

Popsi paikallista - Kiitos

Kuinka villi- ruoka kesyte- tään



LÖYDÄ
KERÄILIJÄ
ITSESTÄSI >

LÖYDÄ
KERÄILIJÄ
ITSESTÄSI >

Sanasta villiruoka mieleen saattaa putkahdella ajatuksia luolamiehistä, mammutinmetsästyksestä, sitkeiden juurien pureskelusta tai toukkien ja sirkkojen napostelusta. Villiruoka on kuitenkin jotain aivan muuta – oikeastaan ihan tuttuja ja herkullisia juttuja.

Varmaankin tunnet monia luonnossa kasvavia marjoja ja sieniä, mutta tiesitkö, että luonnosta löytyy myös villivihanneksia vatsan täytteeksi? Osaa niistä olet ehkä huomaamattasi tallannut kotipihallasikin, mutta et ole tullut ajatelleeksi, että voisit löytää ne myös lautaseltasi. Siellä ne ruohojen seassa odottavat löytämistään. Ole siis tarkkana; tähän saattaa villiintyä!

Suomen luonnossa kasvaa paljon ravinnoksi sopivia marjoja, sieniä ja villivihanneksia, jotka ovat terveellistä syötävää. Monet villinä kasvavat marjat ja vihannekset ovat ravintoarvoltaan jopa parempia kuin puutarhoissa kasvatetut ”kesyt”



serkkunsa. Niissä on usein enemmän kivennäisaineita ja vitamiineja kuin kaupallisesti viljellyissä kasvilajeissa. Vapaana ja villinä kasvanut ruoka ei myöskään kuormita luontoa samalla tavalla kuin tehomaaatalouden tuottama ravinto, sillä sen tieltä ei ole raivattu metsiä paljaksi, yhden kasvilajin pelloiksi. Villit kasvit eivät myöskään tarvitse rikkakasvien torjuntaa tai keinolannoitusta kasvaakseen.

Villiruoka ei ole siis vain vatsan täytettä, vaan se on myös hyvää makua, terveyttä ja ekologisesti kestäviä valintoja. Villiruoalla voi myös ansaita omaa rahaa vaikka mopokassaa varten, sillä syksyisin marjan- ja sienien ostajat ostavat poimijoiden saaliit elintarviketeollisuuden käyttöön. Eikä siinä vielä kaikki, luonnontuotteiden poimiminen on myös kivaa puuhaa.



Luonto tulee lähelle —
ihan lautaselle asti

Löydä keräilijä itsestäsi!

Toisin kuin useissa muissa maissa, Suomessa on ainutlaatuinen mahdollisuus luonnossa liikkumiseen ja luonnontuotteiden poimimiseen. Tämä jokamiehen oikeudeksi kutsuttu etuoikeus mahdollistaa sen, että voit liikkua luonnossa ja kerätä marjoja, sieniä ja kasvien osia ravinnoksesi. Kokonaisia varpuja, puiden oksia, silmuja tai kerkkiä kerätäksesi tarvitset kuitenkin maanomistajan luvan.

Kasvilajeja kannattaa etsiä niille tyypillisiltä kasvupaikoilta. Niityt ovat villivihannesten aarreaittoja, ja mustikoita löytääkseen kannattaa homman antaa mennä ihan metsään, mieluiten kosteaan kuusimetsään. Sienien kasvupaikkoja voi puolestaan päätellä puulajien perusteella.

Poimintapaikkaan kannattaa kiinnittää muutenkin huomiota. Tienvarsilta, teollisuusalueilta, asutustaajamista ja liikennöidyiltä piha-alueilta on syytä jättää keräämättä, sillä niille alueille ovat sekä autot, teollisuus että koirat saattaneet jättää jälkensä. Älä kerää kasveja myöskään kompostien tai karja-aitauksien läheltä, vaikka esimerkiksi nokkosta sieltä hyvin löytyykin.

Villiruokaan kuuluu kiinteästi reipas ulkoilmaelämä, sillä missään ruoka ei maistu niin hyvältä kuin liikunnan jälkeen luonnon keskellä! Keruuretkelle lähtiessä kannattaa varata riittävästi aikaa, sillä itse poimimisen lisäksi evästäuot ovat olennainen osa retkeä. Osan poimimistaan luonnontuotteista voi myös valmistaa välipalaksi metsässä.

