

Popsi paikallista - Kiitos



VILLIRUOKA
ON VILLI JUTTU

JOS METSÄÄN HALUAT MENNÄ NYT, SÄ TODELLA YLLÄTYT

Suomen luonnossa kasvavat marjat, sienet ja villivihannekset ovat terveellistä syötävää. Monet villinä kasvavat marjat ja vihannekset ovat jopa ravitsevampia kuin puutarhoissa kasvatetut "kesyt" serkkunsa. Niiden sisältämät vitamiinit ja kivennäisaineet ovat lähes taianomaisia! Villiruokailu on myös hyväksi luonnolle, sillä sen tieltä

ei tarvitse raivata metsää pelloiksi ja metsäneläinten koti säilyy. Lisäksi villiruoka on maukasta vatsan täytettä ja sen poimiminen on mukavaa puuhaa.

MOIKKA!

TULE ROHKEASTI MUKAAN NIIN MENNÄÄN YHDESSÄ MAISTAMAAN. VILLIRUOKA ONKIN AIKA VILLI JUTTU!

MILTÄ SINUN MIELESTÄSI VITAMIINI NÄYTTÄÄ? KÄYTÄ MIELIKUVITUSTASI JA PIIRRÄ SE TÄHÄN!



Kaikissa maissa metsän eläimet voivat vapaasti syödä luonnon kasveja. Suomessa myös ihmiset saavat liikkua toistensa omistamissa metsissä ja poimia villiruokaa. Tämä jokamiehen oikeudeksi kutsuttu etuoikeus mahdollistaa sen, että sinäkin voit kerätä marjoja, sieniä ja

kasveja. Kokonaisia varpuja, puiden oksia, silmuja tai kuusenkerkkiä kerätäksesi tarvitset kuitenkin maanomistajan luvan.

KASVEJA KANNATTAA ETSIÄ NIILLE TYYPILLISILTÄ KASVUPAIKOILTA. NIITYT OVAT VILLIVIHANNESTEN AARREAITTOJA JA MUSTIKOITA LÖYTÄÄKSESI SINUN TÄYTY TULLA MINUN KOTIINI, METSÄÄN. SIENIEN KASVUPAIKKOJA VOI PUOLESTAAN PÄÄTELLÄ PUULAJIEN PERUSTEELLA.

Poimintapaikka kannattaa valita huolellisesti. Älä kerää mitään syötävää tienvarsilta, teollisuusalueilta, asutustajamista ja liikennöidyiltä piha-alueilta. Siellä ovat sekä autot, tehtaat että koirat saattaneet liata villiruoaan. Älä kerää kasveja myöskään kompostien tai karja-aitauksien läheltä, vaikka esimerkiksi nokkosta sieltä hyvin löytyykin.

Myös poiminta-ajankohdalla on väliä. Touko-kesäkuussa villiyrtyt ovat parhaimmillaan, heinä-syyskuu on parasta marjastusaikaa ja elo-syyskuussa sieniä löytyy helpoimmin.



SAA HERKUT MAKEAT MAISKUTTAA

VILLIRUOAN POIMIMINEN ON REIPASTA ULKOILUA JA SIINÄ KYLLÄ TULEE NÄLKÄ.

KOSKA ME KARHUT ULKOILEMME KOKO AJAN, ON MEILLÄ MELKEIN AINA NÄLKÄ. HUH HUH, MITEN NAPA KURISEE.

Ruoka ei maistu missään niin hyvältä kuin liikunnan jälkeen luonnon keskellä. Keruuretkelle lähtiesä kannattaa varata riittävästi aikaa, että ehtii nauttia rauhassa eväitä. Osan poimimastaan villiruoosta voi myös herkutella välipalana metsässä.

Villiruoan metsästys on välineurheilua, jossa tarvitset sähän sopivat varusteet. Kumisaappaat, mieluiten reiättömät, suojaavat jalkojasi suon kosteudelta sekä teräviltä oksilta ja kävyiltä. Luontoon lähdeäessä päällä kannattaa olla ötököiden ja neulasten pistelyiltä suojaavat vaatteet. Tarkista, että aikuisilla on mukana myös hyönteiskarkotetta ja kaikille riittävästi juomista. Ja tietysti eväät tai tarvittavat ruoanvalmistusvälineet!



