

44



Töitä ja ruokaa luonnosta



Luonnontuoteopas



Teksti ja toimitus: Kivistö Pihla, Rängman Riikka,
Tupasela Reetta
Taitto: Tiina Rinne
Paino: Grano
Suomen 4H-liitto 2020, www.4h.fi



Materiaali on rahoitettu Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahastosta, ja sen on tuottanut yhteistyössä Töitä luonnosta- ja Ruokaa luonnosta -yhteistyö-hankkeet sekä Puikelo.

SISÄLLYSLUETTELO

Luonnontuotteet, mistä niitä saa ja mitä sinun tulisi tietää?	5
Mitä kerätään?	5
Miten homma toimii?	5
Mistä niitä löytää?	6
Milloin on paras aika kerätä?	6
Jokamiehen oikeudet ja keruuluvat	7
Luonnontuotteiden monet käyttökohteet	8
Villiyrtit	10
Maitohorsma	10
Vadelmanlehti	11
Nokkonen	12
Voikukka	13
Siankärsämö	14
Vuohenputki	15
Poimulehti	16
Kuusenkerkkä	17
Koivunlehti	18
Puna-apila	19
Marjat	20
Mustikka	20
Vadelma	21
Lakka	22
Puolukka	23
Isokarpalo	24
Sienet	25
Keltavahvero	25
Suppilovahvero	26
Herkkutatti	27
Lampaankääpä	28
Mustatorvisieni	29
Muut luonnontuotteet	30

Tämä opas on tarkoi-
tettu luonnosta ja luon-
nontuotteista kiinnos-
tuneille nuorille.

Tästä oppaasta löydät
perustiedot yleisim-
mistä luonnontuot-
teista, niiden tunnistam-
isesta, keräämisestä
ja käsittelemisestä. Saat
myös vinkkejä ja resep-
tejä niiden käyttämi-
seen.





Tervetuloa mukaan oppimaan, kokeilemaan ja nauttimaan!

Viihdytkö ulkona?

Onko luonto sinulle tärkeä?

Maistuvatko marjat?

Sulostuttavatko sienet ruokiasi?

Virkistävätkö villiyrtilt vakkarireseptejäsi?

Lumoaako luonnonkosmetiikka?

Luonnontuotteiden avulla taitot juuri sinulle sopivat välipalat ja mieluisat ateriat, valmistat juomat ja makusiirapit sekä itsellesi mieluiset kosmetiikkatuotteet. Suomen luonto on täynnä puhtaita raaka-aineita hyvinvointiin, terveyteen ja makuelämyksiin. Ja mikä parasta, nämä ainekset ovat ilmaisia ja helppoja löytää.

Miksi kerätä ja käyttää luonnontuotteita?

- se on ekologista, jopa hiilineutraalia
- saa ilmaista ruokaa ja raaka-ainetta
- myyminen on verovapaata tuloa
- ovat luonnon omia superfoodeja
- ovat lähi- ja villiruokaa, joka sopii kaikkiin ruokavalioihin
- niitä ei tarvitse kastella tai lannoittaa
- saa olla ulkona ja liikkua luonnossa

Kiinnostus lähiruokaan, luonnonmukaisempiin tuotteisiin ja Suomen luonnon villien antimien hyödyntämiseen on kasvussa.

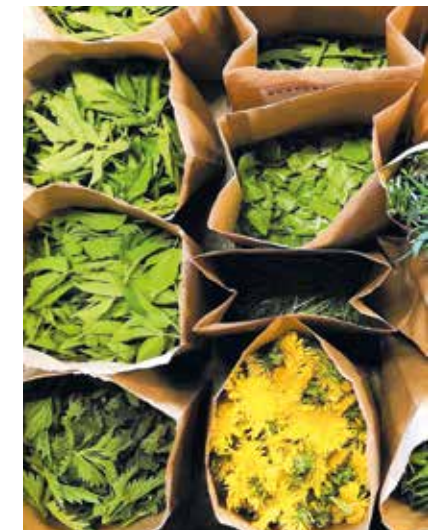
Edessäsi oleva luonnontuoteopas on suunniteltu sinulle, joka olet kiinnostunut luonnonantimista: marjoista, sienistä tai villiyrteistä. Tästä oppaasta saat perustiedot luonnontuotteista, niiden tunnistamisesta, keräämisestä ja käsittelemisestä. Saat myös vinkkejä ja reseptejä niiden käyttämiseen. Luettuasi tämän huomaat, kuinka paljon mahdollisuuksia luonto meille tarjoaa.

Luonnontuotteet, mistä niitä saa ja mitä sinun tulisi tietää?

Luonnossa villinä kasvavia ja sieltä kerättäviä kasveja kutsutaan luonnontuotteiksi. Niitä voi käyttää ruokien, kosmetiikan, lääkkeiden tai vaikkapa käsitöiden raaka-aineina. Tutuimpia niistä ovat marjat, sienet ja villiyrtilt. Niiden kerääminen on helppoa ja rentoa ajanvietettä, jossa samalla lajintunnistustaidot karttuvat. On kuitenkin paikallaan tietää muutama perusasia ennen metsään tai niitylle lähtemistä.

Mitä kerätään?

Tärkeintä on tunnistaa kerättävät lajit. Tämän oppaan lajikohtaisen esittelyn avulla pääset hyvin alkuun. Jos tunnistaminen on sinulle haastavaa, kannattaa lähteä kokeneemman kerääjän kanssa metsään harjoittelemaan. Tunnistamisen lisäksi on hyvä tietää, mitä osia mistäkin tuotteesta kerätään. Kerääthän vain hyväkuntoisia ja ötökättömiä yrttejä, sieniä ja marjoja!



Miten homma toimii?

Sadon keräämistä, kuljettamista ja käsittelyä voi helpottaa ja nopeuttaa muutamilla vinkeillä: tarkoitukseen sopivaa keruuastiaa, kuten koria tai ämpäriä, on mukava kantaa ja sinne saa sujautettua satoa näppärästi. Yrttisaket tai sieniveitsi auttavat putsaamisessa, ja hyvästä hygieniasta huolehtien kasvit pysyvät hyvänlaatuisina ja maukkaina. Huolehdiathan keräämäsi sadon mahdollisimman pian kylmään tai jatkokäsittelyyn!

Keruunopeus on hyvin yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat kerääjän kokemuksen lisäksi myös sato-vuosi, kasvupaikka ja kasvukauden vaihe. Luonnossa on tärkeää myös muistaa pitää taukoja, katsella ympärilleen ja nauttia.

Mistä niitä löytää?

