

# Viljellään yhdessä!



Opas yhteisöviljelykerhon perustamiseen

Kirjoittajat:

Taina Laaksoharju (toim.), Riitta Oittinen,

Rilla Nummisalo, Henna Hautakangas,

Mia Pulkkinen sekä muut kerholaiset

Kuvaajat:

Kerholaiset

Kuvittaja:

Minttu Kouhia

Taitto:

Riikka Laaksoharju

Kannen kuva:

Jukka Leppikangas

Julkaisija:

Pro Lapinlahti mielenterveysseura Ry,

Lapinlahden Lähteen kaupunkiluontokeskus

2024

# Sisältö

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Lukijalle.....                            | 2  |
| 1. Mikä yhteisöviljelykerho?.....         | 3  |
| Kenelle tarkoitettu?.....                 | 4  |
| Yhteisöviljelyn hyödyt:.....              | 5  |
| 2. Käytännön järjestelyt .....            | 9  |
| Tiedotus ja hakuprosessi .....            | 9  |
| Yhteydenpito.....                         | 11 |
| Ohjaajan tehtävät.....                    | 12 |
| Kerhon säännöt.....                       | 14 |
| Kerhon rahoitus.....                      | 15 |
| 3. Viljely .....                          | 17 |
| Viljelyalue.....                          | 18 |
| Luonnonmukainen kate- ja sekaviljely..... | 20 |
| Viljelykausi.....                         | 21 |
| Viljelykasvit.....                        | 26 |
| 4. Muu hauska .....                       | 27 |
| Tiedettä palstalla.....                   | 27 |
| Taidetta ja käten töitä palstalla .....   | 31 |
| Ruokakulttuuria.....                      | 37 |
| Liikunta ja mindfulness.....              | 38 |
| 5. Minun kokemukseni kerhosta .....       | 39 |
| Ensikertalaisena kerhossa .....           | 39 |
| Harjoittelijana kerhossa.....             | 41 |
| Lopuksi kannustuksen sana.....            | 46 |

# Lukijalle

Helsingissä sijaitseva Lapinlahden Lähteen yhteisöviljelykerho aloitti toimintansa Lapinlahden entisen sairaala-alueen palstaviljelyalueella vuonna 2019. Vuosien saatossa sekä viljelypinta-ala, viljelykasvien määrä että osallistujien taidot ovat kasvaneet, stressi ja turha kiire ovat sen sijaan vähentyneet. Viljelykerho on osa Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry:n mielen hyvinvointia edistävää toimintaa, ja siitä vastaa Helsingin kaupungin hankerahoituksen turvin Lapinlahden Lähteen Kaupunkiluontokeskus. Osa on ollut mukana vuoden, moni useampia-kin. Ryhmää on alusta asti luotsannut Lapinlahden kaupunkiluontokeskuksen ohjaaja-koordinaattori Taina Laaksoharju.

Toiminnasta on ollut iloa muillekin kuin viljelijöille. Palstaa on esitelty ystäville, sukulaisille ja uteliaille ohikulkijoille. Palstalla opittuja taitoja on viety eteenpäin omaan elinympäristöön viljelyn iloa jakaen. Yhteisöpalstamme on toiminut kernaasti myös kokeilukenttänä erilaisille projekteille, esimerkiksi Aaltoyliopiston ja Helsingin kaupungin biohiilihankkeessa.<sup>1</sup>

Yhteisöpalstaviljely on liittännyt siihen osallistuneet kansainväliseen vapaaehtoisviljelijöiden heimoon, jossa ei katsota ikää, titteleitä tai taustaa. Sukupolvet kohtaavat ja oppivat toisiltaan, kun pääosassa ovat luonto, yhdessä oleminen sekä rento tekemällä oppiminen. Onnistumisen kokemukset puutarhassa lisäävät tutkitusti onnellisuutta, ja sen olemme kaikki todistaneet joka kesä.

*Lapinlahdessa 10.4.2024.*

1. Helsinki Biochar project: <https://www.aalto.fi/en/department-of-design/helsinki-biochar-project>

## 1. Mikä yhteisöviljelykerho?

Yhteisöviljelykerhon ideana on tuottaa kokonaisvaltaista hyvinvointia osallistujilleen yhteisöllisen puutarhatoiminnan ja palstaviljelyn avulla. Kerhoon pääsee aina uusia viljelijöitä, jotta kerho pysyy avoimena ja elävänä, ja uusillakin on mahdollisuus tulla mukaan.

Lapinlahden Lähteen Yhteisöviljelykerho on tarkoitettu aloittelijoille eli heille, joilla on vain vähän viljelykokemusta ja jotka kokevat tarvitsevat elämäänsä lisää luontoa ja sosiaalista kanssakäymistä. Kerhon tavoitteina on vähentää yksinäisyyttä, mahdollistaa mielekäs harrastus vähävaraisille, parantaa kaupunkilaisten luontosuhdetta, opettaa luonnonmukaista palstaviljelyä, lisätä terveellisiä elämäntapoja ja liikuntaa, tarjota osallisuuden kokemuksia ja tuoda erilaisista taustoista tulevia ihmisiä yhteen. Kerhoa voi erityisesti suositella ihmisille, jotka tarvitsevat iloa tuottavaa tai kuntouttavaa toimintaa esimerkiksi vaikeasta elämäntilanteesta tai mielenterveyden ongelmista johtuen. Kerhossa ihmiset oppivat paljon myös toisiltaan ja voivat tukea toisiaan.

Yhteisöviljelykerhon voi aloittaa jokin yhteisö kuten asukasosakeyhtiö, yhdistys, seurakunta tai vaikka oppilaitos, mutta se voidaan perustaa myös yksityisten ihmisten aloitteesta vaikka kaupungin viljelypalsta-alueelle. Yhteisöviljelykerhon voi perustaa melkein minne vain, missä on viljelystä. Myös lavaviljelmän voi perustaa. Yhteisöviljelykerhossa ei ole omia kasveja tai palstoja, vaan kaikki hoitavat yhteistä palstaa ja sato jaetaan paikalla olevien viljelijöiden kesken.

Lapinlahden Yhteisöviljelykerhon malli pohjautuu Kumpulan koulukasvitarhalle vuonna 2010 kehitettyyn Perhekerho-malliin.<sup>23</sup>

2. Lasten ja nuorten puutarhayhdistys, Perhekerho: <https://www.lastenpuutarha.fi/leirit-ja-kerhot/perhekerho/> Yhteistuumin viljelemään -opas: [https://www.lastenpuutarha.fi/wp-content/uploads/2018/02/Yhteistuumin\\_viljelemaan.pdf](https://www.lastenpuutarha.fi/wp-content/uploads/2018/02/Yhteistuumin_viljelemaan.pdf)

3. Lapinlahden Yhteisöviljelykerhon ohjaaja Taina oli käynnistämässä ja kehittämässä Kumpulan koulukasvitarhan perhekerhoa 2010-2011.

## Kenelle tarkoitettu?

Kerhon kohderyhmää voi vaihdella tilanteen mukaan, mutta Lapinlahden Lähteen Yhteisöviljelykerho on tarkoitettu aloittelijoille eli vähän viljelykokenusta omaaville ihmisille, jotka jostain syystä tarvitsevat elämäänsä lisää luontoa ja sosiaalista kanssakäymistä.

Kerho sopii kaikille viljelystä kiinnostuneille Toimintaa voi erityisesti suositella niille, jotka tarvitsevat iloa tuottavaa tai kuntouttavaa toimintaa esimerkiksi vaikeassa elämäntilanteessa. On hyvä että mukana on erilaisia ihmisiä erilaisista taustoista, jolloin he oppivat paljon myös toisiltaan ja voivat antaa toisilleen tukea.

Osallistujilta saadun palautteen (2021-23) perusteella kerho on tuottanut onnistumisen kokemuksia ja iloa, opettanut uusia taitoja ja antanut ideoita ruoanlaittoon. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, hyvä yhteishenki ja keskustelut ovat kerhon suola. Katso lisää palstalaisten palautteita alkaen sivulta 42.



## Yhteisöviljelyn hyödyt:

Yhteisöviljelyn hyvinvointivaikutukset ovat suuremmat kuin yksin harrastaen, sillä se edistää kokonaisten yhteisöjen resilienssiä, terveyttä ja elinvoimaisuutta. Tutustu tieteellisesti arvioituihin katsausartikkeleihin

456789

### Yhteisöjen hyvinvointi:

- » Yhteisöpuutarha mahdollistaa tilan, jossa yksilöt voivat kokoontua yhteen, mikä edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.
- » Puutarhurit ovat vuorovaikutuksessa, jakavat tietoa ja tekevät yhteistyötä, mikä luo tukiverkostoa eli parantaa resilienssiä.
- » Yhteisöpuutarhat antavat asukkaille mahdollisuuden ottaa aktiivinen rooli naapurustojen muokkaamisessa ja myönteisen muutoksen edistämiseksi, mikä voi johtaa ylpeyden tunteeseen ja omistajuuteen paikallisesta ympäristöstä.
- » Puutarhatyöt jaetaan usein, mikä edistää tiimityötä ja jaettua vastuuta.
- » Yhdessä työskentely yhteisöllisessä puutarhassa tarjoaa mahdollisuuksia konfliktien ratkaisemiseen ja yhteistyöhön. Osallistujat oppivat kommunikoimaan tehokkaasti, ratkaisemaan erimielisyyksiä ja tekemään yhteistyötä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi, mikä edistää terveempää yhteisödynamiikkaa.

4. Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). "Gardening is beneficial for health: A meta-analysis." *Preventive Medicine Reports*, 7, 92-99.

5. Litt, J. S., Schmiede, S. J., Hale, J. W., Buchenau, M., Sancar, F., & Buchenau, J. (2011). Community gardening, neighborhood meetings, and social capital. *Journal of Community Psychology*, 39(8), 947-963.

6. Matsumoto, M., Ishikawa, S., Kajii, F., Uchida, M., & Sugisawa, Y. (2019). "Benefits of gardening activities for cognitive function according to measurement of brain nerve growth factor levels." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3309.

7. Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2005). Gardening for health: A regular dose of gardening. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(1), 11-18.

8. Cipolla, C., Moranda, A., & Casini, L. (2018). The influence of community gardening on the social integration of asylum seekers. *Urban Forestry & Urban Greening*, 29, 200-207.

9. Cipolla, C., Moranda, A., & Casini, L. (2018). The influence of community gardening on the social integration of asylum seekers. *Urban Forestry & Urban Greening*, 29, 200-207.

- » Yhteisöpuutarhat voivat heijastaa naapuruston kulttuurista monimuotoisuutta, ja osallistujat voivat viljellä kasveja, jotka ovat heille kulttuurisesti merkittäviä.
- » Kun osallisuutta tuetaan, erilaiset puutarhanhoitokäytännöt ja -perinteet edistävät rikkaan ja monimuotoisen puutarhaympäristön syntymistä.
- » Tuoreiden, paikallisesti tuotettujen vihannesten saanti helpottaa yhteisön vähävaraisten ruokaturvaa ja edistää terveellisiä elämäntapoja yleisesti.
- » Yhteisöpuutarhat tarjoavat yksilöille foorumin, jossa he voivat jakaa puutarhanhoitoon liittyvää osaamistaan ja oppia muilta lisää.

### Naapuruston viihtyvyys ja ekologisuus:

- » Yhteisöpuutarhat edistävät asuinalueen viihtyisyyttä muuttamalla tyhjiä tai vajaakäytössä olevia tiloja eläviksi ja esteettisesti miellyttäviksi paikoiksi.
- » Hyvin hoidetut yhteisöpuutarhat parantavat yhteisön yleistä visuaalista houkuttelevuutta ja voivat kohottaa asuinalueen asunton arvoa.



- » Yhteisöpuutarhoissa korostetaan usein kestäviä ja luonnonmukaisia puutarhakäytäntöjä: mm. kompostointi, vedensäästö ja kotoperäisten kasvien käyttö sekä monimuotoiset kasviyhdykunnat edistävät ekologisempaa kaupunkikulttuuria
- » Yhteisöpuutarhat edistävät tietoisuutta kestävästä puutarhanhoitokäytännöstä, ympäristönsuojelusta ja terveellisistä ruokailutottumuksista.
- » Työpajat, opasteet ja tiedotustilaisuudet yhteisöpuutarhassa voivat lisätä tietoisuutta myös puutarhaan tutustujissa ja ohikulkijoissa.
- » Yhteisöpuutarha voi toimia kokeilukenttänä yhteistyössä eri oppilaitosten kanssa

### Yksilön hyvinvointi:

- » Ryhmätoiminnot ja yhteiset työpäivät puutarhassa tarjoavat keholle monipuolista liikuntaa.
- » Kasvien kasvun ja kukoistuksen seuraaminen ja oman työn hedelmistä (tai vihanneksista) nauttiminen voi antaa onnistumisen tunteen ja kohottaa itsetuntoa.
- » Puutarhanhoidon tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen voi edistää myönteistä elämänkatsomusta.
- » Ulkona puutarhassa vietetty aika altistaa luonnolliselle auringonvalolle, mikä edistää luuston terveydelle välttämättömän D-vitamiinin synteesiä.
- » Puutarhatoiminta antaa tunteen merkityksellisyydestä, sillä ihminen on vastuussa kasvien hoidosta ja hyvinvoinnista.
- » Puutarhanhoitorutiinien luominen ja noudattaminen lisää sisältöä arkeen, mikä edistää rutiineja ja vakauden tunnetta.
- » Puutarhanhoito antaa mahdollisuuden luoda luontoyhteyttä kaupungissakin, mikä edistää tunnetta yhteenkuuluvuudesta oman elinympäristön kanssa ja lisää kotiseuturakkautta.

- » Ulkona oleminen ja vihreä ympäristö on yhdistetty parempaan mielenterveyteen.
- » Ongelmanratkaisu, päätöksenteko ja mieleen palauttaminen ovat kaikki henkisiä prosesseja, joita puutarhanhoito voi stimuloida varsinkin ikääntyvillä ihmisillä.
- » Puutarhatyöt, muu ryhmätoiminta ja yhteinen ponnistelu tarjoavat arvokkaita mahdollisuuksia omien taitojen kehittämiseen.
- » Puutarhanhoidolla on osoitettu olevan myönteinen vaikutus mielialaan ja emotionaaliseen hyvinvointiin; kasvien hoitaminen ja luonnon ympäröimänä oleminen voi vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita.
- » Yhteisöpuutarhan tuottama sato jaetaan osallistujien kesken, mikä edistää omavaraisuutta ja terveellistä ruokavaliota.



## 2. Käytännön järjestelyt

### Tiedotus ja hakuprosessi

Kerhoon tulisi aina varata pääsy uusille viljelijöille, jotta kerho pysyy avoimena ja elävänä. Ideaali tilanne olisi, jos ryhmästä noin puolet olisivat uusia, ja puolet edelliseltä vuodelta. Rahoittajan määrittämistä tai muista hakukriteereistä on tärkeää tiedottaa etukäteen.

#### Hyväksi osoittautunut hakuprosessi on ollut:

- » Tiedota hyvissä ajoin eri kanavilla haun alkamisesta huhtikuun alussa
- » Pidä infotilaisuus huhtikuun puolivälissä, jossa kerrot kerhosta ja siitä, kenelle se sopii ja miten siihen voi hakea. Infotilaisuus on hyvä pitää sekä webinaarina että paikan päällä niille, jotka eivät käytä Internetiä.
- » Avaa haku infotilaisuuden jälkeen, käytä ilmoittautumiseen netissä olevaa hakulomaketta tai muuta tapaa. Hakuaika on kaksi viikkoa.
- » Ilmoita paikan saaneille hakuajan päätyttyä mielellään jo seuraavana päivänä sähköpostitse infokirjeellä, jossa kerrotaan kerhon aikataulu ja muut tärkeät asiat.
- » Ennen kerhon varsinaisen viljelytoiminnan alkua kannattaa pitää palstakatselmus. Siinä tutustutaan uusiin viljelijöihin, palsta-alueeseen ja muihin käytännön asioihin. Tutustumiseen kannattaa varata hyvin aikaa.

## Esimerkki INFO-kirjeestä kerhopaikan saaneille:

Onneksi olkoon, Tervetuloa mukaan Yhteisöviljelykerhoon!

Tämä viesti lähtee sekä uusille viljelijöille, että aiempien vuosien jatkajille. Yhteensä meitä tulee olemaan 23 henkeä, toki useimmiten kaikki eivät ole samaan aikaan paikalla. Ja kun alussa on hommaa enemmän, saadaan paljon yhdessä aikaan. Nyt kun olemme tiiviimmin osa palstakonaisuutta (aidan siirtymisen myötä), myös yhteisiin talkootöihin löytyy enemmän osallistujia. Ikävä kyllä, kaikki hakeneet eivät tänä vuonna mahtuneet mukaan kerhoon.

### INFOA:

Kerho on osallistujilleen ilmainen, mutta omat puutarhahanskat ja käsikuokka kannattaa itse hankkia. Kerho kokoontuu säällä kuin säällä (puutarhuri ei vettä pelkää!), joten kannattaa tulla kerhoon aina esim. kumisaappaissa ja säänmukaisissa, likaantumisen kestävässä vaatteissa. Myös juomapullo ja päähine, esim. lippalakki on hyvä olla etenkin poutasäällä.

Siemenet tulevat kerhon puolesta, mutta taimet hankitaan yhteisvoimin. Kustannukset jakaen. Omiakin siemeniä tai taimia saa tuoda vapaasti, kunhan ymmärtää, että niistäkin sato on yhteinen.

Jos otat paikan vastaan, sinun ei tarvitse tehdä mitään. Jos tilanteesi on muuttunut etkä voikaan aloittaa, tai haluat antaa paikkasi jonossa olevalle, vastaa viestiin.

Kerho alkaa on to 4.5. klo 17. Tavataan klo 17 Omenapuutalossa. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan toisiimme, vaihdetaan kuulumisia, suunnitellaan uusia asioita, kuten Yhteisöpalsta opasta ja biohiili koetta. Omenapuutalosta siirrymme katsomaan, miltä palstamme näyttää ja muistelemme, mitä viime vuonna missäkin kasvoikaan. Viime vuoden viljelijät toimivat 'kummeina' tukena uusille.

Tänä vuonna mukana on luonto-ohjaaja harjoittelija x, joka tulee mm kuvaamaan palstakautta ja pitää huolta yhteisestä palstavihosta, johon myös kerholaiset saavat kirjoittaa fiiliksiä, toiveita yms.

