

Popsi paikallista - Kiitos



VILLIRUOKA

ON VILLI JUTTU

VILLIRUOKA SAATTAA TUODA SINULLE IHAN UUSIA JA VILLEJÄ MAKUELÄMYKSIÄ. MAISTA SIIS ENNAKKOLUULOTTOMASTI USEITA KERTOJA, JA PÄÄTÄ ITSE MISTÄ PIDÄT. HARJOITUS TEKEE VILLIRUOKAN MAISTAJAMESTARIN!

MUKAVAA RETKEÄ JA HYVÄÄ RUOKAHALUA!

Rahoitettu Suomen valtion tuella.



Kauppakatu 20, 00100 Suomussalmi
info@arctisetaromit.fi, www.arctisetaromit.fi

Esitteen piirrokset Marika Kõngäs

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.

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

MOIKKA!



MILTÄ SINUN
MIELESTÄSI VITA-
MIINI NÄYTTÄÄ?
KÄYTÄ MIELIKUVI-
TUSTASI 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 TÄYTYY TULLA MINUN KOTIINI, METSÄÄN. SIENIEN KASVUPAIKKOJA VOI PUOLESTAAN PÄÄTELLÄ PUULAJIEN PERUSTEELLA.

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

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



SAA HERKUT MAKEAT MAISKUTTAA



VILLIRUOAN POIMIMINEN ON
REIPASTA ULKOILUA JA SIINÄ
KYLÄ 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 lähtiessä kannattaa varata riittävästi aikaa, että ehtii nauttia rauhassa eväitä. Osan poimimastaan villiruoasta 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 lähdettäessä 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 kerät- täessä tiiviit käsiineet. Ole erittäin varovainen sieniveitsen kanssa!

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

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 _____

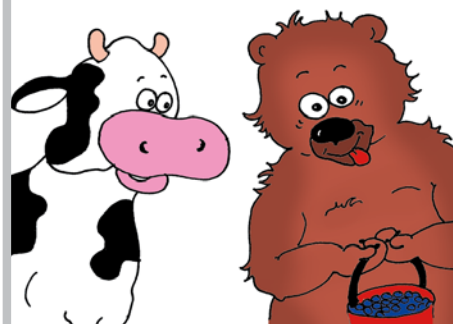
MEITÄ OLIT RETKEILEMÄSSÄ
MINUN LISÄKSENÄ

POIMIMAMME MARJA OLI

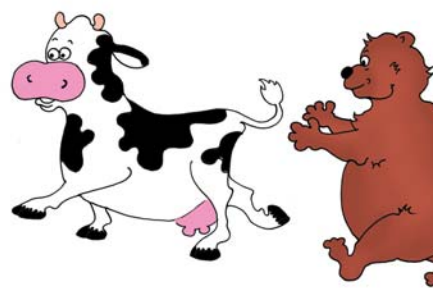
MEILLÄ OLIT EVÄÄNÄ

KARHUN MUSTIKKAMAITO

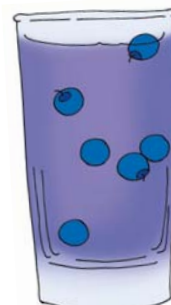
1. Syötä ämpärillinen mustikoita lehmälle.



2. Juoksuta lehmää kunnes maito ja mustikat sekoittuvat.

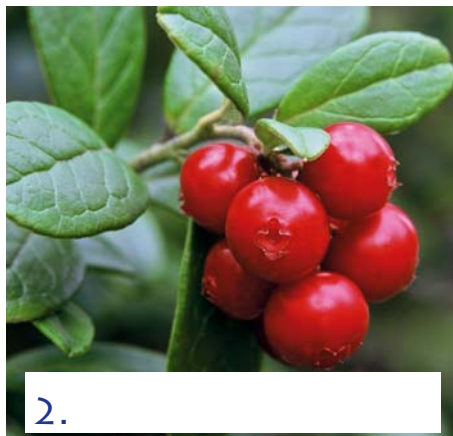


3. Lypsä valmis mustikkamaito lasiin ja nauti.



TUNNISTATKO MARJAT?

Kirjoita marjojen nimet laatikoihin.



PIIRRÄ TÄHÄN
MARJA, JOKA
MAISTUU SINUSTA
PARHAIMMALLE.

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. Enemminkin 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

muuta 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 välipalakulhona, 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!



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

KOTONA ITSEPOIMITUILLA MARJOILLA MAUSTETTU JÄÄTELÖ MAISTUU VARMASTI KAIKILLE HERKKUSUILLE. NAMSKIS!

