

Syötävä metsäpuutarha

2024

Puutarhamartta



Mikä on metsäpuutarha?

- Metsäpuutarhat ovat monilajisia, kerroksellisia ja luontoa jäljitteleviä puutarhaistutuksia. Pyrkimyksenä on luoda pientä metsää jäljittelevä ekosysteemi, jossa hiili, vesi ja ravinteet kiertävät tehokkaasti.
- Koristemetsäpuutarha (engl. *woodland garden*) on puistomainen koristeistutus. Se hyödyntää usein valmiita metsäalueita, joiden lomaan istutetaan koristekasveja (esimerkiksi alppiruusumetsät).
- Hyötymetsäpuutarha tai syötävä metsäpuutarha (engl. *forest garden*) on enimmäkseen hyötykasveja sisältävä, useimmiten alusta asti suunniteltu ja istutettu kokonaisuus.



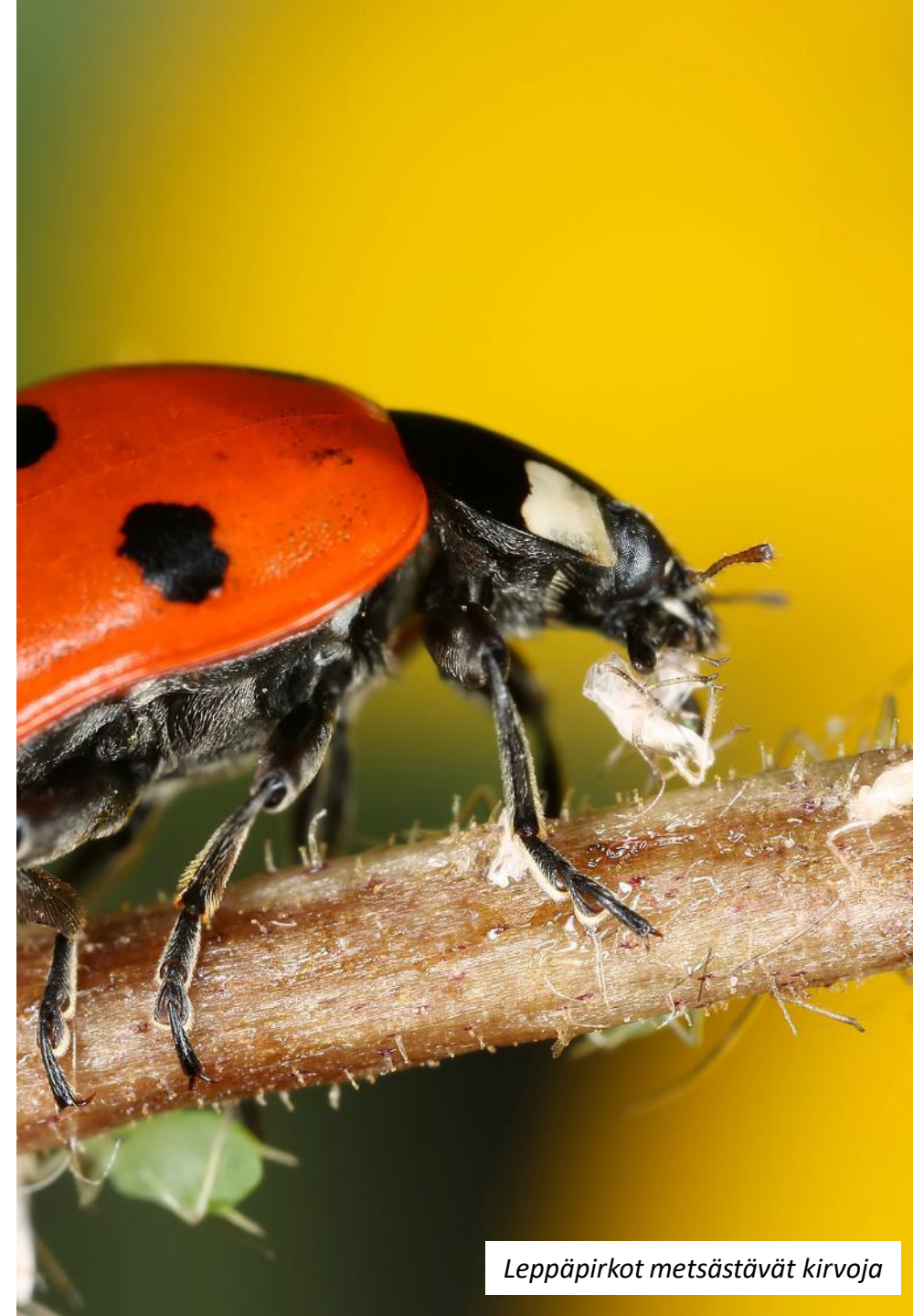
Metsäpuutarhan kerroksellisuus

- Istutuksessa jäljitellään luonnonmukaista kerroksellisuutta.
- Kerroksellisuutta luodaan valitsemalla runsaasti erikorkuisia kasveja sekä eri kasvukerroksiin sopivia lajeja
 - Latvuskerros
 - Pensaskerros
 - Köynnökset
 - Perennakerros
 - Maanpeitekasvit
- Tiivis kasvillisuus vähentää kosteuden haihtumista ja suojaa herkkiä kasveja tuulelta sekä kylmyydeltä.
- Matalat maanpeitekasvit peittävät paljaan maanpinnan. Ne mm. estävät eroosiota ja ravinteiden huuhtoutumista, pidättävät kosteutta maaperässä sekä estävät rikkakasvien kasvua.



Eläimet ja muut eliöt

- Tärkeä osa metsäpuutarhan ekosysteemiä ovat myös erilaiset eläimet ja muut eliöt. Ne osallistuvat hiilen ja ravinteiden kiertoon sekä pitävät metsäpuutarhan toimintaa tasapainossa.
