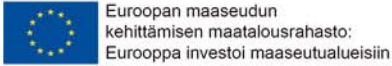




Nuori LUONTO

# Syötävän hyvä metsäseikkailu yrtit & sienet



# YRTTIRETKI

## Oskari Oravan villivihannesretki

Täti Taitava pyytää Oskari Oravaa poimimaan hänelle tuoretta villivihannessalaattia. Siihen täytyy poimia voikukkia, maitohorsmaa ja poimulehtiä. Nokkosesta Täti Taitava haluaa valmistaa maukkaita ja ravitsevia nokkosohukaisia.



Oskari Orava juoksee läheiselle niitylle. Hän näkee aurinkonaamaiset voikukan kukinnot ja kerää kirkkaankeltaiset kukat ja syvävihreät lehdet. Pellon laidalta hän löytää nuoria maitohorsmanversoja. Meheviä varsia voi syödä sellaisenaan ja lehdet sopivat salaattiin. Oskari on maistanut myös Täti Taitavan horsmankukista valmistamaa kauniinpunaista horsmajuomaa.

Nokkosia kasvaa Täti Taitavan pihapiirissä. Nokkosta on kerättävä varoen. Sen varressa ja lehdissä on polttinkarvoja, joita koskettaessa vapautuu polttavaa muurahais-happoa. Se ei ole myrkyllistä, mutta se kirvelee ihoa. Siksi nokkosia on kerättävä käsiineet kädessä. Oskari pitää nokkosletuista. Nokkonen on ravintoaineiden tehopakkaus. Se sisältää rautaa ja kalsiumia ja monia muita terveydelle tärkeitä ravintoaineita. Paljon enemmän kuin ne kasvikset, joita viljellään. Oskari laittaa suojakäsineet käteensä ja nyppii rehevästä kasvustosta nuoria lehtiä mukaansa.

Oskari etsii kauneimman lehden, joka luonnossa kasvaa. Se on hiirenhelmaksi kutsuttu poimulehti. Se on laskostunut kuin vekkiahame. Aikaisin aamulla sen lehdellä voi nähdä kastehelmen ja sateella sen lehtien pinnalle kertyy pieniä sadepisaroihin. Oskari poimii niistä komeimmat ja laittaa ne koriinsa. Nyt yrttikori on täynnä ja Oskari voi suunnata kotiin viemään yrtit Täti Taitavalle, joka valmistaa niistä ravitsevaa salaattia ja kuivaa niitä talven varalle.

