



Syötävät kasvit tutuiksi lähiluontoretellä

Villivihanneksia läheltä – kaikille avoin luontoretki tutustuttaa syötäviin kasveihin

Tiedote **10.6.2020 14:58**

Retken ohjaaja Satu Jaatinen toivoo villivihanneksista yhtä tuttuja kuin mustikoista.

Imatran Mellonlahden jylhissä maisemissa kokoontuu 12 retkeiljän joukko ohjaajan johdolla. Luonnossa liikkuminen ja villivihanneksista oppiminen kiinnostaa – ryhmä on täynnä.

Kotouttavan liikunnan hanketyöntekijä **Satu Jaatinen** on lähiluontoretken ohjaaja. Luonto ja metsä ovat tulleet erityisen tutuiksi Saimaan saarella vietettyjen kesien myötä sekä kilpasuunnistuksen parissa.

– Vihannesten kasvatusten lomassa aloin tutkia ravinnoksi soveltuvia luonnonkasveja. Muutama vuosi sitten osallistuin poimija-koulutuksiin, joiden ansiosta voin nyt vetää tämänkaltaisia keräilyretkiä, Jaatinen kertoo taustastaan.

Lähiluontoretket ovat liikuntapalveluiden järjestämiä maksuttomia, matalan kynnyksen tapahtumia, joissa liikutaan kevyesti. Retket ovat osa Liikuntaan yhdessä 2020 -hanketta.

– Pidän tärkeänä sitä, että tällaiset tapahtumat ovat avoimia ja helposti lähestyttäviä. Osallistujien liikuntataustalla ei ole merkitystä, ja parhaassa tapauksessa kipinä pieneen tai isoon harrastukseen syttyy retken myötä, Jaatinen pohtii.

Retkeilijä.jpg

Viimeisin päivitys: 10.6.2020

https://www.imatra.fi/uutinen/2020-06-10_villivihanneksia-l%C3%A4helt%C3%A4-%E2%80%93-kaikille-avoin-luontoretki-tutustuttaa-sy%C3%B6t%C3%A4viin

Aiempaa kokemusta villivihanneksista ei tarvita lähiluontoretkelle osallistuessa. Osa mukana olleista ei ole kerännyt ainuttakaan villiyrttiä, osa on tottunut valmistamaan vaikkapa [hortahakkelusta](#) löydöksistään. Mukaan retkelle on hyvä ottaa sakset, keräilyastia sekä muistiinpanovälineet.

Syötäviä kasveja keräillessä täytyy tietenkin kiinnittää erityistä huomiota turvallisuuteen.

- Tässä puuhassa kasvin tunnistaminen on kaiken A ja O. Kirjoista ja netistä löytyy paljon tietoa, mutta paras kokemus tulee oman tekemisen kautta. Tuoksun tunnistaminen on tärkeä osa keräilyä. Jos et tunnista kasvia, ota siitä kuva ja tutki asiaa lähemmin, Jaatinen selittää.

Haju.jpg

Retkellä tunnistetaan ja kerätään kahdeksan ravinnoksi soveltuvaa villivihannesta: voikukka, siankärsämä, piharatamo, poimulehti, ketunleipä, vuohenputki, nokkonen ja kuusenkerkkä. Puolentoista tunnin aikana saa hyviä vinkkejä ruoanlaittoon ja jopa kauneudenhoitoon.

Lähimetsästä voi löytää paljon ravinnoksi kelpaavia kasveja, mutta samalla täytyy muistaa kunnioittaa luontoa.

- Nyrkkisääntö on, että villivihanneskeskittymistä voi kerätä maksimissaan 25 prosenttia kasveista, Jaatinen muistuttaa.

Mellonlahden retkelle osallistunut Maritta Suikka on juuri pari viikkoa aikaisemmin keräillyt villivihanneksia keittiönsä.

- Osallistuin Marttojen villivihannes-webinaareihin ja kävin omatoimisesti keräämässä syötäviä kasveja. Tänään tulin kuulemaan aiheesta lisää, Suikka kertoo.

Maritta2.jpg

Suomessa useat rikkaruohoina tunnetut kasvit ovat varsinaista superruokaa, ja maailmalla suosittuja elintarvikkeita.

– Keski-Euroopassa näitä kasveja myydään toreilla. Ja kyllähän nokkostakin löytyy pusseissa kaupan hyllyltä. Villikasvien käyttämisen jälkeen kesytuotteet meinaavat olla jopa mauttomia – ja jos yläasteikäiset lapseni syövät villivihanneksia, syövät kaikki muutkin, ohjaaja Jaatinen nauraa.

Lisätiedot:

Satu Jaatinen, p. 040 631 7428, satu.jaatinen@lappeenranta.fi

Villivihannesretki Imatralla

Kävelyretki lähiluonnossa ravinnoksi käytettäviin villivihanneksiin tutustuen. Retkelle otetaan 12 osallistujaa ja se on maksuton. Mukaan keräilyastia, saksit ja muistiinpanovälineet.

- Kymälähti ti 16.6. kello 13-14:30
- Ilmoittautumiset: satu.jaatinen@lappeenranta.fi (satu@dot|jaatinen@lappeenranta.fi) tai 040 631 7428

[UKK-instituutin soveltavat liikkumisen suositukset toimintakyvyn alentuessa](#)

[Ylen kirjoitus liikuntasuosituksista](#)



