

Popsi paikallista - Kiitos **VILLIRUOKA ON VILLI JUTTU**

PowerPoint -esitys on tarkoitettu käytäväksi läpi opettajan ohjauksessa alakoululaisten oppitunnilla. Oikeat vastaukset löytyvät PowerPoint -esityksen lopusta.

Popsi paikallista -kampanjaan liittyy myös Villiruoka on villi juttu -esite, jota koulut voivat tilata Arktiset Aromit ry:ltä alakoululaisten opetuskäyttöön maksutta vuonna 2013, niin kauan kuin esitteitä riittää.



Rahoitettu Suomen valtion tuella.

© Arktiset Aromit ry

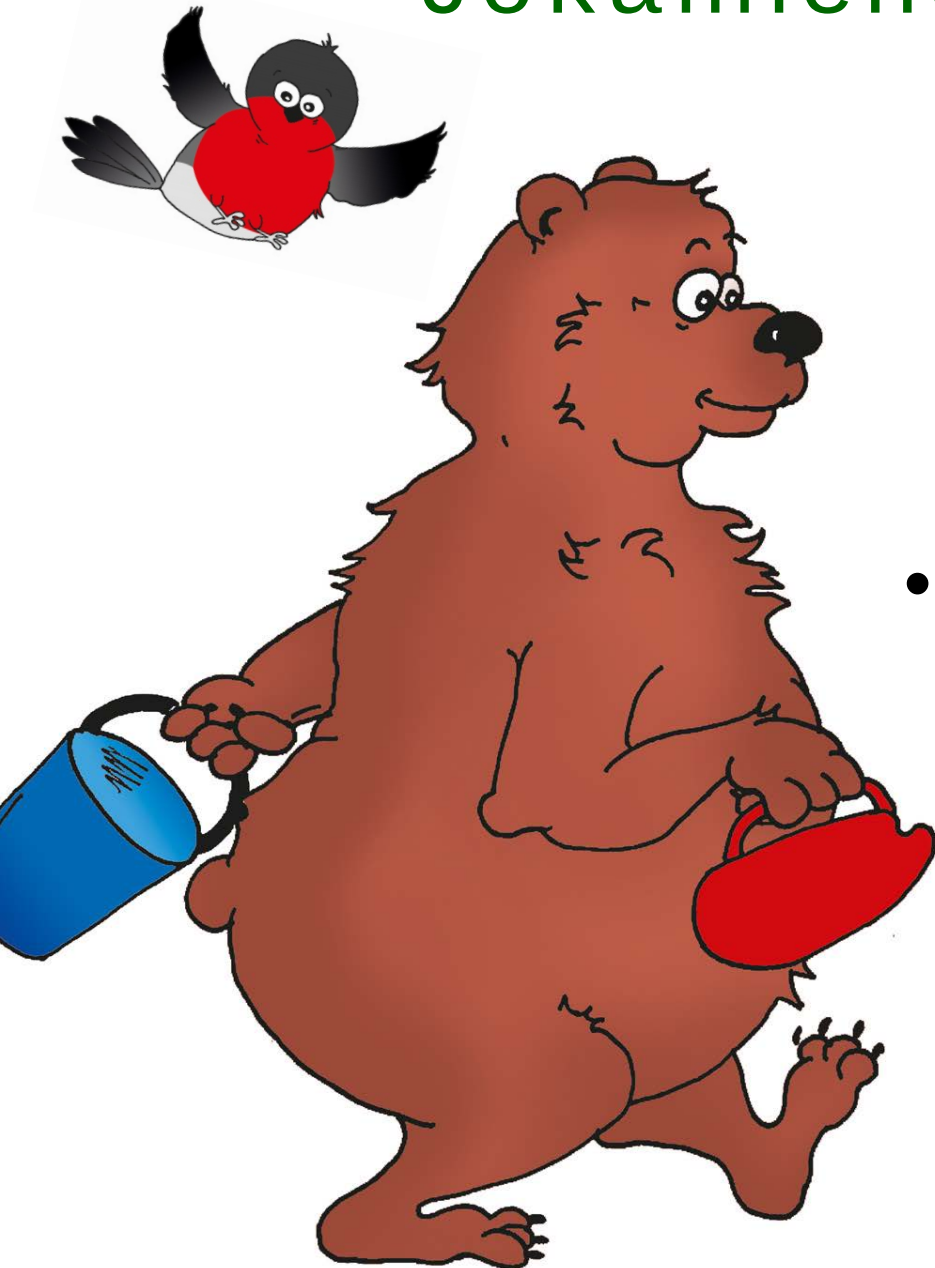


Jos metsään haluat mennä nyt, sä todella yllätyt

- Suomen luonnossa kasvavat marjat, sienet ja villivihannekset ovat terveellistä syötävää.
 - Niiden sisältämät vitamiinit ja kivennäisaineet auttavat sinua kasvamaan ja pysymään terveenä.
 - Marjoissa on enemmän vitamiineja kuin monissa hedelmissä.



Jokamiehennoikeudet



