

Syötävän hyvä metsäseikkailu



Nuori LUONTO

Lasten luontoretken osallistujille

Tiedätkö mitä syötävää löytää kesällä metsistä, soilta ja niityiltä? Oskari Oravan, Jalmari Jänösen ja Kaisa Korpin mukana metsäretkellä löydetään luonnosta syötäviä marjoja, sieniä ja yrttejä.

Irrota marjaa, sientä ja yrttiä kuvaava tarra tarra-arkista ja liimaa se vihkosseen oikealle paikalle, kun olet oppinut tuntemaan uuden kasvin tai sienen.

Metsäretken ohjaaja täyttää ja antaa Sinulle Luontokortin muistoksi siitä, että olet osallistunut retkelle ja tunnistanut vihkosessa esiteltävät luonnon tuotteet.

Vihkosen lopussa on myös kertauskysymyksiä, joihin voit etsiä vastauksia luontoretkien jälkeen kotona yhdessä vanhempien kanssa.

Nyt sukelletaan Oskari Oravan, Jalmari Jänösen ja Kaisa Korpin kanssa yhteiseen metsäseikkailuun!

MARJARETKI

Jalmari Jänösen marjasalaisuus

Jalmari Jänösen näyttää tavalliselta jänispojalta. Hän on hieman jörö, mutta avulias. Hän haluaa aina auttaa kun muilla metsänasukeilla on jokin pulma. Mutta Jalmarilla on erikoinen taito. Kukaan muu ei siitä tiedä. Vain Jalmari itse tietää. Se on salaisuus.

Eräänä päivänä, kun taivaalta vihmoi vettä, Jalmari oli taivaltamassa kotipesää kohti. Hän oli suuren Taikametsän keskellä, jossa kasvoi mahtavia kuusia. Jalmari oli surullinen, koska taivas oli harmaa ja hän ei ollut tavannut ystäviään pitkään aikaan. Yhtäkkiä hän kuuli erikoisen äänen. "Mikä se oli?", Jalmari hätkähti. Se oli kuin pieni kello olisi helissyt. Jalmari terästi kuuloaan ja höristi pitkiä korviaan. Suuren kuusen takaa ilmestyi metsänhenki.

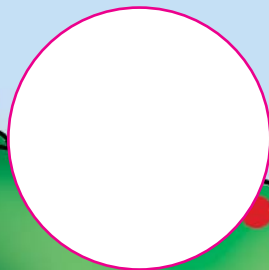
Metsänhengellä oli kauniit kuusennaavaiset hiukset ja pitkä viitta, joka oli tehty koivunlehistä. Hän helisytti kädessään pientä kilikelloa ja kysyi huolestuneena: "Miksi Jalmari näyttää surulliselta?". Jalmari kummastui. Hän perääntyi muutaman askeleen ja luimisti korviaan. "Älä pelkää", metsänhenki sanoi. "Minä olen tämän metsän haltija ja nimeni on Aurinkoinen. Minä tiedän, että sinulla on tärkeä haave. Sinä voit toivoa yhden toivomuksen, jonka minä voin toteuttaa. Mikä se olisi?" Jalmari höristi korviaan ja nosti katseensa Aurinkoiseen. "Toive. Haave. Jotakin mikä voisi olla totta." Jalmari mietti kovasti, aivot raksuttivat ja korvat värisivät. "Mikä olisi se haave, minkä haluaisin olevan totta?"



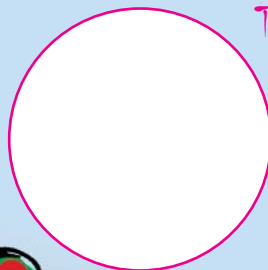
Jalmarilla välähti. Hän haluaisi poimia marjoja suuresta metsästä. Siellä kasvaa aina suuria ja meheviä marjoja. Mutta Jalmari on kömpelö ja suurilla käpäliillä poimiminen on vaivalloista ja hidasta. Jalmari haluaisi kerätä marjoja talven varalle myös suurelle perheelleen ja antaa niitä lahjaksi metsän asukeille. Naapurin kivalle kaniinityttö Söpö Sieväselle hän kerää aina metsävadelmia ja vanha pöllövaari Viisainen pitää mustista variksenmarjoista, muttei näe enää poimia niitä.

