

MAINIOT METSÄN- ANTIMET

Luonnosta Sinulle



Kalle Nalle opettaa, kuinka metsän tarjoamia herkullisia marjoja ja sieniä voidaan käyttää osana terveellistä ruokavaliota.

Leikki, liikunta, oikea ruokavaliio ja riittävä lepo pitävät pienet ja vähän isommatkin veijarit iloisina ja reippaina. Mukana on myös kivoja väritys- ja puuhatehtäviä.

Luonnosta Sinulle



Minä olen Kalle Nalle.
Olen pikkuinen karhu.
Minulla on sienilakki ja variksenmarjoja
korvan takana. Minä tiedän, mitä
marjoja, sieniä ja luonnonyrttejä metsästä
voi kerätä. Syön paljon marjoja.
Tiedän, että luonnontuotteet
ovat terveellisiä!

**TULE MUKAAN, OPITAAN
LUONNONTUOTTEISTA YHDESSÄ!**

TÄMÄN KALLE NALLE -VIHKON OMISTAA

TERVEYTTÄ LUONNOSTA

Kalle Nalle syö marjoja joka päivä

100 grammaa marjoja on noin juomalasillisen verran. Siitä marjamäärästä Nalle saa päivittäin tarvitsemansa määrän antioksidantteja sekä runsaasti vitamiineja ja hivenaineita.

Marjat sisältävät:

- Runsaasti flavonoideja (terveysvaikutteisia)
- Terveellisiä siemenöljyjä (käytä marjat kokonaisina)
- Vitamiineja, kuituja

Kalle Nalle pitää sienistä

Erityisesti herkkutatit, suppilovahverot ja kantarellit ovat Nallen mieleen. Nallen mielestä sieniä on helppo käyttää kaikenlaisten ruokien joukossa, kun ne lisää ruokaan jauheena.

Sienissä on:

- Erityisesti B- ja D-vitamiinia
 - Monipuolisesti kivennäisaineita
 - Vähän rasvaa (sekä hyvälaatuista)
 - Valkuaisaineita (hyvä lisä kasvisruokavalioon)
 - Kuitua
 - Vähän energiaa
- Mitä energia on?

Kalle Nalle vahvistuu nokkosesta

Keväällä Nalle kerää luonnosta nokkosien versoja, poimulehtiä ja maitohorsman versoja. Nalle tietää, ettei nokkosta saa kerätä liian ravinteikkailta paikoilta (kompostin tai navetan läheisyydestä) ja että tuoret nokkoset pitää kiehauttaa aina ennen käyttöä. Kuivattu nokkonen voidaan lisätä sellaisenaan jauhettuna tai muserrettuna ruoan joukkoon. Pakastennokkonen korvaa Nallen ruokavaliossa pinaatin.

Nokkosessa on:

- Runsaasti rautaa (yli kolminkertainen määrä pinaattiin verrattuna)
- Runsaasti kalsiumia (yli kuusinkertaisesti pinaattiin verrattuna)
- C-vitamiinia lähes kolme kertaa enemmän kuin pinaatissa
- Folaattia nelinkertaisesti pinaattiin verrattuna



TERVEELLISET LUONNONTUOTTEET



KALLE NALLE SUOSITTELEE

SYÖN LASILLISEN MARJOJA JOKA PÄIVÄ.

PUHTAAT LUONNONTUOTTEET AUTTAVAT MINUA KASVAMAAN VAHVAKSI JA TERVEEKSI ISOKSI NALLEKSI.

METSÄSSÄ SYÖN VAIN SELLAISIA MARJOJA, JOTKA VARMASTI TUNNEN JA TIEDÄN SYÖTÄVIKSI. SUOSITTELEN MARJOJEN SYÖMISTÄ KAIKILLE LAPSILLE!

LIIKUNTA ON HAUSKAA!



KALLE NALLEN LIKKUMISVINKKI

MITÄ ELÄIMIÄ METSÄSSÄ
VOI OLLA?
MITEN NE LIKKUVAT?

- LENNÄN KUIN LINTU
(juoksen ja heilutan käsiä)
- KÖMMIN KUIN KARHU
- KIEMURTELEN KUIN KÄÄRME
- KEKSIKÄÄ YHDESSÄ LISÄÄ

MITEN ERI ELÄIMET
ÄÄNTELEVÄT?

LIKKUMALLA HYVÄ OLO

Kalle Nalle pitää reippailusta. Sen hän tekee liikkumalla ulkona joka päivä. Ulkona voi pelata, leikkiä, tehdä tutkimusmatkoja tai ihan vain käveleskellä ja nauttia luonnon kauneudesta, erilaisista sääolosuhteista ja vuodenaajoista.

Kalle Nalle pitää erityisesti sadesäästä. Silloin hän laittaa kumikengät jalkaan ja sadevaatteet päälle ja lähtee ulos sade-seikkailulle.