Varustaudu matkaan säähän sopivilla kengillä ja vaatteilla. Kumisaappaat, mieluiten reiättömät, ovat moneen maastoon sopivat jalkineet. Ne suojaavat sekä suon kosteudelta että teräviltä oksilta ja kävyiltä. Luontoon lähdeittäessä päällä kannattaa olla ötököiltä suojaavat vaatteet. Ota matkaan myös hyönteiskarkotetta ja riittävästi juomista, sekä tietysti eväät tai tarvittavat ruoanvalmistusvälineet! 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 kerättäessä tiiviit käsineet.

Villiä väline-urheilua

Yksittäisiä myrkyllisiä marjoja tai kasvin tai sien-paloja on mahdoton saada poistettua syötävien seasta. Onkin turvallisempaa, ettei niitä vahingossakaan poimita. On hyvä varmistaa, että kaikki mukana olijat varmasti tunnistavat kerättävät luonnontuotteet. Tunteettomia marjoja, sieniä tai kasveja ei koskaan saa maistaa, vaan ne on aina varmaksi tunnistettava ennen suuhun laittamista.

Eri kasvi-, sieni- ja marjalajit ovat kerättävissä hiukan eri aikaan. Yrttien parasta satoa on kevät ja alkukesä, marjojen ja sienien puolestaan loppukesä ja syksy. Ensimmäisenä keräämään pääsee vuohenputkea toukokuussa, kun nuoret lehdet ovat vielä supussa. Suppilovahveroita ja karpaloita voi poimia ihan lumien tulon saakka.



Astu lautasen villimmälle puolelle ja lähde marjastamaan

TUNNISTA
KERÄÄMÄSI
MARJAT >

Suomalaiseen luonteeseen on kuulunut jo ammoisista ajoista lähtien intohimo marjastukseen. Se joka löytää parhaat marja-apajat, pitää ne visusti omana tietonaan. Marjastusintohimon tyydyttäminen on Suomen luonnossa onneksi helppoa. Meillä kasvaa noin 50 erilaista marjaa, joista suurin osa on syötäviä. Myrkyllisiä marjoja on noin kymmenen. Marjastajan tulee tunnistaa ne marjat, joita aikoo poimia.

Kerätyistä marjoista kannattaa poistaa roskat, huonot yksilöt ja mukaan eksyneet ötökät mahdollisimman pian, sillä varsinkin pehmeät marjat mehustuvat helposti ja myöhemmin niiden puhdistaminen on vaikeampaa. Jos et voi heti käydä työhön, säilytä marjoja viileässä, kuten jääkaapissa tai kylmiössä, etteivät ne ala pilaantumaan. Marjalajien säilymisessä on eroja: vadelmat säilyvät jääkaapissa vain päivän, mustikat pari päivää ja kovat, hapokkaat puolukat hieman pidempään.

Vain pieni osa metsiemme marjasadosta kerätään talteen. Marjat sisältävät terveyden ylläpidon, kasvun ja kehittymisen kannalta välttämättömiä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä polyfenoleja. Marjoja voisi mainostaa myös sanoilla: ei lisäaineita, ei tyhjää energiaa, ei keinotekoisia väri- tai aromiaineita. Marjoissa on kaikki hyvä pakattu pieneen pakettiin!

Marjoja esiintyy koko maassa, mutta niiden määrä vaihtelee eri alueilla ja säiden mukaan. Riittävän lämpiminä ja kosteina kesinä marjoja saadaan runsaasti. Toisinaan taas hallat tai rankat sateet voivat viedä koko sadon. Mutta vaikka saalis joskus jäisi-kin laihaksi, ei ulkoilu ole koskaan turhaa!



Luonnonmarjojen yleisimmät kasvupaikat ovat kuivia mäntykankaita, tuoreita kuusimetsiä tai karuja soita, joilla pääasiassa puulajina kasvaa

mäntyjä tai kuusia. Eräät luonnonmarjat kasvavat puolestaan hakkuaukeilla ja metsän- ja pellonreunamilla. Myös merenrannoilta tavataan marjoja.

