



Ajankohtaista Länneistä

Vuoden vaihteen juhlakausi on nyt päättynyt, tervetuloa ihana Arki!

Loppiaisesta alkavat härkäviikot aloittava uuden vuoden. Perinteisten härkäviikkojen katsotaan kestävän laskiaiseen tai Marian päivään saakka ja ajanjakson nimellä viitataan vahvasti työntekoon; tarinoiden mukaan yleisesti juuri härkäviikoilla miehet lähtivät talon härät mukanaan talvikauden raskaisiin metsätöihin.

Nykyihmisten arjessa alkuvuosi voi näyttäytyä uutena innostuksena terveelliseen ruokavalioon ja liikkumiseen. Joku jopa innostuu tipattomasta ja sokerittomasta ajanjaksosta haastaen myös muita perheenjäseniä tai työkavereita samaan. Sydäntalven aikaan voidaan suosia myös kotoilua erilaisten käsitöiden parissa tai slowfood-teemaisia ruokia hauduttaen. Ideoita vuoden alun monipuoliseen tekemiseen löydät tästä jäsenkirjeestä. Tutustu ajankohtaiseen kurssitarjontamme!

Vuonna 2025 keskitymme edelleen kansalaisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa muun muassa:

- Uusien kansallisten ravitsemussuosittelujen jalkauttamista.
- Konkreettisten toimintavinkkien jakamista ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi ja siihen sopeutumiseksi.
- Luonnon monimuotoisuuden edistäminen osana ruokaketjua.
- Yhteisöllisyyden edistämistä osana eri ikäisten ihmisten hyvinvointia.
- Varautumisen, ennakoinnin ja omavaraistalouden edistämistä osana kokonaisturvallisuutta.

Tule mukaan toimintaan sellaisena kuin olet!

Ystävällisin terveisin,
Sanna Pitkänen



Jäsenmaksut

Hyvä yhdistyksen aktiivi, nyt on aika päivittää yhdistyksenne tiedot vuodelle 2025. Tarvitsemme tiedon mm. jäsenmaksun suuruudesta ja yhteyshenkilöistäne. Mikäli asia on jo hoidettu, niin suuret kiitokset jo teille. Pyydämme tietoja 15.1.2025 mennessä, jotta vuoden 2025 jäsenlaskutus menisi jouhevasti eteenpäin.

[Lue lisää](#)



Villasukkajamit starttaavat tammikuussa

Tule mukaan neulomaan tai kutomaan järjestömme nimikkosukkia. Sukkamalli on Honkajoen maaseutunaisten käsialaa.

Tule mukaan neulomaan Aloitamme neulomisen videolla, sukkien aloituksesta. Videot löytyvät jo Facebookista ja Instagramista sekä myöhemmin YouTube kanavaltamme.

[Ohje](#)



Asiantuntija yhdistykseen

Tarjoamme teille tuttuja ruokakursseja, luentoja, villiyrtti hetkiä kevätluonnossa sekä hygieniaosaamistestejä. Annamme mielellämme lisätietoja tarjonnasta.

Huomioitahan, että hinnoittelumme on muuttunut ja Sivis-tuki koulutuksiin haetaan nyt yhdistysten kautta.

[Saisiko olla ruokakurssi](#)



Valokuvakisa yhdistyksen toiminnasta

Hyvinvointikampan-jamme jatkuu 2025 teemalla yhdessä tekeminen ilolla. Teemaan liittyen järjestämme valokuvakisan, jossa nostetaan esille yhdistysten tapahtumien tarjoama yhdessä tekemisen ilo ja riemu.

[Kisasta lisää tässä](#)

Kohti kesää

Tammikuu on hyvää aikaa aloittaa hyötypuutarhan suunnittelu ja tehdä ensimmäiset siementilaukset.

Hyödynnä Omasta maasta - puutarhurin vuosikalenteria ja hankkeen sivuilta löydät myös muuta viljelyyn liittyvää materiaalia.

[Lue lisää Puutarhan vuosikalenterista](#)

Varautuminen

Tiedätkö, miten varaudut erilaisiin tilanteisiin ja toimit niiden aikana?

Varautuminen tarkoittaa ennakkoon valmistautumista erilaisiin häiriöihin ja kriiseihin sekä poikkeusoloihin.

Jos jotakin poikkeuksellista tapahtuu, jokaisen oma varautuminen ja toiminta vaikuttavat siihen, miten hyvin pärjäämme.

[Tutustu aiheeseen suomi.fi -sivustolla](#)

Seuraa tapahtumakalenteriamme

lansi-suomi.maajakotitalousnaiset.fi

[Lue lisää](#)

Tule mukaan tapahtumiin

Terve Ruoka -messut 5.-6.4.2025

Terve Ruoka -messut järjestetään jälleen! Messut on oodi lähellä tuotetulle suomalaiselle ruoalle. Nähdään siis Merikarvialla Terve ruoka -messuilla



Kutsu osallistumaan

Kaksi kanadalaista taiteilijaa, Marie Samuel ja Maude Lévasseur, Place Courage -duosta, vierailivat viime joulukuussa Suomessa etsiessään kadonneiden aterioiden tarinoita tulevaa näyttelyään varten. Vierailu Turussa ja Helsingissä antoi heille välähdyksen suomalaisten rikkaasta ruokakulttuurista, ja nyt nämä kaksi taiteilijaa etsivät SINUN tarinaasi perinteisistä ruoista ja ruokamuistoista.