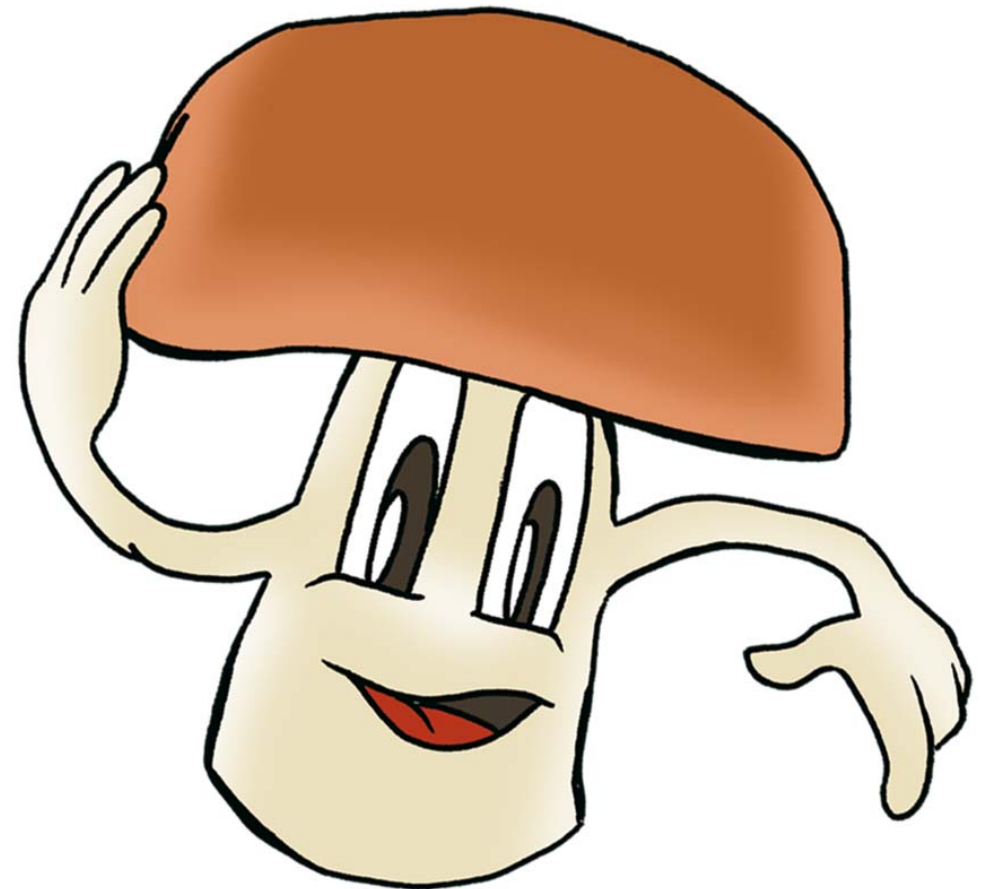
# SIENIRETKI

## Herra Herkkutatti opettaa

Täti Taitava kaipaa aina syksyllä sienestämään. Kauniina aurinkoisena viikonloppuna täti otti Oskari Oravan, Jalmari Jänösen ja Kaisa Korpin mukaansa sieniretkelle. He vaelsivat kohti suurta metsää, jossa kasvaa joka vuosi satoja sienilajeja. Vain osa niistä kelpaa syötäväksi. Täti kerää aina herkkutatteja, kantarelleja ja rouskuja. Ensín he saapuivat kuusimetsään, josta löysivät suuren herkkutatin. Herkkutatti kohotti lakkiaan ja sanoi maireasti: ”Herra Herkkutatti toivottaa teille hyvää päivää. Haluaisitteko, että opastaisin teitä sienimaailman saloihin?” Retkeläiset nyökkäsivät ja seisautuivat kuuntelemaan.

”Olen herkkutatti ja kasvan kuusipuun läheisyydessä. Meillä sienillä on yhteistyösopimus isäntäpuun kanssa. Eri sienilajeilla on erilaiset isäntäpuut. Esimerkiksi serkkuni männynherkkutatti on männyn kaveri. Maanpinnan alla meillä on koko metsän laajuinen sienirihmasto. Sienirihmasto on sienten juuristo ja se on hyvin tärkeä metsän hyvinvoinnille. Sen avulla me sienet voimme moninkertaistaa puun ravintoaineiden ja veden saannin. Me annamme puulle vettä ja hivenaineita. Puu antaa meille palkkioksi sokereita, joita me emme itse pysty valmistamaan.” Herra Herkkutatti jatkoi ylpeänä: ”Lisäksi me sienet puhdistamme maaperää ja lahotamme van-

haa puuainesta. Jokaisella sienellä on omat tuntomerkit. Sinä tunnistat herkkutatin, kun hoksaat, että sen tynnyrimäisessä jalassa on vaalea verkkokuvio. Ruskean lakin alapinnalta löytyy pillikerros. Siellä majailevat itiöt, joista sienijuuri kasvaa. Herkkutatin nimi jo kertoo, että se on maukas sieni.”



Herra Herkkutatti jatkoi innostuneesti: ”Tuolla kauempana metsässä kasvaa iso ryhmä kangasrouskuja. Ne voi tunnistaa piparkakun värisestä lakista. Rouskujen lakin alla on heltoja, jossa itiöt sijaitsevat. Rouskut ovat maultaan kirpeitä. Kun lakin reunaa murtaa, niin siitä erittyy valkoista maitoa. Aikoinaan niitä on nimitetty maitosieniksi. Karvarousku on kaunis vaaleanpunainen, karvalakkinen sieni. Se kasvaa koivun kaverina lehtipuumetsissä.”