- Kuka tahansa voi kulkea luonnossa ja poimia marjoja, sieniä ja villiyrtejä riippumatta siitä, kuka alueen omistaa.

Missä piileskelet, luonnon herkku?

- Sienien kasvupaikkoja voi päätellä puulajien perusteella.
- Marjoja kasvaa metsissä, soilla ja esimerkiksi hakkuuaukeilla.
- Villivihannekset viihtyvät niityillä.



Tarkkana poimintapaikkaa valittaessa!

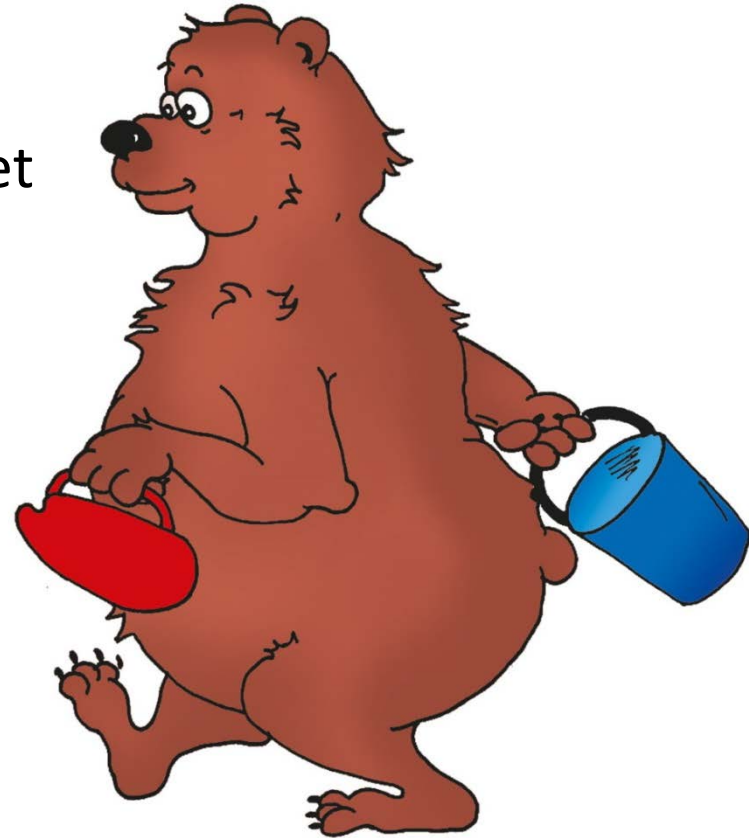
- Syötäviä kasveja ei kerätä tienvarsilta, teollisuusalueilta tai liikennöidyiltä piha-alueilta.
 - Autot, tehtaat että koirat ovat saattaneet liata villiruoan.





Villiä välineurheilua

- **Mitä tarvitset poimintaretkelle?**
 - Kumisaappaat ja suojaavat vaatteet
 - Eväät ja juomista
 - Hyönteiskarkotetta
 - Keruuastian tai -korin
 - Tarvittaessa marjapoimurin, sieniveitsen tai tiiviit käsineet
 - Iloisen mielen ja reippaat askeleet



Marjastus on mukavaa!