Marjastaja, sienestäjä ja hortoilija, eli villiyrttien kerääjä, suuntaavat eri suuntiin ja hieman eri vuodenaikoina. Hortoilija aloittaa jo toukokuussa, ja kulkee pääosin vanhoissa pihapiireissä, niityillä, aukioilla ja joutomailla. Toisinaan hän saattaa poiketa myös metsän siimekseen. Marjastaja liittyy joukkoon heinäkuun loppupuolella, ja suuntaa kulkunsa etsimänsä marjan kotimetsiin, hakkuuaukeille tai suolle. Sienestäjä lähtee liikkeelle yleensä vasta syksyllä, ja liikkuu erilaisissa metsissä keräämänsä lajin mukaan.

Luonnontuotteita kannattaa kerätä puhtailta kasvupaikoilta, joten kaatopaikkojen lähialueet, teolli-

suusalueet ja vilkasliikenteisten teiden pientareet kannattaa jättää väliin. Suosittujen ulkoilureittien varrelta ei yleensä kannata poimia mitään, vaan pitää ainakin koiranhihnan verran etäisyyttä polkuihin. Hyviä keruupaikkoja ovat luomupeltojen pientareet, ulkoilualueet ja metsät.

Milloin on paras aika kerätä?

Poutasäällä, ja mahdollisen yökasteen haihduttua on sopivin hetki lähteä korin kanssa luontoon. Kun keräät kunkin lajin parhaaseen sesonkiaikaan, on kerääminen kivaa ja satoa kertyy nopeasti! Villiyrtit kerätään pääsääntöisesti ennen kukintaa, mutta kosmetiikka- ja haudukekäyttöön niitä voi kerätä koko kasvukauden ajan. Villikukat kerätään niiden auettua.

Marjasato kypsyy heinäkuun puolesta välistä alkaen, riippuen missä päin Suomea ollaan. Korvasienet ovat kevätherkku, ja ensimmäiset kanttarellit ilmestyvät usein heti juhannuksen jälkeen. Sienien sesonki on syys-lokakuussa, ja leutoina syksyinä suppilovahveroita voi löytyä joulukuun puolellakin.



Jokamiehenoikeudet ja keruuluvat

Jokamiehenoikeuden ansiosta jokainen luonnossa liikkuja saa kerätä luonnontuotteita. Osaan kerättävistä luonnontuotteista tarvitaan kuitenkin maanomistajan lupa. Huomioi myös, että kansallispuistoissa ja luonnonsuojelualueilla on omat sääntönsä ja rajoituksensa.

Luonnontuotteiden osalta tämä tarkoittaa sitä, että marjoja ja sieniä sekä ruohovartisia kasveja saa kerätä vapaasti. Kerääminen kaupalliseen tarkoitukseen on myös sallittua. Laajamittaista, niittämiseksi luokiteltavaa keruuta ei kuitenkaan saa harjoittaa ilman maanomistajan lupaa.

Keruulupia voi kysyä suoraan yksityisiltä maanomistajilta, kunnilta ja kaupungeilta tai muilta suurilta maanomistajilta, esimerkiksi seurakunnilta. Maanomistajan saa selville Maanmittauslaitokselta, vaikka puhelimitse. Metsähallitus myöntää omistamiinsa metsätalouskäytössä oleviin monikäyttömetsiin luonnontuotelupia.

Sallittua on kerätä:

- marjoja ja sieniä
- ruohovartisia, rauhoittamattomia kasveja
- puussa kasvavia luonnonvaraisia marjoja
- maahan pudonneita oksia ja käpyjä
- kääpiä puuta vahingoittamatta. Huom! Pakurikäävän kerääminen vaatii maanomistajan luvan, sillä se ei ole oikeasti kääpä

Kiellettyä on:

- kulkea viljellyillä pelloilla
- kerätä puun oksia, juuria, tuohta, kerkkiä, lehtiä, pihkaa, mahlaa tai käpyjä
- kerätä sammalta, jäkälää, varpuja tai turvetta
- niittää



Luonnontuotteiden monet käyttökohteet



Kuva Kaarlo Kajalainen



...tuoreena, jalostettuna,
kuivattuna, pakastettuna,
rouheena, jauheena,
ruoanlaitossa, juomissa,
maustamisessa,
lisäravinteena,
kauneudenhoidossa,
rohtona, värjäyksessä,
koristelussa, käsitöissä,
koruina, ravintoloissa,
elintarvike- ja
kosmetiikka-
teollisuudessa,
eläintenravintona...



Villiyrtit

Maitohorsma

Epilobium angustifolium



Maukas maitohorsma! Rentunruusunakin tunnetulla maitohorsmalla on kaunis purppuranpunainen kukinto. Sen nuoria punertavia versoja voi alkaa kerätä pian lumien sulamisen jälkeen. Tuoreita ja terveitä lehtiä voit kerätä kukintaan saakka, ja kukintoja melkein loppukesään asti. Löydät maitohorsmaa kasvamasta valoislta ihmisen tai luonnon muovaamilta paikoilta.

Vinkki!

Hyvä keino keruun nopeuttamiseksi on riipiä lehdet käsin ylhäältä alaspäin. Maitohorsmaa voidaan hyödyntää ruuanlaitossa monin tavoin. Paista nuoret maukkaat versot tankoparsan tapaan pannulla ja käytä lehtiä esimerkiksi salaateissa sekä smoothieissä. Kukintoja voi käyttää koristelussa ja niistä saa makeaa teetä. Voit myös fermentoida lehtiä, se tuo esille uusia aromeja. Kuivatut maitohorsman kukat on suosittu ja arvokas myyntituote.

Tiesitkö?

Maitohorsman lehdistä on mm. ravintokuitua, fosforia, riboflaviinia, C- ja A-vitamiinia! Kasvin kukittua vapautuu valtava määrä haivenien avulla lentäviä siemeniä. Näillä siemenhaivenilla on entisaikoina täytetty peittoja, tynnyjä sekä patjoja.

Maitohorsmasiirappi

3 dl vettä
3 dl sokeria
3 dl tuoreita tai pakastettuja maitohorsman lehtiä

Laita ainekset kattilaan ja anna kiehua 10 minuuttia. Jäähdytä, siivilöi ja laita viileään. Säilyy noin viikon. Käytä jälkiruokiin, juomiin tai vaikka salaattikastikkeen pohjaksi



Keruunopeus

Hyvältä paikalta maitohorsman lehtiä kerää 10 litraa noin 20 minuutissa. Tunnissa keräät siis noin 30 litraa.

