



Ruokakasvatusyhdistys  
RUUKKI

Lahti



# Venny Villi Voikukan metsäseikkailu

Venny Villi Voikukka



Ninnu Näpäkkä Nokkonen



Kalevi Keväinen Koivunlehti

MAISTUVA  
KÖULU

# Sisällysluettelo

● = Toiminta

● = Aistit

● = Keskustelu

● = Yrtit

Miten tämä kirja toimii?

START

1

● Reitti metsään

2

● Metsä ympäristönä

3

● Metsän äänet

4

● Metsässä yöpyminen

5

● Miltä metsä tuntuu

6

● Metsä leikkiympäristönä

7

● Metsän asukkaat

8

● Ötökkähotelli

9

● "Metsä on mönjää"

10

● Jokaisenoikeus

11

● Voikukka

12

● Ketunleipä

13

● Nokkonen

14

● Vuohenputki

15

Loppusanat

16-17


● Villit retkiletut - resepti

18

● Ryöppääminen

19



A stylized illustration of a birch tree with white bark and green leaves on the left side of the page. A blue stream flows from the bottom left towards the center. In the bottom left corner, there are illustrations of yellow dandelions and green herbs.

# Miten tämä kirja toimii?

Venny Villi Voikukka saduttaa lapsia eteenpäin metsäretkellä – lue siis puhekuplat ääneen!

Kursivoidut tekstit ovat lukijalle tueksi. Ne sisältävät myös ohjeita ja tukikysymyksiä.

**Toiminnalliset sivut** on merkattu keltaisella palluralla, **keskustelevat sivut** sinisellä palluralla, **aisteihin liittyvät sinut** vaaleanpunaisella palluralla ja **yrtteihin liittyvät sivut** vihreällä palluralla.

Vaikka satu päättyy metsäkesteihin, voit lopettaa myös leikkeihin tai yrttien keräilyyn. Näin satu ilahduttaa myös kevätyrttisesongin ulkopuolella.

## Mitä tarvitset mukaan?

- Muutama pussi yrttien keräämistä varten
- Hansikkaat nokkosen keräämiseen
- Jos teette lettuja, kurkkaa sivut 18 ja 19!

Hei sinulle! Jotta voit tavata minut,  
Venny Villi Voikukan, sinun tulee löytää  
reitti metsään.

Osaatko johdattaa meidät sinne?



*Etsikää reitti metsään.*

*Psst! Vennyn ystävä Kalevi  
Keväinen Koivunlehti on  
piiloutunut jokaiselle sivulle.*



Hienosti tehty! Olet ehkä ollut metsässä ennenkin. Mistä tiedät, että olet saapunut metsään? Mitä näet ympärilläsi? Mikä on sinulle tuttua, mikä uutta? Millaisia värejä näet?



