

MARJAMATKALLA SUOMESSA

PÅ BÄRRESA I FINLAND
BERRY-PICKING IN FINLAND



MARJAMATKALLA SUOMESSA

Suomen kesän lämpimät pitkät päivät ja valoisat viileät yöt kypsyttävät marjojen arktiset aromit parhaimmilleen. Metsämarjoja on poimittu Suomessa kautta aikojen. Edelleen suuri osa aikuisista harrastaa marjastusta.

Marjat ovat luonnollisia vitamiini- ja hivenainepillereitä ja ruokapöydän parhaita bioaktiivisten yhdisteiden lähteitä. Niiden sisältämät flavonoidit ja antosyaanit toimivat kehossa antioksidanteina. Vanha kansa käytti kuivattuja marjakasveja rohtoina lähes kaikkiin vaieluihin.

Vadelma-postimerkin on suunnitellut taiteilija Katriina Viljamaa-Rissanen. Muut luonnonmarjoja esittelevät postimerkit ovat taiteilija Pirkko Juvonen-Sandborgin käsialaa.

PÅ BÄRRESA I FINLAND

I den finska sommarens varma långa dagar och ljusa svala nätter mognar bärens arktiska aromer till full styrka och smak. Man har alltid plockat vilda bär i Finland. De flesta vuxna plockar bär än i dag.

Bär är naturliga vitamin- och spårämnespiller och de bästa källorna för de bioaktiva föreningar som människan får med maten. Deras flavonoider och antocyaner verkar som antioxidanter i kroppen. Förr i världen använde man torkade bär som kur mot nästan alla tänkbara krämpor.

Katriina Viljamaa-Rissanen har ritat hallonfrimärket. De andra frimärkena som presenterar vilda bär är utformade av Pirkko Juvonen-Sandborg.

BERRY-PICKING IN FINLAND

The long days and the light, cool nights of the Finnish summer ripen the arctic flavours of berries to perfection. Wild berries have been picked in Finland throughout the ages. Even today, a large proportion of adults go berry-picking.

Berries are nature's vitamin and trace element pills, and they are among the best sources of bioactive compounds in food. The flavonoids and antocyanes they contain act as antioxidants in the body. In ancient times, the people used dried berry plants for practically every ailment.

The Raspberry stamp is the work of designer Katriina Viljamaa-Rissanen. The other stamps showing wild berries are by designer Pirkko Juvonen-Sandborg.



Pakkaus sisältää 5 kpl postimerkkejä sekä irrotettavan postikortin. Förpackningen innehåller 5 st. frimärken och ett löstagbart postkort. The package contains 5 stamps and a detachable postcard.



Valokuvat/Foton/Photos: Kuvaliitieri/Timo Patomeri/Helena Tuomaala/Ismo Pekkarinen/Hannu Huttu



