

Valdemar-toukka tuo ahmatti,
Vadelmapensaassa mellasti.
Jätä myös lapsille Vadelmasadosta vähän,
tai muuten Valdemar
et saa jäädä asumaan tähän.

Mustikan mollukka,
pyöreä pollukka,
suut siniseksi saa,
se kuu-ukkoakin naurattaa.

Puolukka hyppii mättäältä alas
ja hihkuu hip hurraa!
Nyt kaikki muutkin tulkaa mukaan,
kohta sankoon me pudotaan.



Arktiset Aromit ry, Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
info@arktisetaromit.fi, www.arktisetaromit.fi

Syötävän hyvä LUONTO- RETKI



Täällähän ne
marjat piileksivät!

Valmiina metsäretkelle, paikoillenne, valmiit, hep!

Mikä olisi sopiva retkikohde tällä kertaa? Luonto-
retkelle varustaudutaan sen mukaan, miten pitkälle
retkelle lähdetään, minkälaisessa maastossa liiku-
taan ja mitkä ovat sääolosuhteet. Vaatetus ja kengät
valitaan näiden asioiden perusteella. Aurinkoisella
säällä on muistettava suojata myös päätä.

Luonnossa liikkussa tulee nälkä ja jano. Retkiväät
valitaan sen mukaan, onko reitin varrella taukotupaa,
laavua tai tulentekopaikkaa. Eväitä on helppo täyden-
tää retken aikana myös metsänantimilla. Nestehukan
välttämiseksi varataan mukaan riittävästi juomista.
Eväät ja retkivälineet on helppo kuljettaa mukana
hyvin selkään istuvassa reppussa.

Jos retken aikana kerätään luonnonmarjoja, -sieniä
tai -yrttejä kotiin vietäväksi, tarvitaan mukaan sopivat
keruuastiat. Marjat kerätään sankoihin tai rasioihin,
sienet ja villivihannekset omiin ilmaviin koreihin.
Askartelutarvikkeiden keräämistä varten tarvitaan
esimerkiksi muovipussi tai rasia.

Kännykkä pidetään metsäretkellä mukana eksymi-
sen tai loukkaantumisen varalta, mutta muuten sen
käyttöä luonnossa tulee välttää. Pitkille retkille tunte-
mattomiin tai merkittömättömiin maastoihin on syytä
varata mukaan myös kompassi.

Luonnossa toimitaan aina niin, ettei maastoon jää
pysyviä jälkiä. Mahdollisella nuotiopaikalla voidaan
paperiset roskat polttaa, mutta muut jätteet kuljete-
taan kotiin ja lajitellaan asianmukaisella tavalla.

Jokamiehenoikeudet

Ennen retkelle lähtöä on hyvä kerrata jokamiehenoikeudet, jos ne eivät ole kaikille jo ennestään tuttuja.

Sallittua on:

- kerätä luonnonvaraisia marjoja, sieniä, kukkia ja yleensä ruohomaisia kasveja, pihlajan- ja katajan marjojen kerääminen on myös sallittua.
- kerätä maasta käpyjä tai kuivia risuja ja vastaavia luonnontuotteita.
- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa muualla kuin pelloilla, istutuksilla ja pihapiirissä.
- kulkea ja yöpyä tilapäisesti toisen maalla.
- kalastaa mato-ongella tai pilkillä.
- veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä.

Kiellettyä on:

- ottaa kasvavasta tai kaatuneesta puusta tuohta, kuorta, oksia, lehtiä, pihkaa, mahlaa ja käpyjä.
- ottaa sammalta, jäkälää, puuta, varpuja tai turvetta toisen maalta.
- niittää ruohoa.
- kulkea ja yöpyä toisen viljelymailla ja piha-alueella.
- tehdä avotulta toisen maalle ilman lupaa.
- roskata luontoa.
- kalastaa ja metsästää ilman lupaa.
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa.

3



4

Hyönteiset, kuten kimalaiset, mehiläiset, karpäset ja perhoset, ovat tärkeitä ahertajia marjasadon kannalta, sillä marjojen muodostuminen edellyttää onnistunutta pölytystä.