*Millaisia eroja huomaat koulun pihaan verrattuna?*



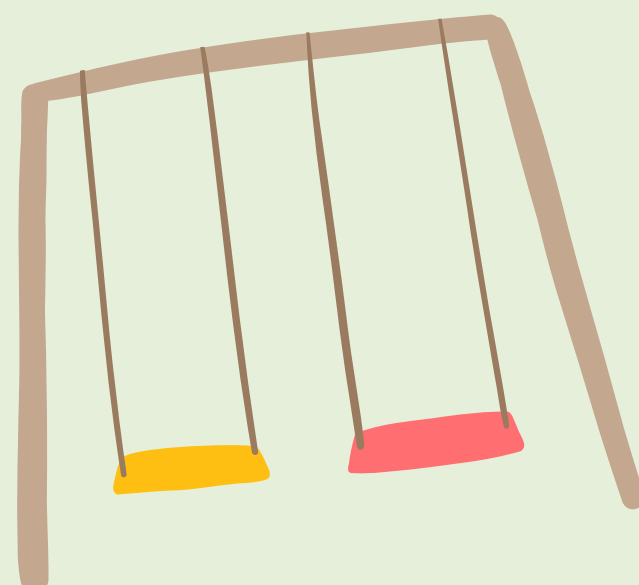
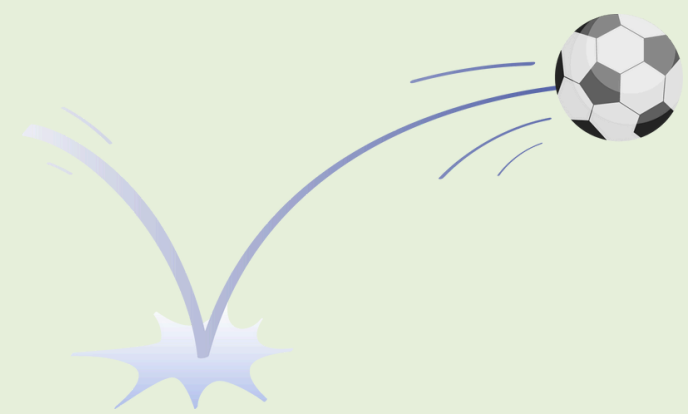
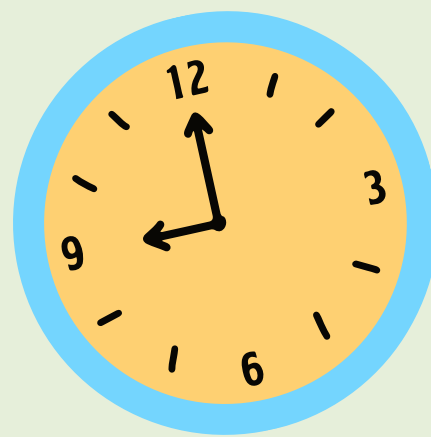
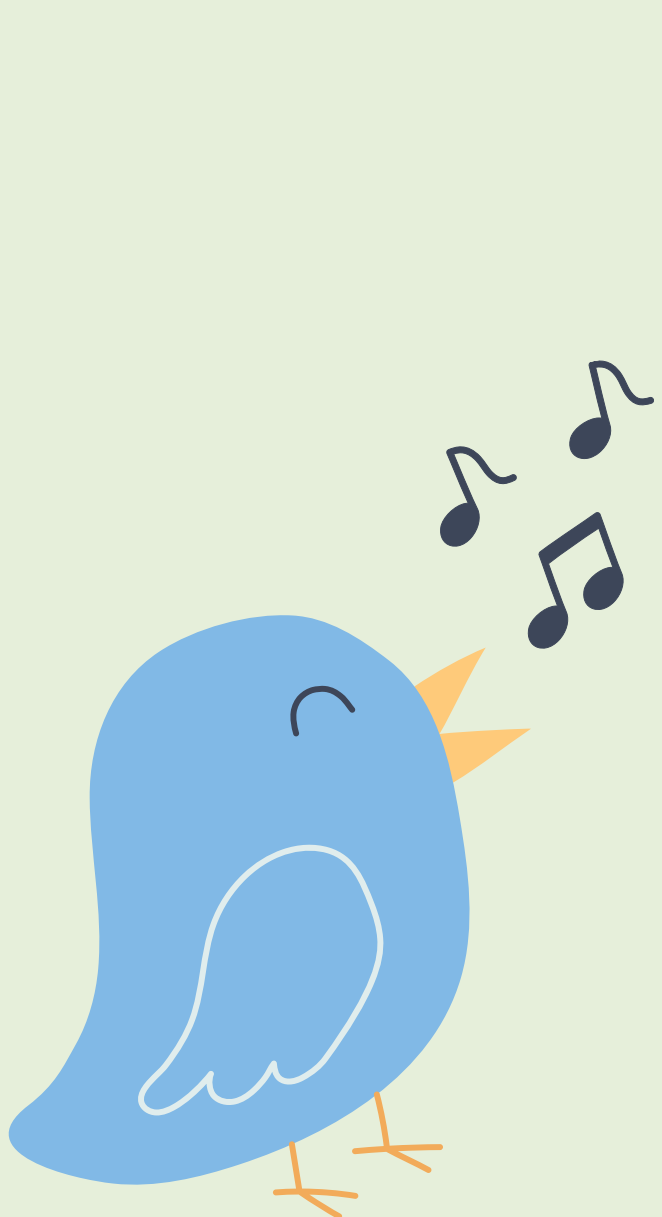
# AISTIT

Laita nyt silmäsi kiinni ja kuuntele,  
kun metsä tervehtii sinua.

Millaisia ääniä kuulet, kun olet ihan  
hiljaa? Miltä kuulostaa, kun huudat  
oman nimesi?