Sitten herra Herkkutatti vakavoitui. Muistattehan, että metsässä kasvaa myös sieniä, jotka ovat terveydelle hyvin haitallisia. Siksi on viisainta, että lapset eivät poimi sieniä, ennen kuin ovat riittävän isoja ja tunnistavat varmasti sienilajit, joita keräävät. Lapset voivat olla sieniretkellä aikuisten mukana tutustumassa sienimaailmaan. Aikuisetkaan eivät saa poimia sieniä, joita he eivät varmasti tunnista syötäväiksi sieniksi. Sienilajeja on niin suuri määrä, ettei kaikkia lajeja edes aina tunnista.”

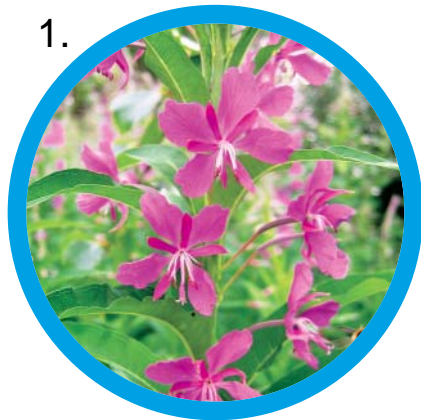
Sieniretkeläiset kiittivät herkkutattia, jatkoivat matkaa ja saapuivat koivikon reunaan. Täti Taitava oli tarkkana ja huomasi keltaisia sieniä pilkottavan maahan pudonneiden koivunlehtien lomasta. ”Tiedätekös mitä nämä ovat? Oskari Orava muisti äidin sanoneen, että keltainen sieni on kantarelli. Täti Taitava sanoi Oskarin olevan oikeassa. Sientä kutsutaan hienolla nimellä myös keltavahverok-

si. Kantarelli kasvaa koivupuiden läheisyydessä. Siksi kantarelleista pitävä sienestäjä suunnistaa koivua kasvavaan metsään.” Retkeläiset olivat saaneet sienikorit täyteen ja lähtivät tyytyväisinä kohti kotia. Tiedossa oli mehevää herkkutattipaistosta. Se sihisee mukavasti pannussa, kun sieniä paistaa. Oskari Orava maiskuttelee suutaan. Hän tietää jo, miten hyvälle herkkutattipaistos maistuu.



# Syötävän hyvä metsäseikkailu yrtit ja sienet

Auta minua tunnis-  
tamaan kaikki nämä  
syötävän hyvät luon-  
nonyrtit ja -sienet



Oikeat vastaukset: 1. maitohorsma 2. nokkonen 3. paimilehti  
4. voikukka 5. herkkutatti 6. kangasrousku 7. kantarelli, keltavahvero

# Kaisa korppi opastaa

Ihmiset ovat osa luontoa, ihan samalla tavalla kuten kaikki metsän eläimetkin. Siksi ei saa roskata ja saastuttaa luontoa, vaan kaikkien täytyy huolehtia siellä kasvavista eläimistä ja kasveista. Jokainen eliölaji on tärkeä elämän säilymiseksi täällä maapallollamme.

Suomessa on tapa, että jokainen voi vaeltaa jokamiehenoikeudella vapaasti luonnossa ja poimia sieniä, marjoja ja yrtejä. Emme saa vahingoittaa metsäluontoa siellä liikkuessamme tai häiritä metsäneläimiä. Muista suojella luontoa, jotta kaikilla olisi puhdas ja turvallinen ympäristö elää.



*Mihin poimulehden lehtiä voi käyttää?*

*Miten poimitaan nokkosia?*

*Miksi sienet ovat tärkeitä metsässä?*

*Mitä jokamiehenoikeudet tarkoittavat?*

*Miksi luontoon ei saa heittää roskaa?*

*Mitä varusteita tarvitaan mukaan luontoretelle?*