Ohjaajana tuttuun tapaan jatkaa Taina, laita puhelinnumero talteen p. 040 xxx xxxx.

Kerho kokoontuu

Kerho kokoontuu MAANANTAISIN ja TORSTAISIN 17-19, ja juhannus-tauon jälkeen 6.7. alkaen vain torstaisin klo 17-19. Laita itsellesi ylös kerhokerrat.

PYRI OLEMAAN AJOISSA PAIKALLA, sillä kerhokerran aluksi on aina työnjako, jossa käydään läpi ajankohtaiset työt ja neuvot.

Tässä vielä Yhteisöpalstainfo13423.pptx; kannattaa katsoa, jos et ollut infotilaisuudessa.

Sormet multaan! Pian se alkaa

Kevät on täällä, Terv. Taina

## Yhteydenpito

Kerhoa varten on hyvä perustaa oma WhatsApp-ryhmä tai vastaava. Siellä ohjaaja voi kertoa ennen jokaista kerhokertaa päivälle suunnitellut työt ja lisäohjelman. Ryhmässä voidaan myös jakaa puutarhaan liittyviä vinkkejä ja reseptejä. Jos kerhoon osallistuu paljon ihmisiä, jotka eivät käytä älylaitteita, on myös mietittävä vaihtoehtoisia viestintäkanavia kuten sähköpostia ja/tai tekstiviestejä tärkeissä asioissa.

## Ohjaajan tehtävät

Ohjaajaksi soveltuu henkilö, jolla on joko paljon viljelykokemusta tai jokin viheralan koulutus (puutarhuri, hortonomi, puutarha-agronomi). On tärkeää, että ohjaaja on kannustava, tasapuolinen ja joustavasti tilanneherkkä.

### Ohjaajan tehtäviä viljelyyn liittyen:

- » alustavan viljelysuunnitelman tekeminen viljelykierto ja kumppanuuskasvit huomioiden (myös kerholaiset voivat vaikuttaa)
- » siementen ja taimien hankinta
- » maanparannusaineiden kuten mullan, katteiden ja ravinteiden hankinta
- » kerhokertojen viljelytoiminnan suunnittelu
- » tarvittavien puutarhatyökalujen valinta ja muun materiaalin hankinta
- » viljelytoimien läpikäyminen, opastaminen, demonstroiminen sekä työnjako kerhon aikana
- » ajankohtaisesta sadonkorjuusta vastaaminen ja reilun sadonjaon varmistaminen



### Ohjaajan muut tehtävät:

- » riittävä tiedottaminen esimerkiksi WhatsApp-ryhmässä
- » kerholaisten osallisuuden vahvistaminen esimerkiksi ideoita ja toiveita kuulostellen ja kannustaen
- » ongelmatilanteisiin ja epäasialliseen käytökseen puuttuminen viipymättä
- » oheisohjelman kuten kokkailu- taide- ja tiedeprojektien suunnittelu tai mahdollistaminen yhteistyössä
- » mahdollisten harjoittelijoiden ohjaaminen ja riittävän ohjauskokemuksen tarjoaminen heille
- » sadon hyödyntäminen: muistetaan jakaa sadon käyttövinkkejä jotta kaikki oppivat hyödyntämään satoa keittiössään
- » palautteen kerääminen kerhon päättyttyä



## Kerhon säännöt:

On hyvä sopia kerhon säännöistä yhdessä osallistujien kanssa ja pyytää kerholaisia ehdottamaan sääntöjä. Sovittuja sääntöjä on hyvä ajoittain tarkistaa, ja myös muistuttaa niistä.

Tässä esimerkki säännöistä:

- » Sato on yhteistä. Kerhossa ei ole omia kasveja tai palstoja, vaan kaikki ajankohtainen sato jaetaan yhdessä paikalla olevien viljelijöiden kesken.
- » Kerhossa voi käydä myös kerhokertojen ulkopuolella. Tällöin saa kerätä yrttejä ja joitain runsassatoisempia lehtivihanneksia omaan käyttöön. Pääsato jaetaan yhteisillä kokoontumiskerroilla.
- » Jos saa viljelymahdollisuuden jollain muulla palsta-alueella, tulee oma paikka luovuttaa uudelle hakijalle.
- » Kerhossa kunnioitetaan erilaisuutta ja kohdellaan kaikkia tasavertaisesti, jokainen voi osallistua omana itsenään.
- » Kerholaiset tekevät luottamussopimuksen: kaikkien kerholaisten kerhossa jakamat yksityisasiat pidetään luottamuksellisina, eikä niistä puhuta kerhon ulkopuolella.
- » Jos joku kokee kerhossa häirintää tai epäasiallista käytöstä, siitä kerrotaan ohjaajalle. Ohjaaja vastaa tilanteen hoidosta asianomaisten kanssa. Toistuvasta huonosta käytöksestä voi seurata porttikielto, mutta asiat pyritään ratkaisemaan keskustelemalla. Kerhossa noudatetaan turvallisen tilan periaatteita (ks. YK -liitto).



## Kerhon rahoitus

Kerholle voi hakea rahoitusta esimerkiksi oman kunnan harrastustoimintaan tarkoitetuista varoista, eri säätiöiltä tai ministeriöistä. Rahoittajan intressit voivat vaikuttaa sekä kerhon kohderyhmän valintaan että toiminnan sisältöönkin. Lapinlahdessa on rahoittajasta riippuen painotettu ikäihmisiä hakijoissa, ja muun muassa lisätty taidesisältöjä taidetta tukevan säätiön tukiehtojen mukaan.

Viljelykerho on joustava toimintamuoto, jolle voi saada tukea monista eri rahoituskanavista:

- » liikunnan lisäämiseen ja toimintakyvyn ylläpitoon tai kohentamiseen
- » yksinäisyyden, syrjäytymisen ehkäisyyn
- » terveellisten elämäntapojen tukemiseen
- » luontosuhteen lähentämiseen ja/tai ympäristökasvatukseen, kestävän elämäntavan harjoitteluun
- » luovuuden ja ympäristötaiteen tuottamiseen

Osan kuluista voi kattaa osallistujamaksuilla tai kulujen mukaan perittävillä maksuilla, mutta jos mahdollista, kerho on hyvä pitää joko ilmaisena tai hyvin edullisena jotta myös vähävaraisilla on mahdollisuus osallistua. Lapinlahden yhteisöviljelykerhossa osallistujilta on peritty osa kuluista, lähinnä taimet. Siemenet ja viljelyssä käytetyt tarvikkeet ovat olleet ilmaisia.



### 3. Viljely

Yhteisöviljelykerho kokoontuu säännöllisesti kasvukauden aikana. Kerho alkaa toukokuun alussa ja päättyy syyskuussa, tosin vielä lokakuussakin voidaan tavata palstalla ja laittaa palstaa talviteloille. Alkukausi on luonnollisesti kiivasta toukotöiden tekoaikaa, Silloin kokoonnutaan kaksi kertaa viikossa, esimerkiksi maanantaisin ja torstaisin. Sopiva kerho-aika on esimerkiksi kello 17-19, etenkin jos mukana on työssäkäyviä.

#### Kerhobudjettiesimerkki

Esimerkki laskettu 20 osallistujan ja 2,5 aarin palsta-alueen mukaan:

|                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| » siemenet                    | 80,00 €                           |
| » taimet                      | 200 €                             |
| » lannoitteet, harsot, mullat | 100 €                             |
| » taide- ja askarteluvälineet | 100 €                             |
| » kokkailu ja kahvittelu      | 100 €                             |
| » palkkakulut (ohjaaja)       |                                   |
| touko-kesäkuu                 | 600 €/kk (2 kokoontumiskertaa/vk) |
| heinä- syyskuu                | 300 €/kk (1 kokoontumiskerta/ vk) |
| » <b>YHTEENSÄ</b>             | n. 2 680,00 €                     |

#### Kerhokerran kulku:

Hyväksi osoittautunut käytäntö on tiedottaa etukäteen esimerkiksi Whatsapp-ryhmässä, mitkä ovat kunkin kerhokerran päätavoitteet ja tehtävät, jolloin kerholaiset voivat henkisesti ja fyysisesti (esim. sopivalla vaatetuksella) valmistautua tulevaan kertaan.

- 1. Katselmus.** Käytännössä kerholaiset eivät tule kaikki samaan aikaan, jolloin työnjako on hyvä ajoittaa hieman aloitusajankohtaa myöhemmäksi. Ajoissa saapuvien kanssa voidaan tarkkailla palstan tilannetta, kasvua ja pohtia ajankohtaisia tehtäviä.
- 2. Työnjako.** Jos on paljon tehtävää, voi olla hyvä hakea jo ennen työnjakoa työkalut varastosta, jolloin päästään heti työhön käsiksi. Kerhon alussa on kuitenkin hyvä hakea työkalut yhdessä, jolloin niiden paikat tulevat tutuiksi uusillekin. Työnjaossa ohjaaja luettelee päivän työt, ja kysyy myös muiden ideoita ja toiveita siitä, miten edetään. Kerholaiset voivat itse valita itselleen mieluisan työn, mutta on hyvä varmistella, että kaikki ovat päässeet tekemään monipuolisia puutarhatöitä ettei käy niin, että joku tekee aina samaa työtä. Tarkoitus on kuitenkin oppia hyväksi palstaviljelijäksi.