- Erityisen suuressa roolissa ovat maaperän pieneliöt, jotka hajottavat kasvijätettä ja vapauttavat sen ravinteet kasvien käyttöön. Ne myös muokkaavat ja kuohkeuttavat maaperää.
- Hämähäkit ja petohyönteiset käyttävät ravinnokseen kasveja vioittavia hyönteisiä. Ne pitävät kirvojen, vihannespunkkien ja muiden pienhyönteisten kannat kurissa.
 - Torjunta-aineita ei tulisi käyttää, sillä ne vahingoittavat myös hyödyllisiä eliöitä.
- Metsäpuutarhaan kannattaa valita myös runsaasti pölyttäjiä houkuttelevia kasvilajeja. Pölyttäjät varmistavat sadon onnistumisen.



Ravinteet ja lannoitus

- Lakastuvien lehtien, varsien ja muiden kasvinosien annetaan maatua paikoilleen karikekerrokseksi. Pieneliöt hajottavat kariketta, jolloin sen sisältämät ravinteet vapautuvat takaisin kasvien käyttöön. Lisäksi karikekerros
 - parantaa maan rakennetta
 - estää rikkaruohojen kasvua
 - pidättää kosteutta maaperässä
- Luonnollista karikekerrosta voidaan täydentää myös eloperäisiä katteita käyttämällä. Tällaisia katteita ovat mm. haravointijäte, ruohosilppu, olki, oksahake tai komposti.
- Lisäravinteita metsäpuutarhaan saadaan viherlannoitus- tai typensitojakasvien avulla.
 - Typpi on yksi tärkeimmistä kasvien ravinteista. Typensitojakasveilla elää juurinystryöissään typensitojabakteereita, jotka sitovat runsaasti typpeä suoraan ilmasta kasvin käyttöön sopivaan muotoon.
 - Koska typensitojakasveilla on runsaasti typpeä käytössään, ne pudottavat syksyisin lehtensä maahan vihreinä. Lehtien hajotessa niiden sisältämä typpi vapautuu maahan muiden kasvien hyödynnettäväksi.
 - Typensitojakasveja ovat mm. apilat, hernekasvit sekä muut palkokasvit.