Tunnista kuvan marjat ja kirjoita niiden tyypillisimmät kasvupaikat.





Oikeat vastaukset: 1. Lakka, suo 2. Puolukka, kangasmetsä 3. Tympi, meren ranta 4. Vankksenmarja, kangasmetsä 5. Mustikka, kuusimetsä 6. Pihlaja, aukeat alueet 7. Juolukka, suon reunama 8. Vadelma, hakkuaukeaa

Tunnista marjalajien tyypilliset kasvupaikat



Marja-aikaan hyvän paikan löytävä retkeilijä kerää nopeasti ainekset kiisseliin, marjajälkiruokaan, puuron tai räiskäleiden päälle. Metsässä mustik-karetken välipalana maistuu oheinen Mustikkainen välipala. Pakkaa sen nauttimista varten jokaiselle retkeläiselle mukaan lusikat ja esimerkiksi kevyet

Mustikkainen kerrosvälipala

2 dl mustikoita
2 dl maustamatonta jogurttia
½ tl vaniljasokeria
1 ½ dl myslä
½ rkl sokeria

Sekoita vaniljasokeri jogurtin joukkoon. Kokoa välipala kerroksittain kulhoon. Nauti!

ja särkymättömät muovikulhot, sekä sopiva määrä raaka-aineita. Mustikat olisikin sitten tarkoitus poimia juuri ennen nauttimista ja herkutella ihanan tuoreina.

Koulussa tai kotona onnistuu myös Mustikkakukko, joka on niin herkullinen, että vie kielen mensesään.

Mustikkakukko

250 g margariinia
1–2 dl sokeria
5 dl ruisjauhoja
2 tl leivinjauhetta

Täyte:
5–7 dl mustikoita
2 rkl sokeria

Vatkaa rasva ja sokeri keskenään. Sekoita ruisjauhoihin leivinjauhe ja sekoita jauhoseos rasva-sokerivaahdon kanssa taikinaksi. Vuoraa taikinala uunivuoka, lisää mustikkaseos vuokaan, peitä marjat taikinakannella, paista mustikkakukko 200 asteisessa uunin alaosassa noin 45 minuuttia. Voit tarjota vaniljakastikkeen, maustetun kermavaahdon, maidon tai vaniljajäätelön kanssa.

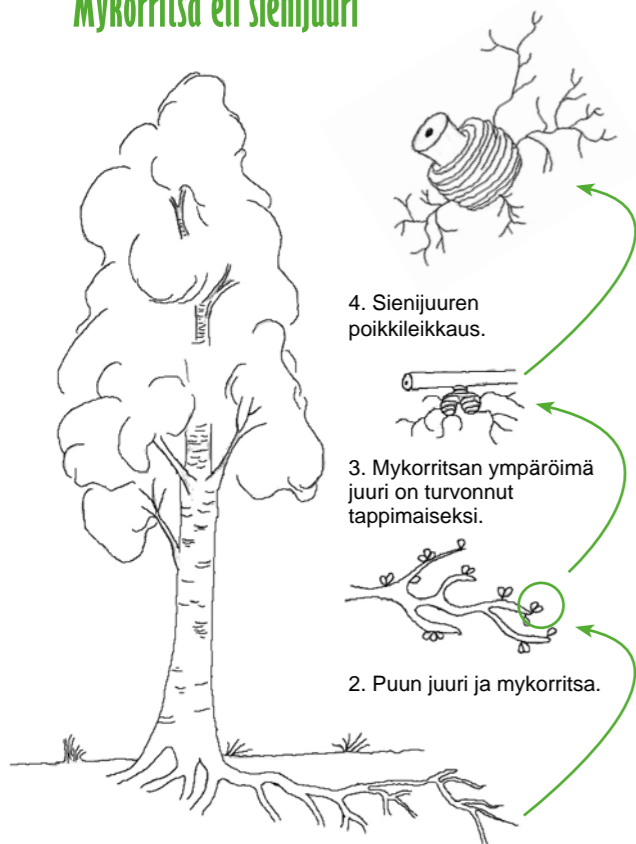
Pakkaa reppuun marjanpoimintaretkelle eväiksi tuorejuustolla voideltuja leipiä ja haluamaasi juomaa. Kerää metsässä muutama kourallinen erilaisia marjoja (mitä satut sillä kertaa löytämään). Ripottele marjat leipien päälle ja nauti!