Vadelmanlehti

Rubus idaeus



Villi vadelmanlehti! Löydät toisinaan piikikkaita vadelmapensaita valoislta kasvupaikoilta, joiden maata on myllerretty lähivuosi-na. Voit kerätä nuoria lehtiä läpi kesän. Vältä kuitenkin kukkivan yksilön lehtien poimintaa, sillä kukista muodostuu loppukesästä erittäin maukkaita punaisia marjoja.

Vinkki!

Tunnistat vadelman helposti katsomalla lehden hopeaista alapintaa.

Tuoreet lehdet sopivat ruoanlaittoon ja supullaan olevia lehtinappuja voi käyttää salaateissa sekä ruoan koristeena. Villivadelmanlehdistä voi valmistaa suloisenmakuista teetä ja se sopii hyvin kauneudenhoitoon. Lehtiä voi myös fermentoida eli hiostaa ja se tuo uusia makuja esille.

Tiesitkö?

Vadelman lehdistä on runsaasti C-vitamiinia! Rakkaalla vadelmalla on monta lempinimeä, kuten vattu, vaapukka ja vaarain. Vadelmaa ja erityisesti sen mehukkaita marjoja on käytetty jo esihistoriallisella ajalla.

Vadelmanlehtitee

3 dl tuoreita vadelmanlehtiä
1 l vettä

Laita kattilaan. Anna kiehahtaa ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti hunajan kanssa tai käytä juomasekoitusten pohjana.



Keruunopeus

Kasvukauden ajankohdan mukaan, vadelmanlehtiä kerää 10 litraa 30–45 minuutissa.

Nokkonen

Urtica dioica



Piikäs nokkonen! Nokkosen polttavan ulkokuoren alla piilee todellinen supervilliyrtti. Sen ravintoarvo on hyvin korkea ja se on suomalaista lähiruokaa parhaimmillaan.

Nokkonen on ensimmäisiä aikaisin keväällä maasta putkahtavia villiyrtejä. Löydät niitä monenlaisista ihmisen muokkaamista ympäristöistä. Pieniä taimia voi alkaa kerätä jo huhtikuussa ja nuoria terveitä lehtiä voi kerätä läpi kesän. Nokkosta ei kannata kerätä tienvarsilta tai tunkioilta, koska kasvi kerää itseensä epäpuhtauksia.

Käytä lehtiä pinaatin tapaan, esimerkiksi lettuihin ja smoothieihin. Kiehauta lehtiä 30 sekuntia ennen käyttöä. Tällä tavoin polttokarvat hajoavat. Myös nokkosen siemeniä, kasvin ravintorikkainta osaa, voi käyttää ruoanlaittoon. Niitä voi alkaa kerätä loppukesästä, kun ne ovat tummanvihreitä.

Huom!

Nokkosen lehdistä ja varressa on polttokarvoja, jotka polttavat ikävästi koskettajaansa ja saavat aikaan kihelmöiviä rakkuloita, joten käytä kerätessä suojakäsineitä!

Tiesitkö?

Nokkonen on erittäin C-vitamiini- ja rautapitoinen. Nokkosessa on C-vitamiinia viisinkertaisesti appelsiiniin verrattuna. Pinaattiin verrattuna nokkonen on seitsemän kertaa rautaisempi. Kuivatut nokkosen siemenet ovat suosittu tuote elintarvike- ja kosmetiikkateollisuudessa. Nokkoskuidusta voi punoa vaikka narua.

Nokkospesto

- 3 dl ryöpättyä tuoretta nokkosta
- 1 dl oliiviöljyä
- 20 g pinjansiemeniä
- 20 g parmesania
- mustapippuria ja suolaa

Laita ainekset kulhoon ja sekoita tasaiseksi massaksi sauvasekoittimella. Mausta tarvittaessa. Käytä dippaukseen, pastaan tai leivän päälle.



Keruunopeus

Hyvältä paikalta nokkosen lehtiä kerää 10 litraa noin 30 minuutissa. Siementen keruu on huomattavasti hitaampaa ja siksi niiden myyntihinta onkin hyvin korkea.

Voikukka

Taraxacum spp.



Voittamaton voikukka! Melkein missä vain kasvava voikukka on erittäin yleinen koko Suomessa. Se levittäytyy tehokkaasti lasikuvarjomaisten haiventen avulla lentävistä siemenistä. Voikukka ihastuttaa ja vihastuttaa voittamattomalla taistelijuonteellaan ja sinnikkäällä läsnäolollaan.

Voikukasta voi käyttää melkein kaiken; lehdet, kukkanuput, kukinnot ja juuret. Käytä lehtiä salaattiaineksena, smoothiessa tai muussa ruoanlaitossa. Kukan terälehdillä saat ihanaa mehevyyttä leivonnaisiisi ja makeaa makua teeheesi. Voikukista voi tehdä myös oman salaattiviljelmän.

Vinkki!

Testaa voikukan nuppujen paistamista voissa pannulla tai koristele annos kukan keltaisilla terälehdillä!

Tiesitkö?

Voikukan lehdistä on runsaasti muun muassa kalsiumia ja rautaa sekä C-, A- ja E-vitamiinia! Vaikka voikukalla on rikkaruohon maine, sillä on ollut useita eri käyttötarkoituksia. Aikanaan voikukan osia on käytetty rohtona, kahvinkorvikkeena sekä kankaiden värjäyksessä.

Voikukkapiirakka

Itse tehty tai valmis piirakkapohja

- Purjoa, sieniä, parsaa, villiyrtejä... mitä vain lempi täytteitäsi
- 1 dl voikukkannuppuja
- Voikukan terälehtiä
- 2 dl kaurakermaa
- 2 kananmunaa
- Juustoraastetta

Levitä piirakkapohjan päälle lempitäytteesi. Leikkaa voikukan nupuista kanta pois ja lisää täytteiden päälle yhdessä terälehtien kanssa. Lisää neste ja haluamasi määrä juustoa. Paista 200 asteisessa uunissa noin 40min. Herkuttele vaikkapa rikkaan villiyrteisalaatin kanssa!



Keruunopeus

Kasvukauden ajankohdan mukaan, voikukanlehtiä kerää 10 litraa 45–60 minuutissa.

Siankärsämö

Achillea millefolium



Sisukas siankärsämö! Hieman hassun nimen omaava siankärsämö on yksi yleisimpiä niittykasvejamme ja se viihtyy erinomaisesti pihapiireissä. Pienet valkoiset tai punertavat kukat muodostavat näyttävän kukinnon, jonka vahva tuoksu houkuttelee monia erilaisia pölyttäjiä.