Sateessa voi:

- Kuunnella sateen ääntä
- Antaa sadepisaroiden pudota iholle
- Uittaa laivoja
- Hyppiä lätäköissä
- Ajaa pyörällä
- Juosta vähän ja sitten hengähtää



luonnosta sinulle

**KUN ON TARPEEKSI
VAATETTA PÄÄLLÄ
NIIN, ETTÄ PYSYY
LÄMPIMÄNÄ JA
KUIVANA, EI SADE-
SÄÄKÄÄN HAITTAA!
PYYDÄ AIKUISTA
MUKAAN LEIKKEIHIN!**



TEKEMISEN ILOA! Maisemataulu

Menkää lasten kanssa yhdessä lähiluontoon (metsään, puistoon, merenrantaan...). Ajan salliessa voitte tehdä vaikka pienen eväretken. Pillimehu ja pussillinen suklaamus-tikoita tai muutama välipalakeksi riittävät eväiksi eivätkä vaadi paljoa vaivaa. Ottakaa kori tai laatikko mukaan materiaalin keräämistä varten.

Katsokaa, mitä kaikkea luonnosta löytyy: Millaisia muotoja, värejä ja erilaisia materiaaleja?

Kysykää tarvittaessa maanomistajalta lupa, kun menette maastoon keräämään askartelutarvikkeita.

Jokamiehenoikeuksiin nojaten, ilman maanomistajan lupaa maastosta voi kerätä:

- Kukkia, heiniä, kortteita, saniaisen lehtiä.
- Varpuja, kun kerääminen on pienimuotoista, eikä jätä maastoon pysyvää jälkeä.
- Pikkukiviä ja hiekkaa, kun kerätään vähäisiä määriä.
- Maahan varisseita käpyjä, lehtiä, oksia, kaarnaa ja neulasia.

Kasvavasta puusta ei saa ottaa oksia, lehtiä eikä muutakaan materiaalia. Sammalen ja jäkälän keräämiseen tarvitaan aina maan-

omistajan lupa.

Antakaa lasten itse kerätä oman valinnan mukaan sellaisia materiaaleja, mistä he pitävät (aikuiset myös!). Miksi juuri se materiaali on mieleinen? (väri, muoto, pehmeä, kova, tuoksuva, kaunis...)

Mitä ovat jokamiehen oikeudet?
Keskustelkaa aiheesta.

Pohtikaa yhdessä:

- Miltä metsä tuoksuu?
- Millainen sää on?
- Mitä ääniä metsästä kuuluu?

Kootkaa kerätty, kuivattu materiaali A4 tai A3-arkille mielikuvitusmetsäksi ja päällystäkää teos kontaktimuovilla.

Mielikuvitusmetsään voi ennen päällystämistä piirtää mielikuvitusmarjoja, -sieniä tai vaikka mielikuvituseläimiä. Kokeilkaa millaisen muinaismetsän saa aikaan kortteista ja saniaisista – ihan kuin dinosaurusten aikaan...

Mielikuvitusmaiseman voi rakentaa mihin vuodenaikaan tahansa. Eri vuodenaikoina maisemasta tulee vain hieman erinäköinen.



PIDÄN METSÄN
TUOKSUSTA.
ERITYISESTI MÄNNY-
NEULASET TUOKSUVAT
LÄMPIMÄNÄ
PÄIVÄNÄ HYVÄLLE!

KALLE NALLEN TIISTAI

TÄNÄÄN SAIMME LASKENNOSTA KOTITEHTÄVIÄ. NUMEROT 5 JA 6 OVAT MINUSTA VAIKEITA, MUTTA ISÄ NALLE AUTTOI MINUA.

LASKEMISEN JÄLKEEN OTIN OMAN PUNAISEN MUKINI JA LÄHDIN ÄIDIN KANSSA KOTIMETSÄÄN. POIMIN MUKIN KUKKURILLEEN MUSTIKOITA JA ISTAHDIN SITTEN LEMPIKIVELLENI NIITÄ MUTUSTELEMAAN. KUUNTELIN LINNUN LAULUA JA NAUTIN AURINGON PAISTEESTA.

ILLALLA KERTASIN LASKUTEHTÄVIÄ JA HARJOITTELIN VIELÄ SÄNGYSSÄ NUMEROIDEN PIIRTÄMISTÄ TASSULLA ÄITI NALLEN SELKÄÄN. NYT JAKSOIN KUUNNELLA KESKEN JÄÄNEEN SADUNKIN LOPPUUN.



KALLE NALLEN KESKIVIikko

KARHUKOULUSSA HARJOITTELIMME JÄLLEEN LASKEMISTA. NYT MINÄ TUNNEN JO NUMEROT 1, 2, 3, 4, 5 JA 6.

RAKENSIN MAJAN SUUREN KUUSEN ALLE JA LEIKIN SIELLÄ PIKKU-SISKONI KAIJAN KANSSA KOTILEIKKIÄ. ÄITI NALLE TOI MEILLE MOLEMMILLE OIKEIN HIENOISSA LASIASTIOISSA VÄLIPALAKSI HERKULLISIA LAKKOJA. MARJAT MAISTUIVAT HURJAN HYVILTÄ.

ILLALLA MINÄ KEKSINKIN ITSE ILTASADUN JA KERROIN SEN ÄITI NALLELLE, JOKA PITI SIITÄ KOVASTI. AION KEKSIÄ VIELÄ LISÄÄ OMIA TARINOITA JA KERTOJA NIITÄ MYÖS ISÄ NALLELLE. OLIN NIIN INNOISSANI, ETTÄ NUKAHDIN VASTA PUOLI YHDEKSÄN AIKAAN.