Marjastajan helpot retkievääät



Monilla sienillä on hauskoja nimiä ja ne ovat mielikuvituksellisen muotoisia. Sienien sukuun kuuluu niin lakkipäisiä, torvia, palloja kuin maljojakin. Sieniä kasvaa kaikkialla maapallolla, ja ne kuuluvat sienikuntaan. Sienet eivät valmista ravintoaan auringon voimalla, kuten kasvit, eivätkä haukkaa ruokaa, kuten eläimet, vaan ottavat sienirihmoillaan muiden eliöiden valmistamia aineita. Sienet tekevät yhteistyötä mm. puiden kanssa.

Mykorrhitsa eli sienijuuri



1. Sienirihmasto luovuttaa puulle kivennäisaineita ja vettä maaperästä. Puu antaa sienelle auringon valon avulla yhteyttämäänsä sokeria.

Sieniä kannattaa opetella tunnistamaan vähitellen. Koska luonnossa kasvaa myös myrkyllisiä sieniä, on jokaisen poimijan opeteltava tunnistamaan ne sienet, joita aikoo kerätä ruoaksi. Hyviä aloittelevan sienestäjän sieniä ovat esimerkiksi tatit ja kantarellit.

Ensimmäisiä kesäsadon sieniä alkaa ilmestyä jo kesäkuussa. Satokauden kiireisimmät aloittajat ovat korvasieni ja kantarelli. Alkukesän sienisato jää usein kuitenkin niukaksi kuivuuden vuoksi. Ruokasienten pääsatokausi on elo-syyskuussa, jolloin poimittavien sienien lajisto on monipuolisimmillaan. Tarkkasilmäinen suppilovahveroista innostunut sienestäjä voi löytää saalista vielä myöhäissyksyllä pakkasiin ja lumentuloon saakka.

Valitse koriisi nuoria ja pieniä, rakenteeltaan kiinteitä ja hyväkuntoisia sieniä. Hyvin suuret, jo pehmenneet sienet, on syytä jättää rauhaan ja etanoiden herkuksi. Poimi koko sieni tyvestä kiertämällä, ja leikkaa sieniveitsellä multainen tai hiekkainen kanta pois. Myös irtoroskat on hyvä harjata sieniveitsen pensselillä heti pois. On mukavampaa, jos korissa on vain puhtaita sieniä ruoanlaittoa odottamassa.



< PUHDISTA
SIENET
JO METSÄSSÄ

Jos metsään haluat mennä nyt,
niin takuulla yllätyt

Lähdetään
sienimetsään

Puut auttavat löytämään eri sienilajeja

Kuten marjakasvit, myös sienet viihtyvät tietyn tyyppisillä alueilla. Koska sienillä on tiivistä yhteistyötä puiden kanssa, myös alueella kasvavat puulajit vaikuttavat sienien löytymiseen. Esimerkiksi kantarelli viihtyy koivikoissa ja sekametsissä, kangasrousku kasvaa mäntykankailla, kuusenherkkutattia löytyy tuoreista havu- ja sekametsissä ja männynherkkutattia mäntykankailla.

Sienet ovat terveellistä syötävää

Sienet ovat terveellistä ja keveydessään kasviksia vastaavaa syötävää. Ne sisältävät vatsan toiminnalle hyvää tekevää liukenematonta kuitua ja paljon erilaisia kivennäisaineita.

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

Helppo kantarellikastike (4 annosta)

Pakkaa mukaan sieniretkelle muutama valmiiksi keitetty peruna ja porkkana, purkki kaurakermaa (2 dl), hieman rypsiöljyä (3 tl) ja suolaa (1 tl). Poimi kantarelleja noin 5 dl, puhdista ja paloittele ne. Kuumenna retkipannu nuotiolla ja paista sieniä rypsiöljyssä noin 10 minuuttia. Mausta suolalla, kaada kerma pannulle ja kiehauta. Paloitellut perunat ja porkkanat lämpiävät kätevästi samassa pannussa.