Kerää pehmeitä ja uusia lehtiä läpi kesän. Kukinta alkaa heinäkuussa ja jatkuu aina lokakuulle saakka. Siankärsämön maku on vahvan mausteinen ja se sopii monenlaiseen kokkailuun sekä vaikkapa juustojen ja juomien maustamiseen. Kukinnot ovat suosittu tuote kosmetiikkateollisuudessa. Kerää kukkivia siankärsä-möjä ja kuivata ne kimpussa, näin saat kauniita kuivakukkia.

Tiesitkö?

Siankärsämö sisältää runsaasti mangaania, magnesiumia ja rautaa sekä A- ja C-vitamiineja! Se on suomalaisessa kansanperinteessä arvostettu rohdoskasvi ja sitä on käytetty yleislääkkeenä vaivaan kuin vaivaan.

Hauskaa!

Siankärsämöllä on yli sata lempinimeä, kuten aivastusruoho, akan-tupakki, härnhäntä, kaljanen, kuperkeikka, kärsäheinä, nenätiisti, pyörtänöpöllö ja peltohumala.

Villiyrttisuola

- 1 dl tuoretta siankärsämöä
- 1 dl tuoreita villiyrttejä kuten nokkosta
- 2 dl karkeaa merisuolaa tai ruususuolaa

Hienonna yrtit ja suola keskenään tehosekoittimessa. Lisää aineita vähitellen, jotta kone ei jumiudu. Levitä vihertävä suolaseos leivinpaperille puh-taaseen paikkaan kuivumaan noin kahdeksi päiväksi. Säilö lasipurkissa ja käytä tavallisen suolan tapaan.



Keruunopeus

Kasvukauden ajankohdan mukaan, siankärsämön lehtiä kerää 10 litraa noin 60 minuutissa ja siankärsämön kukkia 10 litraa noin 30 minuutissa.

Vuohenputki

Aegopodium podagraria



Valloittava vuohenputki! Rikkaruohonakin pidetty vuohenputki kuuluu samaan heimoon porkkanan ja palsternakan kanssa. Sen tuoksu ja maku muistuttaakin hieman niitä. Vuohenputki valloittaa ja viihtyy runsaina kasvustoina villiintyneissä puutarhoissa, pihapiireissä, puistoissa ja pientareilla.

Vuohenputken pieniä supullaan olevia versoja voi alkaa kerätä jo varhain keväällä. Ne ovat herkullisia ja monikäyttöisiä. Lehtiä voi käyttää sellaisenaan salaateissa ja se sopii erityisen hyvin yrttipes-toon sekä tomaatin ja vuohenjuuston kaveriksi. Voit kerätä nuoria lehtiä melkein läpi kesän. Kuivattu vuohenputki sopii hyvin viher-jauheeseen ja villiyrttisuolan raaka-aineeksi.

Tiesitkö?

Vuohenputkia kasvaa tiheinä kasvustoina samoilla paikoilla vuodesta toiseen ja tunnistamisessa voikin auttaa se, että tietää jo edellisvuodesta lajin kasvupaikat.

Huom!

Vuohenputken tunnistamisessa tulee olla erityisen tarkkana, koska sillä on myrkyllisiä näköislajeja.

Vuohenputkiletut

- 6 dl maitoa
- 2 munaa
- 3 dl vehnäjauhoja
- 2 rkl sokeria
- 1 tl suolaa
- 2 dl vuohenputkea
- Voita paistamiseen

Sekoita lettutaikinan ainekset kulhossa. Lisää hienoksi pilkotut vuohenputken lehdet. Paista letut rapeiksi voissa. Nauti lempitäytteilläsi!



Keruunopeus

Hyvältä paikalta vuohenputken lehtiä kerää 10 litraa noin 20 minuutissa. Tunnissa keräät siis noin 30 litraa.

Poimulehti

Alchemilla spp.



Ponnekas poimulehti! Pihoilla, puistoissa ja pientareilla viihtyvän poimulehden nuoret versot ilmaantuvat ensimmäisten villiyrtillemme joukossa aikaisin keväällä. Kerää nuoria vielä hieman supullaan olevia pehmeitä lehtiä. Kellanhvireitä kukkia voi poimia heti nappujen ilmaannuttua.

Poimulehden maku sopii yrttijuomiin ja leivontaan. Pehmeitä lehtiä voi käyttää myös tuoreena salaatissa. Kukista kannattaa hauduttaa makeaa teetä. Kasvia käytetään myös kosmetiikkateollisuudessa ja esimerkiksi lankojen värjäyksessä keltaisen ja vaaleanvihreän värin saamiseksi.

Vinkki!

Poimulehden tunnistaa helposti sen koristeellisista piparkakkumaisista lehdistä.

Tiesitkö?

Poimulehden supullaan olevan lehden sisälle muodostuu toisinaan suuri pisara vettä. Tätä nestettä kutsutaan elämän eliksiiriksi! Poimulehti on monissa kulttuureissa yleinen rohtokasvi.

Poimulehti-tuorejuusto

200 g maustamatonta tuorejuustoa
1 dl poimunlehteä
1 sitruunan kuori
riipaus suolaa, pippuria ja sokeria

Silppua poimulehdet hienoksi ja sekoita kaikki ainekset keskenään. Levitä leivälle, lisää leivonnaisiin tai vaikka pastan päälle ja nauti!



Keruunopeus

Hyvältä paikalta poimulehtiä kerää 10 litraa noin 45 minuutissa. Kukinnoissa menee hieman kauemmin niiden pienen koon vuoksi.

Kuusenkerkkä

Picea abies



Komea kuusenkerkkä! Kuusen oksien ja latvuksen nuorta vuosikasvainta kutsutaan kerkäksi. Pehmeä verso on vaaleanvihreä ja se on parhaimmillaan, kun sen pituus on 1–7 cm. Vanhemmiten versot puutuvat ja väri tummuu.

Kerää supussa olevia, pehmeitä kerkkiä alkukesällä. Kerkän keruu on nopeaa puuhaa. Muista, että kerkät tulee saada keruun jälkeen nopeasti viileään. Nauti kirpeän makea ja hieman pihkaisen makuinen kerkki sellaisenaan, pilko ruoan sekaan, keitä siirapiksi tai mausta sillä graavikala.

Huom!

Kuusenkerkän keräämiseen tarvitaan aina maanomistajan lupa!

Tiesitkö?