OIKEAT VARUSTEET

Keräämistä varten tarvitset yrteille tai sienille korin ja marjoille sangon tai muun sopivan kokoisen astian. Sieniretkellä on hyvä olla mukana myös harjapäinen sieniveitsi, ja nokkosia kerätessä tiiviit käsiineet. Ole erittäin varovainen sieniveitsen kanssa!

Kaikkien retkelle osallistujien on tärkeää tietää miltä poimittava villiruooka näyttää, sillä luonnossa kasvaa myös myrkyllisiä marjoja, sieniä ja kasveja. Onkin turvallisin, että niitä ei vahingossakaan poimita syötävien sekaan. Tuntemattomia marjoja, sieniä tai kasveja ei koskaan saa maistaa!

WUH, MINÄKIN TUNNISTAN AINAKIN JO PUOLUKAN, MUSTIKAN JA KANTARELLIN.



TILOINEN MIELI

MARJASANKO

MARIANPOIMURI

KUMISAAPPAAT

SIENIVEITSI

TESSU



MASSU TÄYNNÄ MARJOJA, TÄYNNÄ MURKINAA



Suomen luonnossa kasvaa noin 50 erilaista marjaa, joista suurin osa on syötäviä. Myrkyllisiä marjoja on noin kymmenen. Sinulle riittää, että tunnistat hyvin ne marjat, joita aiot poimia.

OH ´ HOH,
ONPA LUONNOSSA
PALJON ERILAISIA
MARJOJA !

OLIN MARJARETKELLÄ:

PÄIVÄ _____ KUUKAUSI _____ VUOSI _____

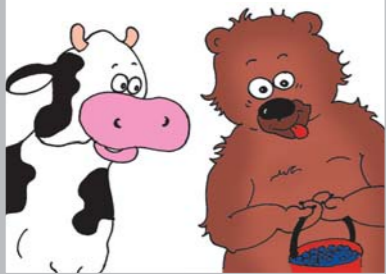
MEITÄ OLI RETKEILEMÄSSÄ
MINUN LISÄKSENI _____

POIMIMAMME MARJA OLI _____

MEILLÄ OLI EVÄÄNÄ _____

KARHUN MUSTIKKAMAITO

1. Syötä ämpärillinen mustikoita lehmälle.



2. Juoksuta lehmää kunnes maito ja mustikat sekoittuvat.

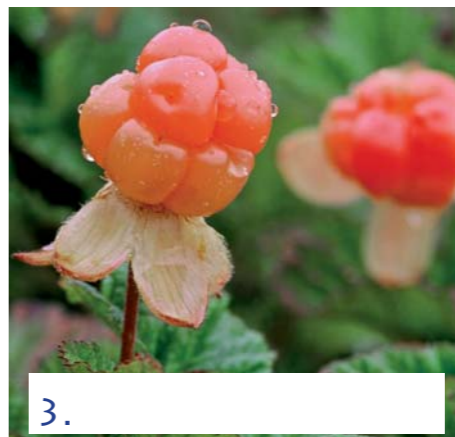
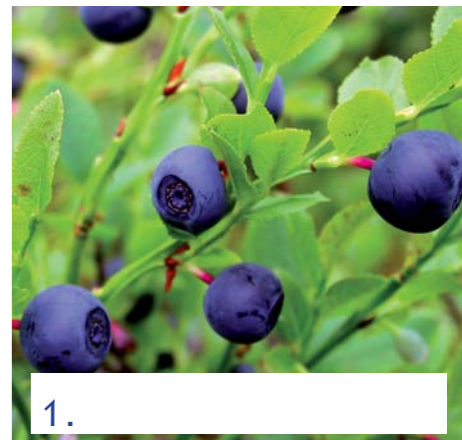


3. Lypsä valmis mustikkamaito lasiin ja nauti.



PIIRRÄ TÄHÄN
MARJA, JOKA
MAISTUU SINUSTA
PARHAIMMALLE.

TUNNISTATKO MARJAT?
Kirjoita marjojen nimet laatikoihin.



