoksi ilman nauloja ja ruuveja. Kehikon tilavuus on 1m<sup>3</sup>. Rakentamiseen kului sahattua lautta 36 kpl 22x100 mm.

Kuva 2. Kompostikehikon mitoitus (Ulla Lehtosen valokuva-arkisto, 1983b).



Ulla Lehtosella oli monenlaisia komposteja. Osa oli pitkänomaisia parimetrisinä kasoina ja osa oli koottu kompostikehikon sisälle. Kompostointi oli olennainen osa Lehtosten elämää. Talven aikana tuotu karjanlanta kompostoitui keväällä. Kompostiin laitettiin multaa, niitettyä heinää ja lantaa kerroksittain. Heinää leikattiin pihasta, rannoilta ja metsiköstä. Kompostissa käytettiin myös ruoho -ja multapaakkuja, joita kertyi esimerkiksi kasvimaan reunoja huoliteltaessa. Syksyllä kompostiin lisättiin puiden lehtiä ja kasvien naatteja. Komposti peitettiin ruohonleikkuujätteillä tai heinillä. Komposti rakennettiin kasvimaan reunalle paikkaan, missä kasveja ei kesän aikana viljely. Kompostit tehtiin varjoisaan paikkaan ja paljaalle maalle. Kompostin pohjalle laitettiin salaojaputket, koska tarkoituksena oli, että ilma pääsee kompostiin. Kesämökillä komposti täyttyi myös ruoantähteistä ja kalojen perkuujätteistä. Kompostia kasteltiin tarvittaessa kuivumisen estämiseksi.

Lehtosen puutarhassa oli kolmenikäisiä kompostikasoja. Vanhin komposti oli kaksikesäinen. Ensimmäinen kesä kartuttaa kompostoivaa jätettä kehikon sisällä. Jätteitä yhdisteltiin niin, että hajoaminen oli jatkuvasti käynnissä. Kehikon täytyessä, puukehikko nostettiin uuteen paikkaan. Korkea neliskulmainen kompostikasa käännettiin matalaksi, pitkänomaiseksi ja se sai odottaa vielä toisen kesän ja se peitettiin heinillä ja jätettiin kompostoitumaan vielä toiseksi kesäksi. Komposti levitettiin kasvimaalle lannoitteeksi. Toinen, nuorempi kompostikasa on vielä kuutiomainen. Kompostikehikko on nostettu sen ympäriltä ja kasa käännetään pitkäksi ja matalaksi. Se peitetään heinillä ja annetaan kompostoitua vielä vuoden. Kolmas komposti on vielä tyhjä ja aluillaan. (Lehtonen, 1984c, ss. 65–67.)

Kuvassa (3) Ulla Lehtonen kertoo kuulijoille, miten omakotitalon kompostointia pihapiirissä toteutettiin. Lehtoset kompostoivat myös käymäläjätteet omakotitalossa Varkaudessa. Kuivikkeena käytettiin itsetehtyä seosta mikä sisälsi haketta, kuivia lakaistuja lehtiä ja turvetta. Tarkoituksena oli, että kaikki käymälä ja talousjätteet kerrostuivat keskelle taloa rakennetussa kompostissa ja hajoavat siellä. Talousjätteet tiputettiin keittiön tiskipöydällä sijaitsevan luukun kautta johdettuun kompostisäiliöön. Muutaman kerran vuodessa talon alakerrassa otettiin lapiolla kottikärryihin puoliksi palanutta, tummaa eloperäistä jätettä. Kompostia ei koskaan tyhjennetty kokonaan, vain vanhin osa poistettiin ja vietiin ulkokompostiin sekoitettavaksi kasvijätteen, mullan ja puutarhajätteen kanssa. Multaantunut ja kompostoitunut jäte oli käytettävissä hyötykasveille. Lehtoset elivät hyvin taloudellista ja työteliästä elämää, koska he halusivat perheenä ja puolisoina tehdä asioita yhdessä. He olivat vahvasti ajattelevia luonnonmukaisen elämäntavan omaksujia.

Kuva 3. Ulla Lehtonen puhumassa kompostoinnista kotipihalla Varkaudessa (Ulla Lehtosen valokuva-arkisto 1984c).



### Itsetehtyjä työvälineitä 1970 luvulla

Tarkoituksena itsetehdyillä työvälineillä oli kiinnittää huomiota perheen työskentelyn vaatimiin tai työtä helpottaviin työasentoihin. Sekä saada omille viljelytöille sopivat ja tarkoituksenmukaiset työvälineet. Taustalla oli myös säästäväisyys ja taloudellinen ajattelu, että kaikkia työvälineitä ei tarvitse ostaa, vaan osan voi tehdä itse.

Kuvassa (4) oleva vaonpohjan tasoitin oli tarkoitettu siihen, että sillä paineltiin siemenvaon pohja tasaiseksi. Tärkeää oli, että siemenet pysähtyvät samaan syvyyteen ja että taimet tulevat pintaan suurin piirtein samaan aikaan. Puisen tasoittimen mitat: korkeus 1 m, työleveys 1 m.

Kuva 4. Vaonpohjan tasoitin käytössä (Ulla Lehtosen valokuva-arkisto 1980d).



Kuvassa (5) kylvöriharalla eli vakojaolla vedettiin siemenvakoja. Haraa käytettiin, kun komposti oli levitetty ja maa- sekä multapaakut oli rikottu. Rikkaruohot poistettu juurineen ja maanpinta muokattu ensin tasaiseksi. Kuvassa Ulla ja Tanja Lehtonen vetävät tasoitettua maahan siemenvakoja. Penkkiin muodostuu neljä vakoja yhdellä vedolla. Tämän jälkeen maahan tiputetaan kylvettävät siemenet. Työväline on tehty raakalaudasta. Tärkeä mitoitus on vakojen välin mitta, joka on 25 cm. Mitta oli määritelty niin, että heilurihara sopi liikkumaan taimirivien välissä. Työleveys 1 m ja aisan korkeus 50 cm.

Kuva 5. Kylvöriharalla eli vakojaolla saadaan kylvörivit suoriksi (Ulla Lehtosen valokuva-arkisto, 1980e).