Kuusenkerkässä on runsaasti C-vitamiinia ja antioksidantteja! Kuusenkerkkä on antiseptinen ja sitä onkin käytetty kansanperinteessä

Kuusenkerkkä-siirappi

2 l kerkkiä
1 kg sokeria

Liota kerkkiä yön yli kylmässä vedessä. Keitä 1 tunti, siivilöi kerkät pois. Lisää sokeri ja keitä 1–4 tuntia. Purkita puhtaisiin kuumennettuihin purkkeihin Juoma- ja ruokateollisuudessa käytetään paljon kuusenkerkkää ja tilausmäärät voivat olla suuria.



Keruunopeus

Kuusenkerkkiä kerää 10 litraa noin 60 minuutissa. Nopeimmin keräät esimerkiksi kuusiaidasta.

Koivunlehti

Petula spp.



Kotoisa koivunlehti! Suomessa kasvavilla koivulajeilla on valkoinen runko, jossa on mustia viiruja sekä ohuet, sahalaiteiset, vaaleanvihreät ja kolmiomaiset lehdet. Koivunlehdet sopivat erinomaisesti juomiin ja kauneudenhoitoon.

Koivunsilmuja voi alkaa kerätä heti niiden puhjettua huhtikuussa. Nuorten ja terveiden lehtien paras keräysaika on alkukesästä. Löydät nuoria koivun taimikoita metsäaukeilta. Koivun tuohta käytetään monipuolisesti esineiden valmistukseen ja se on oivallinen saunan sytyke, jolla on myös omat markkinansa.

Huom!

Koivunlehtien keräämiseen tarvitaan aina maanomistajan lupa.

Tiesitkö?

Koivu on Suomen kansallispuu ja erittäin tärkeä osa kulttuuriamme. Sillä on pitkät perinteet kansanlääkinnässä ja esimerkiksi ksylitoli tehdään koivusta. Saunassa koivua voi käyttää monin eri tavoin, kuten esimerkiksi vihtana tai vastana ja lehdistä voi uuttaa raikkaan tuoksuista löylyvettä.

Mahla!

Koivunmahlaa voi juoksuttaa puusta heti keväällä lumien sulettua. Se on tutkitusti terveellistä!

Koivujuoma

3 dl pieniä koivunlehtiä
1 l vettä
hunajaa ja sitruunamehua

Keitä lehtiä vedessä 10 min. Siivilöi lehdet ja sekoita joukkoon hunajaa ja sitruunaa. Tarjoa kylmänä.



Keruunopeus

Nuoresta koivikosta lehtiä kerää 10 litraa noin 15 minuutissa. Lehdet riivitään.

Puna-apila

Trifolium pratense



Pallomainen puna-apila! Komea purppuran punainen kukinto ja soikeiden lehtien vaalea kuvio ovat hyviä puna-apilan tuntomerkkejä. Kerää niityillä, pihalla, metsän reunoilla ja rannoilla viihtyvän puna-apilan lehtiä alkukesällä ennen kukintaa, ja kukintoja niiden auettua keskikesästä alkusyksyyn.

Nuoria lehtiä voi käyttää ruoanlaitossa ja ne sopivat mainiosti salaatteihin. Kukista saa hauduttamalla erittäin hyvää teetä ja niitä voi käyttää koristeluun.

Vinkki!

Käytä puna-apilan kukkia koristeluun ja jääpalojen sisällä

Tiesitkö?

Mesipitoinen puna-apila on tärkeä hunajakasvi ja sen mesi on kimalaisten suurta herkkua.

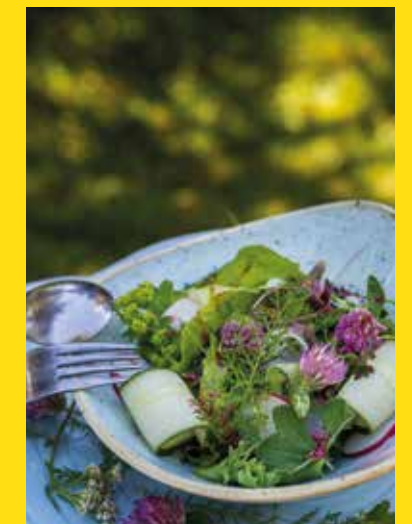
Villiyrttisalaatti ja kirpeä marjakastike

villiyrttejä maun mukaan (puna-apila, voikukka, ketunleipä, poimunlehti, vuohenputki)
Salaattia ja muita kasviksia

Kirpeä marjakastike:

1 dl vadelmaa, mustikkaa tai puolukkaa
1 dl rypsiöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa
1 tl makeaa sinappia
2 tl sokeria
0,5 tl suolaa

Puhdista villiyrtit, salaatti ja kasvikset. Sekoita keskenään. Soseuta kastikkeen ainekset sauvasekoittimella. Annostele salaatti kulhoon ja valuta päälle kastiketta. Nauti esimerkiksi tuoreen leivän kanssa!



Keruunopeus

Hyvältä paikalta puna-apilan kukkaa kerää 10 litraa noin 45 minuutissa.

Marjat

Mustikka

Vaccinium myrtillus



Makea mustikka! Metsiemme superfoodin mustikan marjat ovat kypsinä tummansinisiä, joskus jopa mustia ja niiden paras poimintakausi on heinäkuusta syyskuuhun. Mustikoita voi kerätä joko käsin tai poimurilla, mutta varo poimuria käyttäessäsi riipimästä koko varpua! Mustikat vettyvät helposti, joten niitä kannattaa kerätä kuivalla säällä.

Mustikoista voi tehdä esimerkiksi hilloa, mehua tai mustikka-piirakkaa ja sen soikeanmuotoisia lehtiä voi käyttää ruoanlaitossa. Mustikat sopivat hyvin pakastettaviksi.

Tiesitkö?

Mustikka sisältää paljon terveydelle hyödyllisiä polyfenoleja, E- ja C-vitamiinia sekä ravintokuitua.

Mustikkatuorepuuro

- 2 dl mustikoita
- 2 dl pikakaurahiutaleita
- 2 dl maitoa, kaura- tai mantelimaitoa
- 2 rkl juoksevaa hunajaa
- 1 tl vaniljasokeria
- ¼ tl kardemummaa

Anna mustikoiden sulaa hetki, jos käytät pakastemustikoita. Sekoita kaikki tuorepuuron ainekset yhteen. Anna puuron maustua ja hiutaleiden turvota jääkaapissa noin tunnin ajan. Annostele puuro kahteen lasiin ja koristele pinta mustikoilla ja kaurahiutaleilla.