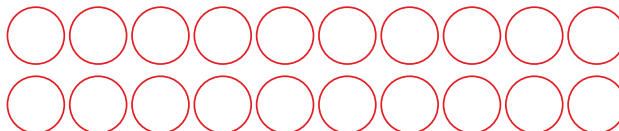
PIIRRÄ MITÄ SINULLE TAPAHTUI TIISTAINA

PIIRRÄ MITÄ SINULLE TAPAHTUI KESKIVIikkONA

MONTAKO PUOLUKKAA NYT VÄRITETÄÄN?

$$1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 5$$

$$1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 6$$



KALLE NALLEN TORSTAI

NUMERO SEISEMÄN ON MINUSTA HELPPO. KAHDEKSAN VAATII ENEMMÄN HARJOITTELUA. SE ON VÄHÄN NIIN KUIN RALLIRATA, YHTÄ KIEMURAINEN.

OPETTELIN KOTONA LASKEMISTA PUOLUKOILLA. YHTEENLASKIESSA LISÄSIN KUPPIIN PUOLUKOITA JA KUN OPETTELIN VÄHENNYSLASKUA POPSIN MARJAT SUUHUNI. SE OLI HAUSKAA.

ISÄ NALLE OTTI PYÖRÄSTÄNI APURAATTAAT POIS. AJAMINEN VÄHÄN JÄNNITTI, MUTTA PIAN SE SUJUI JO IHAN HYVIN. LAUANTAINA MENEMME KOKO PERHE PYÖRÄRETKELLE.

NUKAHDIN ILMAN SATUA KAHDEKSAN AIKAAN.



KALLE NALLEN PERJANTAI

NYT OSAAN KIRJOITTA A NUMEROT 7 JA 8. YHTEEN- JA VÄHENNYSLASKUA PITÄÄ VIELÄ HARJOITELLA.

PELASIN YSTÄVIENI KANSSA AINAKIN KAKSI TUNTIA JALKAPALLOA. ÄITI NALLE TEKI MEILLE KAIKILLE TERVEELLISET MEHUJUOMAT, JOISSA OLI PUOLET PORKKANAMEHUA JA PUOLET TYRNIMEHUA, SEKAAN HÄN LORAUTTI VIELÄ VÄHÄN HUNAJAA, NAM.

TÄNÄ ILTANA ISÄ NALLE SAI KUULLA TARINANI PIENESTÄ NALLESTA, JOSTA TULI SUURI JALKAPALLOTÄHTI. NUKAHDIN ISÄN KAINALON JA NÄIN UNTA SEURAAVAN PÄIVÄN PYÖRÄRETKESTÄMME.



PIIRRÄ MITÄ SINULLE TAPAHTUI TORSTAINA

PIIRRÄ MITÄ SINULLE TAPAHTUI PERJANTAINA

MONTAKO PUOLUKKAA NYT VÄRITETÄÄN?

$$1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 7$$



$$1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 8$$



KALLE NALLEN LAUANTAI

TÄNÄÄN OLI VAPAAPÄIVÄ KARHUKOULUSTA JA LÄHDIMME KOKO PERHE PYÖRÄRETKELLE. JÄTIMME PYÖRÄT ERÄÄN MÄNNIKKÖKANKAAN REUNAAN JA KIIPESIMME KORKEALLE KUKKULALLE. SIELTÄ NÄKYI TOSI KAUS, NAAPURIMETSÄÄN ASTI.

MINULLA OLI MUKANA PIENI KORI, JOHON KERÄSIN VARIKSENMARJOJA. ÄITI NALLE TEKEE NIISTÄ KOTONA VADELMIEN KANSSA HYVÄÄ HILLOA, JOTA LAITAN SITTEN PAAHTOLEIVÄN PÄÄLLE. EVÄINÄ MEILLÄ OLI RUISLEIPIÄ, KAAKAOTA JA MUSTIKKAMUFFINSSEJA.



TÄNÄÄN SAIN VALVOA VÄHÄN PIDEMPÄÄN JA AUTOIN ILLALLA ÄITI NALLE HILLON VALMISTUKSESSA.

KALLE NALLEN SUNNUNTAI

KATSOIN KAVEREIDEN KANSSA LASKENTOKIRJASTA MITEN KIRJOITETAAN NUMEROT 9 JA 10. HARJOITTELIMME PIIRTÄMÄÄN NUMEROITA TIKULLA PIHAHIEKKAAN. NYT TUNNISTAMME JO NUMEROT 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 JA 10. LASKEMISTA MEIDÄN PITÄÄ HARJOITELLA VIELÄ PALJON, ENNEN RUOKAILUA LEIKIMME VIELÄ HIPPISTÄ.

TÄNÄÄN SAIN JÄLKIRUOAKSI VADELMIÄ. SÖIN NIITÄ KAKSI ANNOSTA, KOSKA NE TUOKSUIVAT JA MAISTUIVAT NIIN HERKKULLISILTA.