< SIENIKASTIKE
VALMISTUU
HELPOSTI
MYÖS NUOTIO-
PANNULLA



Vihannesta mä metsästä, tahdon saada villin

TUTUSTU
VILLIVIHAN-
NEKSIIN >

Kaikille on itsestään selvää, että salaatinlehdet, parsat ja pinaatit ovat syötäviä, mutta aina ei tule huomata, että ympärillämme on paljon muitakin hyvin ravinnoksi soveltuvia kasveja. Ihmiset ovat kuitenkin kautta aikojen käyttäneet kasvien hedelmiä, silmuja, lehtiä ja meheviä juuria ravintokseen. Aivan nuo samat ravintokasvit odottelevat poimimista ja ruoaksi valmistamista vielä nykyisinkin.

Villiyrtteillä ja villivihanneksilla tarkoitetaan luonnonvaraisia kasveja, joita voidaan käyttää ravinnoksi, esimerkiksi kuumana juomana teen tapaan tai raaka-aineena ja mausteena salaateissa, keittoissa, muhennoksissa, leivissä jne. Joitakin yrttejä käytetään myös lääkinnällisissä tarkoituksissa rohdoksina.

Villivihannekset tuovat virkeyttä, sillä ne sisältävät runsaasti hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita. Erityisesti nokkonen on oikea kasvimaailman tehopakkaus; se sisältää mm. kalsiumia, magnesiumia, kaliumia, fosforia ja rautaa, sekä C-vitamiinia, folaattia sekä A- ja E-vitamiineja. Ei siis ole ihme, että nokkonen tarvitsee polttinkarvoja moisen aarteen suojelemaan!

On kuitenkin hyvä muistaa, että monet luonnonkasvit ovat myrkyllisiä, ja osalla yrteistä on myrkyllinen näköislaji. Tuntemattomia kasveja ei pidä milloinkaan kokeilla ravinnoksi. Joillakin kasveilla voi olla myös allergisoivia vaikutuksia tai rohdosvaikutuksia. Mahdollisten rohdosvaikutustensa vuoksi samasta yrttilajista tehtyä juomaa ei suositellakaan käytettävän yhtäjaksoisesti kahta viikkoa pidempään.

Villivihannesten poimintaretkelle kannattaa valita kuiva ja aurinkoinen sää, ja kerätä kasveja vasta yökasteen tai sateen haihduttua lehdiltä. Kerääjäläkin on hauskempaa, kun sade ei ropise niskaan tai yökaste kastele housunlahkeita. Kasvit kerätään puhtaaseen ilmavaan koriin, puhtailla käsillä ja välineillä.

Kasvien lehdet kerätään ennen kukintaa, ja kukat poimitaan vastapuhjenneina. Poimittaviksi valitaan vain terveet ja väriltään normaalit kasvinosat. Jotta kasvi tuottaisi poimintapaikalla satoa myöhemmin, vain tarvittava osa otetaan, ja muu osa jätetään paikalleen kasvamaan. Joidenkin kasvinosien keruuseen tarvitaan maanomistajan lupa. Tällaisia ovat mm. kuusenkerkät, lehtipuiden silmut, koivun mahla ja kokonaiset varpukasvit. Poimitut villivihannekset tulee välittömästi käsitellä säilöttäväiksi tai valmistaa ruoaksi.

Makunystyröitään on mahdollista kouluttaa samalla tavalla kuin opiskellessaan päättäänkin. Mais- ta siis ennakkoluulottomasti useita kertoja, ja päätt itse mistä pidät.

Tehtävä: Tunnista lautasella olevat villivihannekset ja kirjoita oikea numero nimen viereen.

siankärsämäö..... numero: _____

koivu numero: _____

maitohorsma numero: _____

nokkonen numero: _____

poimulehti numero: _____



Villiyrtteistä voit valmistaa esimerkiksi teen ta- paan juotavaa kuumaa yrttijuomaa. Juoma val- mistuu helpoimmin joko kannussa tai kattilassa. Mittaa kannuun kuivattuja yrttejä ruokalusikallinen tai tuoreita yrttejä kourallinen teekupillista kohden, kaada päälle kiehuva vettä ja anna hautua kannen alla 5–10 minuuttia.

