



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET



## Keväinen villiyrttireitti

Miltä metsä näyttää keväällä?

# Mitä tällä reitillä tehdään?

---

- Tällä reitillä tutustutaan villiyrteihin ja tutkitaan metsää eri aistien avulla.
- Reitti on suunniteltu 3-4 luokkalaisille.



# Mitä villiyrteit ovat?

---

- Luonnossa kasvavia syötäviä kasveja.
- Voidaan syödä sellaisenaan esim. salaattissa tai niistä voidaan valmistaa erilaisia ruokia ja juomia. Villiyrtejä voidaan myös käyttää mausteina.
- Luonnossa kasvaa myös myrkyllisiä kasveja.
- Kerää syötäväksi vain kasveja, jotka varmasti tunnistat ja tiedät turvallisiksi syödä.



# Miksi villiyrtejä kannattaa kerätä?

---

- Ilmaista ruokaa suoraan luonnosta
- Ympäristöystävällistä lähiruokaa
- Enemmän ravintoaineita kuin viljellyissä kasveissa
- Aikaisia, villiyrtejä voi kerätä ennen kuin kasvimaalta saa satoa.
- Kerääthän syötäviä kasveja vain puhtaalta paikalta, ei ihan tien vierestä.

# Milloin villiyrtejä kerätään?

---

- Paras keruu aika on keväällä.
- Nuoret vaaleanvihreät, vastapuhjenneet lehdet ovat parhaita. Vanhemmat lehdet ovat usein karvaan makuisia ja puisevia.
- Kori on paras keruuastia. Kerää eri lajit erikseen.
- Kun keräät villiyrtejä, ota vain se kasvinosa mitä tarvitset. Älä revi kasvia juurineen.



# Muista Jokamiehen oikeudet

## Sallittua on

- Kulkea toisen maalla, mutta ei pihalla tai pellolla
- Kerätä sieniä, marjoja, kukkia ja ruohovartisia kasveja

## Kiellettyä on ilman lupaa

- Ottaa kasvavasta puusta oksia, tuohta, kuorta, lehtiä, pihkaa, mahlaa, käpyjä
- Ottaa puuta kasvavasta, kuolleesta tai kuivuneesta puusta
- Ottaa sammalta, jäkälää ja turvetta
- Niittää ruohoa
- Kerätä mitään toisen viljelymailta ja piha-alueilta



# Nokkonen

---

- Nokkosen tunnistaa poltinkarvoista. Nokkosta kerätessä onkin syytä käyttää hanskoja, jottei nokkonen polta.
- Nokkosta voi käyttää pinaatin tavoin. Siitä voi tehdä esimerkiksi nokkoskeittoa ja nokkoslettuja.
- Ennen käyttöä nokkosia keitetään noin 30 sekuntia. Sen jälkeen nokkonen ei enää polta.
- Nokkosessa on rautaa neljä kertaa enemmän kuin pinaatissa.



# Voikukka

---

- Voikukanlehtiä ja kukkien keltaisia osia voi lisätä salaatin joukkoon.
- Ehytlaitaiset lehdet ovat miedompia kuin sahalaitaiset.
- Tehtävä: Kuinka monta erilaista voikukan lehteä löydät?





# Käenkaali eli ketunleipä

---

- Ketunleipiä voi käyttää esimerkiksi kakkujen tai salaattien koristeena.
- Miltä ketunleipä maistuu?



# Poimulehti

---

- Poimulehden pinnalla on usein kastepisara.
- Poimulehtiä voi poimia salaatin joukkoon.
- Vanhan Kansan uskomus: Poimulehti tyynyn alla takaa hyvät unet.





# Kuusenkerkkä

---

- Kuusen vaaleanvihreä uusi vuosikasvu.
- Saa kerätä vain maanomistajan luvalla.
- Kerkistä voi keittää kuusenkerkkäsiirappia.





# Tehtävä: Kuusenkerkkä

---

- Miltä kuusenkerkkä tuoksuu?
- Miltä kuusenkerkkä tuntuu?
- Laita silmät kiinni ja kuuntele metsän ääniä. Mitä ääniä kuulet läheltä ja mitä ääniä kuulet kauempaa?





# Vinkki: Nokkoslettujen paistaminen ja maistaminen

---

Lettujen paistoon voit pyytää paikallisia  
maa- ja kotitalousnaisia avuksi:

<https://www.maajakotitalousnaiset.fi/>



# Resepti: Nokkosletut

---

- 2 munaa
- 0,5 l maitoa
- 1 tl suolaa
- 3 dl hiivaleipäjauhoja tai täysjyväspelttijauhoja
- 1 dl nokkosta
- 1 rkl rypsiöljyä
- Kiehauta tuoret nokkoset (n. 30 sekuntia kiehuvaassa vedessä). Jäähdytä.
- Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää muut aineet ja sekoita taikina tasaiseksi.
- Anna taikinan turvota 30 minuuttia. Paista letupannulla öljytilkassa noin 30 kpl pieniä lettuja.



# Vinkki: Villiyrttileikkejä

---

- Nokkoshippa

- Yksi on nokkonen ja yrittää saada muita kiinni. Kiinni saadut muuttuvat myös nokkosiksi ja alkavat jahdata toisia. Leikki päättyy kun kaikki on saatu kiinni.

- Villiyrttiviesti

- Joukkueet asettuvat viivan taakse ja ensimmäiset osallistujat lähtevät liikkeelle esimerkiksi käskyllä ”etsi poimulehti”. Kun he ovat löytäneet kasvin lähimaastosta, he juoksevat se kädessään lähtöviivalle. Seuraavalle annetaan käsky ”etsi voikukka” ja niin edelleen. Jatketaan niin kauan, että jokainen osallistuja on saanut etsiä yhden kasvin.

# Vinkki: Villiyrттitaideteos

---

- Jokainen pari / ryhmä valitsee yhden villiyrтtin (esim. voikukka, poimulehti, nokkonen, kuusenkerkkä, ketunleipä). Tätä villiyrттiä tulee käyttää taideteoksessa muiden luonnosta löytyvien materiaalien (kävyt, kivet, kukat, lehdet, kepit jne.) kanssa.
- Kerätään luonnonmateriaaleja ja rakennetaan niistä taideteos. Oksista voi tehdä taideteokselle kehykset.
- Lopuksi teokset esitellään toisille.



# Vinkki: Lisätietoja

---

- Lisätietoa ja materiaaleja: Arktiset Aromit, [www.arktisetaromit.fi](http://www.arktisetaromit.fi)