# PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Huomasin, että lihakarjan kasvattajat ovat alkaneet myydä suoraan tiloilta lihalaatikoita. Ajattelin, että siinähän olisi loistava tapa markkinoida myös kotimaista viljeltyä kalaa. **PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ PIA LINDBERG, BRÄNDÖ LAX**

## 07.03.14

### Aurinko nousee

Helsingissä kello 7.02
ja laskee kello 18.02
Oulussa kello 7.07
ja laskee kello 17.53
Utsjoella kello 7.12
ja laskee kello 17.36

### Päivän sana

*7.3. Sen elämän, jota tässä ruumiissani vielä elän, elän uskoen Jumalan Poikaan, joka rakasti minua ja antoi henkensä puolestani. Gal. 2:20*
*8.3. Sinun käsiisi minä uskon henkeni. Herra, sinä lunastat minut vapaaksi, sinä uskollinen Jumala. Ps. 31:6*
*9.3. Mutta hän kääntyi pois ja sanoi Pietarille: ”Väisty tieltäni, Saatana! Sinä tahdot saada minut lankeamaan. Sinun ajatuksesi eivät ole Jumalasta, vaan ihmisestä!” Matt. 16:23*

### Nimipäiviä

Tänään perjantaina: Tarja, Taru
Huomenna lauantaina: Kansainvälinen naistenpäivä, Vilppu
Ylihuomenna sunnuntaina: Auvo

### Mietelause

*Luonto ei ole milloinkaan taidetta huonompi.*
*Marcus Aurelius*

**Lähetä merkkipäiväilmoitus Maaseudun Tulevaisuuteen**
Merkkipäiväpalstalla julkaistaan vain päivänsankarin suostumuksella lähetettyjä merkkipäivätietoja. Kirjallisesti lähetettävissä tiedoissa tulee olla merkkipäivän viettäjän nimi, ikä, merkkipäivän ajankohta, titteli, kotipaikka ja mahdollinen lyhyt maininta merkkipäivän vietosta. Valokuvaksi käy mustavalko- tai värikuva, koolla ei väliä. Palsta on maksuton. Merkkipäivätiedon tulee olla toimituksessa viimeistään viisi päivää ennen lehden ilmestymistä. Tiedot postitetaan osoitteeseen: Maaseudun Tulevaisuus, ”Merkkipäivät”, PL 440, 00101 Helsinki, tai lähetetään sähköpostilla osoitteeseen *merkkipaivat@maaseuduntulevaisuus.fi*.

## NIMITYKSET

**Markkinointi-instituutti**
ETM, MJD **Katja Repo** on nimitetty Kaupallistaminen ja uudet liiketoiminnat -toiminnon johtajaksi 1.11.2013.
KTM, MTi **Päivi Vuorimaa** on nimitetty Strategia ja kyvykkyydet -toiminnon johtajaksi 1.11.2013.

**Otava-konserni**
Suomen Kuvalehden päätoimittajaksi on nimitetty **Ville Pernaa**, 39. Hän aloitti työnsä 1.3. ja keskittyy kevään ajan lehden brändin ja toimitustyön tulevaisuuden suunnitteluun. Vastaavan päätoimittajan tehtävä alkaa elokuussa.
Nykyinen päätoimittaja **Tapani Ruokanen**, 62, siirtyy työsopimuksensa mukaisesti eläkkeelle elokuussa 2014.

**Suomen Vahinkovakuutus**
**Pekka Lemettinen** on nimitetty yhtiön uudeksi toimitusjohtajaksi 1.3.2014 alkaen.

**Alma Media**
**Matti Posio**, 40, on nimitetty 12 lehden Lännen Media -yhteistyön projektipäällikköksi. Hän aloittaa välittömästi oman työnsä ohessa. Posio siirtyy suunnitellun Lännen Median päätoimittajaksi 1.8.2014, jos lehdet päätyvät yhteistoimituksen perustamiseen.

## WHO haluaa vähentää sokerin käyttöä

Sokerin osuuden päivittäisestä energiansaannista pitäisi olla vain noin viisi prosenttia, suosittaa Maailman terveysjärjestö WHO.

