



Paransikohan jo kivikauden ihminen nokkosen poltteen ratamolla?

PIHARATAMOSTA (*Plantago major*) puhutaan myös valkoisen miehen jalanjälkenä, sillä se on levinnyt mm. siirtolaisten mukana Euroopasta Pohjois-Amerikkaan ja Australiaankin. Ratamoiden sukunimi *Plantago* juontuu latinankielisestä sanasta *planta*, joka tarkoittaa jalkapohjaa. Piharatamo kestääkin hyvin tallausta ja kasvaa karuillakin kasvupaikoilla. Tätä Etelä-Euroopasta kotoisin olevaa kasvia kasvattivat kivikautiset esi-isämme jo ”vihannesmaillaan”. Levitäkin se osaa tehokkaasti, siemeniä voi yksi kasvi kesässä tuottaa 20 000 kpl ja siemenet säilyttävät itämiskykynsä maassa jopa 40 vuotta. Kostealla säällä siemenet ”limautuvat” ja tarttuvat näin helposti kiinni mm. linnun höyheniin ja matkaavat näin taas uusille kasvupaikoille.

Mutta ratamoa ei kannata väheksyä sen vaati-mattoman ulkonäön perusteella, sillä sen rohdos- ja lääkinnälliset ominaisuudet ovat olleet tiedossa jo antiikin aikoina, jolloin sitä on käytetty mm. haavojen hoidossa. Itsekin opin jo lapsena, että ratamonlehteä voi käyttää luonnonlaastarina. Ulkoisen käytön lisäksi ratamoa voi käyttää sisäisesti, mm. kuivatuista lehdistä voi valmistaa ”verta puhdistavaa” teetä ja ratamonlehtitee auttaa myös yskässä sekä hengitystientulehduksiin. Nuoret lehdet käyvät hyvin salaattiin, lehtiä voi käyttää kuten pinaattia ja niitä kannattaa lisätä myös keittoihin sekä muhennoksiin. Lönnrotkin mainitsee monia vaivoja, joihin piharatamo tuo helpotusta: ”*Lehdet oivallisia haavan paranteeksi ulkonaisesti, sisällisesti keitteenä verenjuoksuihin, ulko- ja punataudin asettamiseksi, kurkkuhuuhteeksi, siemenet vatsan vahvistukseksi, juuri hammastaudin lääkkeeksi.*”

Teetä ratamosta: 2-4 teelusikallista tuoreita/kuivattuja ratamonlehtiä. Kaada näiden päälle 4 dl kiehuva vettä ja hauduta 10 min, jonka jälkeen lehdet voi siivilöidä pois.

← *Soikkoratamon kukinto on hyvin koristeellinen.*

Kun omat kylvökset eivät tuota aikaisin keväällä vielä satoa, niin silloin voi herkutella luonnon omilla antimilla!

Siemenluettelosta tai Verkkopuodista (<https://www.maatiainen.fi/puoti/>) on tilattavissa heinäratamaa, jota voi käyttää piharatamon tavoin. Lisää voi lukea heinäratamosta B. Galambosin yrttiartikkelista: https://www.maatiainen.fi/arkisto/Galambosi_Kotimaassa_viljeltyjen_yrttisienten_itavyys_II.pdf

Kevätterveisin,
ANNE LEINO

Kevättervehdys kaikille!

Kunnon talven jälkeen kevättä on varmaan jo odoteltu. Ihanalta tuntui tänä aamuna ensimmäisen kerran kuulla mustarastaan luritusta puun latvassa, kauniissa auringonpaisteessa.

Siitä päätellen, kuinka paljon olen täältä siemenpusseja lähetellyt, teillä jokaisella varmaan ikkunalaudat ja muut paikat jo pursuaa esikasvatuksessa olevia taimia. Oli hienoa, että vihdoin saimme välitykseen aiemmin etsintäkuulutettua 'Evakko'-tomaattia. Toivottavasti siitä ja muistakin ylläpito-tomaattilajeista saadaan syksyllä siemeniä tänne, etteivät enää pääse häviämään. Tomaatistahan on helppo ottaa siemenet talteen, sen jälkeen muun osan voi syödä!

Ylläpitoviljelijöitä edelleen kaivataan! Varsinkin maatiaislantulle ja kaskinauriille. Näiden ylläpito on hieman haastavampaa kuin niiden lajien, jotka tuottavat siementä jo kylvökesänä. Nämä juurikkaat kun kukkivat vasta toisena vuonna eli ne pitäisi saada säilymään hyvänä talven yli. Tähän tarvitaan kunnon kellari. Toivottavasti te, joilla sellainen on, innostutte kasvattamaan näitä häviämisvaarassa olevia nauriita tai lanttuja. Siemeniä ei tarvitse tuottaa joka vuosi. Riittää, että kanta säilyy ja siemeniä tuottaa vaikka joka toinen tai kolmas vuosi.

Ottakaa nopeasti yhteyttä, jos koette että haluarne tehdä tätä geeniperimän säilyttämiseksi. Ilmastomuutoksen uhan alla tämä voi olla arvaamattoman tärkeää.

Aurinkoisin keväterveisin,
PIRKKO KUKKOLA

Kuvat: Anne Leino



Heinäratamaa nurmikolla.



Piharatamaa kukkanurmessa niittyhumalan ja siänkärsämön kanssa.



→ *Soikkoratamaa nurmikolla.*