Kangasala
OKSALLA YLIMMÄLLÄ

SAPERE-SYYSKAUSI

Teemakauden ideoita 2019

Voimaa metsästä

Oleskelu metsässä parantaa mielialaa! Verenpaine laskee, mieli rauhoittuu ja syke tasoittuu. Ahkerat metsäretkeilijät ja päiväkotiryhmät ovat tienneet tämän aina, mutta nyt se on myös tieteellisesti todistettu. Liikkuminen metsässä aktivoi aisteja, kehittää ketteryyttä ja tasapainoa. Myös tarkkaavaisuus ja elimistön puolustuskyky paranevat. Selvitysten mukaan varsinaiset terveysvaikutukset alkavat, kun metsässä vietetään vähintään viisi tuntia kuukaudesta, mutta jo viiden minuutin oleskelu vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Rauhaa ja levollisuutta. Metsäretkelle siis!

Ruokaa metsästä

Metsä tarjoaa meille myös oivan paikan tutustua suomalaiseen ruokaan. Marjat, riista ja sienet ovat varsinaista luomuruokaa sanan kirjaimellisessa merkityksessä. Olemme syöneet luomuruokaa jo tuhansia vuosia. Kestävän elämäntavan periaatteet eivät ole meille vieraita. Vaalikaamme niitä ja pitäkäämme niiden makumaailma tuttuna jatkossakin.

Metsän makumaailma

Löytyykö ruokalistalta makuja metsästä? Hmm...m! Hhm! Maistuuko luomuruoka minulle? Mikä on luomuruokaa? Mikä on lähiruokaa? Miksi ruokalistalla on metsäsienikiusausta? Osaanko syödä sitä? Voisiko olla vielä enempi luomua? Teen arvovalinnan ja valitsen suosikiksi puolukan! Kuka on valmis puhumaan metsän puolesta?

Isoäiti on ollut isoisoäidin mahassa, äiti on ollut isoäidin mahassa ja minä olen ollut äidin mahassa. Mutta minun mahassa on vain lihapullia.

Mahalaukku on hurjan tärkeä. Jos sitä ei olisi, ruoka valuisi jalkoihin

Ennen maito tuli lehmästä. Nyt se tulee Arlasta.

- lastensuusta.fi

Mukavaa puuhailua

- Metsäretkelle?
- Pohditaan metsän tarjoamaa ruokaa
- Bongataan eläimiä
- Kerätään puolukoita
- Leivotaan yhdessä
- Joulun piparkakut

Metsän ruokaa

Puolukkaa

Mikä on lähimetsän puolukan hiilijalanjälki? Se on tasan kuluttamasi energia määrä metsään. Luomu syö puolukkaa eikä irvistele! Kuuletko puolukkametsän kutsun? Voiko taidon siirtää seuraavalle sukupolvelle, vaikka itse haparoisi? Asenne taitaa ratkaista tämän Casen. Salaisuus ei liene, että puolukka on terveellistä. Puolukan antioksidanttipitoisuus antaa suojaa esimerkiksi lihavuutta, sydän- ja verisuonisairauksia sekä virtsatietulehduksia vastaan. Lienee meiltä monelta jääneet puolukat syömättä:) Otetaan asenne puolukan puolesta. Ja eikun metsää kohti! Saatamme samalla päästä tutustumaan metsässä tapahtuvaan elämään ja myös muihin marjoihin kuten mustikka, vadelma, metsämansikka, lakka, ja karpalo

Maistelun lisäksi….Puolukka: Piirakka, kiisseli, hillo, smoothie, jäätelö, jäädyke, mehu, jogurtti, puuro… kyllä meille puolukka maistuu!