Hoitotoimenpiteet

- Luonnonmukaisten ominaisuuksiensa ansiosta metsäpuutarha on erittäin helppohoitoinen.
 - Kastelulle, kitkemiselle, voimakkaalle lannoittamiselle tai maanmuokkaukselle ei usein ole lainkaan tarvetta. Lannoittamista tarvitaan lähinnä istutusvaiheessa.
 - Metsäpuutarhaan valitaan monivuotisia tai itsestään kylväytyviä kasvilajeja, joten myös jatkuvilta uusintakylvöiltä vältytään.
- Tarvittavia hoitotoimenpiteitä ovat lähinnä pensaiden ja puiden hoitoleikkaukset sekä katteiden tai kompostin lisääminen.
 - Säännöllinen leikkaaminen on tärkeää aluskasvillisuuden valonsaannin varmistamiseksi.
- Metsäpuutarhan perustamisvaihe vaatii jonkin verran työtä ja vaivannäköä, mutta ajan kuluessa ja kasvillisuuden vakiintuessa hoitotoimenpiteet vähenevät.



Ruoantuotanto syötävässä metsäpuutarhassa

- Metsäpuutarhalla voidaan tuottaa ruokaa helposti ja ympäristöystävällisesti perinteiseen kasvimaaviljelyyn verrattuna.
- Perinteinen kasvimaa on luonnon monimuotoisuuden kannalta hyvin lajiköyhä alue. Paljas maanpinta on altis eroosiolle, ja maaperän jatkuva kääntäminen vapauttaa ilmakehään hiiltä sekä häiritsee maaperän eliötoimintaa.
- Metsäpuutarhassa ruoantuotanto perustuu erilaisiin monivuotisiin vihannes-, marja- ja hedelmäkasveihin. Kasvivalikoimaa voidaan täydentää myös yksivuotisilla kasveilla.
 - Lisää kasvivalinnoista Metsäpuutarhan kasvillisuus – osiossa.