Vadelma

Rubus idaeus



Vau, mikä vadelma! Vadelmapensaan vihreiden lehtien alapinnat ovat hopeanharmaat ja varsi piikikäs. Pienistä vaaleista kukista muodostuu loppukesästä erittäin maukkaita punaisia marjoja, jotka ovat monien mielestä suurta herkkua. Vadelman marja on kypsänä tummanpunainen ja mehukas. Löydät vadelmapensaita valoisilta ja aukeilta kasvupaikoilta.

Paras aika poimia vadelmia on usein heinä-elokuussa, joskus vielä syyskuun alussa. Marjat kannattaa poimia kypsinä, jolloin ne ovat tummanpunaisia. Kypsän marjan tunnistaa myös siitä, että se irtaoo helposti sitä kevyesti nykäistessä.

Huom!

Älä poimi vattumadon valloittamia marjoja.

Tiesitkö?

Vadelmalla on monia lempinimiä, kuten vaarain, vaapukka ja vattu. Vadelman marjoista voi tehdä hilloa tai mehua. Niitä voi käyttää myös vaikkapa piirakkaan tai mehukeittoon. Vadelman maku sopii hyvin yhteen muiden marjojen, esimerkiksi mustikan, kanssa.

Vadelmavispiuuro

- 1 l vettä
- 0,5 l tuoreita vadelmia
- 1 vaniljatanko halkaistuna
- 1-1,5 dl sokeria
- 0,5 tl suolaa
- 1,5 dl mannasuurimoita

Mittaa kattilaan vesi ja vadelmat sekä halkaistu vaniljatanko. Kiehauta ja keitä noin 20 minuuttia. Lisää sitten sokeri, suola ja mannasuurimot hyvin vispilöiden. Jatka keittämistä vielä noin 5 minuuttia. Ota kattila liedeltä ja anna jäähtyä. Poista vaniljatanko. Vatkaa jäähtynyt puuro kuohkeaksi sähkövatkaimella. Syö sellaisenaan tai kylmän maidon kanssa.



Lakka

Rubus chamaemorus



Loistava lakka! Tämän arvostetun suokasvin lehdet ovat tummanvihreät ja kurttuiset. Marjat ovat kypsänä oranssinkeltaisia. Lakka on yksi arvokkaimmista luonnonmarjoistamme. Lakkaa esiintyy kosteilla soilla koko Suomessa. Erityisen paljon sitä kasvaa Pohjois-Suomessa. Runsaimmin se kasvaa luonnontilaisilla soilla, mutta toisinaan sitä saattaa löytää myös hieman kuivemmilta paikoilta soiden tai metsäojien läheltä.

Etelä-Suomessa lakkaa voi kerätä heinäkuun puolivälistä eteenpäin, pohjoisemmassa elokuun alusta. Lakan väri vaihtelee sen kypsyessä vihertävästä ensin punaiseksi ja sitten oranssiksi. Marjat kannattaa kerätä kypsän oransseina.

Tiesitkö?

Lakan siemenöljy sisältää runsaasti E-vitamiinia, minkä vuoksi sitä käytetään paljon kosmetiikkateollisuudessa.

Lakat ovat parhaimmillaan tuoreina. Niitä voi käyttää sellaisenaan koristeeksi esimerkiksi kakuissa ja jälkiruoissa, tai niitä voi syödä jäätelön tai leipäjuuston kanssa. Lakoista voi valmistaa myös hilloa tai mehua. Lakan voi säilöä pakastamalla.

Lakkahillo

500 g lakkoja
1,5 dl vettä
250 g hillosokeria

Laita kattilaan vesi ja puhdistetut marjat. Kuumenna höyryväksi ja lisää joukkoon sokeri. Kuumenna kiehuväksi ja keitä miedolla lämmöllä 10 minuuttia välillä sekoittaen. Kuori pois hillon päälle syntyvä vaahto lusikalla. Kaada hillo puhtaisiin, kuumennettuihin purkkeihin ja sulje huolellisesti. Anna jäähtyä ja tarjoa leipäjuuston, lettujen tai vaniljajäätelön kanssa. Säilytä hillo jääkaapissa.



Puolukka

Vaccinium vitis-idaea



Punainen puolukka! Valoisilla ja kuivilla kasvupaikoilla viihtyvän puolukan, hieman happaman makuiset marjat ovat pallomaisia, punaisia ja kiiltäviä. Vahapintaiset lehdet ovat päältä tummanvihreitä, alapuolelta vaaleanvihreitä. Puolukan marjat voi sekoittaa ulkonäöllisesti sianpuolukkaan, joka ei ole myrkyllinen, mutta jota ei kuivan rakenteensa ja mauttomuutensa vuoksi kerätä syötäväksi.

Paras poiminta-aika on syys-lokakuussa. Suurimman sadon saa usein hakkuuaukeilta tai muilta valoisilta paikoilta. Puolukoita kerätessä kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että ei samalla kerää sianpuolukkaa.

Tiesitkö?

Puolukka on Suomen kerätyin luonnonmarja, ja monille tutumpi mustikka tulee vasta hyvänä kakkosena.

Puolukoista voi tehdä survosta, hyytelöä, hilloa tai vaikka puolukkapuuroa. Ne voi myös pakastaa sellaisenaan. Perinteisesti puolukkaa on käytetty paljon liha- ja kaaliruokien sekä esimerkiksi pinaattilettujen lisäkkeenä.

Puolukkasmoothie

1 dl puolukoita
1 banaani
2 dl jogurttia tai mehua
1 tl juoksevaa hunajaa

Lisää kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Lisää hunajaa, jos haluat juomaan hieman makeutta. Kaada smoothie lasiin ja nauti! Villimän smoothien saat lisäämällä sekaan hieman tuoreita tai kuivattuja villiyrtejä!



Isokarpalo

Vaccinium oxycoccos



lhastuttava isokarpalo! Löydät tämän maata myöten kiemurtelevasti kasvava varpukasvin valoisilta soilta. Sen marjat ovat tummanpunaisia, pallomaisia ja happamia. Lehdet ovat pieniä, päältä kiiltäviä ja vihreitä ja alta valkoisia.

Karpaloita voi kerätä syyskuusta lumen tuloon saakka. Niitä voi kerätä myös keväällä lumen alta, jolloin pakkanen on vähentänyt niiden happamuutta. Parhaimmat karpalosadot löytyvät usein vesistöjen lähettäviltä tai erityisen märiltä soilta.

Tiesitkö?

Suomessa kasvaa kahta karpalolajia: Pohjois-Suomessa tavataan pikkukarpaloa, Etelä-Suomessa tavallista karpaloa eli isokarpaloa.