Kaikki hyvä pienessä paketissa

Marjat sisältävät terveyden ylläpidon, kasvun ja kehityksen kannalta välttämättömiä aineita (vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä polyfenoleja). Myös metsän eläimille marjat ovat tärkeä ravinnonlähde. Esimerkiksi mustikat kelpaavat lähes kaikille metsän linnuille ja nisäkkäille.

Missä marjat viihtyvät?

Puolukka ja mustikka viihtyvät mänty- ja kuusimetissä. VARIKSENMARJA kasvaa pääasiassa kuivilla, kuivahkoilla ja tuoreilla kankailla sekä aapasoiden rämemättäillä. Juolukoita voi löytää esimerkiksi soistuvilla kankailla ja kangasmaiden rantametsistä. Suomalaisissa kasvavat herkullinen lakka ja kirpeä karpalo.

Arvaatko, paljonko karhu voi syödä päivässä mustikoita hyvänä marjakesänä?

Jos karhu keräisi mustikat ämpäriin, niin yksi sanko ei riittäisi, sillä karhu voi herkutella jopa kymmenen kiloa mustikoita päivän aikana.

Litra mustikoita painaa noin 700 g eli 10 litran sangollinen mustikoita painaa noin seitsemän kiloa.

6



Monta on marjaa metsässä

Suomen luonnossa kasvaa noin 50 erilaista marjaa, joista suuri osa on syötäviä. Myrkyllisiä marjoja on noin kymmenen. Marjastajalle riittää, että tunnistaa hyvin ne marjat, joita aikoo poimia. Pakastamalla tai säilömällä marjoja niistä voi nauttia ympäri vuoden.

5

Jos jokaisella metsäretkellä ei haluta poimia marjoja kotiin asti vietäväksi, on niitä kuitenkin mukava napsia suuhunsa luonnossa liikkueissa.

MARJAVÄLIPALA LUONNOSSA

Mustikkamaito

Pakkaa reppuun maitojauhetta, vettä (maitoa vastaava seos = 1 dl maitojauhetta + 5 dl vettä), sokeria

Sekoita evästäuolla maitojauhe veteen.

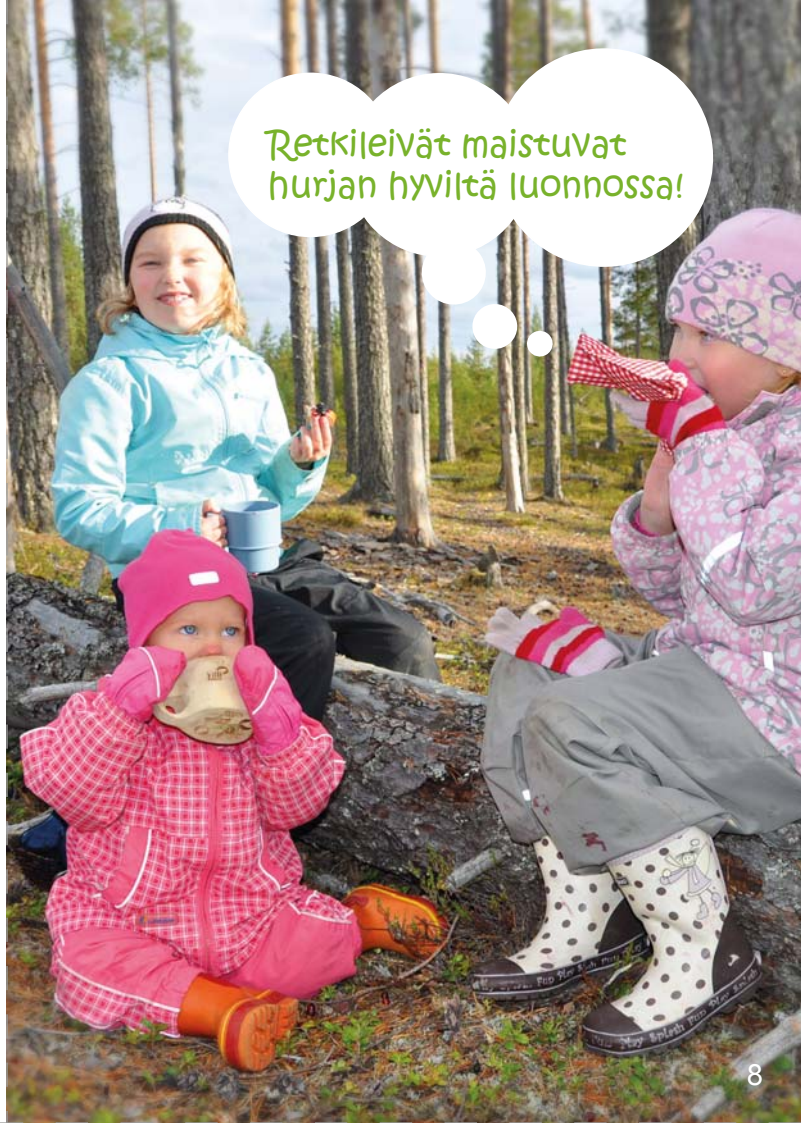
Lisää itse poimimasi mustikat ja ripottele päälle hieman sokeria. Mustikkamaito on valmis nautittavaksi.