Juomiin sopivat hyvin yrtit, joilla on vain mie- toja rohdosvaikutuksia. Tällaisia ovat esimerkiksi ahomansikan, lillukan, maitohorsman, mesimarjan, mustaherukan, pihlajan ja vadelman lehdet, sekä apilan, kanervan, maitohorsman ja voikukan kukin- not. Juomaan kannattaa yhdistellä vain muutamaa yrttiä. Miedon makuisia yrttejä voit käyttää enem- män ja lisätä voimakkaampia vain mausteeksi.

Kuumalla ilmalla yrttijuoma maistuu myös kyl- mänä jääteen tapaan, sillä siivilöity ja jäähdytetty yrttijuoma jääpalojen ja sitruunanviipaleiden kanssa on hyvä hellejuoma. Voit myös maustaa valmiin juoman hunajalla tai sokerilla.

Yrttijuoma sekoituksia

2/4 horsmanlehtiä
1/4 vadelmanlehtiä
1/4 mustaherukanlehtiä

1/3 ruusun terälehtiä
1/3 apilankukkia
1/3 kanervankukkia

1/3 tuoreita tai pakastettuja vadelmia
1/3 vadelmanlehtiä
1/3 kanervankukkia

1 l vettä
2 ½ dl pieniä koivunlehtiä
Hunajaa
Sitruunamehua

Oikeat vastaus: siankärsämäö 5, koivu 4, maitohorsma 1, nokkonen 2, poimulehti 3.



Yrttien hiostaminen

Villiyrttien hiostamisella ei tarkoiteta kasvipoloisten ahdistelemista, vaan käsittelytapaa, jolla niissä saadaan syntymään uusia aromiaineita ja kitkeriä parkkiaineita hajoaa. Esimerkiksi musta tee on näin käsiteltyä. Hiostettaviksi soveltuvat mm. ahomansikan, lillukan, mesimarjan, pihlajan, omenan, vadelman, maitohorsman ja mesiangervon lehdet.

Poimittujen lehtien annetaan nahistua huoneenlämmössä muutama tunti. Kun ne ovat menettäneet jänteveytensä ja nuuhtaneet, ne murskataan joko käsien välissä pötköiksi rullaten, palloiksi pyörittäen tai kaulimella kaulien niin kauan, että soluneste kostuttaa kasvit tasaisesti. Ole huolellinen! Tämä on hiostamisen tärkein vaihe. Tämän jälkeen murskatut yrtit laitetaan väljästi lasipurkkiin (älä painele

tiiviisti) ja suljetaan kansi löysästi ettei happi lopu.

Purkki asetetaan valolta suojattuun, lämpimään paikkaan (40–50 °C), kuten hyötykasvikuivuriin, lämpimillä vesipulloilla lämmitettyyn kylmälaukkuun, patterille tai muuhun tasaisen lämpimään paikkaan. On tärkeää, että lämpötila on sopiva. Liian kylmässä yrtit homehtuvat ja liian lämpimässä kasvin solunesteen entsyymit eivät toimi. Lehdet ovat hiostuneita kun ne muuttuvat tasaisen ruskehtaviksi. Tähän menee aikaa muutamasta tunnista vuorokautteen. Väriään muuttaneet lehtikääröt ja -palloset avataan ja asetellaan kuivumaan ilmastavasti. Kuivumisen olisi hyvä tapahtua mahdollisimman nopeasti. Kuivat juoma-ainekset purkitetaan ja säilytetään käyttöönsä asti valolta suojattuna ja ilmatiiviisti pakattuna.

Villiruokaa

Villivihanneksista saadaan toki muutakin kuin juomia. Kokeile vaikka apilan kukintoja, kuusen kerkkiä, pihatähtimöä eli vesiheinää tai voikukan lehtiä salaateissa (vinkki: poista voikukasta kitkerä lehtiruoti!). Tai nokkosta letuissa ja munakkaissa, ja poimulehteä voileivän päällä. Maitohorsman nuoret versot voi kiehua ja syödä margariinisulan kanssa tuoreen tankoparsan tavoin.