ILLALLA ISÄ NALLE KERTOI MINULLE HAUSKOJA TARINOITA LAPSUUTENSA MARJARETKISTÄ. KELLO KAHDEKSALTA NÄIN JO UNIA OMISTA MARJASEIKKAILUISTANI.

PIIRRÄ MITÄ SINULLE TAPAHTUI LAUANTAINA

PIIRRÄ MITÄ SINULLE TAPAHTUI SUNNUNTAINA

$$1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 9$$



$$1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 10$$



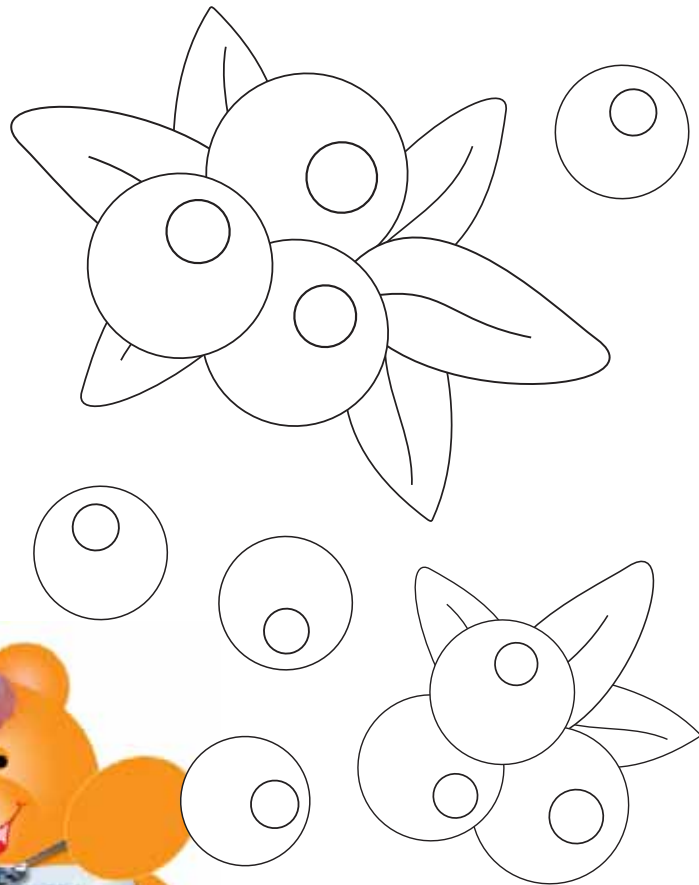
MUSTIKKA



MUSTIKAT OVAT SINISIÄ. KYPSIÄ MUSTIKOITA LÖYTÄÄ LUONNOSTA LOPPUKESÄLLÄ JA SYKSYLLÄ. MUSTIKAN LEHDET TIPPUVAT POIS VARSISTA SYKSYLLÄ.

MUSTIKAN VÄRIAINEEET OVAT TERVEELLISIÄ. KALLE NALLEA JOSKUS NAURATTAÄ, KUN MUSTIKOIDEN SYÖMISESTÄ TULEE KIELI IHAN SINISEKSI.

VÄRITÄ MUSTIKAT



**KALLE NALLEN SUOSIKKI:
MUSTIKKAMAITO
NÄIN SEN TEEN:
POIMIN PUOLI KUPILLISTA MUSTIKOITA
KAADAN PÄÄLLE MAITOA
RIPOTTELEN PÄÄLLE VÄHÄN
SOKERIA. NAM!**



VADELMA



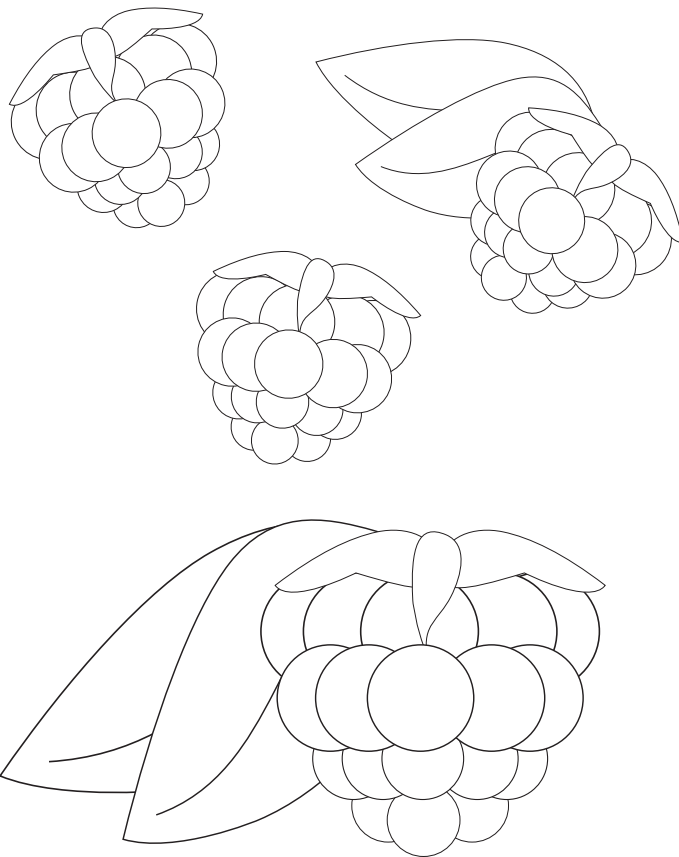
VADELMAT OVAT PUNAISIA KEKOMAISEN MUOTOISIA MARJOJA. NIITÄ KASVAA METSISSÄ AVOIMILLA PAIKOILLA JA PELTOJEN REUNOILLA. VADELMIA VOI POIMIA HEINÄ- JA ELOKUUSSA.