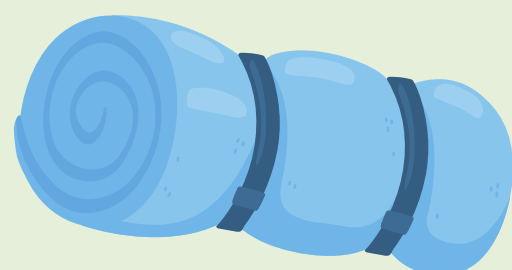
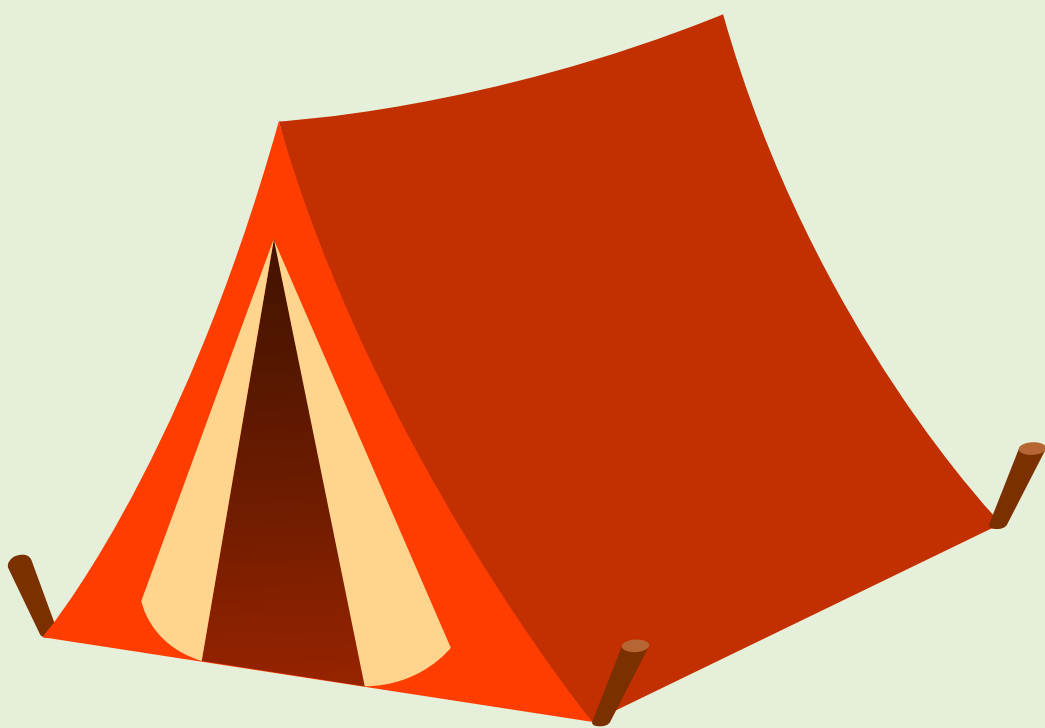
*Miten metsän ja koulupiikan  
äänimaisemat eroavat  
toisistaan?*



## KESKUSTELU

Voitko kuvitella, että moni metsän asukas nukkuu taivasalla näiden puiden suojissa. Saisitko sinä unta, jos vain pötköttäisit mättäällä? Mikä voisi olla vaikeaa, jos nukkuisit ympäri vuoden metsässä?

*Mitä ihminen tarvitsee yöpyäkseen metsässä?*



Laita nyt kätesi puunrungolle,  
mättäälle tai kivelle. Voit myös halata  
puuta lujasti, jos siltä tuntuu.



*Millaisia erilaisia pintoja  
tunnet, mikä on suosikkisi?*





Kun katselet ympärillesi, löydätkö metsästä samoja asioita, kuin koulun pihasta?

Missä on metsäasukeille sopiva liukumäki tai kiipeilyteline? Entä antaako mätäs vauhtia pomppuun?

*Kehitelkää sopivia pihaleikkivälineitä metsäympäristössä.*



## KESKUSTELU

Metsässä asuu monenlaisia tyyppejä. Puut, kasvit ja kivenkolot ovat koteja eläimille, linnuille ja hyönteisille, kuin pieniä kerrostaloja!

Mitä veikkaat, pitävätkö kastemadot joskus taloyhtiön pihatalukoita? Onkohan linnuilla yhtiövastike? Entäpä poluilla talvikunnossapitoa?

Ennen kaikkea, kuka pitää huolta siitä, että asukkailla on metsässä kaikki hyvin?



*Keskustelkaa siitä, miten eläväsillä on erilaiset tarpeet ja toiveet. Osa lajeista huolehtii täysin itsestään, osa taas tarvitsee apua selviytyäkseen esimerkiksi pitkän talven yli.*



Sinäkin voit tehdä paljon. Voit seuraavaksi rakentaa mahtavan metsähotellin, viiden tähden rentoutumismestan, jonne maan matokset, himmeet hyttyset ja mielettömät muurahaiset serkkuineen voivat muuttaa.

