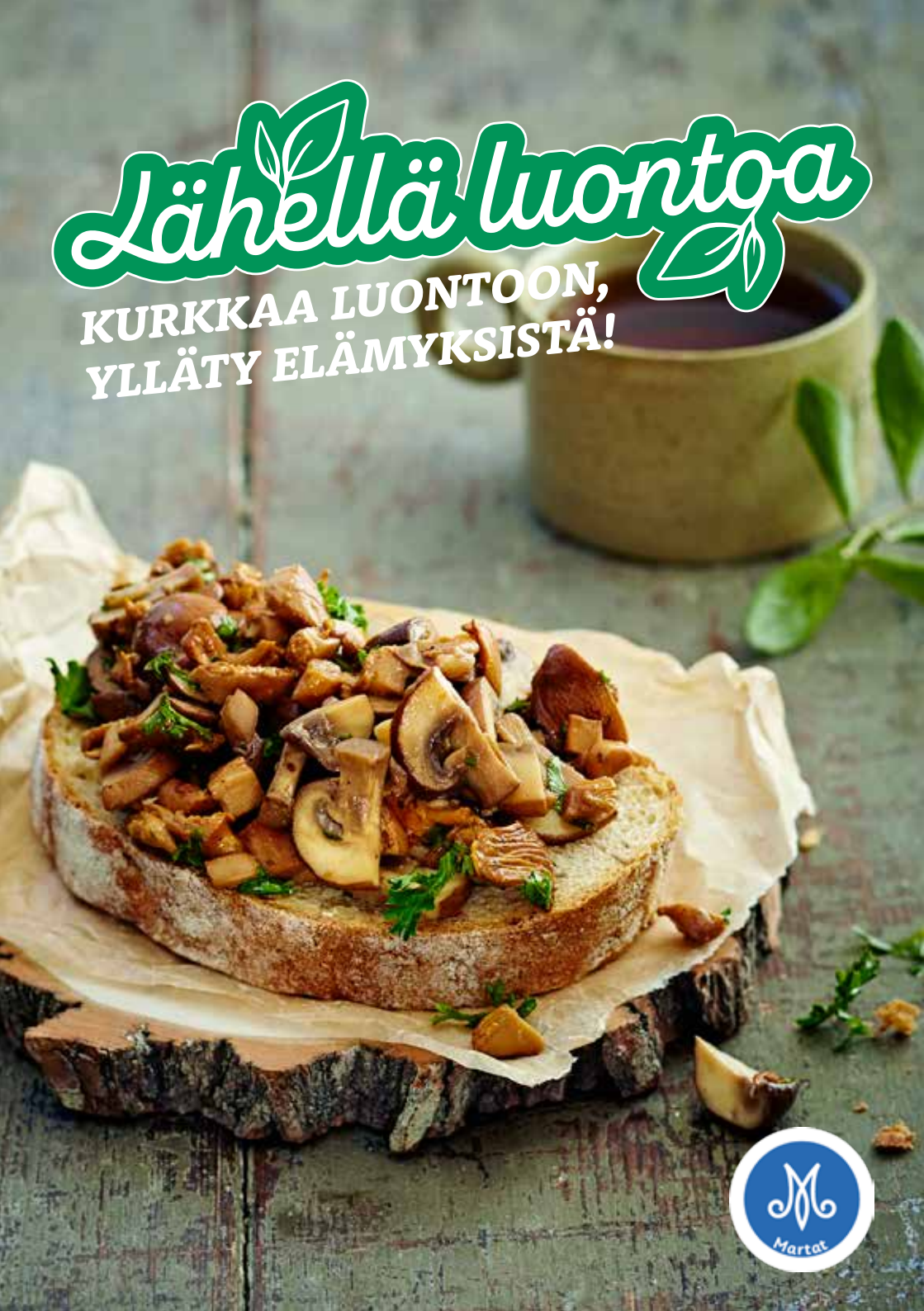
Lähellä luontoa

KURKKAA LUONTOON, YLLÄTY ELÄMYKSISTÄ!



Lähellä luontoa

LÄHELLÄ LUONTOA -HANKE

Hankkeentoiminnalla lisätään ja vahvistetaan asukkaiden luontotaitoja ja positiivista suhtautumista luontoon. Toiminnan avulla lisätään luonnontuntemusta, turvallisen retkeilyn taitoja ja kannustetaan omasta ympäristöstä huolehtimiseen.

Hankkeessa tehdään tunnetuksi lähiympäristön luontoretkipaikkoja ja viestitään luonnon tarjoamasta edullisesta ja kestävästä harrastusmahdollisuudesta sekä luonnon merkityksestä hyvinvoinnille. Lisäksi opetetaan luonnonantimien tunnistamista, keräilyä ja hyödyntämistä.

Hankkeen toiminta-alue on Päijänne-Leaderin alue: Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Kärkölä, Lahden kaupungista entiseen Nastolaan kuuluneet alueet, Orimattila, Padasjoki, Pertunmaa ja Sysmä.

- *Innostu retkeilystä*
- *Villiinny villivihanneksista*
- *Hullaannu sienistä*
- *Kokkaa herkkuja luontokeittiössä*
- *Seikkaile ja opi luontotaitoja*
- *Huomioi jokaisenoikeudet*
- *Löydä positiivinen luontosuhde!*

Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretki voi kestää muutaman tunnin tai useita päiviä, ja se voi suuntautua niin lähipuistoon kuin tunturiinkin. Jokainen voi retkeillä itselle mieluisalla ja sopivalla tavalla.

Retkeilijän on hyvä tuntea jokaisenoikeudet. Ne antavat meille kaikille oikeuden kulkea luonnossa ja käyttää sitä vapaasti ja maksutta riippumatta siitä, kuka maan omistaa. Jokaisenoikeutta käyttäessään ei kuitenkaan saa aiheuttaa häiriötä tai haittaa.