VADELMISSA ON PALJON VITAMIINEJA JA HIVENAINOITA, JOITA IHMINEN TARVITSEE VOIDAKSEEN HYVIN.

PUUTARHAVADELMAT OVAT ISOJA, MUTTA EIVÄT YHTÄ AROMIKKAITA, KUIN LUONNOSTA POIMITUT VILLIVADELMAT. VADELMAN LEHTIÄ VOI KÄYTTÄÄ YRTTIJUOMANA.

NALLE MUISTAA AINA MUMMONALLEN PAISTAMAT LETUT, JOTKA SYÖTIIN, MINKÄS MUUN, KUIN VADELMAHILLON KANSSA!

VÄRITÄ VADELMAT



LAKKA • HILLA



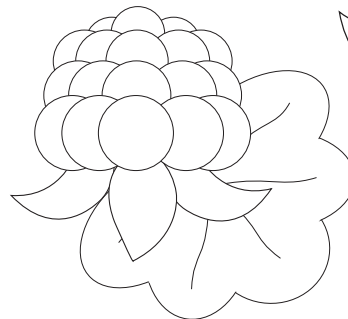
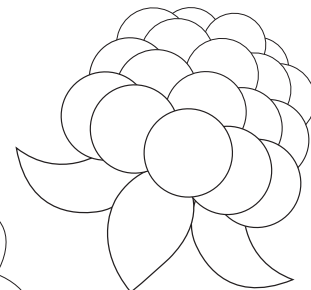
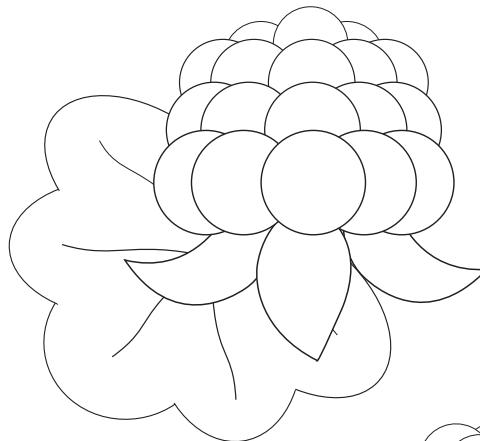
LAKKA ON ORANSSI TAI KELTAINEN, PILVIMÄISEN PALLUKAN MUOTOINEN MARJA. LAKAT KASVAVAT SUOLLA. NE OVAT KYPSIÄ HEINÄKUUN LOPPUPUOLELLA.

LAKOISSA ON PALJON C-VITAMIINIA. NIITÄ SYÖDÄÄN USEIN SELLAISENAAN JA JUUSTOLEIVÄN ELI LEIPÄJUUSTON KERA. LAKOISTA VOI TEHDÄ MONIA IHANIA JÄLKIRUOKIA JA VÄLIPALOJA, VAIKKA KIISSELIÄ TAI RAHKAVAAHTOA.

LAKKAA SANOTAAN MYÖS HILLAKSI JA SUOMUURAIMEKSI.

OLETKO SYÖNYT JOSKUS LAKKOJA? MILTÄ NE MAISTUIVAT?

VÄRITÄ LAKAT



PUOLUKKA

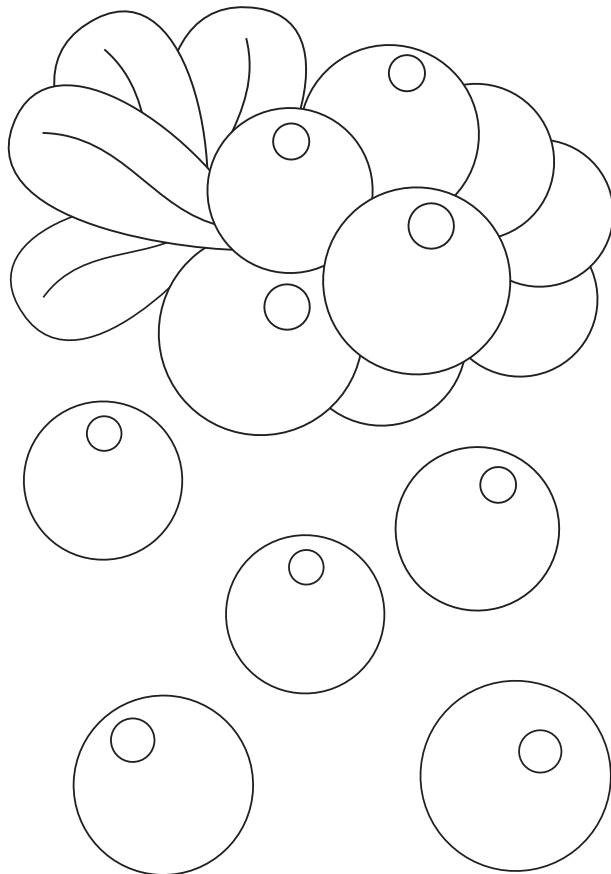


PUOLUKKA ON PIENI, PYÖREÄ JA PUNAINEN MARJA. PUOLUKAT OVAT KYPSIÄ SYKSYLLÄ. MARJAT KASVAVAT TERTUISSA. PUOLUKKAKASVIN LEHDET OVAT KIILTÄVIÄ JA KOVIA. NE PYSYVÄT KASVISSA KIINNI TALVELLAKIN.