Oikeat vastaukset: 1. mustikka, 2. puolukka, 3. lakka eli hilla, 4. vadelma, 5. variksenmarja eli kaarnikka, 6. karpalo, 7. juolukka

Vain pieni osa metsiemme marjasadosta poimitaan talteen. Enemmänkin kannattaisi kerätä, sillä herkulliset marjat sisältävät paljon hyvää tekeviä ravintoaineita.

MARJOJA SAA MYÖS KERÄTÄ METSÄSTÄ IHAN ILMAISEKSI! SE ON TOSI HYVÄ JUTTU, SILLÄ MEILLÄ KARHUILLA EI OLE TASKUJA RAHAPUSSIN KULJETTAMISEEN.



Poimituista marjoista kannattaa poistaa roskat, huonot yksilöt ja mukaan eksyneet pienet metsän ötökät mahdollisimman pian. Varsinkin pehmeät marjat mehustuvat helposti ja myöhemmin niiden puhdistaminen on vaikeampaa. Jos et voi puhdistaa niitä heti, säilytä marjoja jääkaapissa tai kylmiössä, etteivät ne pilaannu.

MITEN MARJAT MAISTUVAT SINUSTA PARHAALTA? RASTITA KAIKKEIN HERKULLISIN:

- KIISSELISSÄ
- PUURON PÄÄLLÄ
- VIILISSÄ TAI JOGURTISSA
- LETTujen KANSSA
- MARJAPUURONA
- SELLAISENAAN



MARJAINEN VÄLIPALA

2 dl maustamatonta jogurttia
½ tl vaniljasokeria
1 banaani
pari kourallista mustikoita tai muita poimimiasi marjoja
mysliä tai pähkinärouhetta

Mausta jogurtti valmiiksi jo kotona vaniljasokerilla ja laita se tiiviseen rasiaan.

Vinkki: valitse sen verran suurempi rasia, että voit käyttää sitä välipalalukuhona, niin et tarvitse tämän lisäksi muita astioita kuin lusikan mukaan.

Pakkaa reppuun mukaan myös banaani ja mysliä tai pähkinärouhetta sekä haluaamaasi juomaa.

Huom! Muistathan ottaa mukaan myös pussin banaanin kuoria ja muita roskia varten.

Marjan poiminnassakin on hyvä välillä pitää levähdystauko ja istahtaa vaikka kannolle syömään retkieväitä. Kuori banaani ja pilko se jogurttikulhoon, kaada marjoja joukkoon ja ripottele päälle mysliä tai pähkinärouhetta. Nauti!

MARJAJÄATELO

½ l vaniljajäätelöä
2 dl mustikoita
2 dl lakkoja

Notkista jäätelö. Sekoita soseutetut mustikat ja lakat jäätelön joukkoon. Seos saa jäädä epätasaiseksi. Kaada kylmällä vedellä kasteltuun astiaan. Jäädytä pakstimesta. Ota astia pakastimesta jääkaappiin puoli tuntia ennen tarjoilua. Laita annosmajoihin ja koristele metsämarjoilla.

KOKEILEPAS MARJARETKEN EVÄÄNÄ MARJAISTA VÄLIPALAA. MARJAT VOIT POIMIA JUURI ENNEN NAUTTIMISTA JA HERKUTELLA IHANAN TUOREINA. AI ETTÄ ON HYVÄÄ!

KOTONA ITSE-POIMITUILLA MARJOILLA MAUSTETTU JÄATELO MAISTUU VARMASTI KAIKILLE HERKKUSUILLE. NAMSKIS!



SYKSYN TULLEN SIENIÄ KASVAA KARHUN KANKAHALLA

OLIN SIENIRETKELLÄ:

PÄIVÄ _____ KUUKAUSI _____ VUOSI _____

MEITÄ OLI RETKEILEMÄSSÄ
MINUN LISÄKSENI

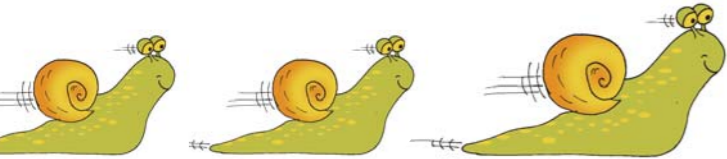
POIMIMAMME SIENI OLI NIMELTÄÄN

METSÄN ELÄIN TAI ÖTÖKKÄ JONKA
NÄIN OLI

KOSKA LUONNOSSA KASVAA
MYÖS MYRKYLLISIÄ SIENIÄ, SINUN
KANNATTAA OPETELLA TUNNIS-
TAMAAN RUOAKSI KERÄTTÄVÄT
SIENET VÄHITELLEN AIKUISEN
AVUSTAMANA.



