

# Meeri Salomaa



15.-21.11.

#punkalaitumelaiset

## 15.11.

Moikka kaikille! Nimeni on Meeri ja viimeinen viikko #luonnollisestilaitumella lähtee käyntiin mun kanssa Olen 20-vuotias yleisurheilija ja lajini on 400 aidat Urheilun ohella opiskelen ympäristö- ja elintarviketaloutta Helsingissä #punkalaitumelaiset viikollani haluan tuoda esille luontoa, urheilua, prosessoimatonta ruokaa ja sen kestäväää tuottamista #kanteenmaankiertotalousklusteri.

Nyt joulun lomakauden lähestyessä Punkalaidun on ollut myös paikka, jossa rentoutua ja kerätä voimia uuteen treenikauteen ja tentteihin. Tervetuloa seuraamaan viikkoa

## 16.11.

Lepopäivä treeneistä->leivontapäivä pappan entisen kodin leivinuunissa.Parhaat juurileivät syntyvät pitkään hauduttamalla ohrasta ja vehnästä. Suoraan yli sata vuotiaan kiviunin pinnalla paistuva leipä säästää myös tiskiä.



## 16.11.

Päivän ensimmäinen treeni #punkalaitumelaiset. Harjoittelu on paljon helpompaa, kun välineitä ei tarvitse erikseen jonottaa ja on paljon tilaa tehdä. ei myöskään tarvitse pelätä, että oma treeni jäisi kesken päällekkäisten vuorojen takia Kenkätehdasgymillä.

*Video ei saatavilla pdf-dokumentissa.*

## 17.11.

Omakohteisesti umpimetsässä kävely on Punkalaitumen parhaita puolia: saan tehdä treenin pehmeillä hiekka-alustoilla asfaltin sijaan kallista omaa aikaa yksin koirani kanssa paljon puhdasta ilmaa ja hiljaisuutta

Pappan entisen kodin metsät ovat tulleet tutuiksi, mutta niihin ei kyllästy koskaan.



## 18.11.

Eilen illalla treeniohjelmassa #punkalaitumelaiset oli pitkiä minuuttivetoja metsäautotiellä.

Pitkä hiekkatie ehkäisee rasitusmurtumia ja täällä se ei lopu kesken. katulamppuja ei tarvitse, kun kuu valaisee! turvallisen juoksulenkin takaa paikallisen Metsästysseura Haukka sponsoroima lippis.



## 19.11.

Tänään pitkien juoksuveitojen jälkeen on hyvä hengähtää sienestyksen parissatanaan saaliiksi tuli marraskuun perinteisen #suppilovahvero lisäksi myös #kanttarelli ja #torvisieni #punkalaidun metsällä on paljon annettavaa metsäisillä soilla ja puroilla saa ilmaisia marjoja ja sieniä. Sieniä voi kerätä jopa marraskuun yöpakkasilla!

flunssakaudella marjojen ja sienien sisältämät ravintoaineet ovat korvaamaton apu vastustuskyvylle. Oman kokemuksen kautta voin sanoa, ettei lähiruuan merkitystä voi korostaa liikaa. Prosessoimaton ruoka on paitsi terveellinen, myös #punkalaitumenyrittäjät tukeva vaihtoehto. Illalla nähdään mitä näistä aineksista saadaan aikaan.

*Video ei saatavilla pdf-dokumentissa.*

## 19.11.

Torvisieni-hapanjuuripizza

Kahteen kertaan lämmitetyssä leivinuunissa paistuvat parhaat kivi-uunipizzat muutamassa minuutissa! Tämä terveellinen versio perinteisestä herkusta sisältää @stromsberginmylly speltjauhoja ja lähikauppa Pourun tomaatteja ja päälle tietenkin mahtavat päivän sienisaaliit





## 20.11.

Leivinuunin kolmas lämmitys tänään tein pikkujoulukautta varten jouluisia omenakorvapuusteja 100-vuotta täyttävässä #valurauta padassa #punkalaitumelaiset. Alastaron tilalta haettujen munien ansiosta takinasta tuli todella kuohkea. mummun kodin omenapuista saadut omenat tuovat pientä lisää mahtavaan reseptiin.

Ainekset:

1-2 omenaa pullien kanssa, kokeilin myös omena-inkivääripaistosta erikseen, jossa:

tuoretta inkivääriä maun mukaan

1rkl hunajaa

vähän kanelia

voita

taikina

3dl vettä

30g hiivaa

1 kananmuna

1tl sokeria

1tl kardemummaa

9dl @stromsberginmylly vehnä jauhoja

100g voita

Täyte

75g voita

1dl sokeria

1 ½ rkl kanelia

Voiteluun

1 kananmuna

1tl vaniljasokeria



## 20.11.

Pimeimpään vuodenaikaan on hyvä miettiä kaamoksen positiivisia puolia. happirikkaassa ilmassa on helppo treenata. Kaupungin #valosaaste on poissaavan mahtava tähtitaivas!

luonnon keskellä on helppo unohtaa #elintarviketalous #ympäristötalous opinnot ja rauhoittua.

Vaikka en asu #punkalaidun mummun ja pappan kodista on tullut tärkeä paikka. Pidän täällä yleisurheilutreenileirin, joka auttaa palautumaan harjoittelusta ja parantamaan suoritustasoa. Saan voimat tehtyä paikallisella @kenkätehdas punttisalilla, kestävyyttä pitkillä hiekkateilla ja nopeutta porttikallion ylämäissä. Kannattaa siis testata.



## 21.11.

Tämä viikko on ollut yksi inspiroivimmista:

olen oppinut arvostamaan puhdasta luontoa ja ruokaa  
olen saanut positiivisia tuloksia harjoittelussani (akillesjänne ei ole enää kipeä ja jumi lähti lihaksista)  
sain sienestää ja nauttia aikaisemmin syksyllä kerätyistä marjoista ja mummun omenoista.

Tämä viikko on auttanut minua näkemään Punkalaitumen uusin silmin. Joskus tarvitsen rauhaa ja hiljaisuutta sekä helposti saatavilla olevia paikallisia (kuntosali ja kanala ovat henkilökohtaiset suosikkini).

pikkujoulukausi on hyvässä vauhdissa ja saan muutaman viikon kuluttua myös ystäviäni paikkakunnalle vierailulle. He tulevat varmasti yllättymään positiivisesti. Punkalaidun vetoaa ikäisiini opiskelun ja töiden stressin keskellä.

