

syötävän hyvä
**LUONTO-
RETKI**



Täällähän ne
marjat piileksivät!

Valmiina metsäretkelle, paikoillenne, Valmiit, hep!

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

Luonnossa liikkeessä tulee nälkä ja jano. Retkievaluat valitaan sen mukaan, onko reitin varrella taukotupaa, laavua tai tulentekopaikkaa. Eväitä on helppo täydentää retken aikana myös metsänantimilla. Nestehukan välttämiseksi varataan mukaan riittävästi juomista. Eväät ja retkivälineet on helppo kuljettaa mukana hyvin selkään istuvassa repussa.

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 eksymisen tai loukkaantumisen varalta, mutta muuten sen käyttöä luonnossa tulee välttää. Pitkille retkille tunteuttomisiin tai merkitsemättömiin 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 kuljetaan 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.





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.

Hyönteiset, kuten kimalaiset, mehiläiset, kärpäset 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. Suomalaisemissa kasvavat herkullinen lakka ja karppea 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.

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

MARJAVÄLIPALA LUONNOSSA

Mustikkamaito

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

Sekoita evästauolla maitojauhe veteen.

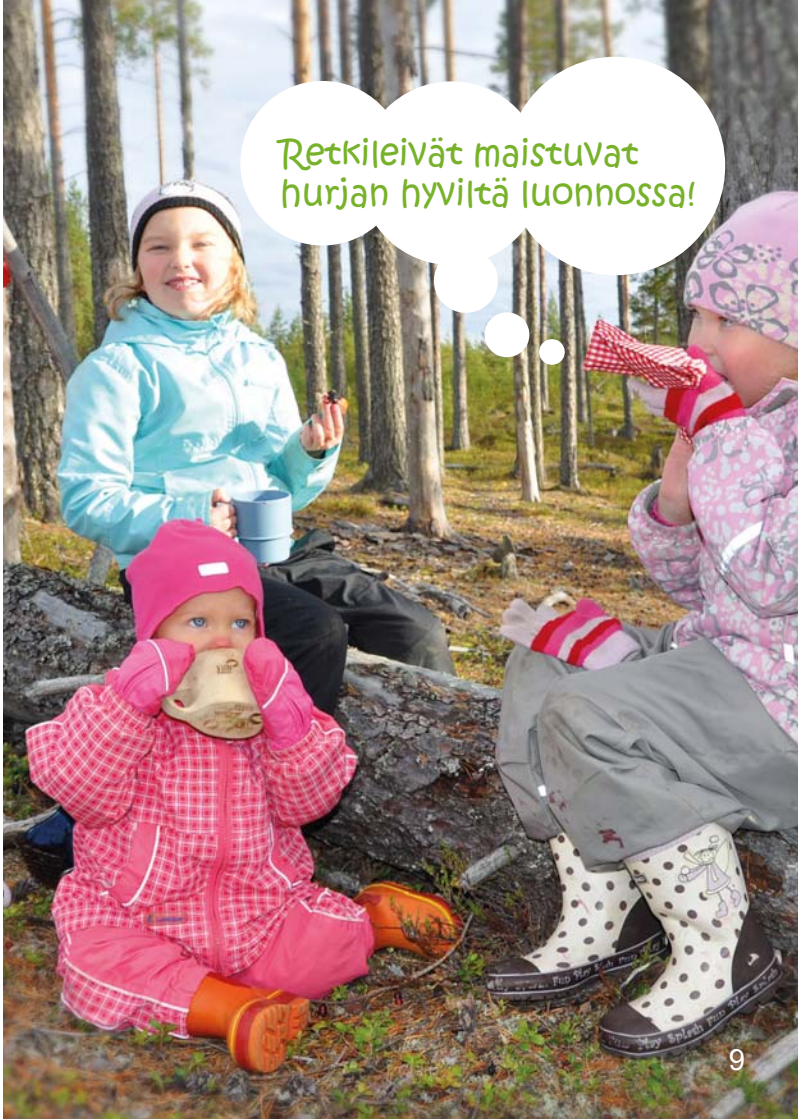
*Lisää itse poimimasi mustikat ja ripottele päälle
hieman sokeria. Mustikkamaito on valmis
nautittavaksi.*

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 marja-
mehun kanssa.



Retkileivät maistuvat
hurjan hyviltä luonnossa!

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. röykkiöihin, 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 sienä (tatteja tai muita sienä,
jotka eivät tarvitse esikäsittelyä)
- 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 ruokalusikallinen seosta pihviksi ja paisteta pannulla kullanuskeaksi.

Lisäkkeenä voit käyttää keräämiäsi marjoja, esimerkiksi puolukoita. Makeutta tai lisäenergiaa saat hunajasta, jota voit lisätä joko taikina-seokseen tai valmiin pihvin päälle.

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

Vuokko Honkaniemen ohjetta mukaillen

Villiä menoa luonnossa

Ympäriämme on paljon ravinnoksi soveltuvia kasveja, joita kutsutaan villivihanneksiksi tai luonnon-yrteiksi. Luontoretkeillä kannattaa tutustua ainakin helposti tunnistettaviin 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.

Kesytä villit vihannekset poutasäällä

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

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

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

Hyönteisetkin tykkäävät luonnonyrteistä

Luonnossa elää valtavan suuri määrä erilaisia hyönteisiä. Osa näistä lajeista elää pelkällä kasvisravinnolla. Luonnonkasvit, mukaan lukien syötävät villiyrteet, antavat monenkirjavalle hyönteisjoukolle 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 latvoihin 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 munaa
- 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. Nokkosen versojen tai lehtien keruuseen tarvitset hanskat, sillä nokkosen 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

- Tarkkaillkaa maisemaa, mitä muotoja, värejä ja materiaaleja näette?
- Havainnoikaa mitä värejä metsässä voi nähdä? Löydätekö 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. Poikkeako niiden tyyli toisistaan, esimerkiksi nopeita siiven iskuja tai liitelyä ja kaartelua?
- Tutkikaa suurennuslasin avulla erilaisia tuoreita marjoja ja luonnonrytmiä. Vertailkaa esimerkiksi mustikan ja puolukan marjojen eroja, väriä ja muotoa. Kummasta löytyy tikkauskuvio? Miltä nokkosen polttinkarvat 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?

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.



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.

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.

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 luonnonyrttien 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?



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

Luontomuistipeli

Kerätkää erilaisia kasveja, jokaista kaksi kappaletta. Kiinnittäkää ne kontaktimuovilla tukeviin, samansuuruisiin, taustaltaan samanlaisiin kartonkipalasiin. Kortit sekoitetaan ja asetellaan kuvapuoli alaspäin taaiselle 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, pöröinen 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.



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.



mmm.fi

ruokaa ja luonnonvaroja

Arktiset Aromit ry, Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
puh. 08-6155 5590, info@arktisetaromit.fi
www.arktisetaromit.fi