HYVIÄ ALOITTELEVAN SIENESTÄJÄN
SIENIÄ OVAT ESIMERKIKSI TATIT JA
KANTARELLIT.



Kun saapuu syksy ja sateet, maasta ilmestyvät myös hauskan näköiset ja monimuotoiset sienet; on torvia, palloja ja maljoja.

Vaikka sieniä ilmestyykin sateella, paras sienestys on poutainen. Sateella poimitut sienet ovat pehmeämpiä ja pilaantuvat nopeasti. Valitse koriisi nuoria ja pieniä, sieviä sieniä. Hyvin suuret, jo pehmenneet sienet, voit jättää etanoille. Ne ovat niiden herkkuja, mutta eivät ehkä enää sinulle maistuisi.

Poimiesi sieniä tartu reippaasti mutta hellästi sienen jalasta ja irrota se tyvestä kiertämällä. Leikkaa tai anna aikuisen leikata sieniveitsellä multainen tai hiekkainen kanta pois. Myös irtoroskat on hyvä harjata sieniveitsen pensselillä heti pois. On mukavampaa, jos korissa on enemmän sieniä kuin roskia ruoanlaittoa odottamassa.

TUNNISTA KUVIEN SIENET
JA KIRJOITA OIKEA NUMERO
NIMEN VIEREEN.

HERKKUTATTI
.....NUMERO _____

KANGASROUSKU
.....NUMERO _____

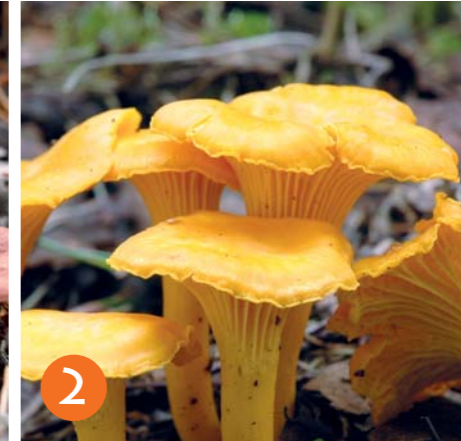
KARVAROUSKU
.....NUMERO _____

KANTARELLI
.....NUMERO _____

SUPPILOVAHVERO
.....NUMERO _____



1



2



3



4



5

Sienet ovat helppoa retkiruokaa. Osan lajeista, kuten keltavahverot eli kantareellit, suppilovahverot, tatit ja orakkaat voi laittaa suoraan nuotiopannulle paistamaan. Lampaankäävistä saa paisteltua mainioita pihvejä. Myös sienikastike kruunaa monenlaiset retkiruuat.

SIENET MAISTUVAT MYÖS ELÄIMILLE. SIENIÄ SYÖVÄT MM. HIRVET, POROT, PEURAT, KARHUT, MÄYRÄT, SUPIKOIRAT JA ORAVAT.

PIIRRÄ TÄHÄN ENSIMMÄINEN OPETTELEMASI SIENILAJI.

MAITOHORSMA, POIMULEHTI, NOKKONEN JA MONI MUU

Villiyrteillä ja villivihanneksilla tarkoitetaan luonnonvaraisia kasveja, joita voidaan käyttää ravinnoksi. Esimerkiksi teen tapaan kuumaksi juomaksi haudutettuna tai raaka-aineena ja mausteena salaateissa, keitoissa, muhennoksissa ja leivissä. Joitakin yrttejä käytetään myös lääkinällisissä tarkoituksissa rohdoksina.

Luonnossa kasvaa myös myrkyllisiä kasveja. Sinun täytyykin olla aivan varma siitä, että poimit syötäväksi sopivaa villivihannesta! Muistathan, että tuntemattomia kasveja ei pidä milloinkaan maistaa.

IHMISET OVAT KAUTTA AIKOJEN KÄYTTÄNEET KASVIEN HEDELMIÄ, SILMUJA, LEHTIÄ JA MEHEVIÄ JUURIA RAVINNOKSI.