Kiitos, kun lisäät ötököiden asumisviihtyvyyttä!

*Ihminen ja ötökkä tarvitsevat elääkseen hieman erilaisia asioita. Miten rakentamasi metsähotelli eroaa ihmisten omasta?*



Seuraavaksi leikitään villisti kuin villiyrtit!

Oletkin ehkä kuullut leikistä "lattia on laavaa". Metsässä ei ole samanlaista lattiaa, mutta ehkä keksit nokkelasti sujuvamman lauseen leikin nimeksi!



Ohjeet leikkiin:

*Oppilaat kulkevat poluilla. Edellisellä kierroksella laavaan joutunut / opettaja huudahtaa oppilaiden päättämän lauseen, esim. "metsä on mönjää!", jolloin kaikkien täytyy etsiä itselleen kivi, kanto tai vaikka runko, jonka päälle kiivetä suojaan.*



Metsän tyypit, kuten ihmisetkin, tarvitsevat ruokaa. Seuraavaksi saat tavata minut, eli luvassa on koko retken parhain osuus!

Minulla on myös monia ystäviä, joten jos sinulla on hyvä tuuri, voit löytää meidät kaikki. Muista, että kaikki eivät ole yhtä ystävällisiä, kuin minä.

Oletkin ehkä jo tutustunut ystävääni Ninni Nokkoseen, joka saattaa joskus olla polttavan kiukkuinen.

Poimi, vaan älä vielä maista. Yrtit tulevat koristeeksi lettuannokseen, kunhan olemme yhdessä tarkistaneet ne.

Vääristä yrteistä voit saada vatsanpuruja!

Poimi vain muutama ja jätä meidät muuten kasvamaan, ilahdutamme vielä monia muitakin metsässä liikkuvia. Muista pitää etäisyyttä lenkkipolkuihin, noin 15 askelta, niin olemme varmasti puhtaita. Sitten vain laskemaan!

**Jokaisenoikeudella** saat liikkua metsässä sitä kunnioittaen. Kasveja ja kasvinosia saat kerätä omaan käyttöösi, mutta puista keräämiseen tarvitset maanomistajan luvan.

YRTIT



## YRTIT

Olen maukkaimmillani keväällä ja alkukesällä ennen kukintaa. Kerää minut käsin tai katkaisemalla suurin osan latvastani saksilla. Myös kukkanuput voi kerätä, kun ne ovat vielä maanrajassa, lehtiruusukkeen keskellä!

Jo avautuneet keltaiset kukat ovat makeita ja tuovat ruokiin kaunista väriä. Erityisesti lehteni ovat ihka oikeaa terveystuokkaa, sillä ne sisältävät A-, B-, C- ja E-vitamiineja, kalsiumia ja rautaa.



Venny Villi Voikukka



## YRTIT

Käenkaali, metsäkäenkaali, ketunleipä, revonrieska, jäniksenkaali.. Hienolla yrtillä on monta nimeä!

Minä olen myös mummulle tuttu lapsuuden seikkailuista lähimetsiin. Olen metsän ikivihreä aarre, joka sopii vallan hienosti koristeeksi ja mausteeksi vaikkapa lettuannokseen!

Olen myös perinteinen rohtokasvi, joka saa haavasi paranemaan ja mielesi kohenemaan. Polvistu eteeni, niin lähden mukaasi!

Kailo Kelpo Ketunleipä



Psst! Pitkäruotiset, kolmisormiset ja vastaherttaiset lehteni näyttävät koostuvan kolmesta vaaleanvihreästä sydämeistä.



Olen kasvikunnan täysin aliarvostettu, kruunaamaton kuningatar! Siksi poltan, jos yrität poimia minut paljain käsin. Olen hyvänmakuinen, helppo tunnistaa ja myös vaivaton poimia, kunhan käytät hanskoja apunasi.

Kaiken tämän lisäksi olen varsinainen C-vitamiinipommi ja lääke joka lähtöön - uskomusten mukaan parannan paitsi keuhko- ja vatsavaivat, myös huonon juoksukunnon ja sydänsurut!

Poimi minut nuorena, 5-10 cm:n mittaisena versona.

Tänään nokkosta vain ihastellaan! Keräämiseen tarvitsisit hanskat ja saksit.



YRTIT

Ninnu Näpäkkä  
Nokkonen



Mikäli ei löydä nokkosta metsästä, älä lannistu! Metsä ei ole sen tavanomaisin kasvuympäristö. Lettutaikinaan sopii mainiosti myös kuivattu nokkonen.