- Suomessa kasvaa noin 50 erilaista marjalajia.
- Luonto tuottaa suuren marjasadon, mutta vain pieni osa kerätään talteen.
 - Luonto tuottaa marjoja 500 miljoonaa kiloa/vuosi eli n. 67 000 afrikkalaista norsua!
- Tuntemattomia marjoja ei saa maistaa.
- Marjat kannattaa puhdistaa mahdollisimman pian poimimisen jälkeen.

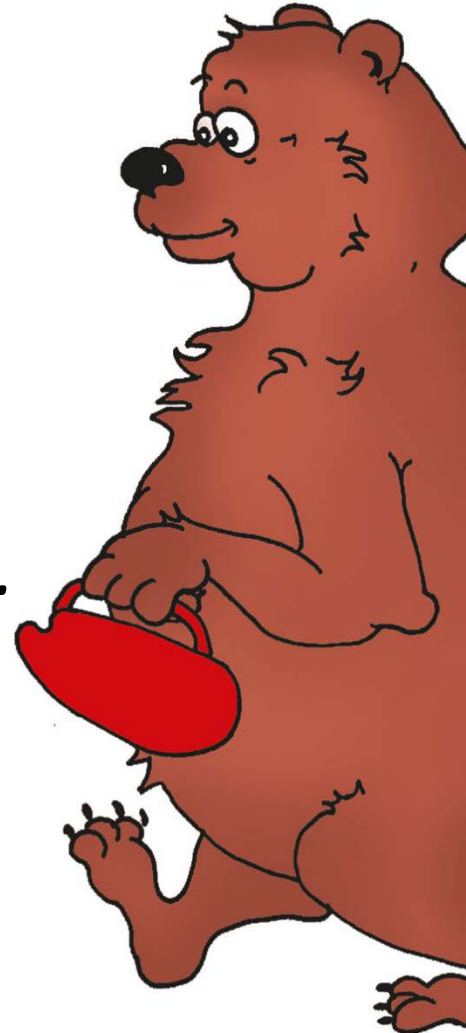


Marjametsälle!

Marjoja voi poimia joko käsin
tai poimurilla.

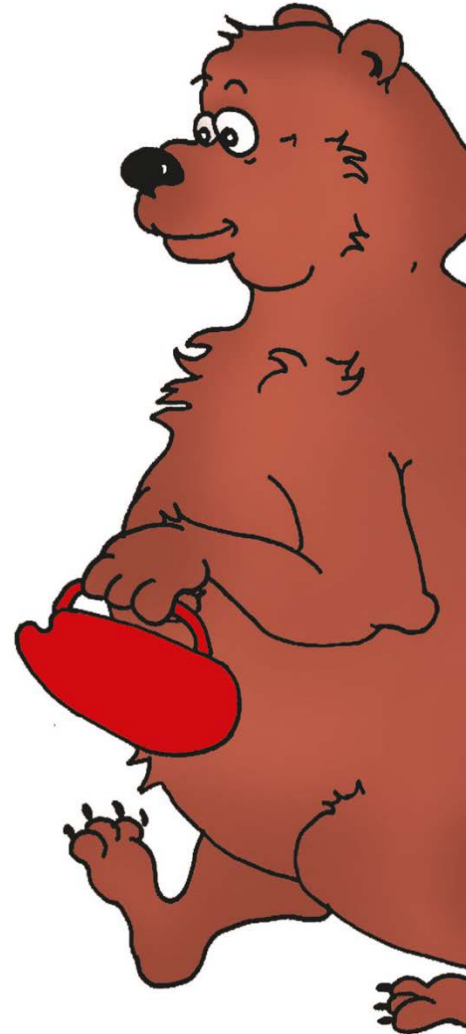
1. Marjat kerätään

- a) ilmavaan koriin.*
- b) sankoon tai muuhun astiaan.*
- c) pipoon.*



2. Milloin kannattaa lähteä marjastamaan?

- a) Touko-kesäkuussa.*
- b) Heinä-syyskuussa.*
- c) Elo-syyskuussa.*



3. MIKÄ MARJA?

Vihje: Tämän varjoisien kuusimetsien marjan nimestä voisi päätellä sen olevan todellista väriään tummempi, ja nimestä voit löytää myös koiran tai puuta hakkaavan linnun.



4. MIKÄ MARJA?

Vihje: Tuttu punainen marja säilyy hyvin jääkaapissa survoksena ilman pakastamista.