OLIN VILLIVIHANNES- JAHDISSA:

PÄIVÄ _____ KUUKAUSI _____ VUOSI _____

MEITÄ OLIN RETKEILEMÄSSÄ
MINUN LISÄKSENI _____

POIMIMAMME VILLIVIHANNES OLIN _____

HASSUIN JUTTU RETKELLÄ OLIN _____



Villivihannesten lehdet poimitaan kasvista, jossa ei vielä ole kukintoja, ötökän pureskelemia jälkiä tai ruskeita laikkuja. Kukintoja kerätessä poimi vastapuhjenteita ja tuoreen näköisiä kukkia.

Jotta kasvi tuottaisi samalla paikalla satoa myöhemminkin, kerää vain sen verran kuin tarvitset ja jätä muu osa kasvamaan. Joidenkin kasvinosien keruuseen tarvitaan maanomistajan lupa. Tällaisia ovat mm. kuusenkerkät, lehtipuiden silmut, koivun mahla ja kokonaiset varpukasvit.

PARAS VILLIVIHANNESTEN POIMINTASÄÄ ON KUIVA JA AURINKOINEN. NE KANNATTAA KERÄTÄ VASTA YÖKASTEEN TAI SATEEN HAIHDUTTUA LEHDILTÄ.

KERÄÄ KASVIT PUHTAASEEN ILMAVAAN KORIIN.

Poimitut villivihannekset tulee välittömästi käsitellä säilöttäväksi tai valmistaa ruoaksi.

Villivihannekset sisältävät runsaasti hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita. Erityisesti nokkonen on oikea kasvimaailman villi tehopakkaus! Ei ole ihme, että se tarvitsee poltinkarvoja aarteensa suojeluun!

PIIRRÄ TÄHÄN KUVA VILLIVIHANNEKSESTA, JOTA OLET MAISTANUT.

TUNNISTATKO VILLIVIHANNEKSET?

Kirjoita villivihannesten nimet laatikoihin.



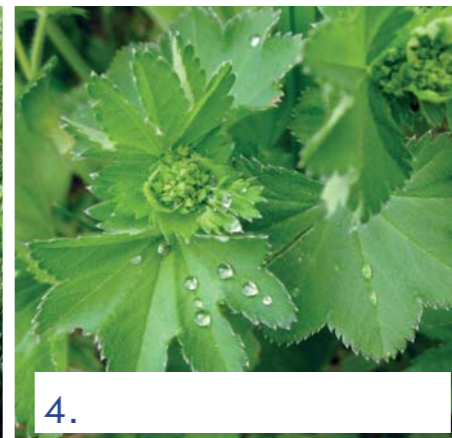
1.



2.



3.



4.

Oikeat vastaukset: 1. maitohorsma, 2. nokkonen, 3. voikukka, 4. poimulehti

NOKKOSOHUKAISET

- 1 ½ dl kuivattua ja jauhettua nokkosta
- 5 dl maitoa
- 4 dl hiivaleipäjauhoja
- 2 kanamunaa
- ½ tl suolaa
- 1 rkl öljyä

Sekoita jauhot ja 2 dl maitoa hyvin. Lisää sitten loput maidosta ja muut ainekset. Anna taikinan seistä noin tunti ennen paistamista. Paista kuumalla ohukaispannalla pieniä lettuja ja nauti marjojen kanssa.

NOKKOSLÄTYT MARJOJEN KERA MAISTUU KAIKILLE.



VILLIRUOKA ON VILLI JUTTU

VILLIRUOKA SAATTAA TUODA SINULLE IHAN UUSIA
JA VILLEJÄ MAKUELÄMYKSIÄ. MAISTA SIIS ENNAK-
KOLUULOTTOMASTI USEITA KERTOJA, JA PÄÄTÄ ITSE
MISTÄ PIDÄT. HARJOITUS TEKEE VILLIRUOKAN MAIS-
TAJAMESTARIN!

MUKAVAA RETKEÄ JA HYVÄÄ RUOKAHALUA!



Painotuote
441 032

Arktiset Aromit ry, Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
puh. (08) 6155 5590, info@arktisetaromit.fi, www.arktisetaromit.fi