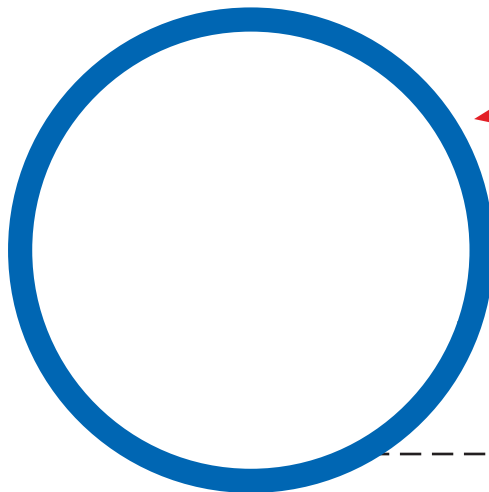
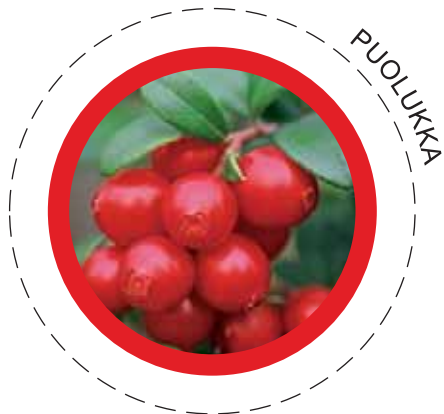
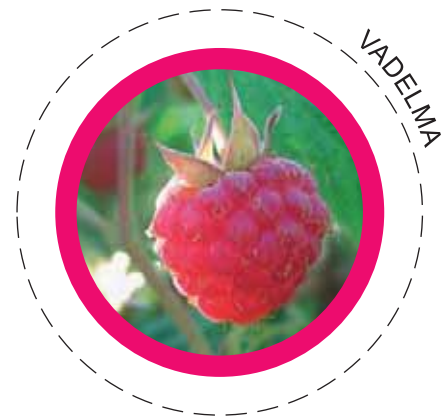
PUOLUKOISSA ON PALJON TERVEELLISTÄ LIGNAANIA, VÄRIAINETA JA KIVENNÄISAINETA. PALJON KÄYTETTYJÄ PUOLUKKARUOKIA OVAT VISIPIUURO JA PUOLUKKARAHKA.

OLETKO SYÖNYT JOSKUS PUOLUKASTA TEHTYÄ RUOKAA? MUISTATKO MITÄ? MILTÄ SE MAISTUI?

VÄRITÄ PUOLUKAT



YMPYRÖI KATKOVIIVAA PITKIN MARJA, JOKA SINUSTA MAISTUU PARHAIMMALLE.



PIIRRÄ YMPYRÄÄN OMA
MIELIKUVITUSMARJASI.



KEKSI MARJALLE OMA NIMI.



YHDISTÄ OIKEA VÄRI JA TEKSTI



PUOLUKKA



VADELMA



LAKKA



MUSTIKKA

MITÄ KALLE NALLE POIMII SEURAAVAKSI
KORIINSA? KIRJOITA PUUTTUVAT KIRJAIMET.

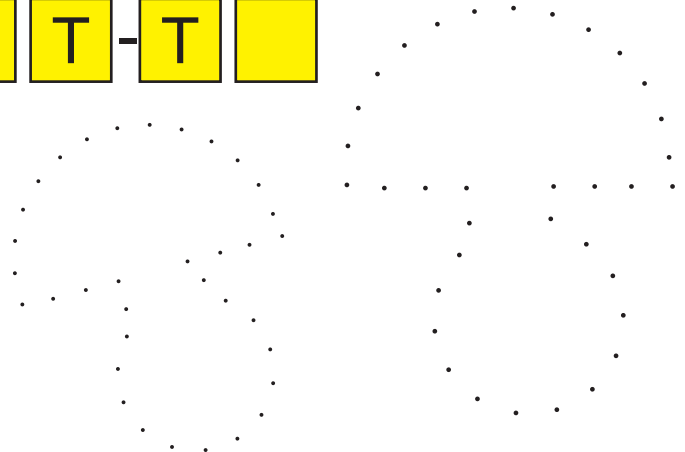
H E R K - U - T - T -



MIKÄ ON TÄMÄ
METSÄSSÄ
KASVAVA HERKKU?
YHDISTÄ PISTEET,
NIIN SAAT SEN
SELVILLE.

VÄRITÄ KUVAT.