"Minä haluan poimia nopeasti paljon marjoja", Jalmari vastasi röyhistäen rintaansa. "Miksi haluaisit poimia marjoja?", Aurinkoinen kysyi. "Voi että", Jalmari oli sotkeutua kieleensä ja alkoi puputtaa. "Niissä on aineita, joista tulee energiseksi ja saa puhtia. Kun niitä poimii, tulee virkeäksi. Metsän keskellä on mukava kuunnella, kun linnut tarinoivat. Ja katsella, kun järvi on peilityni ja kalat polskivat ja "No niin, minä ymmärrän", Aurinkoinen sanoi. "Siispä annan sinulle taidon poimia marjoja supernopeasti. Sinun pitää vain muistaa tämä taikaloitsu, kun aloitat marjastuksen."

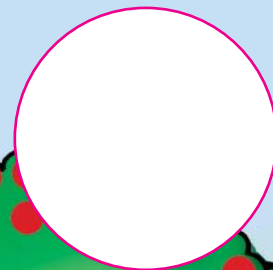
"Marjat muutan murkinaksi,
puolukoita pollukoita,
mustikoiden mollukoita,
variksenmarjoja mahtavia.
Meheviä vadelmia,
lakkoja ihastuttavia.
Muistan syödä joka päivä,
herkutella hetkittäin.
Otan sieltä, toisen täältä
mättähiltä suuren metsän.
Tässä on se tehtävä."