HUOM!

jos haluat mustikkamaidosta ruokaisamman, lisää joukkoon ruisleivän palasia.

Marjainen retkileipä

Pakkaa retkelle mukaan tuorejuustolla voideltuja leipiä. Kerää metsästä erilaisia marjoja ja ripottele marjat leipien päälle ja herkuttele vaikkapa marjamehun kanssa.



Sienten tärkeät tehtävät metsässä

Sieniä on kaikkialla maassa, vedessä ja ilmassa. Vaikka emme niitä aina näekään, niiden toiminnan kyllä huomaamme. Esimerkiksi puusta pudonneet lehdet ja maahan kaatuneet puunrungot hajoavat lahottajasienten ansiosta. Tällaisilla sienillä on luonnossa tärkeä tehtävä. Ajatelkaapas mitä tapahtuisi jos sieniä ei olisi. Maapallo tukehtuisi lehti-, puu- ym. rökkiöihin, jos kaikki pudonneet lehdet, neulaset ja kaatuneet puunrungot jäisivät ikiajoiksi metsään paikoilleen.

Luonto pysyy puhtaana sienten ja muiden pieneliöiden ansiosta. Sienet ja sienirihmastot ovat hyvin tärkeä osa metsän ekosysteemiä.

Sienten salaperäinen maailma

Varsinainen sieni asuu maan alla, ja sitä kutsutaan sienirihmastoksi. Rihmastot kuljettavat vettä ja muita ravintoaineita metsän puille ja kasveille. Maan pinnalle nouseva osa onkin itiöemä, jota sitten sieneksi kutsumme. Sienirihmoja voi nähdä helposti, esimerkiksi kääntämällä kourallisen sammalta nurinpäin. Rihmat näkyvät vaaleana homeen kaltaisena seittinä tai yhteen kietoutuneina värikkäinä rihmastojänteinä.

Tiesitkö?

- Esimerkiksi limakko-niminen sieni voi liikkua hitaasti paikasta toiseen.
- Monet sienet soveltuvat lankojen värjäykseen.
- Tateista saadaan keltaisia ja vihreänkeltaisia värejä.
- Intiaanit käyttivät punaorakasta sotamaalauksiensa tekemiseen.



Tattista Vaan

Ennen kuin ryhdyt keräämään sieniä ruuaksi, opettele tunnistamaan sieni. Metsässä on paljon sieniä, jotka ovat erittäin myrkyllisiä. Voit aloittaa esimerkiksi tattista tai kantarellista, ne ovat helppoja tunnistaa. **Sienen tunnistamisessa pitää olla aina mukana sellainen aikuinen, joka varmasti tietää onko sieni syötävä.**

TATTIPIHVIT RETKIPANNULLA

Jos retkeilette paikassa, jossa on tulentekopaikka, ottakaa retkipannu mukaan ja kokeilkaa tattipihvien valmistusta.