Riistaa

Luomumpaa proteiinin lähdettä ei taida ruokalautaselle löytyä! Riistalihan lisäarvo! Metsästys on normaali luonnonkäyttömuoto, jossa huomioidaan lajien säilyminen elinkelpoisena. Metsän riista on ollut aikoinaan elinehto suomalaisille perheille. Metsästys on muuttunut yhä enemmän harrastukseksi, mutta sillä on vieläkin suuri ja hyödyllinen merkitys yhteiskunnalle. Puhdas villiruoka tarjoaa ravitsevaa luomuravintoa, jonka lisäarvo tahtoo välillä unohtua. Riistakiusausta ruokalistalla vko 37 ja 49

Lähdetään metsään. Onnistutaanko näkemään eläimiä? Ollaanko hetki ihan hiljaa. Mitä ääniä kuuluu. Kuuluuko tuulen ääniä? Havinaa, rapina… Mitä eläimiä olen nähnyt? Pupuja, peuroja, lintuja, oravia, siilejä… Voiko niitä syödä?

Puolukka piirakka

Helppo

(Pellillinen)
8 dl vehnäjauhoja
3 dl sokeria
2 tl leivinjauhetta
2 tl soodaa
2 tl vaniljasokeria
250 g margariinia
(2/3 muruseoksesta)
2 dl piimää
1 kananmuna
Täyte
5 dl puolukkaa
5 dl kermaviiliä tai rahkaa
2 dl sokeria
2 munaa
3 tl vaniljasokeria

Sekoita kuivat ainekset ja sulatettu margariini. Ota 1/3 sivuun pinnalle ripoteltavaksi. Sekoita 2/3 piimä ja muna. Kaada taikina leivinpaperin päälle uunipellille. Ripottele puolukat taikinan päälle. Sekoita täytteen kermaviili, sokerit ja muna. Kaada puolukoiden päälle. Lisää muruseos täytteen päälle. Paista 175° noin 45 minuuttia. Puolita ohje piirakkavuokaan.

Vielä Helpompi

(piirakka vuokaan)
380 g kauramurotaikinaa
täyte
150 g puolukkaa
2 dl kermaviiliä/rahkaa
1 muna
1/2 dl sokeria

Ota taikinalevy sulamaan huoneenlämpöön n. tunti ennen leivontaa. Leivo taikinasta piirakka painelemalla sulanut taikina piirakkavuokaan. Lisää sekoitettu täyte ja paista 175° uunin alimmalla tasolla n. 35 min.

Ps. puolukan sijaan voi käyttää myös mm. raparperia, omenaa tai mustikkaa

Päivän tarina

Karvarousku oli surullinen. Emma ja Onni sanoivat ”yäk”, ”inhokki”. Mikä teki hänestä inhokin?

Hän oli kasvanut ihmeestä ihan itsestään. Ison vihreän rapisevan kuusen vieressä ja toisella puolella oli mukava pehmeä sammaleinen polku. Kukaan ei ollut auttanut häntä! Hän oli ihan luomu. Hänellä oli monta kaveria: mustia, valkoisia, kirjavia ja pilkullisia. Yksi mielenkiintoinen ruskea solmupallerokin oli ollut keväällä maisemissa.

Hänellä itsellään oli vaaleanpunertava karvareunainen lakki ja jalka oli ontto. Hän oli seissyt siinä ylpeänä kaikkien kanssa. Hän oli ollut iloinen sateesta, vaikka oli kastunut monta kertaa. Jos satoi tosi paljon karvat menivät ihan kurttuun. Silloinkin hän vain kikatti...

Paitsi tänään! Tänään hän oli huikean surullinen kaikkien kaveriensa kanssa. Kukaan ei ollut näkevinäänkään häntä! Saati edes katsonut tarkemmin. Olisivatpa edes haistaneet häntä! Hän olisi ollut iloinen jos joku olisi edes tunnustellut häntä! Oliko hän kova vai pehmeä? Hän oli niin surullinen, että ei muistanut sitä edes itse.

Hänen suurin toiveensa oli kuulla kuinka tärkeä ja ainutlaatuinen hän on. Hän elätteli toivetta, että joku sanoisi:

”Wow, mitä luomuruokaa”
”tätä voi syödä”
”tämähän maistuu hyvälle”.