Metsäpuutarhan perustaminen

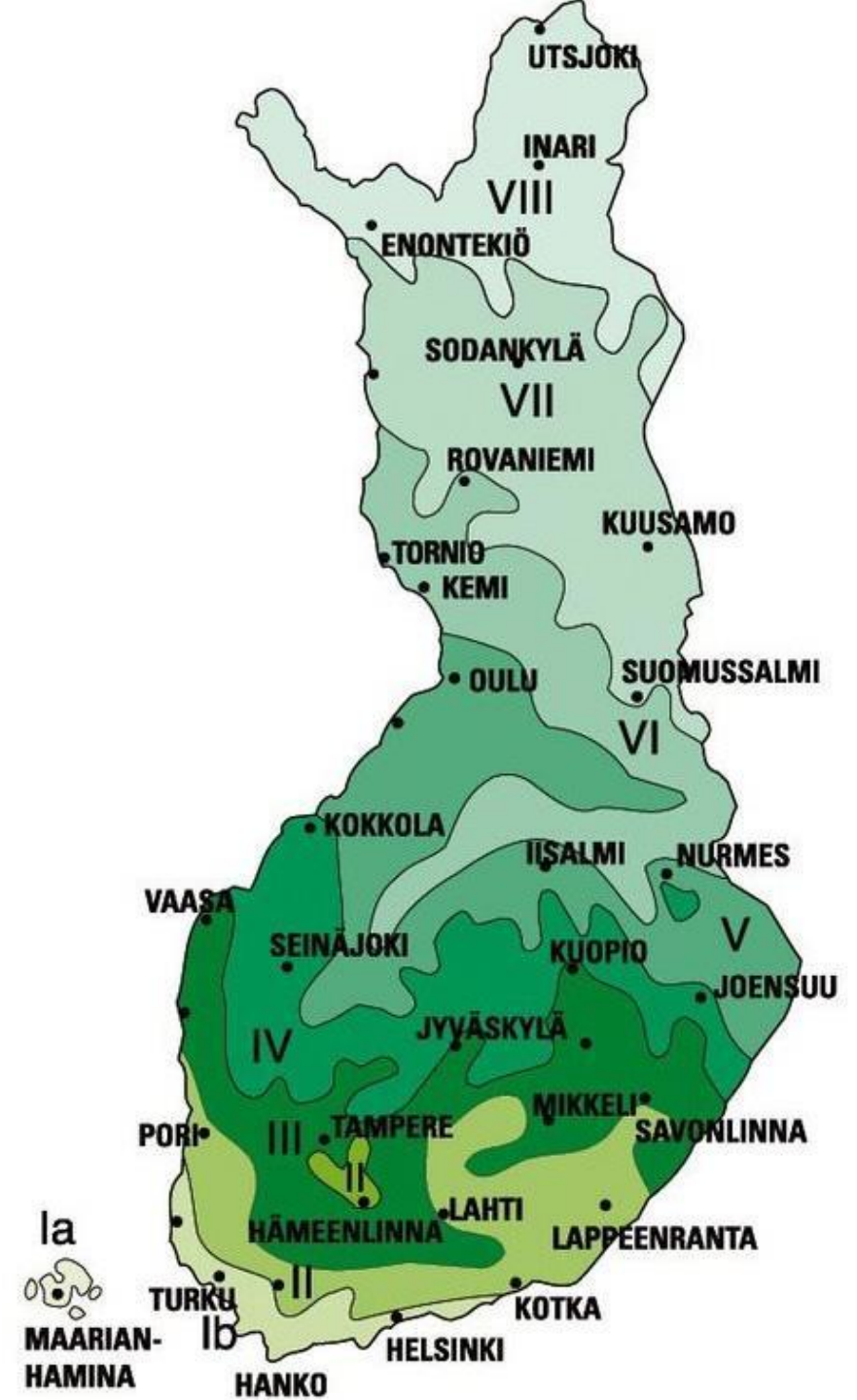
Suunnittelu

- Metsäpuutarhan suunnittelu aloitetaan omien tarpeiden kartoittamisella: onko toiveena helppo ja luonnonmukainen ruoantuotanto, vai tuleeko metsäpuutarhasta enemmän koristeistus?
 - Kasvivalinnoilla ja huolellisella suunnittelulla metsäpuutarha voi tarjota sekä ravintoa että koristearvoa.
- Metsäpuutarhan suunnittelussa kannattaa hyödyntää puutarhasta jo valmiiksi löytyviä istutuksia.
 - Esimerkiksi vanhojen hedelmäpuiden ympärille on helppo lähteä suunnittelemaan metsäpuutarhaa maanpeitekasveja ja perennoja istuttamalla.



Puutarhan ominaisuuksien kartoitus

- Kartoita pihasi ominaisuudet ja kasvuolosuhteet. Selvitä mm.
 - pihan menestymisvyöhyke (kuvassa)
 - valoisuus, tuulisuus ja kosteus
 - maaperän koostumus, pH, ravinnepitoisuus ja kosteus
 - pihan mahdolliset haasteet tai ongelmakohdat
 - pihan valmiit istutukset ja muut elementit
 - pihan muut toiminnot
- Valitse kasvillisuus kasvupaikan mukaan.
- Puutarhaan kannattaa istuttaa suojakasvillisuutta, kuten suuria puita ja pensaita. Ne voivat esimerkiksi vähentää tuulisuutta ja suojata paahteelta.
- Tutki maaperän laatu huolella ennen perustamistöitä. Paranna maata tarvittaessa hiekalla, kompostimullalla tai turpeella. Tee kasvualustasta riittävän syvä.
- Perustamisvaiheessa tehty lannoitus varmistaa kasvien juurtumisen ja kasvuun lähtemisen. Käytä eloperäisiä lannoitteita, kuten kompostia tai lantavalmisteita. Kalkitse tarvittaessa.