5. MIKÄ MARJA?

Vihje: Tämä marja on niin herkullinen, että pienen kuoriaisen toukka usein tekee siihen kotinsa.
Nimestä löytyy myös tytön nimi.



6. MIKÄ MARJA?

Vihje: Tätä punaista marjaa voi poimia myös keväällä lumien sulettua. Nimestä löytyy tulisuuutta ja lipuke, jonka kanssa toivoo hyvää tuuria.



7. MIKÄ MARJA?

Vihje: Marja sisältää niin paljon C-vitamiinia, että on saanut lempinimen ”Pohjolan appelsiini”.
Sen nimikaimalla voi sivellä puulattiat.



8. MIKÄ MARJA?

Vihje: Tämä raakkuvan linnun mieleen tuova marja on toiselta nimeltään kaarnikka.



9. MIKÄ MARJA?

Vihje: Sininen marja muistuttaa mustikkaa, mutta on miedompi. Sen nimestä löytyy ratkaisu janoon.



Syksyn tullen sieniä kasvaa karhun kankahalla

- Sieniä on kaikkialla maassa, vedessä ja ilmassa aivan kaikkina vuodenaikoina.
- Sienen maanalainen rihmasto on paljon suurempi kuin maan päällä näkyvä sienen osa.
 - Maailman suurin sienirihmasto painaa yli 100 000 kiloa!

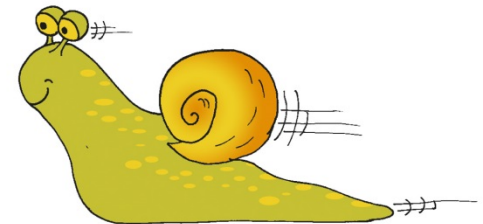


Sienet kuuluvat sienikuntaan

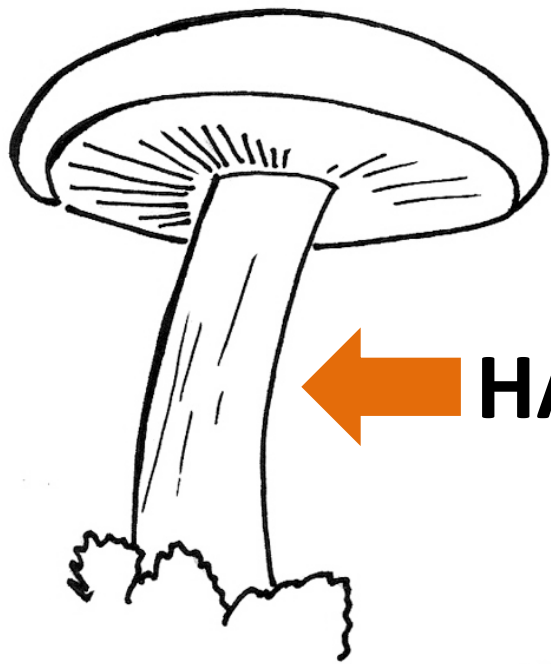
- Sienet ottavat sienirihmoillaan esimerkiksi puiden valmistamia ravintoaineita.



- Sienet eivät valmista ravintoaan auringon avulla kuten kasvit tai haukkaa ruokaa kuten eläimet.