**3. Uuden asian opettaminen.** Pitkin kasvukautta on tärkeää näyttää uudet työvaiheet näyttämällä; maankäyntö, penkkien tekeminen, kylvö, istutus, lannoitus, harventaminen. Aina, kun uusi asia on ajankohtainen, voi kysyä, kuka tai ketkä eivät ole sitä aiemmin tehneet ja kerätä heidät katsomaan. Demonstraation voi pitää myös kokeneempi viljelijä.

**4. Töiden lopetus.** Ohjaajalla tulee olla mielessä lista töitä, joita voi jatkaa mikäli palstalaisen oma työ tulee valmiiksi. Tällaisia 'vara'töitä voi olla esimerkiksi palstamerkkien tai koristeiden tekeminen, tai jonkin uuden viljelyalueen kääntäminen. Kun kerhokerran tavoitteet on saavutettu, voidaan vielä kerrata mitä on tehtiin ja merkitä työpanos erilliseen palstavihkoon sekä kiittää yhteisestä ponnistelusta. Työvälineet kerätään yhteen ja valitaan henkilöt pesemään ja palauttamaan välineet paikoilleen.

**5. Muu hauska ohjelma,** kokkausvinkit, herkuttelu ja vapaa seurustelu.

**6. Sadonjako.** Jos on ajankohtaista satoa, se kerätään yhteiseen sadonjakopöytään. Jos on varhainen kevät, myös villivihannekset kannattaa muistaa. Alkukesällä satoa ei välttämättä riitä kaikille. Tällöin seuraavalla kerralla huomioidaan ne, jotka eivät vielä saaneet esimerkiksi kurkkuja tai kesäkurpitsaa. Ohjaaja varmistaa reilun ja tasapuolisen jaon ja kannustaa kursailijoita ottamaan reilusti esimerkiksi runsassatoisempia lehtivihanneksia. Jakajan vuoroa voidaan myös vaihdella. Ohjaaja myös varmistaa, että kaikki ajankohtainen sato kerätään kerhokerran aikana, jottei satoa mene pilalle. Etenkin papujen, avomaankurkkujen ja kesäkurpitsojen kanssa kannattaa olla tarkkana.

## Viljelyalue

Viljelyalueen tulee olla riittävän suuri, riippuen kerhon koosta. Yhden aarin palsta voi olla riittävä noin viidelle hengelle, mutta 20 henkeä tarvitsee vähintään kaksi aaria, mielellään kolme aaria. Lapinlahden yhteisöviljelypalsta on kooltaan noin kolme aaria (n 300m<sup>2</sup>). Viljelyalueella tulee myös olla kokoontumistilaa penkeille ja pöydälle.



Esimerkki viljelykartasta. Muista aina pitää kirjaa mitä kasvaa missäkin!

Viljelyalasta tehdään karttapohja, johon merkitään vuosittain viljeltyjen kasvien paikat. Näin on helpompi muistaa kasvimaan kuntoa ylläpitävä viljelykierto. Viljelypalstalla osa penkeistä voi olla myös viljelylaatikoita, mutta pelkästään viljelylaatikoissa tapahtuvaa viljelyä emme suosittele, jos suinkin mahdollista.

Viljelypenkkien on hyvä olla muodoltaan selkeitä suorakaiteita, esim 80 cm leveitä ja 5 metriä pitkiä. Käytävien on syytä olla riittävän leveitä (esim 50 cm), jotta toisten kerholaisten ohitus ja yhteinen työskentely on helppoa. Toki joitain penkkejä voi toteuttaa luovasti, esim yrttispiraali tai pyöreä kukkapenkki sopivat hyvin vaikka palstan keskelle katseenvangitsijaksi.

## Luonnonmukainen kate- ja sekaviljely

Yhteisöviljelykerhossa viljellään luonnonmukaisesti. Se tarkoittaa, ettemme käytä keinotekoisia lannoitusaineita tai kasvinsuojeluun tarkoitettuja valmisteita. Viljelymaan hoitoon kiinnitetään erityistä huomiota. Viljelykiertoa noudattamalla huolehdimme siitä ettei samoja kasveja kasvateta vuodesta toiseen samoilla paikoilla.

Myös sekaviljely sopii hyvin monille kasveille, ja ainakin osan viljelypenkeistä on hyvä olla sekaviljemiä, joissa kasvit kasvavat vapaampina yhdyskuntina ilman rivejä.

Hyvin tärkeää on katteiden jatkuva lisääminen. Katteena toimii lähes kaikki eloperäinen aines, kunhan siinä ei ole mukana itäviä yksivuotisten rikkaruohojen siemeniä tai monivuotisten kasvien eläviä juuria.

Katteet paitsi auttavat rikkaruohojen torjunnassa, ne myöskin lannoittavat, pitävät maan kuohkeana ja elävänä, sekä estävät veden haihtumista jolloin kasteluntarve vähenee.

Tekemällä oppii! Viljelytekniikoista saa hyvin lisätietoja netistä, esimerkiksi Hyötykasviyhdistyksen sivuilta osiosta Viljelyvinkit.

## Viljelykausi

### Toukokuu:

Viljelykausi alkaa toukokuun alussa tutustumalla uusiin viljelijöihin ja palsta-alueeseen. Tutustumisleikkeihin varataan aikaa ensimmäisillä kerroilla. Jatkaneet viljelijät voivat myös tarjoutua uusille viljelijöille palstakummeiksi ja auttaa heitä alkuun vierellään.

Ensimmäisellä kerralla muistellaan menneen kasvukauden, onnistumisia ja epäonnistumisia, ja niistä oppineena suunnitellaan tulevia kasvivalintoja. Jo ensimmäisillä palstakerroilla päästään kuitenkin jo penkkien kunnostamiseen. On hyvä, jos viljelypenkit pidetään pääsääntöisesti samoissa paikoissa. Näin käytävät voidaan kattaa esimerkiksi hakkeella, oljilla tai purulla. Kun viljelypenkkeihin lisätään paljon katetta ja kompostia pitkin kasvukautta, keväisin saattaa riittää pelkkä pintamaan muokkaus etenkin,



Lisätaimia voi saada esimerkiksi kyselemällä hävikkikukkia taimimyymälöistä. Myös kerholaiset voivat tuoda kotoaan lisätaimia. Tässä hävikkiorvokkien perkuuta.



Käytävät voidaan kattaa oksasilpulla tai oljilla (alla sanomalehtiä). Tässä riviväleihin ja taimien ympärille on myös levitetty niitettyä viherkatetta (mukana paljon ravinteikasta vuohenputkea!).

jos maalaji on multavaa eikä kovin savista. Alkukaudesta on kuitenkin hyvä kääntää talikolla ja/tai lapiolla uusia viljelyalueita, jolloin maa käännetään perusteellisesti ja poistetaan kaikki monivuotisten rikkaruohojen juuret. Jos palstalla on lavakauluksia ne kunnostetaan vuosittain: tiivistynyt maa muokataan ja laatikoihin lisätään uutta multaa sekä kanankakkaa tai muuta orgaanista ravinnetta.

Muokkauksen yhteydessä lisätään maltillinen kevätlannoitus (esim. kanankakkaa), joka sekoitetaan pintamullan sekaan.

Maan kunnostuksen ja penkkien haravalla tasoittamisen jälkeen päästäänkin heti kylvämään ja istuttamaan. Taimien istuttamisen kanssa ei kannata kiirehtiä, sillä osa niistä (kuten kurkut, kurpitsat, tomaatit, basilikat) on hyvin kylmänarkoja. Lapinlahdessa olemme aloittaneet kevätkylvöillä, ja vasta sen jälkeen istuttaneet taimet.

#### Ajankohtainen sato:

Villivihannekset. Raparperi. Edellisenä vuonna jätetyt maa-artisokat, parsat.

#### Kesäkuu:

Kesäkuun alku on edelleen ahkeraa kylvö- ja istutusaikaa. Kaikki saadaan kuitenkin juhannukseen mennessä maahan. Viimeisenä kylvetään pavut ja istutetaan hallanarat kasvit kuten kurpitsat, tomaatit ja basilikat. Kylvörivit merkitään selkeästi ja ne on tärkeää kirjata myös ylös palstakarttaan kerho-kerran päätteeksi.

Viljelypenkit kannattaa myös peittää harsolla, sillä se suojaa kasveja yölliseltä hallalta sekä ei-toivotuilta siemenrosvoilta, jotka saapuvat apajille lentäen tai loikkien. Harso suojaa hyvin paitsi linnuilta, myös tuhohyönteisiltä, joten se kannattaa pitää kasvien päällä niin pitkään kun se ei paina kasveja (jopa juhannukseen saakka). Isompien taimien suojaksi levitettäessä harsoa täytyy nostaa kasvutunneliksi esimerkiksi pajun oksien tai metalli- tai muovikaarien avulla.

Kesälannoitus: Ennen juhannusta voi antaa ravinteita vaativille kasveille lisälannoitusta, esimerkiksi nokkoskäyttöä (=nokkosia ämpäri täyteen, peitetään vedellä ja annetaan muhia 4 päivää- viikko. Annostus 1:10).

Kun alkukesän työt on tehty, kerho kokoontuu juhannuksen jälkeen enää kerran viikossa. Kesäkuun lopun voi hyvin pitää lomaa.