MUSTIKKA



LAKKA



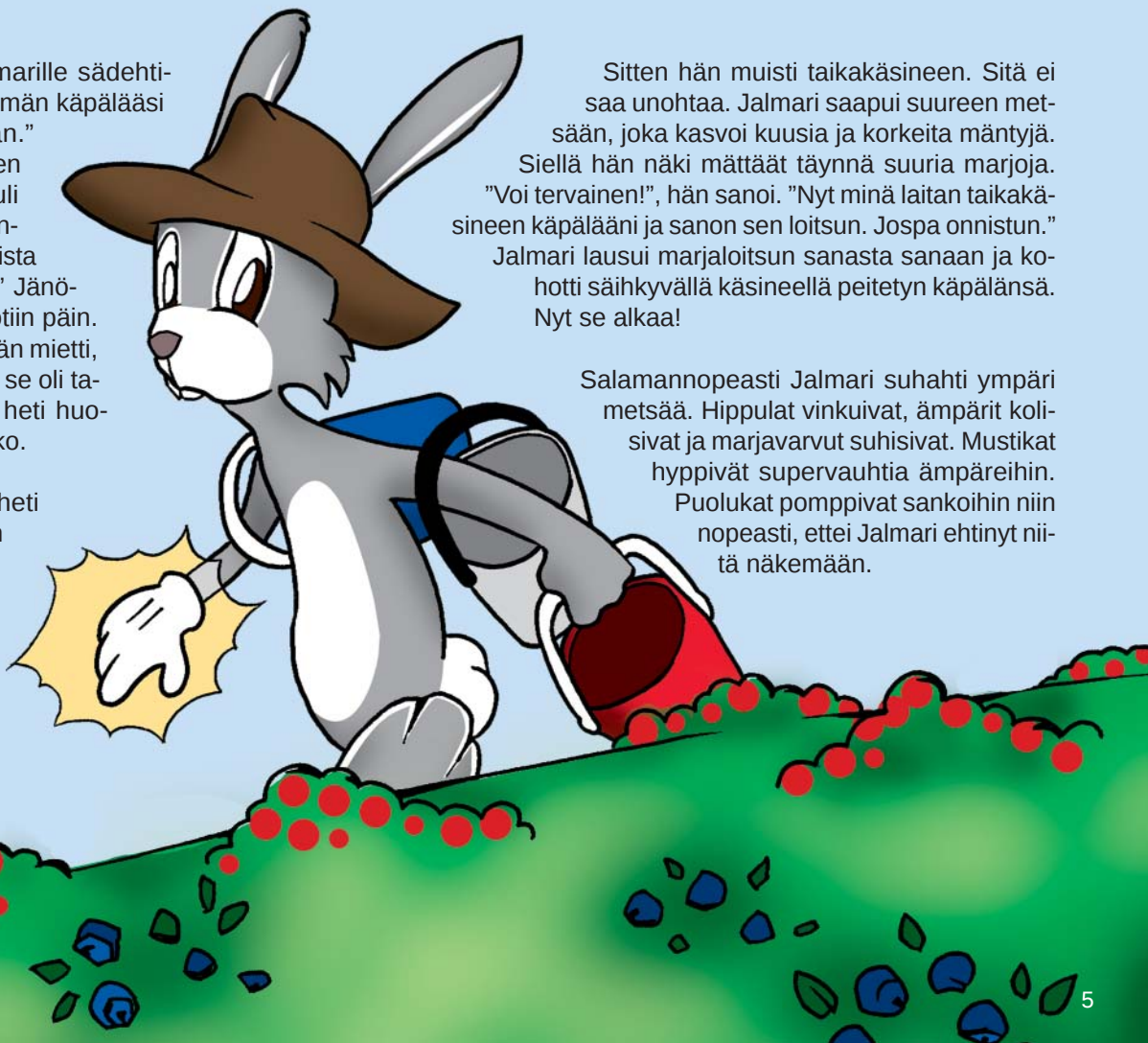
PUOLUKKA

Metsänhenki ojensi Jalmarille sädehti-
vän käsineen. "Pujotat tämän käpälääsi
ja sinä saat taikavoiman." Metsänhenki
katosi puiden siimekseen. Jalmari kuuli
vielä kellon kilinän ja Aurinkoisen vienon
äänen. "Muista käyttää taitoasi, Jalmari."
Jänönen lähti taivaltamaan kotiin päin.
Suuren metsän laidalla hän mietti, mitä oli
tapahtunut. Miksi se oli tapahtunut? Minun
täytyy heti huomenna kokeilla onnistunko.

Jalmari heräsi aamulla heti auringon
noustua. Hän keräsi marjastusvälineensä.
Otti mukansa monta marjaämpäriä ja
hattunsa.

Sitten hän muisti taikakäsineen. Sitä ei
saa unohtaa. Jalmari saapui suureen met-
sään, joka kasvoi kuusia ja korkeita mäntyjä.
Siellä hän näki mättäät täynnä suuria marjoja.
"Voi tervainen!", hän sanoi. "Nyt minä laitan
taikakäsineen käpälääni ja sanon sen loitsun.
Jospa onnistun." Jalmari lausui marjaloitsun
sanasta sanaan ja kohotti säihkyvällä käsi-
neellä peitetyn käpälänsä. Nyt se alkaa!

Salamannopeasti Jalmari suhahti ympäri
metsää. Hippulat vinkuivat, ämpärit koli-
sivat ja marjavarvut suhisivat. Mustikat
hyppivät supervauhtia ämpäreihin.
Puolukat pomppivat sankoihin niin
nopeasti, ettei Jalmari ehtinyt niitä
näkemään.



Lakat vilahtivat ja vadelmat sinkoilivat sankoihin niin vauhdikkaasti, että marjapuskat heiluivat. Variksenmarjat kopisivat ämpärin laitoja vasten, kun ne syöksähtelivät varvuis- ta ämpäreihin. Sitten kaikki pysähtyi. Oli hiljaista ja Jalmari jäi katsomaan. Hän oli poiminut kaksi sankoa mustikoita, ämpärillisen variksenmarjoja ja kolme puolukoita. Yhden kokonaisen ämpärin hän oli poiminut lakkoja ja vadelmia. Yhdessä ämpärissä oli sekaisin juolukoita ja karpaloita. Ja kaikki oli poimittu puolen tunnin aikana. "Jippii, se onnistui! Minä olen vauhtihirvu, Supermarjastaja ja osaan poimia marjoja!"

Jalmari kantoi sangon kerrallaan kotiinsa. Osan hän lahjoitti naapureilleen ja vei puolukoita kauempana metsässä asu- valle mäyräperheelle ja karhuille. Metsäasukit kehuvat aina, miten ahkera Jalmari Jänönen on poimimaan marjoja. He ovat mielissään siitä, kun Jalmari tuo heille lahjaksi metsänherkkuja. Mutta vain Jalmari tietää salaisuuden. Hän on Superjänönen, joka poimii supermarjoja.



VADELMA

KARPALO

VARIKSENMARJA

Metsissä kasvaa erilaisia värikkäitä marjoja

Siniset mustikat kasvavat kuusimetsissä ja värjäävät suun ja sormet sinisiksi.