Metsäsienet

Arvokkaita aarteita metsässä! Pitäisikö lähteä etsimään? Suomalaisessa metsässä kasvaa todellista luomuruokaa. Metsäsieniksi kutsutaan luonnonvaraisia sieniä, joita ei kasvateta varta vasten.

Metsäretki myös sienien bongaamista varten! Lasketaan montako erilaista sientä löydämme ja pohdimme, voiko niitä syödä. Jos et tiedä vastausta. Älä syö! Metsäsienikiusauksen sienet ovat syötäviä. Metsäsienikiusausta tarjolla vko 39 ja 45.

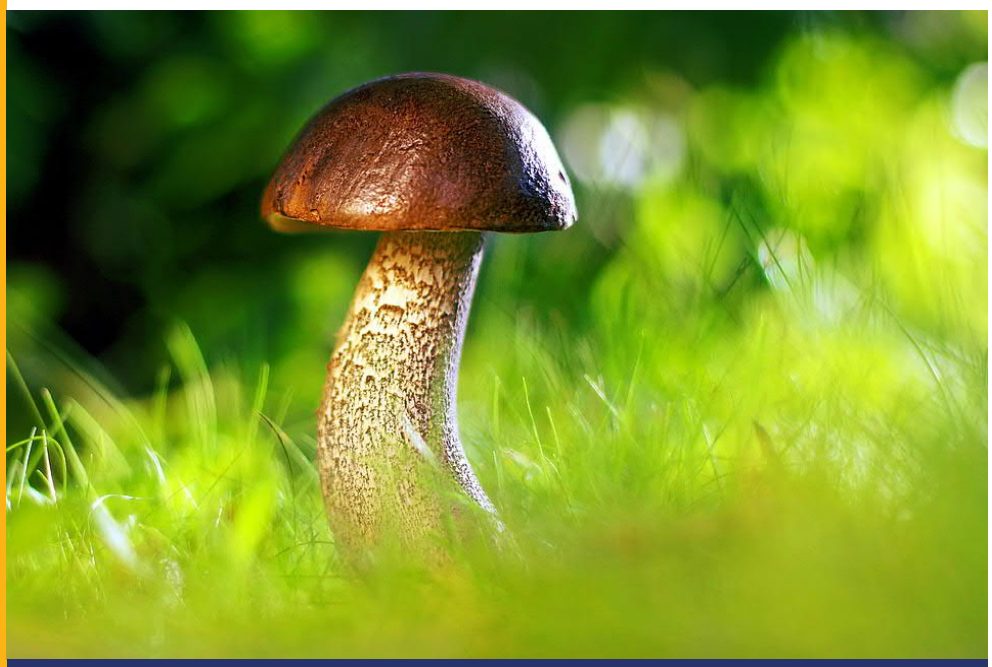
Mitä jos tänään otamme kunnon annokset tutkimista varten. Miltä se tuoksuu? Onko se kova vai pehmeä. Minkä värinen se on? Kuka uskaltaa maistaa. Tehdään oma tarina tai runo sienistä, jotka ovat päivän ruoassa!

OLETKO MAISTANUT

Nokkoset
Männyn kerkät
Kuusen kerkät
Voikukat
Pihlajan marjat
Koivun lehdet

Huom! Syö vain kasveja jotka varmasti tunnet

Suomi Exotic



Komea kuin tatti

Päätyvätko piparit kin tänä vuona metsään?

Muottivalikoimasta riippumatta tämä taitaa olla mahdollista!

Tähdet... Kootaan maukas kuusi
Ukkelit... Metsään mahtuu pari salaperäistä tyyppiäkin
Eläimet... No metsässähän on eläimiä
Sydämet... Kaikki pitävät metsästä
Kellot, kuuset, lumiukot... metsän äänet, puita, lunta... Sitähän löytyy metsästä
Epämääräiset leipojan möykyt... Niitähän metsä on täynnä, kiviä, sun muita keppejä
Tomusokeria... Lunta sataa kaiken päälle