#### Ajankohtainen sato:

Yrtit (kannattaa istuttaessa leikata versot), monivuotinen rukola, retiisi, salaattit ja aasialaiset lehtivihannekset.

#### Heinäkuu:

Heinäkuussa ihaillaan kasvun ihmettä ja hoidetaan kasveja. Ajankohtaisia tehtäviä on kasvien kastelu kuivina aikoina, rikkaruohojen kitkeminen, taimien harvennus ja tukeminen. Taimien ympärille ja riviväleihin lisätään

katetta. Hyvää katetta ovat niittojäte, ruohosilppu ja kitkettyjen rikkaruohojen naatit. Kasveja myös lannoitetaan tarpeen mukaan.

Kasteluista on hyvä pitää kirjaa esim. palstavihkoon, jottei käy niin, että osa viljelypenkeistä saa likaa vettä ja osa jää janoisiksi. Hyvä nyrkkisääntö on kastella kerralla paljon eli useita kannullisia per viljelypenkki ja pitää sitten useiden päivien tauko. Vielä voi myös kylvää esimerkiksi salaatteja, korianteria ja retiisejä.

Heinäkuussa aikaa riittää hyvin muullekin hauskalta kuin viljelytoille.

#### **Ajankohtainen sato:**

Heinäkuussa tulee jo paljon satoa: salaatteja, yrttejä, ensimmäisiä kesäkurpitsia ja kurkkuja, mangoldia ja retiisejä. Harvennustaimia kannattaa hyödyntää esim woikeissa ja salaateissa.



## **Elokuu:**

Elokuussa nähdään miten hyvin on onnistuttu viljelyn kanssa, ja sadonkorjuu on pääosassa. Edelleen harvennetaan satoa kerätessä: pienemmän juurekset jätetään vielä kasvamaan kokoa. Jos palstalla on marjapensaita, niiden oksia voi karsia sadonkorjuun jälkeen. Muutenkin palsta-alue alkaa muistuttaa viidakkoa, joten on tärkeää ohjailla ja karsia liikakasvua. Esimerkiksi tomaateista poistetaan varkaita ja elokuussa niistä leikataan myös latvat, samoin voi tehdä isoille kurpitsuille. On hyvä muistaa katteen lisääminen satoa kerätessä: naatit voi pilkkoa suoraan mullan pintaan (ellei vie naatteja kotiin syötäväksi!). Kompostin hoito on hyvä pitää mielessä, sillä usein loppukesällä ne alkavat olla täynnä. Kompostiin vietävä eloperäinen aines on hyvä pilkkoa huolella, kompostia myös käännellään ja kuivina aikoina kastellaan.

#### **Ajankohtainen sato:**

Yrteistä riittää satoa, kun niitä on leikattu ahkerasti. Nyt saadaan mansikoita, marjoja, avomaankurkkuja, kesäkurpitsia, pinaattia, lehtikaalia, punajuuria, sipulia, perunoita jne.

## **Syyskuu:**

Periaatteessa kerhoa voi jatkaa niin kauan kun satoa saadaan. Käytännössä olemme pitäneet viimeiset 'talviteloille' laittotalkoot lokakuun puolivälissä. Syksyä vasten voi tehdä syyskylvöjä, levittää tyhjentyvien penkkien päälle reilusti katetta (esim syksyn lehtiä ja/tai kompostia). Viimeisillä kerroilla huolehditaan siitä, ettei mitään ylimääräisiä kalusteita tai jätettä jää palstalle. Vielä voi istuttaa monivuotisia kasveja ja valkosipuleita sekä kukkasipuleita maahan. Usein on mukava päättää kerho yhteiseen ruokailuun tai kahvitteluun, jolloin voimme kiittää toisiamme kuluneesta kaudesta ja kerätä palautetta.

**Ajankohtainen sato:** Kaikki loput juurekset, kurpitsat, lehtikaalit ja mangoldit. Maa-artisokkaa (voi myös jättää kevääseen). Kukkia kerätään ja siemeniä otetaan talteen ensi vuotta varten.

## Viljelykasvit

Viljeltäviin kasveihin on hyvä valita lajeja sekä vanhoista, tutuista ja satoisista peruskasveista että kokeiltavista, jännemmistä uutuuksista. Vaikka kerhon ohjaaja hankkii perussiemenet, kerholaiset voivat tuoda ja ehdottaa viljeltäviä kasveja.

### Satoisia ja helppoja peruskasveja:

- » sipulit
- » perunat
- » porkkanat
- » punajuuret ja juurekkaat
- » lehtikaalit
- » retiisit ja retikat
- » kesäkurpitsat ja muut kurpitsat
  - » avomaankurkku
- » uuden seelannin pinaatti
  - » erilaiset yrtit
- » lehtivihannekset:  
aasialaiset lehtivihannekset,  
salaatit, mangoldit, rukola
- » nauris, lanttu, kyssäkaali
- » herneet, pensas- ja salkopavut
  - » syötävät kukat:  
kehäkukka, kranssi, ruiskaunokki

## 4. Muu hauska

Palsta on monipuolinen inspiraation lähde! Paikalllähtöisesti voidaan ideoida yhdessä mukavaa lisäsisältöä viljelyn rinnalle aina ruuanlaitosta ja kukka-asetelmista kasveilla painamiseen ja muihin askartelu- ja taidehankkeisiin.

### Tiedettä palstalla

Osa oppivaa prosessia ovat erilaiset testit ja kokeilut. Puutarhurin mieli on aina utelias ja kehittyvä, kukaan ei ole koskaan täysin oppinut. Viljelypalsta on otollinen paikka luonnon havainnoinnille. Testialueita voidaan vertailla keskenään ja todeta yhdessä vaikutukset. Toisinaan mielenkiintoisia kokeiluja avautuu yhteistyön kautta. Lapinlahdessa pääsimme mukaan Aalto yliopiston biohiiltä kaupunkioiloissa testanneeseen Helsinki Biochar -projektiin, jossa vertasimme biohiilen vaikutusta kasvuun viljelypenkissä sekä kahdella vastaavalla viljelykauluksella. Tuloksena voitiin todeta, että ainakin kurpitsat ja porkkanat hyötyivät huomattavasti biohiilestä, mutta yrteissä emme huomanneet eroa.



Biohiilen käyttö opetti paljon maaperästä ja ravinteiden kierrosta.

Yhdessä voidaan tutkia esimerkiksi:

- » puutarhan eliöstöä, hyönteisiä, lintuja ja muita eläimiä
- » maan kasvukuntoa testaten erilaisia lannoitusmääriä ja tapoja
- » valon, lämmön ja veden vaikutusta kasvien kasvuun
- » kumppanuuskasvien vaikutusta
- » ötökkähotellien ja perhoskasvien vetovoimaa

## Elävä esimerkki: Kansainvälinen kalsaritestit yhteisöpalstalla

Riitta Oittinen



Toukokuun 2023 loppupuolella teimme yhteisöpalstalla kalsaritestin ('Le test du slip'). Keräsimme näin tietoa maan laadusta. Kansainvälisen esimerkin mukaisesti hautasimme alushousuja noin 15 senttimetrin syvyyteen pariiksi kuukaudeksi. Reikäinen loppu-tulos kertoisi maaperän olevan hyvää ja mikrobirikasta: madot ja pieneliöt tekivät tehtävänsä.

Miksi alushousut? Käytön idea on että niiden maatumaton

kuminauha helpottaa koekappaleen löytämistä. Esimerkiksi pelkät kankaanpalaset saattaisivat hyvässä maassa kadota maatuessaan kokonaan.

Kalsaritestit on saanut huvittunutta huomiota muun muassa Kanadassa, Ranskassa ja Iso-Britanniassa. Australiassa aiheesta on tehty jopa interaktiivinen kartta nettiin. Itse huomasin aiheita käsittelevän belgialaisen artikkelin vuonna 2020. Siinä pyydettiin Tournain kaupungin asukkaita

hautaamaan alushousuja (100% puuvillaa) puutarhaansa. Hankkeessa oli mukana myös ympäristönsuojelusta kiinnostuneita viljelijöitä, tutkijoita ja luonnonpuisto.

Aiheesta löytyy myös opasvideoita, haasteita ja kertomuksia eri maista. Teeman tiimoilta on koottu näyttelyitäkin. Verkkohaut kuten "underpants soil test", "soilyourundies" ja "le test du slip" tuottavat kuvia toinen toistaan ilmastoidummista pöksyistä.

## Testihautauksia palstalla

Aikaisempien testien innoittamina hautasimme toukokuun lopussa eri puolille palstaamme viidet alushousut (95 % puuvillaa, 5 % keinomateriaalia kuten lycraa). Housut tulivat kolmelta lahjoittajalta, joten ne eivät olleet identtisiä. Täysin puuvillaisia emme onnistuneet kaapeistamme löytämään, eikä kenelläkään ollut aikaa metsästää niitä ympäri kaupunkia. Se että testin belgialaiset organisoijat lupasivat lahjoittaa täyspuuvillaisia testikapaleita osallistujille alkoi tuntua hyvältä idealta.

Valitsimme hautaamiskohdat hieman satunnaisesti. Piilopaikkoja oli sekä kasvulaatikossa, kukka- ja vihannespenkissä. Yksi hautus tehtiin penkkiin jossa oli biohiilen käyttökokeilu. Testialueet merkittiin sekä selkein kyltein että palstakarttaamme. Tämän jälkeen viljelyä ja kastelua jatkettiin normaalisti. Koska maa oli hyvin hoidettua ja satoisaa, esioletus oli että kalsareiden reikäntyminen todentaisi tätä.