Aikuisella tämä tarkoittaisi päivässä noin kuutta teelusikallista sokeria.

Suomalaiset saavat ravintonsa kokonaisenergiasta noin kymmenen prosenttia sokereista, mikä on suomalaisten ravitsemussuositusten mukaista, arvioi Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori **Mikael Fogelholm**.

Fogelholm pitää viiden prosentin rajoitusta tiukkana, joskin hän myöntää, että sokerin käyttöä on myös Suomessa varaa vähentää. Fogelholmin mukaan sokerin käyttö ei kuitenkaan ole suomalaisen ruokavalion suurimpia murheita.

WHO perustelee suosituksia sokerin aiheuttamilla terveysongelmilla, kuten lihavuudella ja hampaiden reikiintymisellä. WHO:n mukaan maailmanlaajuisesti 2,8 miljoonaa aikuista kuolee vuosittain lihavuuteen. WHO:n tilaston mukaan maailmassa on tällä hetkellä yli 40 miljoonaa ylipainoista alle 5-vuotiasta lasta. **STT**

# Kotimaista kalaa suoraan verkosta

Perinteikäs kalankasvattamo Brändö Lax on ryhtynyt myymään kotimaista kalaa suoraan kuluttajille verkkokaupan kautta.

BRÄNDÖ LAX

**Brändö Lax kasvattaa kirjolohta ja siikaa noin 1,8 miljoonaa kiloa vuodessa.**

Ahvenanmaan saaristossa toimiva Brändö Lax avasi verkkokaupan tammikuun alkupuolella. Yhtiö on tähän asti palvellut pääasiassa suuria kalatukkuja, mutta nyt lähestytään kuluttajia.

Turun seutu on ensimmäinen markkina-alue, projektipäällikkö **Pia Lindberg** kertoo. Ajomatka kalankasvattamolta Turkuun kestää puolisentoista tuntia, vaikka osa matkasta taittuu yhteysaluksella ja lossilla.

Asiakkaat voivat tilata viikoittain pyyntituoretta kalaa, joka toimitetaan perjantaisin Turussa sijaitsevaan noutopisteeseen. Viikon viimeiset tilaukset otetaan vastaan torstaina.

### Mallia lihantuottajilta

Verkkokaupan avaamista pohdittiin Lindbergin mukaan pitkään. Idea sai vauhtia yllättävältä taholta eli maataloudesta.

”Lihantuottajat olivat oikeastaan tämän idean isä”, Lindberg kertoo.

”Huomasin, että lihakarjan kasvattajat ovat alkaneet myydä suoraan tiloilta lihalaatikoita. Ajattelin, että siinähän olisi loistava tapa markkinoida myös kotimaista viljeltyä kalaa, jos se saadaan meiltä tuoreena suoraan asiakkaille.”

Perusvalikoimiin kuuluvat kirjolohi ja siika. Lisäksi asiakkaille välitetään paikallisten kalastajien pyytämää villiä kalaa.

### Pyyntituoretta kotimaasta

Suoramyynnillä halutaan Lindbergin mukaan viestittää kuluttajille, että hienoa kalaa viljellään meilläkin eikä vain Norjassa.

”Valitettavasti Norjan lohi hallitsee aika pitkälle markkinoita.”

Kauppojen kalatiskit eivät näytä suomalaisen kalanviljelijän silmissä aina houkuttelevilta. ”Matka sinne kalatiskiin on voinut kestää hyvinkin monta päivää.”

Kuluttajat saattavat Lindbergin mukaan jopa kuvitella, ettei kotimaista tuoretta kalaa ole saatavilla. Norjalaiset ovat hänen mielestään taitavia markkinoimaan ja se näkyy jopa Ahvenanmaalla.

”Kun olen käynyt Maarianhaminan kalatiskeiltä kysymässä, miksi tarjolla ei ole kotimaista kalaa, vastaus on aina on sama, ei ole kysyntää.”