Mansikka-voikukkasalaatti

Lähde: Ullan yrtit: Luonnon hyötykasvien keruu- ja käyttöopas

- 4 dl suikaloituja voikukanlehtiä
- 6 dl suikaloitua kesäkaalia
- 2 dl mansikoita puolikkaina tai ahomansikoita kokonaisina

Kastike:

- 1 dl kermaviiliä
- 1 dl raejuustoa
- ½ dl kirvelisilppua

Leikkaa voikukan lehdet suikaleiksi keskiruodin ympäriltä. Poista keskiruoti. Asettele kaali- ja voikukkasuikaleet kulhoon ja kaada mansikat keskelle keoksi. Sekoita kastike ja valuta vihreiden lehtien pinnalle.

Nokkos-paprika-muffinssit

- 4 dl vehnä jauhoja
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 tl suolaa
- 2 tl leivinjauhetta
- 50 g sulatettua margariinia
- 2 dl maitoa tai vettä
- 1 muna
- 1 dl juustoraastetta
- ½ dl kiehua, hienonnettua nokkosta puolet punaisesta paprikasta

Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita rasva, maito ja muna keskenään. Lisää juusto, nokkonen ja paprikakuutiot. Kaada nesteseos jauhoseoksen joukkoon. Sekoita taikina tasaiseksi. Voitele muffinssipelti ja jaa taikina muotteihin. Voit käyttää myös paperisia muffinssivuokia. Paista 225 asteessa 15–20 min.

Poimulehti-teeleivät

- 4 dl hiivaleipäjauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 1 tl suolaa
- 2 rkl öljyä
- 2 dl maitoa
- 1 dl poimulehtiä

Yhdistä kuivat aineet. Lisää öljy, maito ja hienonnetut poimulehdet. Taputtele leivinpaperille kahdeksi tasaiseksi leiväksi. Paista 225 asteessa noin 20 minuuttia.

Keruuajat vaihtelevat eri puolilla Suomea, ja Etelä-Suomessa sato kypsyy jopa useita viikkoja aiemmin kuin pohjoisessa. Myös eri vuosina kypsymisajat voivat vaihdella jonkin verran sääolosuhteista johtuen.

Oheisessa taulukosta löydät suuntaa-antavasti eri luonnontuotteiden pääsatokauden ajankohdat.

Villiruuan keruuajat

huhtikuu	toukokuu	kesäkuu	heinäkuu	elokuu	syyskuu	lokakuu	marraskuu
			mustikka	mustikka	mustikka		
			lakka	lakka			
				vadelma	vadelma		
				puolukka	puolukka	puolukka	
				pihlajanmarja	pihlajanmarja		
					tyrni	tyrni	
					karpalo	karpalo	karpalo
				tatit	tatit		
		kantarelli	kantarelli	kantarelli	kantarelli		
					suppilovahvero	suppilovahvero	suppilovahvero
				kangarousku	kangarousku	kangarousku	
				haaparousku	haaparousku	haaparousku	
			haperot	haperot	haperot		
				lampaankääpä	lampaankääpä	lampaankääpä	
			tuoksuvalmusta	tuoksuvalmusta	tuoksuvalmusta		
korvasieni	korvasieni	korvasieni					
	nokkonen	nokkonen	nokkonen				
	poimulehti	poimulehti	poimulehti				
	maitohorsma	maitohorsma	maitohorsma				
	kuusen kerkkä	kuusen kerkkä					
	koivu	koivu					
	voikukka	voikukka	voikukka				
	apilat	apilat	apilat				
	siankärsämö	siankärsämö	siankärsämö				





Painotuote
441 032

Mukavaa retkeä ja ruokahalua!

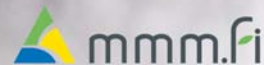
Ihminenkin on, kaikesta urbanisoitumisestaan huolimatta, yhä osa luontoa. Kehomme kaipaa samalla tavalla liikuntaa ja ravintorikasta ruokaa, kuten kivikaudenkin aikaan.

Anna itsellesi lupa olla hiukan villi – varustaudu sähän sopivasti, laita oikeaan taskuusi uteliaisuus ja vasempaan ennakkoluulottomuus. Lähde luontoon kokeilemaan, viekö villiruoka mennessään.

Katsele, haistele, maistele ja koe!



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



ruokaa ja luonnonvaroja