Vertailumateriaalia saadakseni pyysin luomuviljelyä harrastavaa kotipuutarhuriystäväni tekemään saman kokeen Orivedellä. Elokuun alussa hän laittoi Facebookiin kuvallisen postituksen melkoisen reikiintyneistä täyspuuvillaisista housuista. Ne keräsivät tykkäyksiä, hämmästelyä ja naurunaamoja.

Elokuussa kaivoimme esille myös omat testikappaleemme. Ensimmäisellä kaivuukerralla saaliimme oli kolme paria. Kuten arvata saattaa, housut olivat multaisia ja piintyneet tummemmiksi. Puskipa yhden parin puntista ruohotupsujakin. Vaikka kaivuukuopassa näkyi useita matoja, reiät housuissa olivat vähäisempiä kuin olin olettanut. Kangasmateriaali oli

kuitenkin lähes kauttaaltaan muuttunut seittimäisen ohueksi. Sitä pitivät kasassa lähinnä kuminauhat. Voi olettaa että puuvilla oli pääosin kadonnut ja pieni määrä keinokuitua oli hidastanut kankaan maatumista, se piti alkuperäisen muodon kasassa. Kirsikkana kakussa housujen keinokuituinen, valkoinen takalappu oli vahingoittumaton.

Merkintäkylttien löytäminen oli hieman haastavaa vihreän kasvuston seasta. Neljännet housut löytyivät seuraavalla kerhokerralla. Viidennet tulivat sattumalta vastaan vasta syksyn sadonkorjuun aikana.

Osaan penkeistä laitettu biohiili ei näyttänyt ihmeemmin vaikuttaneen lopputulokseen alushousujen osalta. Hiilen vaikutuksesta palstamaahan ja kasvitulokseen onkin tehty ihan erillinen kartoitus.

Kokeilu oli toki vain suuntaa-antava. Maan laadun ohella se kertoo jotain eri materiaalien katoamisajoista. Riippuu housujen materiaalista - tai niiden yhdistelmistä - paljonko aika ja elämä maan uumenissa niitä muuttaa.

Suuri osa palstaviljelijöistä piti alushousutestiä havainnollisena ja helposti ymmärrettävänä. Lapsiosallistuja ei ollut ainoa jota homma nauratti. Osa suhtautui koko ideaan torjuvasti. Vähintään keskustelun herättäjänä testi kuitenkin toimii. Mikäli testin haluaa toistaa ensi vuonna pitänee toivoa joulupukilta täyspuuvillaisia kalsareita, sillä elastaani ei kelpaa maan peneliöstölle.



Havainnollinen infokyltti esiteltiin Sadonkorjuujuhlassa 2023. Piirros Riitta Oittinen

## Vinkkejä

- » Yritä käyttää 100 % puuvillaa olevia testikappaleita, mieluiten vaaleita ja keskenään samanlaisia.
- » Merkitse hautauspaikat pitkällä varrella varustetulla kyltillä.
- » Kaiva ympäristöä varovasti nostovaiheessa.
- » Dokumentoi heti ylöskaivuuvaiheessa se missä kohtaa palstaa kukin kappale oli.
- » Harkitse myös eri materiaaleista (juutti, polyester, villa jne.) tehtyjä testikappaleita.
- » Pyydä kaveria tekemään testi jossain muualla, niin voitte vertailla tuloksia.
- » Dokumentoi prosessi kuvin, sanoin ja piirroksin.



## Taidetta ja käten töitä palstalla

Palstan koristelu yhdessä vahvistaa luontosuhdetta ja on lisäksi erittäin mukavaa! Palstalla voidaan perinteisesti maalata vaikka kiviä nimikylteiksi tai tehdä pienempiä ympäristötaite töitä, joita voidaan yhdistää suuremmaksi kokonaisuudeksi. Erilaiset kranssit, köynnökset ja hyönteishotellit voidaan sijoittaa vaikka erilliseen 'luonnon monimuotoisuuden' alueeseen, jonne voidaan tehdä lintujen juoma-altaat betonista ja istuttaa perhosille mieluisia perennoja.

Kannattaa muistaa kaikki taidemuodot, jotka voi soveltaen tuoda puutarhaan. Tässä muutamia vinkkejä:

- » Kasvien ja puutarhan maalaaminen paperille
- » Kasvipainantaa kankaalle
- » Linnunpelätti
- » Pieni hassu näytelmä sadonkorjuujuhlaan
- » Palstaruno, joka riimitellään yhdessä ja lausutaan
- » Yhteinen musisointi ja soitinten tekeminen kepeistä ja kivistä
- » Puutarha'taide' kuten linnunpelätit, köynnöstuot ja hyönteishotellit
- » Betonityöt, esim. linnuille juoma-allas tai askellaatat raparperin lehdistä (ks. Ohje Pihakivi)



Kankaanpainantaa palstalla, Virve Laustela ohjaa.

## Lintujen juoma-altaat pikabetonista

Rilla Nummisalo

Teimme Lapinlahden yhteisöpalstalle betonista juoma-altaan, koska ystävämme jänikset, pikkulinnut, kanit ja meriharakat ovat janoisia kesäkuumalla. Tarvikkeina oli pussi askartelubetonia, vanha ämpäri ja vettä. Halusimme altaasta luonnollisen näköisen, joten valoimme betonin ison ruttojuuren lehden päälle.

Ensin kasasimme hiekasta kummun, sen päälle lehti ylösalaisin ja sitten betonia. Ylösalaisin asetetun raparperinlehden päälle muotoileminen on perinteisin tapa, mutta ruttojuuri toimii myös ja niitä Lapinlahdessa on hyvin tarjolla. Vinkkinä ehdotamme, että lehtiruotia kannattaa ohentaa, jotta betonikerroksesta tulee joka puolelle riittävän paksu.



Viimeistelimme altaan piirtämällä märkään betoniin palstakoiran lepatavat korvat ja märkä betoni peitettiin elmukelmulla, ettei betoni kuivuisi liian nopeasti ja alkaisi halkeilla. Suihkuttelimme pintaa pari kertaa viikon aikana.

Allas käännettiin sen kuivuttua ylösalaisin kuin amerikkalainen omenapiirakka. Upside down -kakkumme toimi mainiosti – kuivana. Ruttojuuren paksu lehtiruoti oli kyntänyt betonikerroksen läpi ja allas vuoti! Taputtelimme vuotokohtiin uuden kerroksen betonia ja vesi alkoi onneksi pysyä altaassa.

Teimme 5 kg:n betonipussista 2 allasta ja sijoitimme ne oksien alle suojaan. pikkulinnut viihtyivät veden äärellä juomassa ja roiskimassa tomuja höyhenistään kuivan ja kuumen loppukesän ajan. Vesielementti oli oikein söpö kukkapenkissä, vaikka persoonallisen vinon pohjan vuoksi altaamme keikkui kuin kanootti.

Kierrellessämme palstoilla huomasimme poluilla siellä täällä suloisia pieniä laattoja, jotka oli tehty betonista. Ehkä yhteisöpalstallekin ensi kesänä?



## Lapinlahden palstarunoutta 2023

*Keväällä palsta on kuin tyhjä taulu,  
ympärillä kaikuu kaunis lintujen laulu  
Innolla odotamme kesän satoa,  
toivomme ettei kurpitsat vieraisiin suihin katoa.*

*Alkaa palstalla maan kääntö,  
ja kasvien suunnittelusta innokas vääntö.  
Kohta on siemenet kylvetty ja taimet istutettu maahan,  
sadetta ja lämpöä tulla jo saahan.*

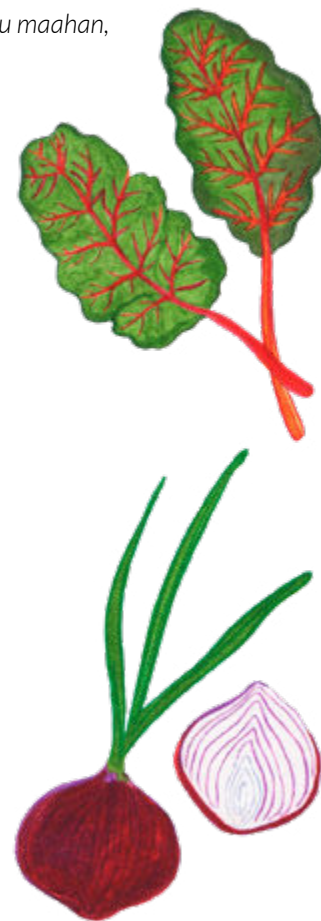
*Houkuttaa yrttien tuoksu,  
loppuu turha kiire ja järjen juoksu.  
Sade kastelee kukat  
kuten myös sukat ja tukat.*

*Suurensuuri pinaatinlehti  
heinäkuuksi lautaselle ehti.  
Löytyi maasta kihara valkosipuli  
suuhun eksyi, ei tullut ripuli.*

*Kasveista monia herkkuja voit laittaa,  
pestot, pikkelsit ja soosit maittaa.*

*Meitin antoisa ja armas plantaasi,  
tulee siellä hyvä mieli ja  
täyttyy vihreästä vaasi!*

*Palstalla viihtyy mummot ja lapset,  
hymy huulilla,  
tuulessa heiluu harmaahapset.  
Kasvien ja kukkien vallankumous  
ympärillämme hohkaava onnen lumous.*



Lannoitteena mullassa kalsarit ja kanankakki,  
huvittui ajatuksesta yksi ja toinenkin palstarakki.  
Maasta välillä kurkkii mato,  
puuvillakalsarit on niiden kotilato.  
Madot auttaa meitä maaperätestissä  
ja kalsarit helpottaa hortonomia pestissä.

