

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</

Perjantaina 12. joulukuuta 2014

MAASEUDUN TULEVAISUUS

13

VIIKONVAIHDE

PERJANTAIVIERAS

Tuomas Tepposen talonpoikaislipusto

Ruotsi ja Venäjä kävivät niin sanotun 25-vuotisen sodan vuosina 1570–1595. Siihen asti valtioiden välillä oli virallisesti ollut voimassa Pähkinäsaaren rauhana raja. Ruotsin etujen mukainen suomalainen asutuspaine oli aikoja sitten ylittänyt rajan itään päin, mistä seurasi kahnauksia ja rajasotia, esimerkiksi Juho Vesaisen toiminta.

Sotaa käytiin kesät talvet ratsuväen manöövereinä, toisinaan talvella suomalaisten yllätysetuna olivat hiihtojoukot.

Kuningas Juhana III:n aika oli sotaisaa, jolloin maata ja kansaa hävitettiin Karjalassa molemmin puolin rajaa. Oli vuosia, jolloin yli puolet alueen taloista oli autioina eli veronmaksukyvyttöminä. Ruotsin puolella Karjalassa toimi sissi- ja sotapäälliköitä, joista yksi huomattavimmista Muolaan Valkjärvellä asunut ja paikallisena johtajana vaikuttanut Tuomas Tepponen. Tepponen kokosi talonpoikaisista ratsumiehistä venäläisiä vastaan taistelleen talonpoikaisosaston. Tähän talonpoikaisosastoon kuului myös nimismies Antti Kuisma Jääskestä. Kuisman suvun kantaisä, kuten arvaatte.

Kun sotilaallinen liikehdintä alkoi 1571 venäläisten polttaessa satoja Muolaan, Kivennavan ja Uudenkirkon taloja, myös Tepposen kotitalon, rakennutti Tepponen uuden talon Valkeamatkan ja Kostialan kylien väliseen metsään. Perimätiedon mukaan talon kooltaan ”hovi” ja sitä ympäröi mahtava linnoituksen tapainen varustus, johon ratsumiehet saattoivat vetäytyä suojaan.

Kannaksen talonpojat tunsivat tietenkin itäisen Kannaksen sekä Inkerinmaan tiet, kylät ja linnoitukset. Tuomas Tepponen veljineen tekivät sodan alkuvuosina Ruotsin lukuun vakoiluretkiä Venäjän puolelle rajaa. Palkkseen he saivat viljaa Viipurin linnan kruununvarastoista.

Aateliston tuesta riippuvainen Juhana III vähensi pakon edessä aateliston ratsupalvelusvelvollisuutta. Lisää ratsumiehiä hankittiin eturivin talonpojista antamalla heille määrääaikainen verovapaus. Näitä ratsumiehiä eli ryyttäreitä kutsuttiin knaapeiksi, koska Ruotsissa oli ollut käytäntönä, että ken varustaa miehen, hevosen ja hyvän miekan ja ratsastaa kuninkaan puolesta, saa verovapauden.

Kihlakunnan talonpojat kerääntyivät rajakahakoiden tapahtumissa omatoimisesti Tepposen ympärille ratsuväen-osastoksi. Osaston eli seldskapin virallinen tunnustaminen tapahtui ilmeisesti 1578, jolloin Tepponen sai kuninkaalta ratsumestarin arvon. Tällä ratsuväen osastolla oli samoihin aikoihin 1578 saatu oma sotalippunsa, jonka väreiksi mainitaan punainen, keltainen ja sininen. Tehtävänsä takia hänellä oli viestien oikeaksi vahvistamista varten myös oma sinettisormus. Vuodesta 1580 alkaen osasto ratsasti Tepposen johdolla Pontus de la Gardien komennossa.

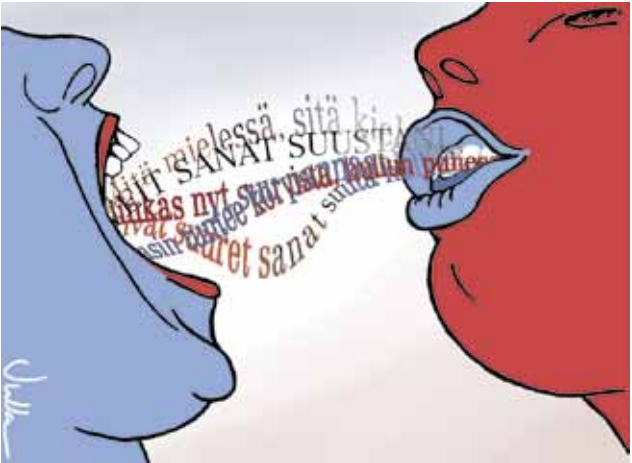
Tepposen lipusto oli mukana valtaamassa Käkisalmea 1580, piirittämässä Pähkinälinnaa 1582, Inkerinmaata valtaamassa 1591 ja Novgorodiin pyrkimässä 1592, ja saman vuoden kesällä Rajajoen ja Nevan välistä aluetta hävittämässä. Sodan loppuun he olivat rajavartiotehtävissä kannaksella. Tietyitä itsenäisyyttä ja arvonsa tuntemista Tepposen knaapit osoittivat siinä, että he kieltäytyivät sekä korjaamasta palaneen Viipurin linnoituslaitteita että korjaamasta heinää Viipurin linnan varusväelle.