Jalmari itse pitää puolukoista. Ne maistuvat kirpeälle ja niitä on mukava mutustella suuta muikistellen. Punaposkisia puolukoita kasvaa paljon metsissä syksyllä.

Kullankeltaiset lakat ovat meheviä ja maistuvat erilaisilta kuin muut metsämarjat. Ne kasvavat suolla ja niissä on paljon virkistäviä ravintoaineita.

Söpö Sievänen pitää vadelmista. Maakeita vadelmia on kiva poimia korkeista pensaista.

Naapurimetsän Pöllövaari Viisaisen tehtävänä oli poimia variksenmarjoja. Mustankiiltäviä marjoja löytyy paljon metsien mättäiltä.

Juolukat ovat sinisiä ja vähän mustikan näköisiä. Niiden varpu kasvaa korkeammalle ja juolukat viihtyvät kosteammilla paikoilla.

Kirpeät, punaiset karpalot kasvavat suolla, kuten lakat. Kaisa Korpin näkee usein lehahtelevan suolla myöhään syksyllä poimimassa karpaloita. Silloin alkaa olla jo viileää.

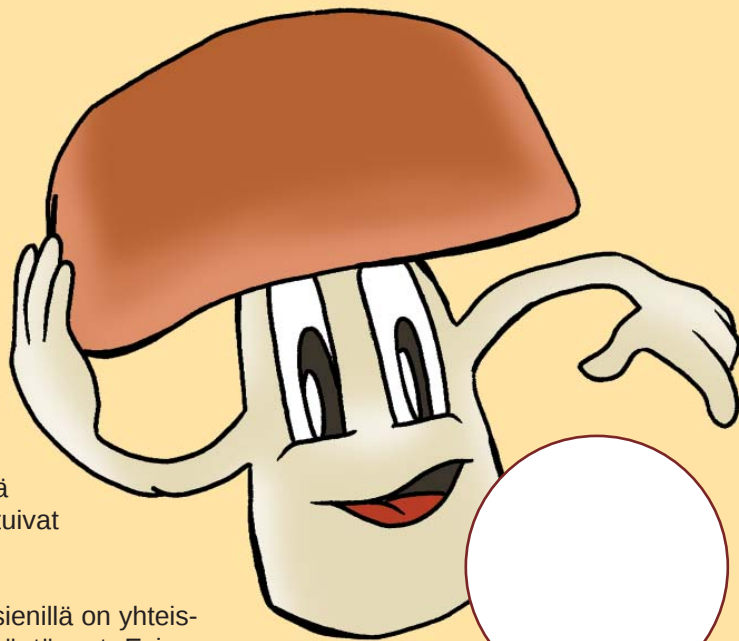


SIENIRETKI

Herra Herkkutatti opettaa

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

"Olen herkkutatti ja kasvan kuusipuun läheisyydessä. Meillä sienillä on yhteis-työsopimus isäntäpuun kanssa. Eri sienilajeilla on erilaiset isäntäpuut. Esimer-kiksi 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 vanhaa puuainesta. Jo-kaisella sienellä on omat tuntomerkit. Sinä tunnistat herkkutatnin, kun hoksaat, että sen tynnyrimäisessä jalassa on vaalea verkkokuvio. Ruskean lakin alapinnalta löytyy pillikerros. Siellä majailevat itiöt, joista sienijuuri kasvaa. Herkkutatnin nimi jo kertoo, että se on maukas sieni."



HERKKUTATTI

KANGASROUSKU



KARVAROUSKU

KANTARELLI

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 nimetty 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 syötäviksi 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 koivulehtien lomasta. ”Tiedättekös mitä nämä ovat? Oskari Orava muisti äidin sanoneen, että keltainen sieni on kantarelli. Täti Taitava sanoi Oskarin olevan oikeassa. Sientä kutsutaan hienolla nimellä myös keltavahveroksi. 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.

YRTTIRETKI



VOIKUKKA



POIMULEHTI

Oskari Oravan villivihannesretki

Täti Taitava pyytää Oskari Oravaa poimimaan hänelle tuoretta villivihannessalaattiainesta. 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 syvänvihreät 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 poltinkarvoja, joita koskettaessa vapautuu polttavaa muurahaishappoa. 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 suojakäsiineet käteensä ja nyppii rehevästä kasvustosta nuoria lehtiä mukaansa.

