

Luokasta LUONTAON Luonnosta Sinulle



Arktiset Aromit ry on toimittanut tämän opetusaineiston
maa- ja metsätalousministeriön tuella.



OSA 1

Jokamiehenoikeudet

Jokamiehenoikeudet

antavat suomalaisille ainutlaatuisen mahdollisuuden liikkua luonnossa ja nauttia sen antimista riippumatta siitä, kuka alueen omistaa.

- Samanlaiset oikeudet ovat voimassa lähinnä vain muissa pohjoismaissa.
- Lähes 90 % Suomen maapinta-alasta on jokamiehenoikeudella käytettävissä.

Jokamiehenoikeuteen

liittyy myös vastuuta: herkkä luonto uudistuu hitaasti ja jokaisen luonnossa liikkujan on tunnettava myös vastuunsa yhteisestä kansallisomaisuudestamme, puhtaasta luonnosta.

Jokamiehenoikeudet

ovat rajoitettuja tietyillä alueilla kuten kansallispuistoissa, ulkoilualueilla sekä luonnonsuojelualueilla.



Jokamiehenoikeudet

Saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa.
- oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua
 - voit esimerkiksi telttailla, kunhan pystytät teltan tarpeeksi kauas taloista.
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia joitakin luonnonsuojelulaissa rauhoitettuja lajeja lukuun ottamatta.
- onkia ja pilkkiä sekä veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä.



Jokamiehen oikeudet

Et saa

- liikkua pihamailla, pelloilla ja istutuksilla.
- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille ihmisille tai eläimille.
- vahingoittaa, kaataa tai ottaa talteen kasvavia tai kuivia puita, varpuja, käpyjä, pajuja, jäkälää tai sammalta ilman maanomistajan lupaa.
- tehdä nuotiota toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta.
- leiriytyä liian lähelle asumuksia.
- meluta tai roskata.
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa.
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.
- päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkikentälle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle.
- pitää koiraa kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella, tai 1.3. - 19.8. välisenä aikana edes omalla alueella.

Luonnonyrtrit

- Useita luonnonkasveja voidaan käyttää ravintona viljeltyjen yrttien ja vihannesten tapaan.
- Myös monet marjakasvit kuuluvat luonnonyrtteihin. Niitä ovat mm. mustikka, puolukka, pihlaja, mustaherukka, vadelma, mesimarja, ahomansikka ja lillukka. Niistä käytetään yleisimmin kuivatut lehdet yrttijuomien valmistukseen.

Huom! Osaa yrteistä ei voida käyttää säännöllisesti niiden allergisoivan tai rohdosvaikutusten vuoksi. Joillakin yrteillä on myös myrkyllinen näköislaji, joten on tärkeää opetella tuntemaan syötäväksi kerättävät luonnonyrtrit.

Syötäviä
luonnonyrttejä
kutsutaan
villivihanneksiksi.



Villiä virkeyttä

Tiesitkö, että luonnossa kasvavat yrtit ovat usein paljon ravintorikkaampia viljeltyihin salaattikasveihin verrattuna.

Luonnonyrtilt sisältävät runsaasti vitamiineja kuten mm. C- ja E-vitamiinia ja A-vitamiinin esiastetta, beetakaroteenia sekä folaattia.

Ne ovat myös kivennäis- ja hivenainerikkaita sekä kuitupitoista ravintoa.

C-vitamiini auttaa ylläpitämään hyvää yleiskuntoa. Se toimii myös antioksidanttina eli estää elimistöä hapettumasta ja vanhenemasta, ja auttaa ravinnon raudan imeytymisessä, sekä monien elimistön entsyymien ja sidekudoksen muodostumisessa.

Myös E-vitamiini toimii antioksidanttina.

A-vitamiinia tarvitaan normaaliin kasvuun, hämärässä näkemiseen, solujen uudistumiseen, sekä pitämään iho ja limakalvot kunnossa. Myös karoteeni toimii elimistössämme antioksidanttina.

Folaatti on tärkeä punasolujen uusiutumisessa ja aineenvaihdunta-reaktioissa.

Villiä virkeyttä

Luonnonyrtit sisältävät myös kivennäisaineita, kuten kaliumia, kalsiumia, rautaa, magnesiumia ja mangaania.

Rautaa tarvitaan mm. hemoglobiinin rakenneosana hapen ja hiilidioksidin kuljetuksessa. Magnesium on tärkeä mm. lihas- ja hermoimpulssien syntymisessä. Mangaani vaikuttaa moniin aineenvaihduntareaktioihin.

Kalium mm. säätelee lihassupistuksia, hermoimpulssien siirtoa ja verenpainetta. Kalsium on välttämätön luston rakentumisessa ja uudistumisessa, sekä hampaiden mineralisoitumisessa. Sillä on tehtävänsä myös verenvuodon tyrehdyttämisessä, lihasten supistumisessa ja verenpaineen säätelyssä.

Yrttien keruu

Ota mukaasi puhdas ilmava kori, ja lähde etsimään luonnollista syötävää.

Paras poimintasää on kuiva ja aurinkoinen. Aamulla ja sateen jälkeen on syytä odottaa, että kaste ja kosteus ehtivät haihtua.

Yrttien lehdet kerätään ennen kukintaa ja kukat poimitaan vastapuhjenneina, jolloin aromit ovat vielä tallella. Kerää vain terveitä ja väriltään normaaleja kasveja.

Kevään ensimmäiset villivihannekset puskevat aurinkoon jo hyvin varhain keväällä.

Yrttien keruu

Keruun jälkeen kasvit käsitellään heti, valmistetaan ruoaksi tai juomaksi. Ne voidaan myös pakastaa tai kuivata myöhempää käyttöä varten.

Kasveista otetaan vain tarvittava osa, ja muu osa jätetään tuottamaan uutta satoa. Teollisuusalueilta ja tienvarsilta ei tule kasveja kerätä.

Ota vain sellaisia kasveja, jotka varmuudella tunnet syötäviksi.