Tässä on sulle kesäinen vinkki,  
ellet halua ett' naamastas tulee pinkki.  
Laita iholle korkea suojakerroin,  
niin jaksat auringossa kaksin verroin.

Paahteelta kannattaa suojata pää.  
ettei ala pollaa pyörryttää.  
Nesteytys on kaiken aa ja oo,  
vaikkei edes huomaisi janoo.

Vaatetukseen voi soveltaa montaa tapaa,  
yksi saattaa näyttää paljasta napaa.  
Toisella on kumisaappaassa sukka hento,  
kaiken kaikkiaan pukeutumistyyli on vapaa ja rento.

Tiedätkös kuule ne lehtikaalisipsit?  
Niistä voi saada mahtavat kiksit.  
Ja entäs se maku litulaukan?  
Ei todellakaan muistuta aromeja kaupan.  
Lepotauolla maistuu porkkana ja pulla,  
paikkansa on myös seurustelulla.

Ei tartte käyttää woltia lain,  
kun palstalta tuoretta lähiruokaa hain.  
Pois jää myös turhat pakkausmuovit,  
kun suoraan pellosta ruokaa kuovit.

On se palsta kiva paikka,  
saattaapi soida siellä vaikka balalaikka!



## Ruokakulttuuria

Tuoreet ja itse kasvatetut kasvikset inspiroivat kotikokkia. Palstalaiset jakavat kokeilemiaan reseptejä viestintäkanavassa ja voivat tuoda palstatavereilleen myös maistiaisista. Toisinaan kerhon aikana voi pitää pieniä infotuokioita ja maistiaisista kasvien säilöntä- ja käyttötavoista. Sadonjaon yhteydessä on hyvä pyytää vinkkejä sadosta kokkaamiseen, ja ohjaaja voi myös kertoa eri vaihtoehtoja sadon käyttöön. Keskikesällä on myös aikaa palstatöiden lomassa nauttia palstan antimista tehtyjä suolaisia ja makeita piirakoita yrttiteekupposen kera.

Kokata voi myös palstalla. Palstasalaatti syntyy palstan omista aineksista, vain öljy ja sitruuna sekä (itse tehty) yrttisuola tarvitaan lisäksi. Ennen juhannustaukoa voidaan pitää nyttikestitt, jonne jokainen voi tuoda jotain yhteiseen menuuseen ja grillattavaksi. Myös sadonkorjuujuhlaan kuuluvat palstan antimet ja niistä nauttiminen.

Parhaista resepteistä voi koota kerholaisten oman reseptivihkosen, kuten Lapinlahdessa teimme nimellä Herkut tiskiän.<sup>10</sup>



10. Herkut tiskiän - Lapparin yhteisöpalstan parempi lähiruoka. [https://lapinlahdenlahde.fi/wp-content/uploads/reseptivihko\\_full-final.pdf](https://lapinlahdenlahde.fi/wp-content/uploads/reseptivihko_full-final.pdf)

## Liikunta ja mindfulness

- » Puutarhanhoito on tunnetusti hyvää ja monipuolista liikuntaa itsessään. Penkkejä kaivaessa tulee varmasti hiki, ja kastelukannut antavat käsille ja hartioille töitä. Puutarhassa kyykkiminen sen sijaan pidemmän päälle voi rasittaa selkää ja niveliä, joten on hyvä välillä muistuttaa tauoista, venyttelystä ja vastaliikkeistä. Kerhokerran voi myös aloittaa lämmittelyllä ja lopettaa venyttelyyn.
- » Tanssiksikin voi laittaa! Joskus voi ottaa mukaan bluetooth kaiuttimen ja tehdä puutarhatöitä kivan musiikin tahtiin.
- » Pieni jumppasessio järjestyy yksinkertaisimmillaan siten, että ringissä jokainen tekee vuorollaan yhden jumppaliikkeen, jota kaikki matkivat. Lopuksi tehdään kaikki jumppaliikkeet peräkanaa. Toimii myös tutustumisleikkinä!
- » Läsnaoloharjoitukset aistimalla ympäröivää luontoa, keskittymällä hengitykseen ja kehon aistimuksiin.



## 5. Minun kokemukseni kerhosta



### Ensikertalaisena kerhossa

On tärkeää, että uudet viljelijät kokevat olonsa tervetulleiksi alusta saakka. Ensimmäisellä kerralla on hyvä katsoa paikat läpi ja kertoa käytännön asioista kuten missä säilytetään työvälineitä ja miten niitä käsitellään. Kaikkein tärkeintä on kuitenkin tutustuminen muihin viljelijöihin. Tutustumisleikkejä nimien muistamiseen löytyy netistä ja leikkikirjoista. Lapinlahdessa olemme esimerkiksi liittäneet omaan nimeen jonkin jumppaliikkeen ja kasvin, jonka muut ringissä toistavat. Esimerkiksi Taina Tomaatti + jumppaliike (kaikki toistavat), Pirjo Punajuuri (kaikki toistavat),

jne. Tehtävää vaikeuttaa, jos toistetaan aiemmin mainitut nimet ja liikkeet kaikki yhteen pötköön. Yksi kokeilemisen arvoinen tapa on muodostaa kummipareja aloittelijoista ja konkareista. Tällöin edelliseltä vuodelta jatkanut viljelijä on kummi, joka saa uudesta kerholaisesta itselleen perehdyttävän kaverin ainakin joksikin aikaa.



### Ensikertalaisten kokemuksia:

“Olen eläkkeellä. Olen useita vuosia haaveillut, että osaisin viljellä luomuna ja tuloksellisesti. Jonotin kahdelle palstaviljelmälle. Toinen oli Lapinlahdessa. Uusia otettiin vain pari vuodessa. Huomasin, että siellä oli kaksi vuotta sitten alkanut palstaviljelykerho. Hain ja pääsin. Näin ratkennut tilanne on minun kannaltani ollut mainio, koska palstalla viljellään usean ihmisen voimin yhdessä osaavan opastajan opastuksella. Ensisijaisesti halusin oppia viljelemään tuloksellisesti. Mukava on ollut

huomata hyvä henki ja yhdessä tekemisen meininki, yhteisöllisyys. Toivomani tavoitteet ovat täyttyneet. Olen oppinut tuloksellisesti viljelemään ja oppinut ihan uusia lajikkeita. Plussana vielä pääsin hyvin opastetulle ”nuku-yö-metsässä”-retkelle kerhoviljelijöiden kanssa. Kiitos ohjaajille ja kaikille yhdessä viljeleille ihmisille tästä yhteisöllisestä kesätoimesta.”

“Yhteisöviljelykerhon henki on ollut ensikertalaisen silmin hyvä ja tänne on helppo ja hyvä tulla. Kelpaat omana itsenäsi. Puutarhahommat on superkivaa, aika kuluu siivillä. Kokeilut ja taidepläjäykset on hauskoja. Kuten tiedekokeilu eli kalsarihomma.”

## Harjoittelijana kerhossa

Jos kerhon järjestäjänä on riittävän suuri yhdistys tai muu vakiintunut organisaatio ja kerhoa ohjaa riittävän koulutuksen saanut ohjaaja, apuohjaajan paikkaa voidaan tarjota luonto-alan opiskelijoille harjoittelu-paikkana. Harjoittelun myös opiskelija saa ohjauskokemusta ja voi löytää omia vahvuuksiaan ohjaajana. Harjoittelijalle on hyvä myös antaa omia vastuutehtäviä, esimerkiksi viljelykartan tekemisen ja/tai kerhokertakoh-taisten muistiinpanojen tekemisen yhteiseen kerhovihkoon. Kerhomalli on myös riittävän joustava, jolloin harjoittelija voi tuoda omaa osaamistaan ja kiinnostuksen kohteitaan kerholaisten iloksi. Omista kiinnostuksista syntyvät myös parhaat tutkintovaatimuksien näyttötilaisuudet.

### Harjoittelijoiden kokemuksia:

#### Mia Pulkkinen, harjoittelijana 2023

“Kerho sopii luontoalan tai puutarha-alan harjoittelijoille. On hyödyllinen jos harjoittelijalla on jo kokemuksia viljelystä (opiskelee esim. puutarhuriksi). Sitten kerho tarjoilee paljon mahdollisuuksia testata omia viljelytaitoja mukavassa ilmapiirissä.



Palstayäviä.

Ehkä erityinen asia puutarhaopiskelijoille voi olla, että harjoittelulle kuuluu myös ryhmän ohjaaminen, jolloin voi harjoitella sosiaalisia taitoja ja seurata ryhmäprosessia. Luonto-ohjaaja opiskelijoille viljely-toiminta voi olla vierasta, koska se ei kuulu koulutukseen. Sitä ei saa ottaa liian vakavasti, koska se voisi turhauttaa.