Tuomas Tepposesta tuli Tukholmassa asti tunnettu rajamaakunnan talonpoikainen sankari. Hänet mainitaan asiakirjoissa vielä Täyssinän rauhana aikoihin vuonna 1595 ja sen jälkeenkin. Kun Tuomas Tepponen kuoli, hänen leskelleen Annalle myönnettiin valtiollisena kiitoksena elinikäinen verovapaus miesvainajansa tiluksista.



JUHA KUISMA on kylien liiketoiminta-asiamies.

KANSAN SUUSTA



Suusta kiinni

Sydämen kyllyydestä suu puhuu, sanotaan Raamatussa. Työsalaisen version mukaan sitä suu soitaa, mitä mieli ajattelee. Mitä mielessä, sitä kielessä.

Suu voi olla soukemmallaa tai peräti supussa. Se voidaan puhua puhtaaksi, jolloin ei olla jauhot suussa. Mitään ei myöskään jää hampaankoloon. Joskus käy niin, että toinen vie sanat suusta.

Suustaan voi jäädä kiinni esimerkiksi silloin, kun tapaa mukavia ihmisiä pitkästä aikaa. Tai silloin, jos pussaa pakkasella mattotelinettä.

Suu voi siis kulua suudella, vaikka sananparsi muuta väittää.

Suu voi olla myös messingillä. Tämän sanonnan alkuperä on hämärän peitossa. Vaskipuhaltimia soitettaessa suu on messinkiä vasten, mutta sanonta ei välttämättä liity niihin.

Hölsösuu on suuna päänä eikä anna muille suun vuoroa. Aasin tunteet korvista, hullun puheista. Puhu vähän, niin sinua arvostetaan, neuvoo ranskalainen.

Suurisuinen leventelee ja liioittelee. Mutta antaa levenellä, sillä eivät suuret sanat suuta halkaise.

Yllätetyltä loksahtaa suu auki eikä häneltä tarvitse edes kysyä, kuinkas nyt suu pannaan.

Politiikko pitää kielen keskellä suuta. ”Suu poikki”, saatetaan sunsoittajalle kivahtaa.

”Suu se viepi revon ritahan”, sanoo suomalainen sananparsi. Silloin on otus surman suussa.

TOPI LINJAMA



Syöminen on aina kokonaisuus, ravitsemusterapeutina pitkään työskennellyt Arja Lyytikäinen toteaa. ”Kannattaa panostaa runsaaseen kasvisten ja marjojen käyttöön, riittävään kuidun saantiin ja kohtuullisuuteen lihan syönnissä.”

Punaista lihaa ei tarvitse välttää

Possu ja nauta ovat ravitsemuksellisesti arvokkaita raaka-aineita ruuanlaitossa, sanoo Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri Arja Lyytikäinen. Punaista lihaa ei tarvitse välttää vaan vähentää.

Suomalaiset ravitsemussuosituksukset julkaistiin viime tammikuussa. Kohna herätti suositus rajoittaa punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttö henkilöä kohti puoleen kiloon viikossa.

Suosituksia tulkitaan helposti väärin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri **Arja Lyytikäinen** toteaa. Esimerkiksi monet perinteiset kotiruuat sisältävät Lyytikäisen mukaan lihaa juuri sellaisia määriä, joita ravitsemussuosituksella tavoitellaan. Näihin kuuluu niin patarukia, laatikoida, keittoja kuin perunan kanssa tarjottavia kastikkeitakin.

”Lihaa voi perinteisen tapan käytettynä olla lautasella vaikka viitenä päivänä viikossa. Pitää vain muistaa laskea mukaan makkarat ja leikkeleet.”

Suomalaiset käyttävät kulu-tustilastojen mukaan kypsää punaista lihaa ja lihavalmisteita keskimäärin 700–750 grammaa viikossa.

”Ruokasuositus tarkoittaisi esimerkiksi yhden ison liha-ate-

rian vaihtamista kasvisruokaan, kalaan tai broileriin. Lisäksi leivän päällä olisi entistä useammin kasviksia.”

Lyytikäinen tietää, ettei suomalaisten ole helppo tinkiä leikkeleistä.

”Meillä on haaste mennä kulu-tuksessa taaksepäin, koska leik-keleitä on totuttu arvostamaan.”

Terveyttä kotimaasta Ruokasuosituksia on Lyytikäisen mielestä esitelly mediassa vuoden mittaan asiallisesti.

Kulutajia lähellä olevat järjestöt ovat tuoneet esiin ruokavali-on kokonaisuuden, johon kuuluu kasvien, kalan ja täysjyväviljan suosiminen. Peruna ja ohra ovat edelleen tärkeitä hiilihydraatti-lähteitä pääaterioilla.