Osa ahvenanmaalaisista suhtautuu kalanviljelyyn nihkeästi, mutta Norjassa viljelty lohi käy silti kaupaksi. Lindbergin mielestä tilanne viittaa siihen, että viljelty kala kelpaa, kunhan se on kasvatettu muualla kuin kotovesillä, ”poissa silmistä, poissa mielestä”.

### ”Pikku hiljaa hyvä tulee”

Brändö Lax on kalatukkujen arvostama toimittaja, joka tunnetaan laadusta. ”Joskus tukkurit vähän valittelevat, että meidän kala on liiankin tuoretta. He joutuvat hiukan seisottamaan kalaa, jotta ruodot saadaan irti.”

Verkkokaupan ensimmäisistä toimituksista on saatu asiakkailta myönteistä palautetta. Tässä vaiheessa kerätään vielä toiveita esimerkiksi pakkaustavoista. Markkinointi on vasta alussa.

”Pikku hiljaa hyvä tulee.”

**TARJA HALLA**
www.kalaaverkosta.fi

BRÄNDÖ LAX

**Verkkokaupasta viimeistään torstaina tilattu kala toimitetaan perjantaisin Turussa sijaitsevaan noutopisteeseen.**

# Kevätmessuilla voi vaikka saunoa

Helsingin messukeskuksen neljän tapahtuman kevätmessukokonaisuus esittelee huhtikuun alussa kodin ja mökkeilyn uusimpia trendejä. Messuilla pääsee halutessaan jopa kahdessa paikassa saunomaan, ulkosalla tynnyrisaunassa ja sisätiloissa sähkösaunassa.

Messujen yleiskoristelualueelle on tulossa 28 000 sipulikukkaa, 70 koivua ja yli 100 erilaista pikkuhavua.

”Teemoina ovat hyvinvointi ja puutarhan hyvää tekevät vaikutukset”, kertoo tiedottaja **Tuula Sipilä** Helsingin messukeskuksesta.

Yleiskoristelualueella on myös ohjelmapiste ja sosiaalinen taimitori, jossa on muun muassa pistokkaita ja erilaisia perunalajikkeita. Myös koulupuutarhoja esitellään.

”Taimitorin tuotteet tuotetaan vankilapuutarhoissa Keravalla ja Vilppulassa sekä kehitysvammaisten Helsingin lyhytaikaiskoti ja työpaja Lyhty ry:ssä”, Sipilä mainitsee.

JAANA KANKAANPÄÄ

**Kevätmessuilla käytetään koristeluihin runsaasti sipulikukkia.**

### Puutarhasta hyvinvointia

Helsingin yliopiston puutarhatieteen dosentti **Erja Rappe** kertoo, että puutarha tuottaa hyvinvointia monella tavalla.

”Puutarha voidaan viedä ihan kaikkialle”, Rappe sanoo.

Hän on työskennellyt muun muassa vanhusten, mielenterveyspotilaiden ja vankilassa olevien parissa ja havainnut, kuinka puutarhanhoito motivoi. Harrastus auttaa nousemaan ylös sängyn pohjalta.

”Puutarhanhoidon harrastajat säilyttävät aktiivisuutensa myös iäkkäinä, ja näin tasapaino, lihasvoima ja koordinaatio saavat harjoitusta”, Rappe huomauttaa.

Hänen mukaansa puutarha rauhoittaa ja elvyttää ihmistä, stressi vähenee, keskittymiskyky ja mieliala paranevat. Esimerkiksi muistisairaat saavat onnistumisen ja osaamisen kokemuksia vaikkapa huonekasveja hoitamalla.

Puutarhassa on mahdollisuuksia mielekkääseen toimintaan ja sen avulla voi myös viestiä itselle tärkeistä asioista.

”Uskon, että ihmiset eivät harrastaisi niin paljon puutarhanhoitoa, ellei siitä saisi syvällisiä kokemuksia”, Rappe pohtii.

**MAIKKI KULMALA**

OmaPiha, Oma Koti, OmaMökki ja Sisusta! -messut Helsingin messukeskuksessa 3.–6.4.

**Erilaisten pihojen suunnitteluun käydään hakemassa tuoreita vinkkejä.**