Metsäpuutarhan kasvillisuus

Monivuotisia vihanneksia

- Syötävän metsäpuutarhan yhtenä erikoispiirteenä ovat erilaiset monivuotiset vihannekset eli syötävät perennat.
- Monet puutarhoissa yleisesti käytetyt koristekasvit ovat joko osittain tai kokonaan ravintokäyttöön sopivia.
- Uusia kasveja ravinnoksi käytettäessä on selvitettävä tarkkaan laji, syötäväksi kelpaavat kasvinosat sekä niiden tarvittava esikäsittely. Aloita maisteleminen varovasti pienissä erissä ja noudata erityistä varovaisuutta, jos kärsit terveysongelmista, kuten korkeasta verenpaineesta.



KÖYNNÖSPINAATTI *Hablitzia tamnoides*

Puolivarjo. Tuore ja ravinteikas maa. 2-3 m pitkä köynnös.

Syötävä hyötykasvi (nuoret versot, lehdet)



KUUNLILJAT *Hosta sp.*

Puolivarjo-varjo. Lämpäisevä, hapan maa. Kestää kuivuutta. 40-90 cm.

Syötävä hyötykasvi (nuoret versot, lehdet ja kukinnot) Koristekasvi
Maanpeitekasvi



HYVÄNHEIKINSAVIKKA *Blitum bonus-henricus*

Aurinkoinen-puolivarjo. Tuore ja ravinteikas maa. 30-100 cm.

Syötävä hyötykasvi (kaikki maanpäälliset osat sekä siemenet kiehautettava)



PÄIVÄNLILJAT Syyspäivänlilja <i>Hemerocallis citrina</i> , keltapäivänlilja <i>H. lilio-asphodelus</i> , rusopäivänlilja <i>H. fulva</i> , kultapäivänlilja <i>H. middendorffii</i>	Aurinkoinen-puolivarjo. Useat kasvupaikat, happamahko maa. Kestää kuivuutta. 40-110 cm.	Syötävä hyötykasvi (kukinnot ja nuput) Pölyttäjäkasvi Koristekasvi
LIPSTIKKA <i>Levisticum officinale</i>	Aurinkoinen-puolivarjo. Useat kasvupaikat, ravinteikas maa. 150-250 cm.	Syötävä hyötykasvi (lehdet, varsi nuorena, siemenet, juuret) Pölyttäjäkasvi
SAKSANKIRVELI <i>Myrrhis odorata</i>	Puolivarjo-varjo. Ravinteikas ja multava maa. 60-150 cm.	Syötävä hyötykasvi (kaikki maanpäälliset osat, siemenet ja juuret) Pölyttäjäkasvi
UKONKELLO <i>Campanula latifolia</i>	Aurinkoinen-puolivarjo. Ravinteikas ja tuore maa. Kestää kuivuutta. 40-150 cm.	Syötävä hyötykasvi (kaikki maanpäälliset osat sekä juuret) Pölyttäjäkasvi Koristekasvi
MUSTAJUURI <i>Scorzonera hispanica</i>	Aurinkoinen-puolivarjo. Kuohkea, multava maa. Kestää kuivuutta täysikasvuisena. 40-60 cm.	Syötävä hyötykasvi (kaikki maanpäälliset osat sekä juuri)