MIKÄ MARJARUOKA MAISTUU SINUSTA
PARHAIMMALLE? PIIRRÄ SIITÄ KUVA.





KALLE NALLE KOKKAA METSÄN ANTIMISTA

KALLE NALLE ON OIKEA
JAUHOTASSU. MUSTIKKA-
MUFFINSSIT OVAT NALLEN
HERKKUA! MARJAKIISSELI
NALLELLE MAISTUU VÄLI-
PALANA, ILTAPALANA JA –
NAM! – MANNAPUURON
KANSSA.

PUUHATAAN YHDESSÄ



Kallen kiisseli 4 annosta

1 l mehua
3/4 dl perunajauhoja
5 dl metsämarjoja
(tummaa) sokeria tarvittaessa

Laittakaa mehu ja perunajauhot kattilaan. Sekoittakaa ja kuumentakaa hiljalleen. Sekoittakaa koko ajan pohjaa myöden. Kun kiisseli kiehahtaa ja sakenee, aikuinen voi siirtää kattilan pois levyltä. Lisätäkää marjat ja tarvittaessa sokeria maun mukaan. Sokerin tarve riippuu käytettävien marjojen makeudesta ja käytetyn mehun sokeripitoisuudesta. Tummassa sokerissa (kuten raakaruokosokeri) on hieman enemmän hivenaineita kuin valkoiseksi puhdistetussa sokerissa. Ripotelkaa sokeria kiisselin päälle. Miettikää yhdessä sopivaa sokerin käyttömäärää. Älkää käyttäkö alumiinikattilaa! Happamat marjat voivat irrottaa kattilan pinnasta alumiinia ruokaan.

PUUHATAAN YHDESSÄ



Mustikkamuffinssit, 16 kpl

4 dl pakastemustikoita
2 rkl perunajauhoja

1,5 dl vehnä jauhoja
0,5 dl ruisjauhoja
1 tl leivinjauhetta

2 kananmunaa
1 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria

3/4 dl kasvisöljyä

Laittakaa uuni lämpenemään 225 asteeseen. Levittäkää uunipellille 16 paperista muffinssivuokaa. Osaatko jo laskea kuuteentoista? Sekoittakaa perunajauhot mustikoihin. Voitte käyttää myös tuoreita mustikoita. Jättäkää silloin perunajauhot pois. Pakastemustikat voivat olla sulia tai jäisiä. Sekoittakaa leivinjauhe jauhoihin. Vatkatkaa munat ja sokerit vaahdoksi. Kananmunat vatkautuvat parhaiten, kun ne ovat huoneenlämpöisiä. Lisätäkää jauhoseos siivilän läpi kananmuna-sokerivaahtoon ja sekoittakaa kevyesti käännellen. Lisätäkää öljy ja lopuksi mustikat. Annostelkaa taikina pellille levitettyihin muffinssivuokiin. Muistakaa maistella taikinaa ja kaapia lopuksi kuppi puhtaaksi! Nam! Paistakaa muffinssseja uunin keskitasolla noin 15 minuuttia. Muffinssit alkavat tuoksua, kun ne alkavat kypsyä. Kypsät muffinssit ovat kohonneita ja päältä hieman ruskettuneita.



PUUHATAAN YHDESSÄ

Kalle Nallen voimapata

4-6 annosta

- 200 g jauhelihaa
- hieman öljyä
- 3 tl sipulijauhetta
- suolaa, pippuria
- 2 rkl ketsuppia
- 6 dl vettä
- 3 dl porkkanaraastetta
- 2 perunaa suikaleina
- 2 dl ruis-, kaura- tai vehnänalkiopastaa
- 1/4 dl nokkosta

Nokkonen voi olla:

