

MAATALOUS

Uupumuksen
merkkejä
havaitessaan
ulkopuolisenkin on
hyvä miettiä,
voisiko auttaa.
Jo pelkkä huolien
kuunteleminen
voi helpottaa.

"Tutuille koetetaan maksaa ensin, maksamatta jätetään



"Sen saa kyllä korjattua, mutta jos sitä ei tee, lasku menee ulosottoon jo heinäkuussa."

"Kun ei tiedä, mitä on tulos-
sa, eikä ole hallinnan tunnetta
omaan elämään."

omaa että läheisten jaksamista.
"Uupumista on turha hävetä.
Ihan kaikille voi tulla tilanteita.

"Ei ole vielä kertaakaan tullut

"Ihan aina on jotain tehtävissä, ja monesti jo sen kuuleminen helpottaa."

TERHI TORIKKA

HANNA KOIKKALAINEN

Noin 30 hehtaarilla tuotettu härkäpapu myydään nyt paikallisille kotieläintiloille.

Härkäpapua kasvaa noin kolmanneksella tilan pelloista. Se sopii kiertoon hyvin ja esikasvi-



"Pavun pahin vihollinen on märkä ja kylmä. Suklaalaikku vaivaa etenkin metsien laitoja, joissa kaste viiptyy pitkään", Ari Liikanen kertoo.

Toisin kuin moni luulee, härkäpapu epäonnistuu Liikastermukaan hyvin harvoin. "Ohrakin on satovaihteluille arempi kuin härkäpapu. Joku kesä voi olla vaikeampi, mutta seuraava taas ihan erilainen."

Malttia vaatii myös pavun pintaan nousun odottaminen keväällä.

"Se on ehdottomasti kylvet-

"Rangan pitää olla ruskean musta ja lehdetön ennen puin-

Naudoille, sioille ia lampaille

valkuaislähteeksi sekä tuontisijaa korvaamaan naudoille, sioille ja lampaille.

Lähteet: HAMK, Siipikarjaliitto

TERHI TORIKKA

Toivottavasti varavoimaa on pian tarjolla farmareille joka puolella maata, sillä uupumus vaivaa varmasti muuallakin kuin Satakunnassa ja Pirkanmaalla.

Lyhytpinnaisuus
 Vatsaoireet, huimaus
 Muistin huononeminen
 Huolestuneisuus,
 jännittyneisyys
 Terveysten ja hyvinvoinnin
 laiminlyönti, liikunnan
 väheneminen
 Lihassäjännitykset,
 sairastumiset, tapaturmat
 Väikeus tarttua asioihin
 ja tehdä päätöksiä
 Mielialamuutokset,
 näköalattomuus
 Lisääntynyt alkoholin käyttö
 Motivaation puute

Perhe, ystävät, sukulaiset
Työtovereys- ja muu
 terveystienhuolto
Vapaa-ajan yhdistykset ja
 muut verkostot
Lomitus, MELA, Maaseutu-
 viranomaiset, ely
MTK, Varavoima Farmarille,
 maaseudun tukihenkilöt
Seurakunnat, Perheasiain
 neuvottelukeskus
ProAgria, eläinlääkärit,
 semilogit
A-kliinikat, AA, AL-Anon
SPR, Kriisikeskus
Maaseudun tukihenkilö-
 verkko: www.tukihenkilo.fi
 Lähde: Varavoima Farmarille

Suomen vaihtotase on pari miljardia alijäämäinen.

Yksi keino vaihtotaseen parantamiseksi on kotimaisen härkäpavun käyttö eläinten rehuna ja elintarviketuotannossa tuontisoijan sijaan, Suomen itenäisyyden juhlarahasto Sitra esittää.

Soijaa tuodaan Suomeen noin 156 000 tonnia vuodessa. Tästä valtaosa, 95 prosenttia, käytetään rehuksi tuotantoeläimille. Mikäli tuontisoiji korvattaisiin kokonaan Suomessa viljellyllä härkäpavulla, kasvansi vaihtotase 50 miljoonalla eurolla vuosittain, Sitra ynnää.

”Härkäpavun käyttöä on teo-

tilaa, saataisiin täysimääräisinä käyttöön”, sanoo Sitranna Reijonen, ja hiilineutraali yhteiskunta -teemaa johtava **Mari Paatsas**.

Geenimuuttelemtomman soijan kysynnän kasvun myötä sen hinta on noussut ja siten tehnyt kotimaisen vaihtoehdon

korvaksi 52 000 hehtaarin viljelyalaa.

Riippuen siitä, miltä kasvilajista alaa siirryisi härkäpavun viljelyyn, typillannoituksen tarve vähenisi Suomessa Sitran mukaan 2 000 - 5 000 tonnia vuosittain. Sitran mukaan hyöty olisi 25 euroa hehtaarialle.

Riippuen siitä, miltä kasvilta pinta-alaa siirtyisi härkäpavun viljelyyn, typpilannoituksen tarve vähenisi Suomessa Sitran mukaan 2 000–5 000 tonnia vuosittain. Sitran mukaan hyöty olisi 25 euroa hehtaarille.

Vientiin tervaintien uutuuskisa

Härkäpavusta on kehitteillä laupuaa elintarviketuotteiksi. Pavun fermentointia elintarviketuotteiksi proteiiniin on tutkittu ja siitä on onnistuneesti jalostettu fermentoitua kaaraa vastaavia tuotteita, kuten juurttityyppisiä valmisteita.

Elintarviketeollisuus kaipaavastävää maatalouteen perustuvaa vientituotetta. Elintarvikkeiden kauppataseen vajaa lähtenee jo kolmea miljardia euroa.

TUURE KIVIRANTA