Puita ja pensaita



KOTIPIHLAJA <i>Sorbus aucuparia</i>	I-VIII. Aurinkoinen-puolivarjo. Useat kasvupaikat. Kestää kuivuutta. 4-12 m.	Syötävä hyötykasvi (marjat, silmut ja lehdet pienissä määrin, kukinnot) Suojakasvillisuus Koristekasvi Käsityömateriaali
TERVALEPPÄ <i>Alnus glutinosa</i>	I-VI. Aurinkoinen-puolivarjo. Ravinteikas, kostea maa. 8-25 m.	Viherlannoituskasvi, typensitoja Suojakasvillisuus
METSÄLEHMUS <i>Tilia cordata</i>	I-V. Aurinkoinen-varjo. Useat kasvupaikat, multava maa. 1,5-20 m.	Syötävä hyötykasvi (lehdet, kukinnot, siemenet) Suojakasvillisuus Viherlannoituskasvi Käsityömateriaali
SIPERIANHERNEPENSAS <i>Caragana arborescens</i>	I-VIII. Aurinkoinen-puolivarjo. Useat kasvupaikat, hiekkainen maa. Kestää kuivuutta. 2-5 m.	Viherlannoituskasvi, typensitoja Suojakasvillisuus Pölyttäjäkasvi



Maanpeitekasveja

	VALKOAPILA <i>Trifolium repens</i>	Aurinkoinen-puolivarjo. Useat kasvupaikat. 5-40 cm.	Viherlannoituskasvi, typensitoja Maanpeitekasvi Pölyttäjäkasvi Syötävä hyötykasvi (kukinnot, lehdet)
	MAAHUMALA <i>Glechoma hederacea</i>	Aurinkoinen-varjo. Useat kasvupaikat. 5-10 cm.	Syötävä hyötykasvi (lehdet) Maanpeitekasvi Pölyttäjäkasvi
	ISOMAKSARUOHO <i>Hylotelephium telephium</i>	Aurinkoinen-puolivarjo. Useat kasvupaikat, myös hiekkainen tai kallioinen, karu maaperä. Kestää kuivuutta. 15-60 cm.	Syötävä hyötykasvi (lehdet, varsi, juuret) Pölyttäjäkasvi Maanpeitekasvi
	KARHUNLAUKKA <i>Allium ursinum</i>	Aurinkoinen-varjo. Tuore ja ravinteikas, kalkkipitoinen maa. 15-30 cm.	Syötävä hyötykasvi (kaikki maanpäälliset osat ja sipuli) Maanpeitekasvi

Marja- ja hedelmäkasveja



RUUSUKVITTENI *Chaenomeles japonica*

I-IV. Aurinkoinen. Läpäisevä maa. Kestää kuivuutta. 0,5-1,5 m.

Syötävä hyötykasvi (hedelmät)
Koristekasvi



TYRNI *Hippophae rhamnoides*

I-VI. Aurinkoinen. Läpäisevä ja ravinteikas maa. Kestää kuivuutta. 1-4 m.

Syötävä hyötykasvi (marjat, lehdet)
Suojakasvillisuus
Viherlannoituskasvi, typensitoja



IDÄNPALSAMIKÖYNNÖS ELI
SITRUUNAKÖYNNÖS *Schisandra chinensis*

I-V. Aurinkoinen-puolivarjo. Ravinteikas ja kuohkea maa. 0,5-5 m pitkä köynnös.