Mitä ruokaa sinulla on ikävä? Kirjoita heille sähköpostitse osoitteeseen marie@placecourage.com tai täytä heidän verkkolomakkeensa:

<https://kampanja.proagria.fi/e/1052483/kutsu-osallistumaan-/v85g/264292522/h/kCtUxezHpN3mfCc0PSUIB4PKE1edZuv9lcWu3zx9cU>

Koulutuksia ja kursseja sekä tapahtumia

Hygieniosaamistestejä tarjolla Porissa, Huittisissa ja Turussa.

[Tutustu lisää tapahtumalenteriamme](#)

Kouluta Siviksen kanssa to 30.1. klo 14-15
Sivisverkko tutuksi ke 12.2. klo 14-15.30

Lisätietoja Kouluta Siviksen kanssa -webinaareista ja aikatauluista [löydät tästä linkistä](#)

Arki haltuun härkäviikoilla!

Joulun jälkeen edessämme on perinteiset härkäviikot eli pitkä pyhätön aika loppiaisesta Marian päivään. Härkäviikoilla palataan työhön ja arkisiin perinteisiin perusruokiin joulun herkuttelun jälkeen.

TEKSTI ANNA KARI, JANITA KYLÄNPÄÄ JA MARI MÄENPÄÄ
KUVA MKN LÄNSI-SUOMI

Vuodenvaihte on nykyään monelle keventämisen aikaa. Mitäpä, jos keventäisit ruokavaliotasi monipuolistamalla sitä kauden kasviksilla ja kotimaisilla proteiinilähteillä. Lisää elämäsi ulkoilua ja arkiliikuntaa.

Unelmien talvessa edessä on hiihtoladut, lumikenkäilyt ja hyötyliikuntana esimerkiksi lumityöt. Saattaapa jollain meistä olla omaa metsää, jossa voi osallistua koko perheen voimin polttopuiden hankintaan. Työskentely ja liikunta ulkona toimii hyvin vastapainona sisällä vietylle ajalle.

Arkea sopii ottaa haltuun panostamalla ruoanlaittoon. Ruokaa kannattaa tehdä valmistamalla



MKN Länsi-Suomen ruoka-asiiantuntijat Janita Kylänpää, Anna Kari ja Mari Mäenpää ovat ruoka-alan monitaitureita.

Tuttuja Koti ja maaseutu -lehdessä

Huomasitko, että Härkäviikot- lehtijuttu oli Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaisen käsialaa. Olemmekin jo saaneet kiitosta lehteen tuotetuista perinteisistä ja kasvisriikkaista ohjeista. Jos sinulle ei vielä tullut lehteä, niin voit tilata sen kätevästi tästä: [eAsiointi Koti ja maaseutu -lehti](#)

Tammikuuhun sopii Liha-juurespata, joka valmistuu myös takassa

- n. 800 g naudan lihaa tai riistaa
- 2 isoa sipulia
- 2 valkosipulin kynttä
- 2-3 porkkanaa
- n. 100 g palsternakkaa
- n. 100 g lanttua
- n. 50 g selleriä
- 1-2 kpl lihaliemikuutiota
- n. 5 dl vettä
- 2 tl sokeria
- mustapippuria, savupaprikaa
- paistamiseen öljyä
- 1 prk tomaattimurskaa

1. Ota liha huoneenlämpöön noin tunti ennen ruoanvalmistusta. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen. Ota valmiiksi uuninkestävä, kannellinen pata, jonka tilavuus on vähintään 2 litraa.
2. Leikkaa liha kuutioiksi (noin 2 x 2 cm). Kuori ja hienonna sipulit ja juurekset. Hienonna sipulit ja valkosipulin kynnet. Leikkaa juurekset kuutioiksi ja laita juureskuutiot pataan odottamaan.
3. Kuumenna paistinpannu. Lait pannulle noin 1 rkl öljyä ja ruskista lihat muutamassa erässä. Laita ruskistuneet lihat pataan juuresten sekaan.
4. Ruskista lopuksi sipulit ja valkosipulit ja kaada pataan.
5. Mittaa vesi pannulle ja sekoita joukkoon lihaliemikuutiot, sokeri, pippuri sekä tomaattimurska. Kiehauta ja kaada lihojen päälle pataan. Laita kansi päälle.
6. Nosta pata uuniin ja anna lihapadan hautua uunissa 2,5-3 tuntia, tai kunnes liha on

mureaa. Tarkista välillä nesteen määrä ja lopuksi maku.
Tarjoa lihapata perunasoseen ja salaatin kanssa.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
LÄNSI-SUOMI

Toimimme osana ProAgriaa.

Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset

jasenyyslansi@proagria.fi
Itsenäisyydenkatu 35 A, 28130 Pori
Vahdontie 91, 20320 Turku
lansi-suomi.maajakotitalousnaiset.fi



[Asiakaspalaute](#) | [Liity jäseneksi](#) | [Peruuta uutiskirje](#) | [Verkkokauppa](#) |
[Rekisteriseloste](#)

Osoitelähde: ProAgria Keskusten rekisteri