Sieniä on monen muotoisia

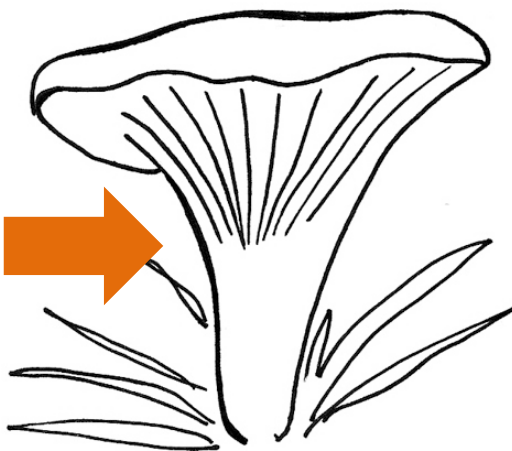


HAPEROT

TATIT



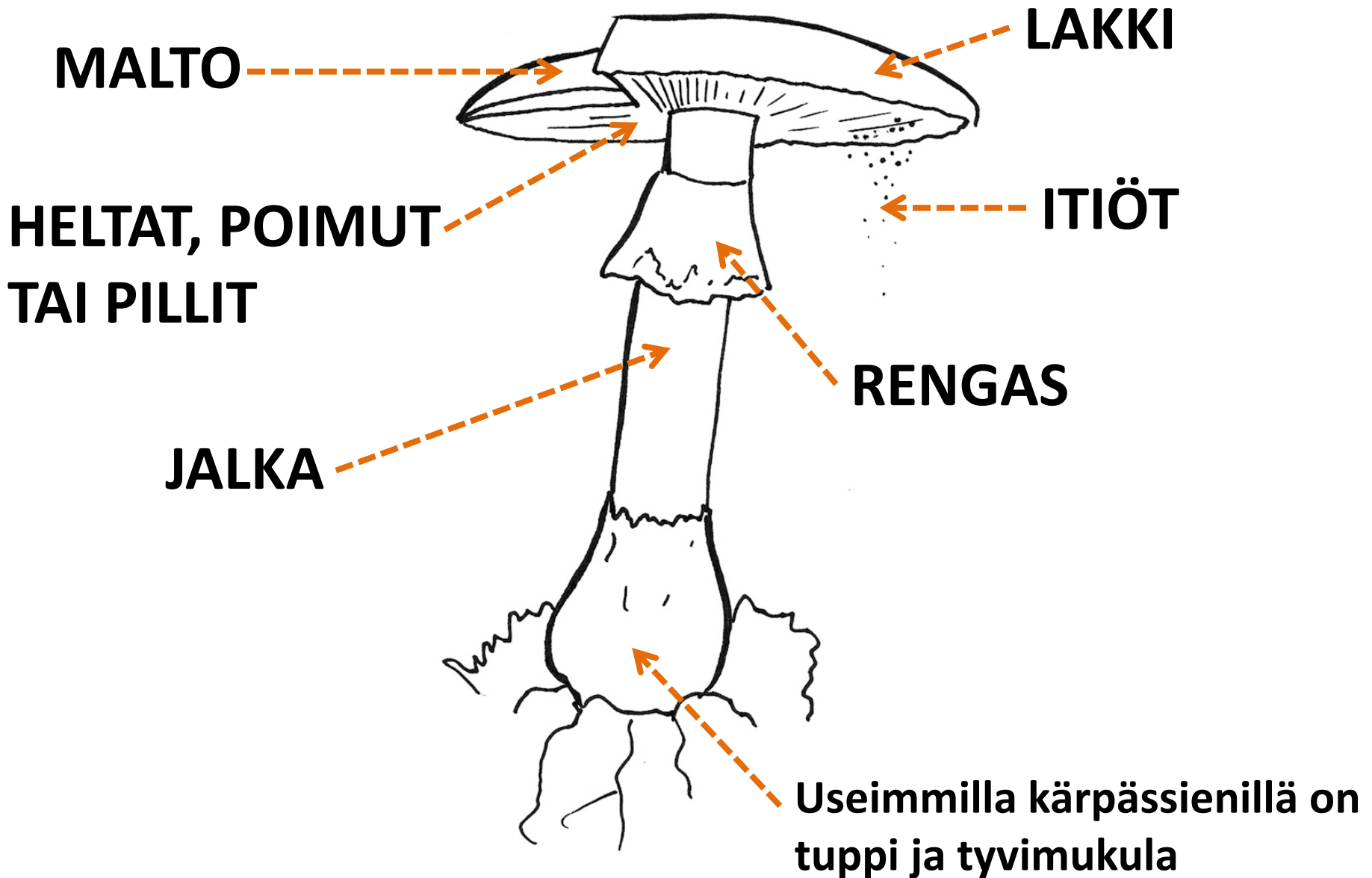
VAHVEROT



ROUSKUT



Sienen osat



Sienestys on hauskaa puuhaa!

- Luonnossa kasvaa satoja myös syötäväksi kelpaavia sienilajeja.
- Opettele tunnistamaan ruoaksi kerättävät sienet yksi kerrallaan aikuisen avustamana.
- Tuntemattomia sieniä ei saa maistaa!