Syötävä hyötykasvi (marjat, lehdet)
Koristekasvi



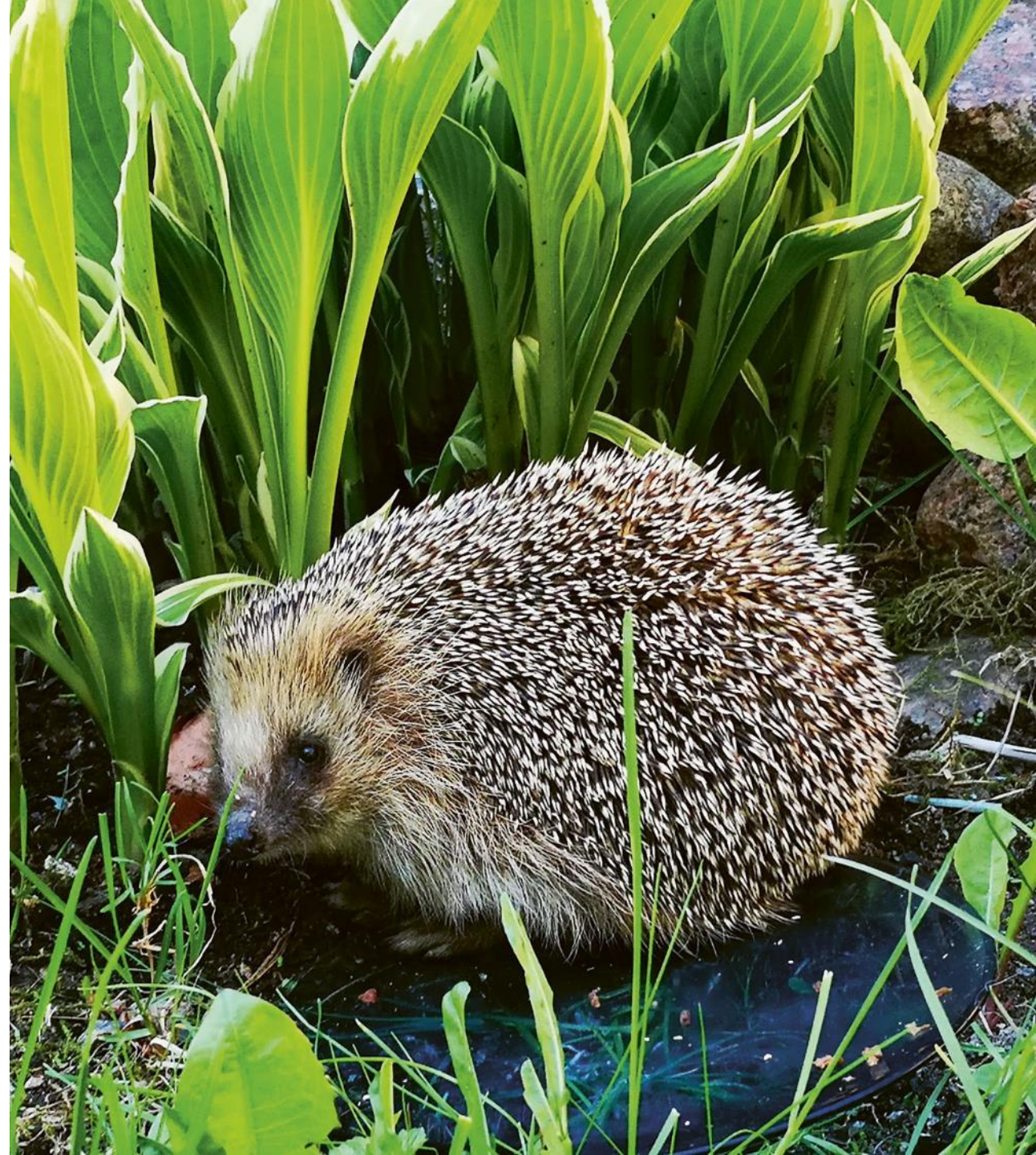
MARJA-ARONIA *Aronia prunifolia*

I-V. Aurinkoinen. Kosteutta pidättävä maa. 150-250 cm.

Syötävä hyötykasvi (marjat)
Koristekasvi

Lähteet ja kirjallisuutta aiheesta

- Rosenberg, J. (2023). *Syötävä metsäpuutarha: johdatus suunnitteluun ja lajistoon*. Into Kustannus Oy.
- Weiss, P., Sjöberg, A., Larsson, D. (2022). *Monivuotiset vihannekset: löydä, kasvata, nauti*. Kurmakka – Organic Food.
- Rätty, E. & Marttinen, H. (2014). *Suomalainen metsäpuutarha*. WSOY.
- Blomqvist, L. (2008). *Puutarhan marjat*. Blomqvistin Taimisto.





**Innostavia hetkiä
metsäpuutarhojen
parissa!**