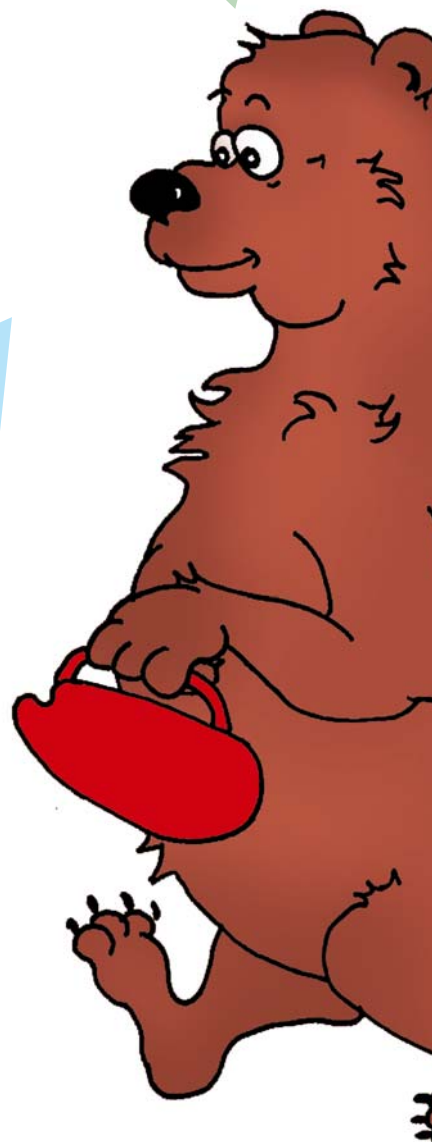
MARJAJÄÄTELÖ

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. Jäädystä pakastimessa. Ota astia pakastimesta jääkaappiin puoli tuntia ennen tarjoilua. Laita annosmajoihin ja koristele metsämarjoilla.



SYKSYN TULLEN SIENIÄ KASVAA KARHUN KANKAHALLA



OLIN SIENIRETKELLÄ:

PÄIVÄ KUUKAUSI VUOSI

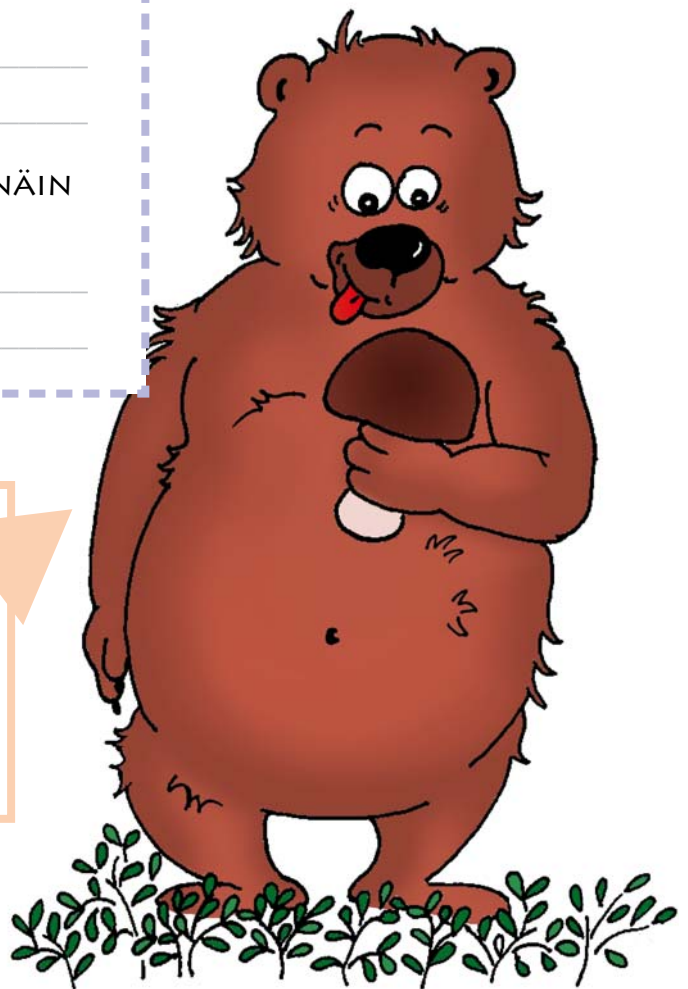
MEITÄ OLII RETKEILEMÄSSÄ
MINUN LISÄKSENI

POIMIMAMME SIENI OLII NIMELTÄÄN

METSÄN ELÄIN TAI ÖTÖKKÄ, JONKA NÄIN
OLII

HYVIÄ ALOITTELEVAN
SIENESTÄJÄN SIENIÄ
OVAT ESIMERKIKSI TATIT
JA KANTARELLIT.

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





TUNNISTA KUVIEN SIENET JA KIRJOITA OIKEA NUMERO NIMEN VIEREEN.