Oskari etsii kauneimman lehden, joka luonnossa kasvaa. Se on hiirenhelmaksi kutsuttu poimulehti. Se on laskostunut kuin vekkihame. Aikaisin aamulla sen lehdellä voi nähdä kastehelmen ja sateella sen lehtien pinnalle kertyy pieniä sadepisaroita. 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.

Kaisa korppi opastaa

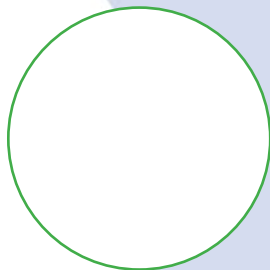
Ihmiset ovat osa luontoa, ihan samalla tavalla kuten kaikki metsän eläimetkin. Siksi ei saa roskata ja saastuttaa luontoa, vaan kaikkien täytyy huolehtia siellä kasvavista eläimistä ja kasveista. Jokainen eliölaji on tärkeä elämän säilymiseksi täällä maapallollamme.

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



NOKKONEN

- Mitkä marjat ovat väriltään sinisiä?
- Muistatko mitkä marjat ovat punaisia?
- Miksi sienet ovat tärkeitä metsässä?
- Mihin maitohorsman lehtiä voi käyttää?
- Miten poimitaan nokkosia?
- Mitä jokamiehenoikeudet tarkoittavat?
- Miksi luontoon ei saa heittää roskaa?
- Mitä varusteita tarvitaan mukaan luontoretkelle?



MAITOHORSMA



Henkilön nimi: _____

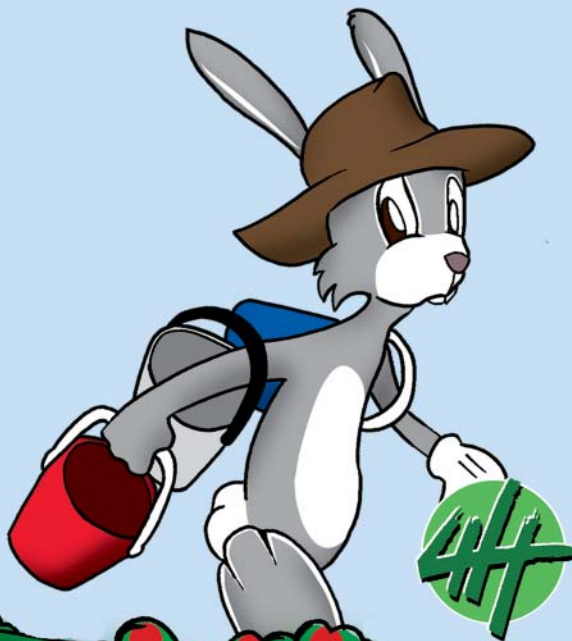
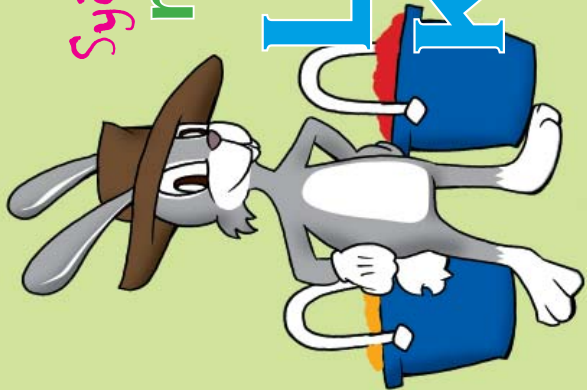
on osallistunut (päivämäärät) _____
järjestetyille luontoretkille.

Retkien aikana on käyty läpi seuraavat kasvit ja sienet:

☐ mustikka	☐ juolukka	☐ vadelma	☐ kantarelli	☐ maitohorsma
☐ puolukka	☐ karpalo	☐ herkkutatti	☐ karvarousku	☐ nokkonen
☐ lakka	☐ variksenmarja	☐ kangasrousku	☐ voikukka	☐ poimulehti

Sytävän hyvä
metsäseikkailu

LUONTO- KORTTI



Tämän aineiston valmistukseen Arktiset Aromit ry on saanut maa- ja metsätalousministeriön tukea.



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Oulun 4H-piiri, Luonnontuoteala tutuksi -tiedotushanke



Arktiset Aromit ry, Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi, puh. (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592
info@arktisetaromit.fi, www.arktisetaromit.fi