Karpalo sopii hyvin jälkiruokiin ja leivonnaisiin. Marjoista voi valmistaa myös hyytelöä tai kastiketta liharuokien kaveriksi. Hyytelöiksi ja hilloiksi valmistettaviksi sopivat erityisesti syksyllä kerätyt karpalot, sillä ne sisältävät luontaisesti paljon pektiiniä. Kevättalvela kerätyt karpalot ovat makeampia, joten niitä kannattaa käyttää esimerkiksi mehun valmistukseen.

Raikas karpalojuoma

200 g karpaloita
3 dl vettä
1 dl sokeria
1 siivu inkivääriä

Survo karpalot tiheän siivilän läpi niin, että kaikki mehu valuu kulhoon. Kiehauta vesi kattilassa sokerin ja inkiväärisiivun kanssa. Kun sokeri on sulanut, lisää karpalomehu. Kiehauta. Tarjoile kylmänä tai vaihtoehtoisesti kuumana talvijuomana.



Sienet

Keltavahvero

Cantharellus cibarius



Komea keltavahvero! Kaikkien tuntema keltavahvero eli kantarelli on Suomen suosituimpia metsäsieniä. Sieni on helppo tunnistaa tasaisen keltaisen värin ja lakin suppilomaisen muodon vuoksi. Lakin alapinta on helttamainen. Keltavahvero on erinomainen ruokasieni. Se viihtyy parhaiten valoisilla ja kosteilla paikoilla, esimerkiksi järvien rannoilla. Usein se kasvaa seka- ja lehtipuumetsissä, varsinkin koivikoissa.

Satoaika on kesäkuusta syyskuuhun. Keltavahvero ei ole kovin vaativa kasvupaikkansa suhteen, joten kerääjän kannattaa pitää silmänsä auki erilaisissa maastoissa liikkeessaan. Sieni kannattaa puhdistaa roskista ja toukkien syömät tai muuten huonot kohdat leikata pois jo maastossa.

Tiesitkö?

Kantarellia on yritetty kasvattaa kaupallisiin tarkoituksiin, mutta kantarellille otollisia kasvuolosuhteita ei ole onnistuttu luomaan keinotekoisesti.

Sieni on parhaimmillaan heti poimimisen jälkeen, roskista puhdistettuna. Siitä voi valmistaa keittoja, muhennoksia, piirakoita tai vaikka kastikkeita kalan ja lihan kanssa syötäväksi. Sienen voi myös paistaa pannulla voissa suolaripauksella maustettuna ja syödä selaisenaan. Paras tapa säilöä keltavahvero on pakastaa se: haihduta pannulla sienistä ylimääräinen neste pois ja pakasta ne rasioissa tai pakastuspusseissa. Myös kuivaaminen ja suolaliemeen säilöminen ovat sopivia säilöntätapoja.

Lämpimät keltavahveroleivät

4 paahtoleipäviipaleita
0,5 l tuoreita keltavahveroita
1 sipuli
1 rkl voita
suolaa, mustapippuria
hienonnettua persiljaa
150 g juustoraastetta
persiljaa tai muita yrttejä

Puhdista ja paloittele sienet. Hienonna sipuli. Paista sieniä ja sipulia voissa pannulla, kunnes sienistä on irronnut ja haihtunut ylimääräinen neste. Mausta suolalla, pippurilla ja persiljalla. Levitä sieniseos leiville. Ripottele päälle juustoraastetta. Lämmitä leipiä uunissa leivinpaperin päällä 250 asteessa noin 5–10 minuuttia. Voit myös tehdä leivistä herkullisia toasteja. Nauti!



Suppilovahvero

Craterellus tubaeformis



Salaperäinen suppilovahvero! Piilottelemisen mestarinakin tunnettu suppis on suosittu ja erinomainen ruokasieni. Keltaruskean sienen lakki on nuorena kupera, vanhemmalla sienellä lakki on suppilomainen. Lakin alapinta on helttamaisen poimuttunut. Jalka on pitkä, kapea ja keltainen. Löydät suppista kuusi- ja mäntymet-
sistä usein rykelmissä ja kätkeytyneenä sammaleen sekaan.

Satoaika on syyskuusta marraskuuhun, aina pakkasten tuloon asti. Sieni kannattaa puhdistaa roskista ja toukkien syömät tai muuten huonot kohdat leikata pois jo maastossa.

Tiesitkö?

Suppilovahvero sisältää paljon D-vitamiinia.

Kuivaaminen on paras tapa säilyttää suppilovahveron ravin-
toarvot. Sienen voi myös pakastaa. Suppilovahveroita voi käyttää kastikkeisiin, muhennoksiin ja herkulliseen piirakkaan.

Suppilovahvero- keitto

150–200 g suppilovahveroita
1 iso sipuli
2 rkl voita
4 rkl vehnä jauhoja
8 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 dl kuohukermaa
rouhittua mustapippuria
2 rkl hienonnettua persiljaa

Puhdista ja hienonna sienet. Paista niitä kattilassa miedolla lämmöllä, kunnes ylimääräinen neste on haihtunut. Hienonna sipuli, lisää se ja voi kattilaan. Kuumenna. Kun sipuli on pehmennyt, ripottele joukkoon jauhot. Sekoita. Lisää vesi ja liemikuutio. Anna kiehua 2 minuuttia, kunnes keitto sakenee. Muista sekoittaa, jotta vehnä-
jauhot eivät tartu pohjaan! Lisää kerma ja kuumenna kiehuvaaksi. Anna vielä hautua kannen alla 10–15 minuuttia. Mausta mustapippurilla ja persiljalla. Nauti!



Herkkutatti

Boletus edulis



Herkullinen herkkutatti! Kookas ja jämäkkä herkkutatti on hyvin arvostettu ja erinomainen ruokasieni. Sen lakki on ruskea ja 5–30 cm leveä. Tatin jalka on tasapaksu tai alaspäin pullistuva. Jalan vaaleanruskeassa yläosassa voit nähdä vaalean verkkokuvion. Herkkutattia kannattaa lähteä etsimään havumetsistä, erityisesti kuusimetsistä Etelä- ja Keski-Suomesta.

Paras keruu-aika on heinäkuusta syyskuuhun. Kerää ehjiä, toukattomia sieniä, ja puhdista sienet roskista jo maastossa. Varo, ettet sekoita herkkutattia sappitattiin, joka ei ole myrkyllinen mutta kuitenkin pahanmakuinen.

Tiesitkö?

Herkkutatti on Suomen luonnonsienistä kerätyin ja sitä viedään paljon myös ulkomaille.