Luonto-ohjaajan opiskelija voi saada itselleen perusidean viljelystä. Ammatillisesta näkökulmasta viljelykerho tarjoilee luonto-ohjaajan opiskelijoille mahdollisuuksia pitää erilaisia työpajoja, esimerkiksi taidetta ja hyvinvointia luonnossa omien kiinnostusten ja taitojen mukaan.

Ahkeran alkukesän jälkeen jää aina vähän aikaa muille aktiviteeteille kun kerho kokoontuu. Erityistä on se, että voi työskennellä monta kuukautta saman ryhmän kanssa, mikä on luonto-ohjaajan työssä valitettavan harvoin mahdollista. On aikaa tutustua osallistujiin ja suunnitella erilaisia luonto-ohjelmia heidän kiinnostusten ja tarpeiden mukaan.”

## Henna Hautakangas, harjoittelijana 2021

“Luonto- ja ympäristöneuvojalle harjoittelu kerhon apuohjaajana on rikastuttava kokemus, sillä viljelypalsta tarjoaa uudenlaisen ympäristön työhön ja mahdollisuuden pitkäaikaiseenkin yhteisötoimintaan. Viljelyyn kuuluu ns. rikkakasvien kitkeminen ja sattumalta moni rikkakasviksi nimitetty kasvi onkin luontoneuvojan mielestä kultainen aarre, moneen eri käyttötarkoitukseen.

Viljelypalstan ympäristö tarjoaa usein monenlaisia villiyrtejä, joita neuvoja hyödyntää työssään ja niiden tutkiminen sopii mainiosti kerhon aktiviteetiksi. Viljelykasvien lisäksi on tärkeää oppia tuntemaan luonnonkasvit, ainakin ne mitkä kasvavat viljelyalueella ja sen ympärillä.

Jo pelkästään puutarhassa oleskelu lisää tärkeää luontokosketusta, ja luontoneuvojana sen tarjoaminen etenkin urbaanissa ympäristössä on hyvin merkityksellistä. Viljelykerhossa neuvotaan luonnonmukaisen ruoan tuottamista ja sitä, kuinka tärkeä rooli on maa-aineksella sekä hyönteisillä kuten lieroilla ja mehiläisillä osana meidän elämäämme. Kun opimme itse kasvattamaan ruokamme ja monipuolistetaan kasvisvaihtoehtoja kotikeittiössämme, kehitämme kestävämpää elämäntapaa.”

## Muita kokemuksia:

“En osaa kuvitella parempaa tapaa viettää aikaa 4,5 vuotiaan lapsenlapseni kanssa, kuin palstaviljelykokoontumiset. Ryhmä on ottanut meidät hyvin vastaan, eikä ole ihmetelty, kun olemme välillä käyneet esim kiikkumassa puissa tai heittelemässä kiviä palstan ulkopuolella. Lapselle on muodostunut hyvä kuva, mistä kasvikset tulevat ja hän kyseleekin jo talvella, koska palsta alkaa. Viimeksi puistossa ollessamme hän riipi kukkineita, ruskeita kasveja ja kun kysyin miksi hän tekee niin, vastaus oli, että ottaa siemeniä ensi kesäksi. ‘Oikeiden’ töiden tekeminen on hänelle kaikista tärkeintä ja isossa porukassa työt eivät käy minullekaan liian rankoiksi.” -Mummi

“Olen saanut nukkua paremmin kerhokertojen jälkeen. Tämä on auttanut siis myös univaikeuksiin. Luonnossa olo rauhoittaa ja tekeminen on kuitenkin sen verran leppoisaa, ettei ole tarvinnut liikaa huvia. Toki kerhosta on saanut myös mukavaa seuraa, uutta oppia ja sitten loppuvaiheessa saa vielä herkullisia kasviksiakin.”

## Parasta kerhossa on ollut...

“..oppia luonnonmukaista viljelyä, tuntemaan paljon uusia kasveja ja tekemään niistä ruokaa. Yhdessä tekeminen, uusia kavereita, hyvä porukkahenki. Palkaksi vielä maukasta satoa.”

“Ihanat ihmiset ja mukava puuhastelu. Tänä vuonna oli erikoisia kasveja esim latva-artisokka, jota en ollut ennen kasvamassa nähnyt.”

“ Uudet tuttavuudet, runsas keskustelu ja ihana vetäjä”

“Kaikki olivat innokkaita ja tarttuivat toimeen ja innovoivat saumattomasti yhdessä.”

“Oli ihana tehdä konkreettisesti käsillään ja nähdä kasvun ihme.”

“Mielelle teki todella hyvää päästä aina välillä pois omista elämän ja arjen jutuista ja vaan keskittyä siihen hetkeen, erilaisessa porukassa missä ei ehkä muuten tulisi oltua. Ainutlaatuinen paikka vailla vertaa, missä kokee itsensä ”lottovoittajaksi” kun pääsee yhdessä palstalla puuhailemaan. Ihanaa myös saada ns. maadoittavaa, käsillä tekemistä luonnossa, seuraten kasvua ja kulkua.”

“Elämäntilanteeni on ollut hyvin vaikea, puutarhurointi on tuonut struktuuria ja merkitystä elooni”

“Olen oppinut uutta viljelystä, Olen oppinut käyttämään uusia kasviksia ruoanlaitossa, Luontoyhteyteni on vahvistunut, Olen saanut uusia kavereita, Olen saanut mielekästä sisältöä elämäni”

“Kotikeittiössä helpompaa keksiä ruokaa kun palstan sato on antanut ainekset valmiiksi. Mielekäs tekeminen ja uuden oppiminen on lisännyt hyvinvointia mikä heijastuu perheeseen.”

“Mieltä rauhoittava ja tasapainottava vaikutus. Olen saanut myös iloa mm. siitä, kun olen säästänyt rahaa saadessani palstalta ruokaa kaupasta ostamisen sijaan.”

”Korona-aikana palsta tarjosi henkireiän ja mielekästä tekemistä kun maailma tuntui muuten olevan melko pysähdyksissä.”

”Keskustassa asuville ei juuri ole lähellä sijaitsevia luontokohteita joten Lapinlahden alue sinänsä on tärkeä. Se poikkeaa muista keskustan puistoista siksi että alueella on sekä erilaista toiminnallisuutta että mahdollisuus vain oleskella ja vaikka tuijottaa merta. Pelkkä palstalla istuminenkin on rauhoittavaa.”

”Ihanaa että on paikka jossa voi puuhastella muiden ihmisten kanssa ilman että täytyy juuri kuluttaa rahaa! Piintyneelle kaupunkilaiselle on myös mukavaa että halutessaan voi käyttää alueiden palveluita kuten kahvilaa.”

”Yhteisviljely on motivoivaa: Ikävämmät ja raskaammatkin työt sujuvat hämmästyttävän nopeasti kun tekijöitä on useita. Myös kollektiivinen äly ja kekseliäisyys toimivat hyvin.”

”Palstalla on tullut kokeiltua vähän hankalampiakin asioita, kuten sienten kasvattamista, sellaisia joihin yksin ei välttämättä ryhtyisi.”

# Lopuksi kannustuksen sana

Kannustamme erilaisia porukoita, yhdistyksiä ja yhteisöjä tarkastelemaan toimintaympäristöjään puutarhurin silmin: missä täällä voisi viljellä? Aina kannattaa kokeilla, ja aloittaa alussa pienesti kehittäen toimintaa omannäköiseksi pikkuhiljaa. Yhdessä kun voi viljellä niin monin eri tavoin, ja Yhteisöviljelykerhon mallia voi soveltaa omanlaisekseen paikallisiin olosuhteisiin sopivaksi.

Yhteisöviljelmän voi perustaa karumpaankin ympäristöön, ja toimintaa voidaan sopeuttaa ja muovata paikkaan sopivaksi. Karummilla viljelymailla voidaan alkaa määrätietoisesti parantamaan maata. Kasvit lisäävät viihtyisyyttä missä vain, ja asfalttipihoilla voidaan viljellä voi myös ruukuissa ja lavakauluksissa. Jotta onnistumisen kokemuksia saadaan, on kuitenkin varmistettava, että tietyt kasvuun vaadittavat reunaehdot täyttyvät:

- » Mistä saadaan kasteluvesi? Vesipiste ei saa olla kovin kaukana.
- » Tuleeko viljelyksille riittävästi valoa? Satokasvit tarvitsevat vähintään 6 tuntia auringonvaloa.
- » Voidaanko toiminta järjestää niin, että kasveilla on hoitajat koko kasvukaudelle?

Viljelyn taika toimii aina, sillä viljelyn lomassa sosiaaliset suhteet muodostuvat helposti ja kasvun ihmeen seuraaminen luo hyvinvointia varmasti. Palstalla yhdistyy ilo sadosta ja ihmisistä, ja tunne elämässä pärjäämisestä vahvistuu. Kaiken hyvän sitoo yhteen vahvistuva luontosuhde kaikkine aistielämyksineen.

**Ala sinäkin yhteisöviljelijäksi!**



**Helsinki**

*Lapinlahden Lahteen*  
**kaupunki  
luontokeskus**

Lapinlahden yhteisöviljelytoiminta on saanut rahoitusta Helsingin kaupungin iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuri-toiminnan edistämiseksi.

ISBN 978-952-94-8784-4 (pehmeäkantinen)

ISBN 978-952-94-8785-1 (PDF)