Sieniä saalistamaan!

- Sieniä poimittaessa harjapäinen sieniveitsi on käytännöllinen.

1. Sienet kerätään

- a) ilmavaan koriin.*
- b) suoraan reppuun.*
- c) sankoon.*



2. Milloin löytyy suurin sienisaalis?

- a) Juhannusjuhlien aikaan.*
- b) Heti lumien sulettua.*
- c) Syksyn sateiden saavuttua.*





3. MIKÄ SIENI?

Vihje: Sillä on tanakka vaalea ja verkkokuvioinen jalka, suuri ruskea lakki ja nimi kertoo sen maistuvan hyvälle.



4. MIKÄ SIENI?

Vihje: Se on kokonaan kullankeltainen ja lakin muoto on suppilomainen. Nimestä löytyy kengän osa sekä tyttö.



5. MIKÄ SIENI?

Vihje: Se on pieni, suppilomainen muodoltaan ja nimestä voisi luulla sen olevan voimakas.



6. MIKÄ SIENI?

Vihje: Se kasvaa kangasmetsissä ja nimi tuo mieleen pureskeluäänä.

7. MIKÄ SIENI?



7. MIKÄ SIENI?

Vihje: Tämänkin nimi kuulostaa pureskelulta, mutta myös pörröiseltä.

Vihanneksia luonnosta

- Villiyrtit ja villivihannekset ovat luonnonkasveja, joita voidaan käyttää ravinnoksi.
 - Teen tapaan kuumana juomana
 - Leipätaikinoissa, letuissa, muhennoksissa, keitoissa
 - Mausteena



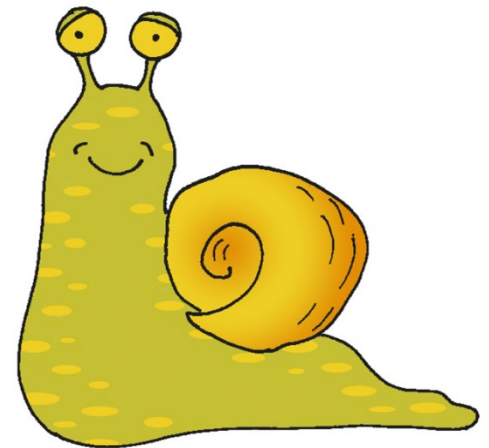
Tunnista ruoaksi sopivat kasvit

- Joillakin kasveilla on lääkkeenomaisia vaikutuksia.
- Tuntemattomia kasveja ei pidä milloinkaan maistaa!



1. Milloin villivihannekset ovat parhaimmillaan?

- a) Keskellä kesää, kun luonto on vihreimmillään.
- b) Keväällä ja alkukesällä, kun villivihannekset ovat vielä nuoria.
- c) Syksyllä, kun villivihannekset ovat jo täysikokoisia.

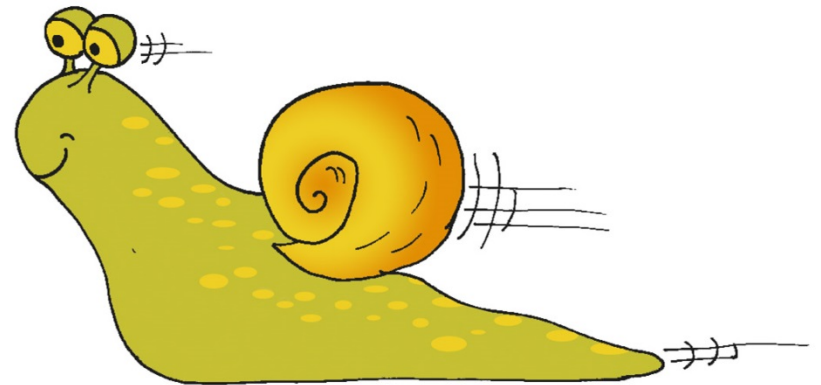


Villivihannesjahtiin!

- Nokkosia poimittaessa tarvitset tiiviit käsiineet, kuten nahkasormikkaat.

2. Villivihannekset kerätään

- a) Tiiviiseen muovipussiin.*
- b) Vetoketjulliseen taskuun.*
- c) Ilmavaan koriin.*



Villivihannesjahtiin!