HERKKUTATTI..... NUMERO _____

KANGASROUSKU..... NUMERO _____

KARVAROUSKU..... NUMERO _____

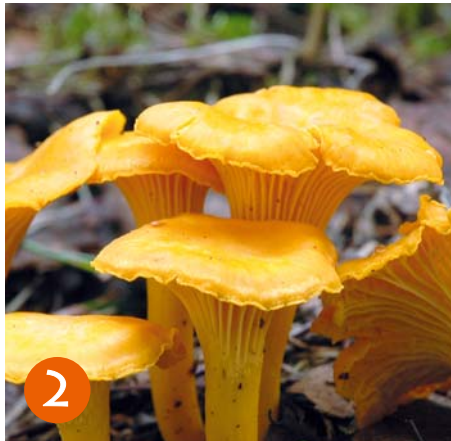
KANTARELLI..... NUMERO _____

SUPPILOVAHVERO..... NUMERO _____

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

Vaikka sieniä ilmestyykin sateella, paras sienestystä 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 herkkua, mutta eivät ehkä enää sinulle maistuisi.

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



Oikeat vastaukset: herkkutatti 5, kangasrousku 1, karvarousku 4, kantarelli eli keltavahvero 2, suppilovahvero 3.

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

tiopannulle paistumaan. Lampaankäävistä saa paisteltua mainioita pihvejä. Myös sienikastike kruunaa monenlaiset retkiruuat.

Kuva Hannu Huttu

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 lääkinnällisissä 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.

OLIN VILLIVIHANNES- JAHDISSA:

PÄIVÄ _____ KUUKAUSI _____ VUOSI _____

MEITÄ OLIT RETKEILEMÄSSÄ
MINUN LISÄKSI _____

POIMIMAMME VILLIVIHANNES _____

HASSUIN JUTTU RETKELLÄ OLIT _____

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



Villivihannesten lehdet poimitaan kasvista, jossa ei vielä ole kukintoja, ötökän pureskelemia jälkiä tai ruskeita laikkuja. Kukintoja kerätessä poimi vastapuhjenneita 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.

Poimitut villivihannekset tulee välittömästi käsitellä säilöttäväksi tai valmistaa ruoaksi.

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

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

KERÄÄ KASVIT
PUHTAASEEN
ILMAVAAN KORIIN.



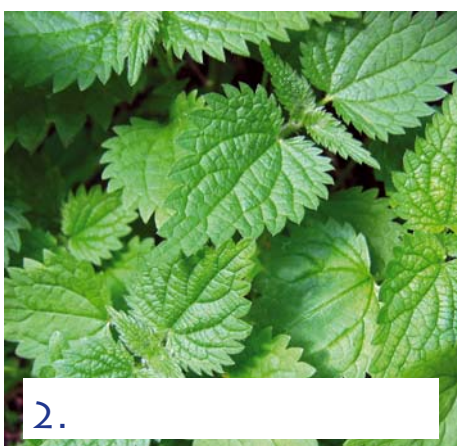
Kuva Hannu Huttu

TUNNISTATKO VILLIVIHANNEKSET?

Kirjoita villivihannesten nimet laatikoihin.



1.



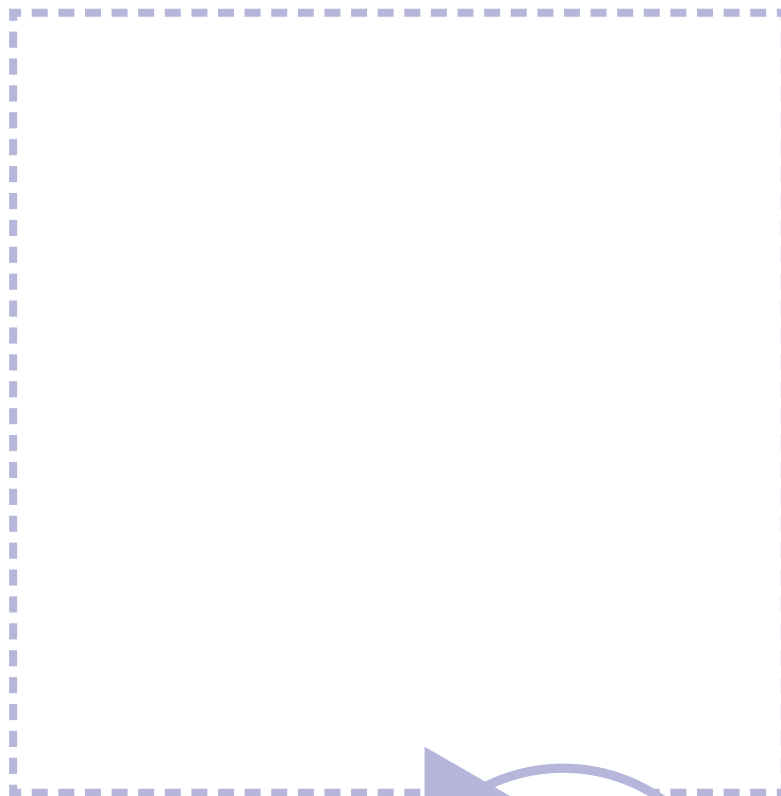
2.



3.



4.



PIIRRÄ
TÄHÄN KUVA
VILLI-
VIHANNEKSESTA,
JOTA OLET
MAISTANUT.

NOKKOSOHUKAISET

- 1 ½ dl kuivattua ja jauhattua 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.



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