Tattiska -pihvit

- ½ l sieniä (tatteja tai muita sieniä, jotka eivät tarvitse esikäsitteilyä)
- ½ dl korppujauhoja
- 2 tl perunajauhoja
- 1 sipuli
- 1 muna
- suolaa, pippuria, sellerisuolaa
- rypsiöljyä
- hunajaa maun mukaan

Kerää sienet luonnosta, puhdista ja paloittele ne. Kuullota sienet hienonnetun sipulin kanssa retkipaistinpannussa. Lisää kuiva-aineet, mausteet ja muna sienisipuliseokseen. Seoksen voi tehdä ja sekoittaa esim. muovipussissa. Muotoile ruokaluskallinen seosta pihviksi ja paisteta pannulla kullanuskeaksi.

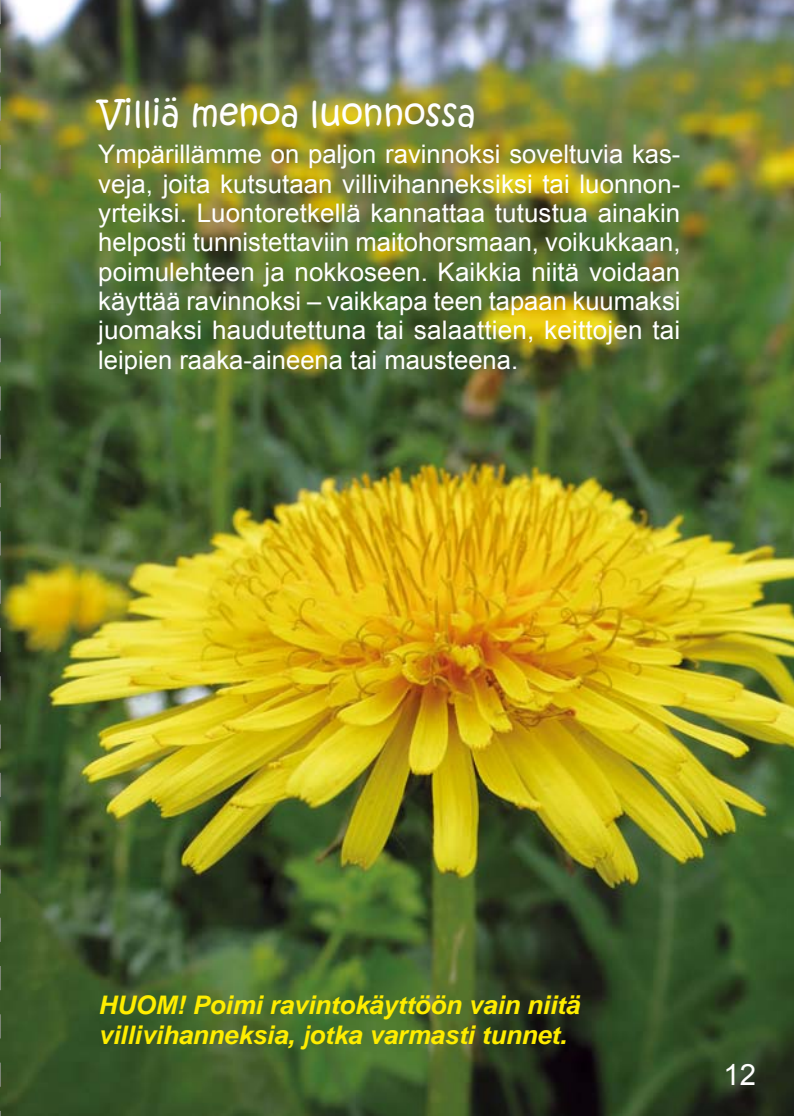
Lisäkseenä voit käyttää keräämiäsi marjoja, esimerkiksi puolukoita. Makeutta tai lisäenergiaa saat hunajasta, jota voit lisätä joko taikinaseokseen tai valmiin pihvin päälle.

HUOM! Kuiva-ainepussit voi tehdä valmiiksi joko kotona. Sipuli voidaan ottaa mukaan kuivattuna tai valmiiksi pilkottuna.

Vuokko Honkaniemen ohjetta mukailen

Villiä menoa luonnossa

Ympärillämme on paljon ravinnoksi soveltuvia kasveja, joita kutsutaan villivihanneksiksi tai luonnonyrteiksi. Luontoretellä kannattaa tutustua ainakin helposti tunnistettavaan maitohorsmaan, voikukkaan, poimulehteen ja nokkoseen. Kaikkia niitä voidaan käyttää ravinnoksi – vaikkapa teen tapaan kuumaksi juomaksi haudutettuna tai salaattien, keittojen tai leipien raaka-aineena tai mausteena.