- Villivihannekset kannattaa poimia kuivalla ja aurinkoisella säällä.
 - Anna yökasteen tai sateen haihtua lehdtä ennen poimimista.



3. MIKÄ IHAN VILLI VIHANNES?

Vihje: Nimestä voisi luulla sen sopivan leivän päälle.



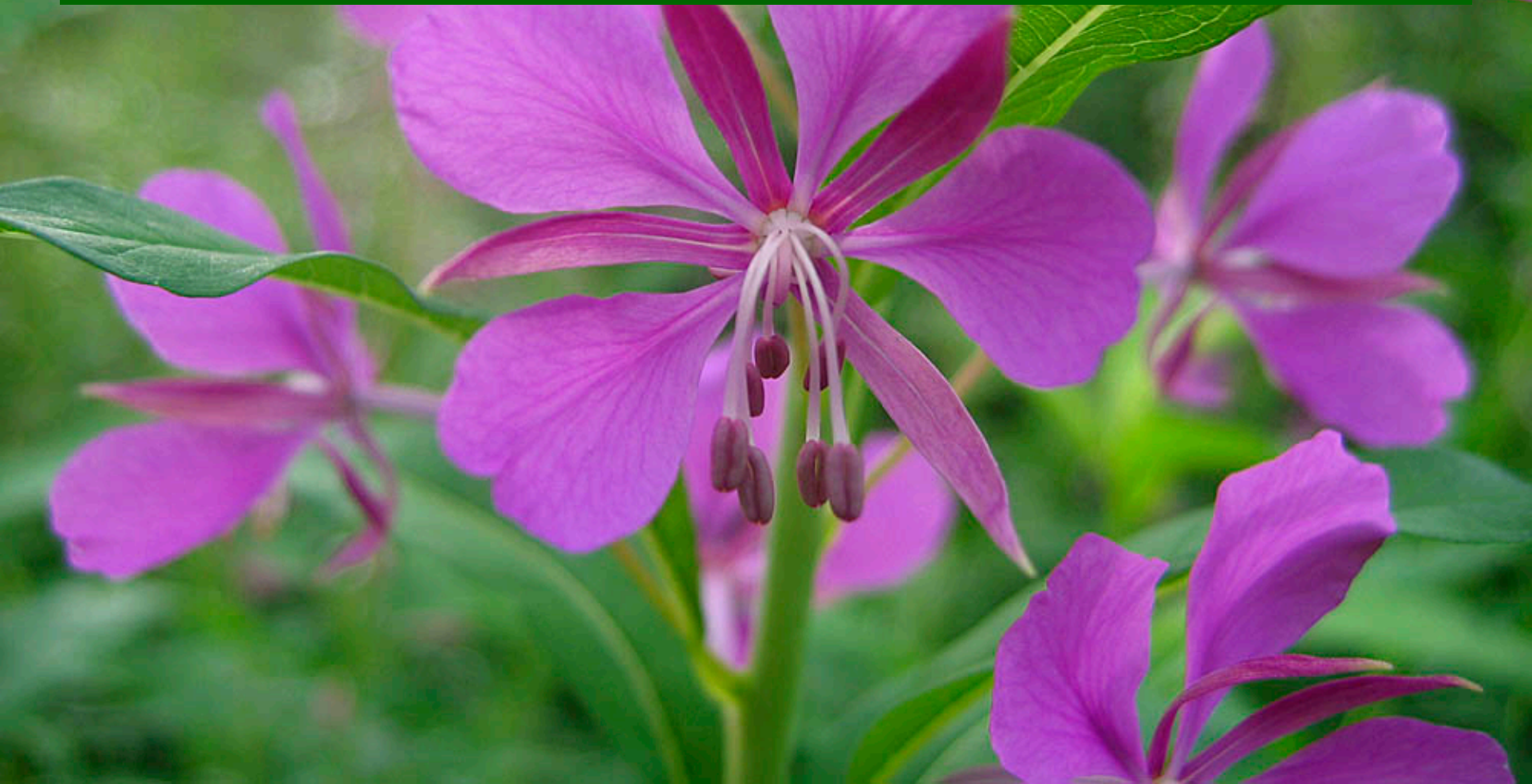
4. MIKÄ IHAN VILLI VIHANNES?