”Jos ruokavalio rakentuu näiden varaan, niin liha osuu oikealle paikalleen.”

Lyytikäisen mielestä on hienoa, että suomalaista rypsiöljyä, ruisleipää, marjoja, juureksia ja kalaa suositella voidaan edistää terveyttä.

”Vaikutukset näyttävät kansantautien ehkäisyssä suotuisilta.”

Lihan kulutus ennallaan Mediaan tyytymättömyäkin äänempainoja on kuultu. Suomessa syödään hälyttävän vähän lihaa, HK Scanin toimitusjohtaja **Hannu Kottonen** totei marraskuun tulospöytä. Tähän on Kottonen mukaan yksi syyllinen media, joka on napanut hampaisiinsa punaisen lihan terveyshaitat.

Punaisen lihan kulutus on todellisuudessa pysytellyt liki viime vuoden tasolla. Suomen Gallup Elintarviketieto ennakoiki koko vuoden kulutukseen yhden prosentin suurista laskua, mikä ei tutkimuslaitoksen mukaan johdu ravitsemussuosituksista vaan taloustilanteen heikkene-misestä.

Lihan kokonaiskulutus kasvaa ennusteen mukaan tänä vuonna prosentin verran viime vuodesta.

Suojaavia aineita tarvitaan Terveyshaittojen perusteluja kysytään pääsihteeriltä niin tiuhaan, että hän kuljettaa mukanaan yli 600-sivuista ”raa-mattua”, Pohjoismaiden yhdessä laatimia suosituksia tieteellisine perusteluineen.

Lihan mahdolliset haitat nousivat Lyytikäisen mukaan vahvasti esille seitsemän vuotta

sitten Yhdysvaltain syöpäinsti-tuutin tieteellisessä arvioinnis-sa. Näyttöä pidettiin esimerkiksi syöpäjärjestöissä vakuuttavana jo ennen uusia ravitsemussuosiu-tuksia.

Aiempaa enemmän tiedetään esimerkiksi lihan käristämisen, savustamisen, lisäaineiden ja suolaisuuden haitoista tervey-delle.

Itse lihan tutkimusta pitää Lyytikäisen mukaan jatkaa. ”Meillähän ei ole vielä tut-kimuksellisesti täyttä näyttöä siitä, että terveyshaitat liittyisi-vät pelkkään lihaan. Haitat ovat mahdollisesti liittyneet myös ruokavaliioon, jossa hyödyllisiä, syövältä suojaavia aineita on liian vähän suhteessa lihan määrään.”

Uudet suositukset lapsille Lasten uudet ravitsemussuosituksukset julkaistaan ensi keväänä. Lyytikäinen on ollut laatimassa aiempiakin suosituksia vuodesta 1987 alkaen.

Ruokapyramidi ja lautasmalli ovat samat kuin aikuisilla. ”Iso haaste on, että perhe söisi mahdollisimman usein yhdessä ja lapsella olisi säännöllinen ruo-kailurytmi.”

Pohdittavaa riittää vanhem-mille, sillä lasten ravitsemus näyttää tutkimusten mukaan heikkenevän dramaattisesti 1–2 ikävuoden välillä liiallisen soke-rin ja suolan takia. Näin syntyy

» Lihaa voi perinteisen tapan käytettynä olla lautasella vaikka viitenä päivänä viikossa. Pitää vain muistaa laskea mukaan makkarat ja leikkeleet.«

ARJA LYYTIKÄINEN

mieltymyksiä, joita voi olla vai-kea myöhemmin muuttaa. Pienet lapset syövät terveel-lisintä ruokaa perhepäivähoi-dossa. Lähes samaan päästään päiväkodeissa.

”Valitettavasti heikoin tilanne on kotiruokailussa.”

TARJA HALLA

RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Uusi kokoonpano ilman etujärjestöjä

Valtion ravitsemusneuvottelu-kunnan kolmivuotinen toimi-kausi alkoi lokakuun alussa.

Uusi neuvottelukunta koostuu riippumattomista asiantuntijoista.

Maa- ja metsätalousministeriö on karsinut joukosta MTK:n, Elintarviketeollisuusliiton ja Päivittäistavarakaupan edustuksen.

Puheenjohtajana toimii ylijoh-taja Erkki Vartiainen

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksesta.

Ainoa päätoiminen työntekijä on MMM, laillistettu ravitsemus-terapeutti Arja Lyytikäinen.

Tärkeimpiä tehtäviä on laatia ravitsemussuosituksia, seurata toteuttamista ja vaikutuksia väestön terveyteen. **Neuvottelukunta** on toiminut 60 vuotta. Sen edeltäjä oli kansanravitsemuskomitea, joka aloitti vuonna 1936.

KARI SALONEN

Arja Lyytikäinen haastaa isoäitejä ja vaareja ottamaan lapsenlapsen mukaan kaikenlaisiin ruokapuuhin, myös metsään ja maatila-vierailuille. Lapsi on ylpeä taitojen karttumisesta ja oman vastuun kasvamisesta.