# YRTIT

Keväällä maan uumenista ilmestyvät vehreät  
vuohenputkirusukkeeni. Olen ihana ja erinomainen,  
miedonmakuinen kasvis, josta voi tehdä monenlaista  
ruokaa. Leviän villisti - minusta et pääse helposti eroon,  
ehkä vain syömällä!

Sisällän runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita.  
Murskaa lehtiäni ja levitä haavaan kääreeksi, lievitätän  
myös kipua.

Vappu Viisas Vuohenputki



Ole tarkkana, ettet  
sakoita minua muihin  
putkikasveihin.





**Nokkonen**



**Vuohenputki**



**Ketunleipä**



**Voikukka**



**Poimulehti**

TOIMINTA

KESKUSTELU

Metsä on aika mainio, eikö totta? Nyt on kaikki kolme yrttiä kasassa ja aika siirtyä metsäkesteille!

Nokkonen ja tarvittaessa myös voikukan lehti kaipaavat ryöppäystä, tiedätkö mitä se tarkoittaa? Kokeile aikuisen avustuksella! Sujauta käsitellyt villiyrtit lettutaikinaan, paista ja maista. Letut paistuvat myös kotikeittiössä, mutta metsäkokkailussa trangia on lyömätön!



AISTIT

Tärkeä raaka-aine leivonnassa on jauho. Jauhot tehdään viljasta, josta saat energiaa ja vatsaa ilostuttavia kuituja!

Viljan läheinen ystävä on villiyrtti. Koko annoksen voit koristella kukkivilla voikukan terälehdillä ja pehmoisilla ketunleivillä. Vilja ja yrtti yhdessä hellivät kehoa ja mieltä – ruoka maistuu entistäkin paremmalle, kun sen on kerännyt ja tehnyt itse!



Ohjeet lettutaikinaan ja yrttien ryöppäämiseen löydät sivuilta 17 ja 18!

YRTIT



# Vau!

Olet ollut mahtava metsäseikkailija ja  
toivottavasti myös oppinut uutta.

Ehkä tapaamme joskus uudestaan –  
ja taas leikitään ja kokkaillaan villisti kuin  
villiyrtilt konsanaan!

Nähdään  
taas!



Kiitos!



# Villit retkiletut

1 l taikinaa / 13 isoa lettua

## Ainesosat

- 1 l vissyä tai  $\frac{1}{2}$  l kasvijuoma ja  $\frac{1}{2}$  l vissyä
- 7 dl sopivaa jauhoa
- 2 dl ryöpättyjä /  $\frac{1}{2}$  dl kuivattuja villiyrttejä
- 1 tl suolaa
- 2 rkl öljyä

## Ohjeet

+ paistamiseen  
öljyä!

1. Lisää nesteen joukkoon jauhot, suola ja öljy.
2. Anna taikinan tarvota (esim. keräilyn ajan!)
3. Lisää yrtit taikinaan.
4. Paista taikinasta lettuja.

*Psst!*

*Pakkaa taikina mehukanisteriin, niin sinun on helppo ottaa se mukaan. Kanisterista saat myös kaadettua taikinaa pannulle siististi!*





# Ryöppäys

## Ohjeet

1. Kuumenna vettä trangian keittoastiassa.
2. Lisää yrtit kiehuvaan veteen ja anna keittyä 1-2 minuuttia.
3. Jäähdytä yrtit nopeasti siirtämällä ne kylmään veteen.
4. Valuttamisen jälkeen yrtit ovat valmiita käyttöön, esimerkiksi lettutaikinaan!

*Psst!*

*Ryöpättyjä yrttejä voi myös pakastaa jäähdytettyinä ja valutettuina.*



Venny Villi Voikukan metsäseikkailu syntyi toiveesta kertoa, miten monipuolinen ja tälläkin tavoin rikas suomalainen lähimetsä on, ja miten hienoa paikallista osaamista Lahdesta löytyy planetaarisen ruokavalion näkökulmasta.

Luontokoulu Kaisla ja  
Ruokakasvatusyhdistys Ruukku löivät  
viisaat päänsä yhteen ja ideoivat  
metsätempauspäivän, jossa satu ja sen  
päähenkilöt saavat leikittää ja kuljettaa lapsia  
kohti villejä retkilettukestejä!

Satu on osa ympäristöministeriön rahoittamaa  
Maistuva ilmastoruoka - hanketta. Kuljemme  
kohti kestävästä planetaarista ruokavaliota yksi  
suupala kerrallaan, yhdessä.