Vihje: Kaikille tuttu ikävästi polttavan ominaisuutensa vuoksi. Nimestä löytyy työtä tekevä laite.



5. MIKÄ IHAN VILLI VIHANNES?

Vihje: Nimestä voisi päätellä sen löytyvän navetoiden tai meijereiden lähistöltä. Se on rentun ruusuksikin kutsuttu.



6. MIKÄ IHAN VILLI VIHANNES?

Vihje: Sen lehdet keräävät yökasteen kauniiksi kastehelmiksi.



Oikeat vastaukset, marjat

1. Marjat kerätään

b) Sankoon tai muuhun astiaan.

2. Milloin kannattaa lähteä marjastamaan?

b) heinä-syyskuussa

Eri marjalajit kysyvät hiukan eri aikaan ja paras marjastusaika kestää heinäkuusta syyskuulle.

3. MUSTIKKA

Suun hauskasti värjäävät mustikan luonnolliset väriaineet ovat hyväksi terveydelle

Varpu voi kasvaa jopa 30 vuotta!

4. PUOLUKKA

Kasvaa kuivilla mäntykankailla. Tuottaa noin 250 miljoonaa kiloa marjoja vuosittain.

5. VADELMA

Ensimmäisiä hakkuuaukeille ilmestyviä kasveja. Varret tuottavat marjoja vasta toisena kasvuvuotenaan.

Oikeat vastaukset, marjat

6. KARPALO

Viihtyy kosteilla soilla. Varpu kasvaa maanmyötäisesti.

7. LAKKA

Kasvaa karpalon tavoin soilla. On kerrannaisluumarja eli muodostuu monesta pienestä luumarjasta, joista jokainen sisältää siemenen.

8. VARIKSENMARJA

Kasvaa kuivilla kankailla, suometsissä ja tuntureiden rinteillä.
Lehdet ovat neulasmaisia ja marjat kiiltävänmustia.

9. JUOLUKKA

Viihtyy soistuvilla kankailla, rantametsissä ja soiden reunamilla.
Voi kasvaa jopa puolen metrin korkuiseksi.

Oikeat vastaukset, sienet

1. Sienet kerätään

a) Ilmavaan koriin.

2. Milloin löytyy suurin sienisaalis?

c) Syksyn sateiden saavuttua.

3. HERKKUTATTI

Lakki on muhkea ja väriltään kuparinruskea. Maku on mieto ja pähkinäinen.

4. KANTARELLI

Toiselta nimeltään keltavahvero. Tunnistaa keltaisesta lakista.

Oikeat vastaukset, sienet

5. SUPPILOVAHVERO

Ruskealakkinen ja suppilomainen sieni. Voi poimia lumien tuloon saakka.

6. KANGASROUSKU

Lakki on piparkakun ruskea ja sen keskellä on pieni nipukka.

Tunnusmerkkinä on murtumakohdista erittyvä valkoinen maitiaisneste

7. KARVAROUSKU

Tunnistaa karvareunaisesta vaaleanpunertavasta lakista.

Melko kirpeä sieni, joka täytyy keittää ennen käyttöä.

Oikeat vastaukset, villivihannekset

1. Milloin villivihannekset ovat parhaimmillaan?

b) Keväällä ja alkukesällä, kun villivihannekset ovat vielä nuoria.

2. Villivihannekset kerätään

c) Ilmavaan koriin.

3. VOIKUKKA

Keväällä poimitut nuoret, sileäreunaiset lehdet sopivat salaattiin.

4. NOKKONEN

Sisältää enemmän ravintoaineita kuin pinaatti. Nokkosletut ovat herkkua!

5. MAITOHORSMA

Voi kasvaa jopa 1,5 metriä korkeaksi! Nuoret lehdet sopivat salaattiin.

6. POIMULEHTI

Lehti on kaunis piparireunainen ja muistuttaa vekkiametta. Maistuu salaateissa ja voileivän päällä.

Joko lähdetään
poimintaretkelle ja
villiruokaa
kokkaamaan?

Harjoitus tekee villiruoan
kerääjä- ja
maistajamestarin!

Popsi paikallista - Kiitos