HUOM! Poimi ravintokäyttöön vain niitä villivihanneksia, jotka varmasti tunnet.

Kesyä villit vihannekset poutasäällä

Villivihannesjahtiin kannattaa lähteä kuivalla ja aurinkoisella säällä. Villivihannesten lehdet poimitaan kasvusta, jossa ei vielä ole kukintoja, ötökän pureskelmia jälkiä tai ruskeita laikkuja. Kukintoja kerätessä poimitaan vastapuhjenneita tuoreita kukkia.

On tärkeää kerätä luonnonyrtejä vain sen verran kuin tarvitsee ja jättää muu osa kasvamaan ja tuottamaan satoa jatkossakin.

Joidenkin kasvinosien keruuseen tarvitaan maanomistajan lupa. Tällaisia ovat mm. kerkät, lehtipuun silmut, koivun mahla ja kokonaiset varpukasvit.

Hyönteisetkin tykkäävät luonnonyrteistä

Luonnossa elää valtavan suuri määrä erilaisia hyönteisiä. Osa näistä lajeista elää pelkällä kasvisravinnolla. Luonnonkasvit, mukaan lukien syötävät villiyrteet, antavat monenkirjavalle hyönteisjoukko ravintoa ja suojaa. Esimerkiksi maitohorsman kukat tarjoavat mehiläisille ja kimalaisille ravinnoksi herkullista mettä ja siitepölyä.

Tiesitkö?

Pörröiset kimalaiset ovat raskaita hyönteisiä. Jos kylmä sää yllättää, niiden on lämmitettävä lentolihasensa kiipeämällä aamulla kasvien kukintojen latvoin lämmittelemään. Sen jälkeen lentoon pyrähtäminen taas onnistuu.

Monien perhoslajien toukat kelpuuttavat ravinnokseen vain jonkin tietyn kasvilajin, esimerkiksi nokkosperhosen toukat syövät nokkosia. Aikuiset perhoset taas nauttivat monien eri kukkien mettä.

LETTUKESTIT NUOTIOLLA

Jos retkeilette paikassa, jossa on tulentekopaikka, voitte ottaa retkipannun mukaan ja paistaa nokkoslettuja.

Nokkosletut

- 2 muna
- 5 dl maitoa
- 2 ½ dl vehnä jauhoja
- 2 dl kiehautettuja, hienonnettuja nokkosia
- ½ tl suolaa
- 1 rkl öljyä

Vatkaa munien rakenne rikki. Lisää joukkoon puolet maidosta ja sitten jauhot. Lisää sitten loput maidosta, nokkoset, suola ja öljy. Anna taikinan turvota puolisen tuntia. Pane taikina esim. muovipulloon, jolloin voit sekoittaa taikinaa helposti ravistelemalla pulloa. Lettutaikinapullo on helppo ottaa mukaan ja siitä kaadat siististi taikinaa retkipannulle.

HUOM! Voit kerätä taikinaan tarvittavat nokkoset myös vasta luonnossa. Nokkosien versojen tai lehtien keruuseen tarvitset hanskat, sillä nokkosien varren tai kukkien poltinkarvat saattavat polttaa ihoa. Ota mukaan vähän vettä, jossa kiehautat nokkoset käyttövalmiiksi. Silppua nokkoset veitsellä, saksilla tai sormin repimällä lettutaikinaan. Lettujen päälle voit ripotella myös luonnosta keräämiäsi marjoja.

HAVAINNOIKAA LUONTOA ERI AISTEIN

Ihmisellä on viisi ympäristöä havainnoivaa aistia: näkö-, tunto-, kuulo-, haju- ja makuaisti.

