

Metsä tuottaa satoa pöytään koko kesän

Mökkiläisen ei tarvitse odottaa loppukesän marjoja saadakseen metsästä satoa. Ruoka-pöytään sopivaa vihreää kasvaa yllin kyllin alkukevästä asti. Lettuohjeet opastavat nokkosapajille. Ennakkoluulottomin jauhaa rahkasammalta sämpyläaikinan jatkeeksi.



Maitohersman nousevat versot keitetään porsastapaan ja lehdet säilytetään salaattina.

KEITTELE (MT)

Hoenna ei ole paras lumimetsänsä, vuohenputkea ei juuri pöytästä eroteta. Syötävää kasvaa kaikkialla. Silti toisia himoitsemme ja toiset kelpavat korkeintaan kengostin.

Pirkko Tuominen ei metsänsäntänsä ruokailuun ryhtyne. Mukaan tarttuu sienikörsmä, pelukortti ja pihasaunio samalla keruureissulla kuin vihannospenkkiä antimet.

"Keväisten villivihannesten seoski on lyhyt. Kaikki maikat versot pöytästä viisi läheisyyteen yhdellä kertaa", kasviharrastaja sanoo.

Nokkoset, voikukat ja paimilehdet on mennyt karkaan tasta. Uudet maist sa hyvin tasoitettua keittoa ja pöytäkoissa.

"Teeseleitäksistä on helppo aloittaa."

Kasvitutemus heikossa kantimissa

Metsän ja pihan antimien hyödyntämistä meillä hidastaa heikko kasvitutemus. 1970–1990-luvuilla alkoivat kasvitutemiset eivät ole edes kerrannet kasveja kansainvälin, kuten oppiaat sitä ennen ja taas sen jälkeen.

"Olla hyvä, jos ihmiset oppivat hyödyntämään sitä, mitä ympärillä kasvaa. Usein vaihtoehtona on kuitenkin ulkomailta tuoda kasveja."

Kuten sientä myrkyllisiä kasveja tunnistaa ennen kuin niitä voi kerätä syötäväksi. On tärkeää panostaa niihin, mitkä on helppo erottaa eikä edes pyrkiä hallitsemaan lajin koko kirjoa. Tavoitteeksi voi ottaa vaikka vain yhden uuden kasvin vuodessa.

"Varmoja kasveja on paljon. Esimerkiksi putkikasvien kans-



Paimilehden nuoria lehtiä voi syödä raakana tai keitettynä kesän ympäri. Pihasaunio maustaa teen kamomillan tapaan.



Viheläisenä rikkaruuhona pidetty vuohenputki pesee pinasta pöytäkeittäytään.

Vuohenputkipiiras

Pohja:

- 1 dl perunasäulurajukkaa
- 1 dl vettä
- 0,5 dl maitoa
- 50 g suola
- 1 dl vettä

Täyte:

- 2 dl kirsikkajauhaa ja hienonnettuja vihreitä kasveja
- 2 dl suolaa
- 2 dl maitoa
- 2 dl vettä tai maitoa
- 2 dl suolaa
- sitruuna ja paprika

Selkeä jouhe ja työt keitetään ed. Seoksesta ruokaa voi. Laita seoksesta viikkin lämpöä vuohenputki. Maustokäsitel ja vettä se kerralla 300 grammalla värähtä perunasäulä.

Huoneeseen vuohenputki. Kaakela sijoita lämpöä. Seoksesta lämpöä keitetään.

Paino paina pöytäkeittäytään. Pöytä 200 astettaa saa viisi minuuttia. Uusi pöytä työt ja paina viisi 25 minuuttia.

*työt keitetään ja keitetään pöytä keittäytään

sa ei kannata kiittää leikkimöin, niissä on suuri erehtymisen vaara."

Putkikasveista vaarallisin on tappavan myrkyllinen myrkykko. Koiranputkea muistuttava ulkonäkö ja hyvä tuoksu voivat johtaa kokemattoman keräilijän harhaan.

"Luonnossa ei silti kannata peittää. Suurempi myrkytyysvaara pillee huone- ja puutarhakasveissa."

Keräily voi aloittaa kirjastosta

Muutamaan sopivan salaattia- tai pöytäkeittäytään voi aloittaa kirjastosta.

Ladokkaita kirjoja on monen lähtöön. Tuominen suosittelee välttämään suomalaisen teoksen kiinnostavien kirjallisuuden sijaan.

Kirjallisen opiskelun jälkeen siirrytään maustoon. Ensimmäisenä eteen tulee kasvopuikan ja ajankohdan vaikutus kasvien ulkonäköön. Kevyillä lajien erottaminen saattaa olla vaikeaa.

Ensimmäisenä oppikäsini voikin vain seuralla kasvien kehittämistä tunnistettaviksi määrittää.

Kasvopuikan vaikutus myös kasvin makuun. Vaikuttaa voi olla toisella maun makuu ja toisella lujaaantymäntävin sokeria. Maustamalla oppi.

Ruokavertaisen kasvien keräily kuuluu jokamieheneiköin. Varpja ja jikkilä sokeria maustettujen luvilla.

Ruokakasvien keräilyä helpottaa se, että niistä suuri osa viihtyy asutuksen lähellä. Umpitietä on usein samalla ja jikkilä valtakuntaa.

Näisikin saa tuki ravintoa, mutta se vaatii jo hieman enem-



Pihjala on varsinainen runsausensarvi, Pirkko Tuominen kertoo. Silmuja voi napata salataksaan ja marjoja on tansettua moneen. Kukut ja lehdet sopivat teeksi, kuori värjykseen, puuaines vaikuttaa työkaluksi ja kolut köydeksi.

min viitellöityä ja keittäytään.

Kiinnostus kasvioppiin selviytymiskursilla

Pirkko Tuominen on luonnontutkimuksen ja osa-aikainen Pro Agrian luonnontutkimuksen. Metsän ravinnon hyödyntämistä hän on osittain osittain vuotta sitten tehnyt ja luonnontutkimuksen perustuksen Survival Kite-yhdistyksen rekalla.

Keräilytutkimus laitettiin puutarjan yhdistyksen selviytymiskursilla. Vilkon ajan ryhmä eli metsästä ilman eväitä ja ruustaita.

"Tarkoitus oli tutustua luonnontutkimuksen lisäksi omaan toimintatapaan kirkkailanteissa. Omaton kirkkailu on kirkkailuun hyvin eri tavalla. Toiset kirkkailuun opettajan itsestä ja muut kirkkailuun."

Sitten n Tuominen on kirkkailuun kirkkailuun muiden ammattikirkkailuun kirkkailuun.

Luonnontutkimuksen keräily ja hyödyntäminen on Tuomiselle toistuvasti harrastus.

Muokkavilla kuitenkin ajatus harrastuksen kehittämistä ammattimiehen suuntaan.

"Voisin vetää kirkkailuun vaikuttaa loma-ajaksi."

LAURA HALAINEN
JANNE NUOSIAINEN, kuvat