Sieni sopii hyvin käytettäväksi tuoreena, kuivatettavaksi tai pakastettavaksi. Herkkutatti sopii moneen ruokaan ja siitä syntyy maistuvia keittoja ja muhennoksia.

Tattikaviaari

1,5 dl tatteja hienonnettuna
0,5 dl kermaviiliä
100 g tuorejuustoa
1 rkl hienonnettua persiljaa
0,5 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
rouhittuna
riipaus cayennepippuria

Kuumenna puhdistetut ja hienonnetut tatit paistinpannulla. Anna jäähtyä. Sekoita kaikki ainekset kylminä keskenään kulhossa. Tarjoa uuniperunoiden tai blinien kanssa.

VINKKI! Herkkutattirisotto onnistuu helposti tuoreista tai kuivatuista tateista!



Lampaankääpä

Albatrellus ovinus



Lauhkea lampaankääpä! Miedon makuinen lampaankääpä on erinomainen ruokasieni. Se on nuorena vaalea ja sen lakki on sileä. Vanhemmiten sieni muuttuu ruskeammaksi ja sen lakista tulee epäsäännöllisen muotoinen. Sienen jalka on lyhyt, tanakka ja muhkurainen. Sienen lakki voi kasvaa halkaisijaltaan jopa 20 cm kokoiseksi. Lampaankääpä viihtyy havumetsissä, varsinkin kuusikoissa, sammaleen sekaan kätkeytyneenä. Sieni kasvaa usein isoissa ryhmissä.

Ensimmäiset lampaankäävät voi löytää jo heinäkuussa, mutta paras keruu-aika on elo-lokakuussa. Sieni kannattaa puhdistaa roskista ja toukkien syömät tai muuten huonot kohdat leikata pois jo maastossa.

Tiesitkö?

Lampaankääpää käytettiin sota-aikana Suomessa lihan korvikkeena.

Sieni sopii kuivattavaksi, pakastettavaksi ja mausteliemeen säilöttäväksi. Erityisen hyvää lampaankääpä on sellaisenaan paistettuna. Lampaankäävän voi sekoittaa typäskääpään, joka ei ole myrkyllinen mutta ei kuitenkaan hyvä ruokasieni kitkerän makunsa vuoksi. Lampaankäävän ja typäskäävän voi erottaa siitä, että lampaankäävän malto muuttuu keltaiseksi sientä leikatessa tai kuumentaessa. Typäskääpä säilyy vaaleana.

Lampaankääpäpihvit

- 6 lampaankääpää
- 1 kananmuna
- suolaa
- valkopippuria
- korppujauhoja
- voita, margariinia tai öljyä

Käytä ehjiä, toukattomia lampaankääpiä. Puhdista sienet ja poista niistä jalat, mutta jätä lakit kokonaisiksi. Vatkaa kananmunan rakenne rikki ja sekoita sen joukkoon suola ja valkopippuri. Pyörittele sienet ensin kananmunaseoksessa ja sen jälkeen korppujauhossa. Paista sienipihvit pannulla kypsiksi ja kullanuskeiksi. Tarjoa esimerkiksi vegeburgerin välissä!



Mustatorvisieni

Craterellus cornucopioides



Mystinen mustatorvisieni! Valoisilla metsäaukeilla ja lehtimetsissä viihtyvä suppilomainen mustatorvisieni on erinomainen ruokasieni. Suppilon sisäpuoli on mustanruskea, ja ulkopuolelta sieni on harmaa. Selkeää rajaa lakin ja jalan välillä ei ole. Löydät mustatorvisieniä Etelä- ja Keski-Suomesta.

Paras keruu-aika on elokuusta lokakuuhun. Sieni kasvaa yleensä useampana vuonna samaan paikkaan, joten hyvän mustatorvisienipaikan löydettyään paikka kannattaa painaa hyvin mieleen. Sieni kannattaa puhdistaa roskista ja toukkien syömät tai muuten huonot kohdat leikata pois jo maastossa.

Tiesitkö?

Mustatorvisieni on kantarellin sukulainen.

Sienen jalan sitkeä ja mullan makuinen tyviosa on hyvä poistaa ennen sienen käyttöä. Sieni sopii käytettäväksi keittoihin, kastikkeisiin ja muhennoksiin. Paras tapa säilöä mustatorvisieni on sen kuivaus, sillä kuivattu sieni on monikäyttöinen ja kuivaus voimistaa sienen makua. Kuivattua mustatorvisientä voi ripotella ruokiin mausteeksi, esimerkiksi makaronilaatikon joukkoon.

Mustatorvisienipasta

- 3 valkosipulin kynttä
- 1 sipuli
- 2 rkl voita
- 1l mustatorvisieniä
- 2 dl kuohukermaa
- 1 prk mascarponejuustoa
- 1 nippu tuoretta timjamia
- suolaa ja mustapippuria

Halkaise ja puhdista sienet. Hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipulit voissa pannulla ja lisää sitten mustatorvisienet. Paista muutama minuutti. Lisää joukkoon kerma ja mascarponejuusto ja anna hautua muutama minuutti. Mausta timjamilla, suolalla ja pippurilla. Tarjoa kastike kuumana pastan kanssa.



Muut luonnontuotteet



Kuva Suomen Metsäkeskus



Kuva Suomen Metsäkeskus

Villiyrttien, marjojen ja sienten lisäksi metsistämme löytyy monia muitakin luonnontuotteita. Havupuiden pihka, koivun mahla ja pakuri ovat kansainvälisesti haluttuja terveystuotteita. Voit kerätä myös jäkälää, havuja sekä varpuja ja käyttää niitä käsitoissa. Muista kuitenkin, että näiden keräämiseen tarvitset maanomistajan luvan.

Pihkaa voit valuttaa havupuista perinteistä kalanruotokuviota käyttäen.



4H-yritys Kerpputyöt kerää lehtipuiden oksia eläimille ravinnoksi.



Pakurikäävällä on suuret markkinat ja siitä voi tehdä maistuvaa teetä.

Mahlaa juoksetetaan keväisin koivusta. Mahla on suosittu tuote niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Kuvat Metsäkeskus.



4H on olemassa lapsia ja nuoria varten. Teemme työtä, jotta jokainen suomalainen lapsi tai nuori löytää omat vahvuutensa ja kiinnostuksen kohteensa, saa onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden kasvaa täyteen potentiaaliinsa: kestävään elämäntapaan, aktiiviseen työhön ja yrittäjyyteen.

Jokainen lapsi ja nuori on arvokas.



Suomen 4H-liitto

Karjalankatu 2 A, 00520 Helsinki



4HSuomi



4HSuomi



4HSuomi



4HSuomi