Katsokaa lähelle ja kauas

- Tarkkailekaa maisemaa, mitä muotoja, värejä ja materiaaleja näette?
- Havainnoikaa mitä värejä metsässä voi nähdä? Löydätkö samasta väristä eri sävyjä, esimerkiksi tumman ja vaalean vihreää?
- Näettekö maastossa eläimiä tai eläinten jälkiä? Löytyykö metsästä pieniä eläimiä? Seuratkaa esimerkiksi muurahaisten aherrusta.
- Vertailkaa eri lintulajien lentelyä. Poikkeaako niiden tyyli toisistaan, esimerkiksi nopeita siiven iskuja tai liitelyä ja kaartelua?
- Tutkikaa suurennuslasin avulla erilaisia tuoreita marjoja ja luonnonyrttejä. Vertailkaa esimerkiksi mustikan ja juolukan marjojen eroja, väriä ja muotoa. Kummasta löytyy tikkauskuvio? Miltä nokkosen poltinkarvat näyttävät?
- Tutustukaa tatin tuntomerkkeihin suurennuslasin avulla. Huomaatte helposti mm. tatin lakin alla olevat pillit.
- Vertailkaa esimerkiksi poimulehden ja voikukan lehden muotojen eroja jne.
- Vertailkaa esimerkiksi mustikan ja puolukan lehtiä toisiinsa. Mitä eroja huomaatte?

15

Metsässä on rauhallista, mutta ei äänetöntä

- Mitä ääniä kuulette metsässä? Jokainen vuorollaan voi nimetä yhden kuulemansa äänen (linnun laulu, hyönteisten surina, risujen rasahtelu kenkien alla...)
- Huomaatteko eron tuulessa heiluvan lehtipuun oksien/lehtien ja havupuiden oksien/neulasten äänessä?
- Kuuletteko retken aikana sellaisia ääniä, jotka mielestänne eivät kuulu luontoon, mitä/miksi?

Metsän tuoksut

- Pohtikaa, tuoksuuko metsässä erilaiselta aurinkoisella säällä kuin sadesäällä. Miltä metsässä tuoksuu juuri nyt?
- Haistelkaa eri kasveja ja vertailkaa niitä keskenään. Löytyykö metsästä makeita, kukkaisia, hedelmäisiä tai pihkaisia tuoksuja? Tuoksuuko joku kasvi voimakkaammalle kuin joku toinen?
- Haistelkaa voimakkaasti tuoksuvia kasveja, kuten siankärsämöä ja nokkosta. Rapsuttakaa tuoreiden yrttien pintasolukko rikki ja haistelkaa uudelleen. Pohtikaa, muuttuiko tuoksu voimakkaammaksi vai miedommaksi.
- Tuoksutelkaa eri marjalajeja tuoreina. Voiko marjan tunnistaa hajusta?

Makoisat marjat

- Maistuukohan mustikka makealle vai kirpeälle, entä puolukka? Jos löydätte syötäviä marjoja, vertailkaa makuja.

17

Tunnustelkaa sormilla

- Tunnustelkaa, miltä poimulehti, maitohorsman lehti, siankärsämön lehti jne. tuntuvat kädessä. Mikä tuntuu nukkapintaiselta, onko joku sileäpintainen tai tuntuuko jonkun kasvin lehti tillimäiseltä?
- Pyöritelkää mustikan varpua ja puolukan varpua sormien välissä. Huomaatteko, että mustikanvarpu on kulmikas ja puolukan varpu on pyöreä?
- Kokeilkaa erotatteko silmät kiinni esimerkiksi puolukan ja mustikan lehdet toisistaan.



16

LUONTOLEIKKEJÄ

Metsän eläinten jumppahetki

Luova jumppahetki luontoretken aikana saa mielikuvituksen lentämään ja jäsenet vetreiksi.

Metsässä asustaa monenlaisia eläimiä. Kokeilkaa samaistua metsän eläimiin ja liikkua samalla tavalla.

- Lentäkää kuin lintu, juosten ja käsiä heiluttaen.
- Kömpikää kuin karhut, nelinkontin tallustaen.
- Pomppikaa kuin jänikset, iloisesti loikkien.
- Keksikää yhdessä lisää.

Metsän aarteen etsintä

Retken ohjaaja kertoo, mitä metsän aarretta etsitään (esimerkiksi marja, sieni, villivihannes, puu tai pensas). Jos lapset eivät tunnista kasvia, voidaan heille antaa kysymysten pohjalta vinkkejä. Lapset kysyvät esimerkiksi "Onko siinä siniset marjat?" Kuka löysi ensimmäisenä etsityn aarteen?