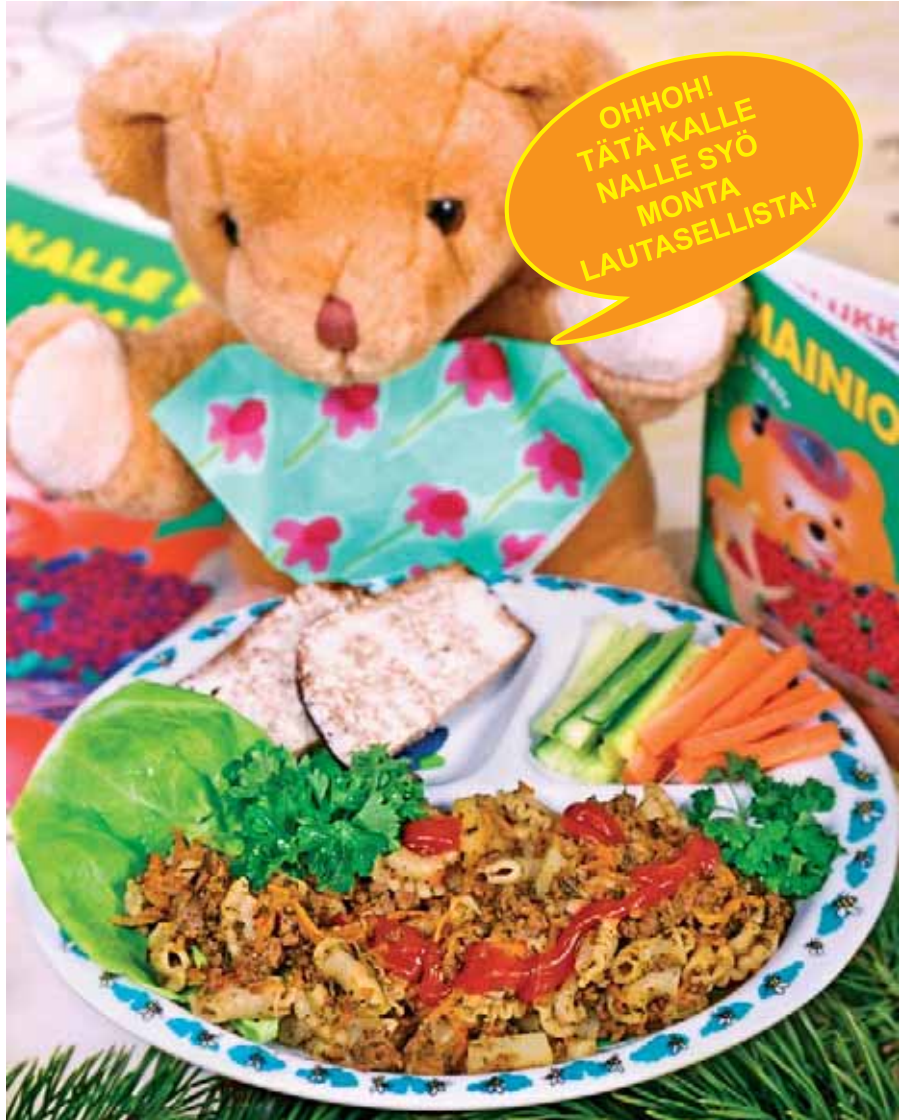
- tuoretta, kiehauskattua ja silputtua TAI
 - pakastettua ja silputtua TAI
 - kuivattua jauheena/hienonnettuna
- timjamia
basilikkaa
oreganoa
(valkosipulia)

Ruskistakaa jauheliha paistokasarissa öljyssä. Lisätkää sipulijauhe, suolaa, pippuria, ketsuppia ja yrttimausteita. Lisätkää joukkoon vesi, porkkanaraaste, perunasuikaleet ja nokkonen ja vielä hieman suolaa. Antakaa kiehua 5-10 minuuttia. Lisätkää makaronit. Niiden lisäämisajankohta riippuu niiden kypsymisajasta, tarkistakaa pussista. Keittäkää lähes kypsäksi. Maistakaa suolan riittävyys, lisätkää vielä lopuksi toiseen kertaan maun mukaan yrttimausteita ja antakaa hautua hetki. Valmista tuli! Maistuu ketsupin kanssa. **Kasvisvaihtoehto:** Jauhelihan voi korvata kokonaan tai osittain soijarouheella.

Kalle Nallen vinkit kotikokkeille



OHHOH!
TÄTÄ KALLE
NALLE SYÖ
MONTA
LAUTASELLISTA!



PUUHATAAN YHDESSÄ

Nallesmoothie

2 annosta

- 2 dl metsämarjoja
- 2 dl mielijogurttia (maidosta tai soijasta)
- 2 dl maitoa (tai soija-, riisi- tai kauramaitoa)
- 2 rkl vehnänalkioita
- 2 rkl hunajaa

Kalle Nallen vinkit kotikokkeille

Smoothie on pirtelön tapainen juoma. Käyttäkää siihen jääkaappikylmiä jogurttia ja maitoa. Marjat voivat olla tuoreita tai pakastettuja, sulia tai jäisiä. Sekoittakaa kaikki ainekset tasaiseksi juomaksi tehosekoittimella tai sauvasekoittimella. Kaatakaa seos lasihin ja nautikaa paksulla pirtelöpillillä. Vinkki: Kesällä maistuu jäätelö. Vaihtakaa jogurtti vaniljajäätelöön. Nam! Laittakaa lasiin muutama mehusta tehty jääpala, niin juoma pysyy pitkään viileänä. Nautikaa helteellä ja varjossa.

Kiitos, kun tutustuit Kalle Nallen mukana luonnontuotteisiin!

Säilytä tämä vihko, niin voitte joskus kokeilla ruokaohjeita kotona yhdessä aikuisten kanssa.

Reippaita luontohetkiä sinulle!

TOIVOTTAA KALLE NALLE





Lasten piirroset: suomussalmelaisen Ruukinkankaan koulun esikoululaiset.

MAINIOT METSÄNANTIMET

Minä olen Kalle Nalle	2
Terveyttä luonnosta	3
Liikumalla hyvä olo.....	4
Tekemisen iloa	5
Kalle Nallen viikon puuhat.....	6-9
Väritys ja tehtäväsivut lapsille.....	10-15
Kalle Nallen vinkit kotikokeille	16-19



Arktiset Aromit ry.

Kauppakatu 20,
89600 Suomussalmi
puh. (08) 6155 5590,
fax (08) 6155 5592
E-mail: info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi

Tämän esitteen painatusta on tukenut maa- ja metsätalousministeriö