Oletko tarkkana?

Esimerkiksi kannolle tai kivelle levitetään eri kasveja, joita lapset saavat hetken katsoa. Pari lasta kerrallaan peittää silmänsä siksi aikaa, kun yksi kasvi poistetaan ja jäljelle jääneiden järjestys sekoitetaan. Avattuaan silmänsä lapset yrittävät muistaa, mikä kasvi puuttuu joukosta. Leikkiä toistetaan niin monta kertaa, että kaikki ovat saaneet osallistua.

18

Mikä minä olen?

Lasten joukosta valitaan yksi "marja", jonka korvaan ohjaaja kuiskaa hänen nimensä esim. "olet mustikka". Muut lapset saavat arvuutella kukin vuorollaan: "Oletko pyöreä? Kasvatko puussa? Oletko punainen?" jne. Marjaksi valittu lapsi vastaa vain "kyllä" tai "en". Kun arvausvuoroon tuleva lapsi luulee tietävänsä, mikä marja on kyseessä, hän sanoo: "Minä tiedän mikä sinä olet" ja saa arvata "Olet mustikka". Jos arvaus osuu oikeaan, vaihdetaan seuraava lapsi arvuuteltavan "marjan" paikalle ja hänelle kuiskataan uusi nimi. Jos arvaus on väärä, seuraavana arvausvuorossa oleva lapsi jatkaa joko ominaisuuksien kysymistä tai yrittää arvata oikean vastauksen.

Minä tiedän mikä kasvi

Kerätkää pieneen rasiaan marjojen ja luonnonryntien lehtiä. Pitäkää niistä päiväkodissa/koulussa/kotona tietokilpailu. Liimatkaa tai teipatkaa lehdet paperille ja muistelkaa yhdessä, minkä kasvin lehti mikin on.

Metsän suojelija

Kerätkää luonnosta erilaisia materiaaleja. Tehkää niistä metsän suojelijan muotokuva vaikka kannon tai kiven päälle. Miettikää, mitä neuvoja metsän suojelija haluaisi antaa meille luonnossa liikkuville ihmisille? Mitä luonnossa saa tehdä – mitä luonnossa ei saa tehdä? Miten luonnossa käyttäytyään – miten luonnossa ei tule käyttäytyä?

19

Luontomuistipeli

Kerätkää erilaisia kasveja, jokaista kaksi kappaletta. Kiinnittäkää ne kontaktimuovilla tukeviin, samansuuruisiin, taustaltaan samanlaisiin kartonkipalasiin. Kortit sekoitetaan ja asetellaan kuvapuoli alaspäin tasaiselle alustalle. Valitaan pelin aloittaja, joka kääntää kaksi korttia ympäri niin, että kaikki pelaajat näkevät kuvat. Jos kuvat ovat samanlaiset, saa pelaaja pitää kortit ja kääntää uudelleen kaksi korttia. Jos kuvat ovat erilaiset, pelaaja kääntää kortit takaisin kuvapuoli alaspäin ja vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Muistipelin voittaja on eniten kuvapareja kerännyt pelaaja. Pelatessa voitte myös testata, muistatteko kaikkien korteissa esiintyvien kasvien nimet.

Luonto kuiskii tarinoita

- Retken jälkeen kertokaa oma tarinanne luontoretkestä.
- Tarinan voitte kertoa myös yhdessä, siten että ensimmäinen aloittaa sanomalle esimerkiksi "Metsäretkellä nähtiin" ja toinen jatkaa vaikka "ruskea, pörröinen karhu" jne. Tarina jatkuu eteenpäin.
- Keksikää oma mielikuvitustarina metsästä. Voitte kuvitella, millainen metsä on ollut tuhat vuotta sitten tai millaiseksi kuvittelette metsän muuttuvan tuhannen vuoden päästä.
- Keksikää loruja, arvoituksia ja lauluja metsän aarteista. Kuvittakaa tarinat piirtämällä tai askartelemalla.

21



Minä opetan sinua liikkumaan metsässä luontoa kunnioittaen ja metsän antimista nauttien.

20



Minä söin metsässä VALTAVAN mustikan ja sitten...

22