Vuodenaikojen vaihtelu tuo lisämaustetta ja erilaisia luontokokemuksia retkeilyyn, joten retkeillä kannattaa läpi vuoden.



VINKIT LÄMPIMÄN SÄÄN RETKEILYYN

- Pakkaa ruoka kylmälaukkuun tai kääri sanomalehteen kylmävaraajan kanssa.
- Jäädytä vesipullo kylmävaraajaksi.
- Ota ruokaa mukaan jäisenä.
- Pidä ruoka kylmänä kylmässä vedessä.
- Tee eväät ajoissa ja viilennä hyvin jääkaapissa.
- Varaa riittävästi juotavaa mukaan, helteellä veden lisäksi mineraalipitoista kivennäisvettä.
- Sekoita piimästä ja valmiista mustikkakeitosta helppo ja nopea hellejuoma, tai sekoita veteen loraus makeuttamatonta mehua ja ripaus suolaa.
- Varaa retkelle pientä suolaista syötävää.
- Pakkaa mukaan aurinkovoidetta, auringolta suojaavat vaatteet ja päähine.

VINKIT RETKEILYYN PAKKASSÄÄLLÄ

- Varaa retkikeittimeen talvikaasua tai käytä bensakeitintä.
- Ota mukaan kuivia sytykkeitä nuotion sytyttämistä varten.
- Keitä vettä termospulloihin (ruoanlaittoon ja juotavaksi).
- Pakkaa mukaan ruoka-aineita, jotka kestävät jäätymistä ja sulamista.
- Säilytä välipalapatukat ja muut naposteltavat lähellä kehoa.
- Ota mukaan riittävästi ruokaa; keho tarvitsee enemmän energiaa talvella.
- Varaa mukaan lämpöistuinalusta, joka eristää kylmyydeltä ja kosteudelta.
- Isommalle porukalle voi ottaa mukaan pieneen tilaan taittuvan makuualustan penkille tai lumihankeen levitettäväksi.

RETKIETIKETTI:

- Huolehdi omista jäljistä.
- Suosi merkittyjä reittejä.
- Huomioi muut.
- Pidä lemmikit kytkettyinä.
- Älä ruoki luonnonvaraisia eläimiä, häiritse pesintää tai roskaa.
- Käytä käymälää, jos sellainen on.
- Huomioi tulentekoa koskevat määräykset ja varoitukset.
- Huomioi liikkumisrajoitukset (esim. rannan läheisyydessä melominen, pyöräily ja liikkumisrajoitukset pesimäaikaan).
- Leiriydy vain sallituille paikoille.
- Älä peseydy tai tiskaa suoraan vesistössä.
- Tutustu jokaisenoikeuksiin.

LAJIBONGAILU

Luonto on monimuotoisuuden aarreaitta, jossa lukuisat lajit elävät yhteiselossa.
Luonto muodostaa suuren elävän kokonaisuuden, jossa jokainen laji osallistuu omalla tavallaan sen toimintaan. Kun pysähdyt hetkeksi ja katselet ympärillesi, voit huomata, kuinka valtava lajien kirjo on. Lajien opettelu tekee luonnosta meille tutumman ja voi tarjota myös lisäviihdettä ulkoiluun, esimerkiksi lenkkeilyyn yhdistettynä.

Tutustu iNaturalist-sovellukseen

Tarkastele ympäristösi kasveja ja sieniä. Osaatko nimetä viisi eri lajia? Voit myös haastaa itseäsi: valitse yksi sinulle vieraampi laji ja kokeile, pystytkö tunnistamaan sen. Voit käyttää tunnistuksessa apuna kasvi- ja sienikirjoja tai puhelimeen asennettavaa iNaturalist-sovellusta, joka tunnistaa lajeja valokuvista. Muista kuitenkin, että sovelluksen tunnistukset perustuvat tekoälyyn, joka voi erehtyä. Tunnistus kannattaakin aina itse varmistaa jotain toista lähdettä käyttäen.
Linkki sovelluksen käyttöohjeeseen: www.martat.fi/yhdistyskanava/toiminta/martan-luonto-polku/lajibongailu/

KUINKA PALJON VARATAAN VETTÄ?

Normaali nestetarve aikuisella on noin 2,5 litraa vuorokaudessa. Tavallisesti saamme noin yhden litran ruoan mukana ja 1,5 litraa juomalla. Huomioi kuitenkin, että liikunta ja kova helle lisäävät vedentarvetta.

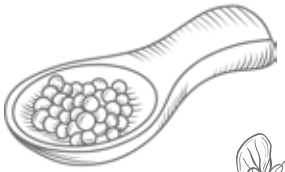
Vinkkejä termoksen käyttöön:

- Lämmitä termos ennen käyttöä täyttämällä se kiehuvalla vedellä, sulje kansi/korkki ja anna lämmetä.
- Täytä termos mahdollisimman täyteen. Vajaassa termoksessa juoma tai ruoka jäähtyy nopeammin.
- Kierrä kansi/korkki kiinni heti täyttämisen jälkeen.
- Talvella juoma tai ruoka säilyy kuumana pidempään, kun pujotat termoksen puhtaan villasukan tai -pipon sisään.
- Varaa mahdollinen kahvimaito erilliseen pulloon tai purkkiin.
- Kesällä termosta voi käyttää myös kylmäsäilytykseen: jäähdytä pullo kylmällä vedellä tai jääpaloilla tai laita termos ilman korkkia pakastimeen ennen täyttöä.
- Ruokatermoksessa valmistetun ruoan voi syödä missä tahansa.

Nuotiopuiden sytyttämiseen on tarjolla monenlaisia sytykkeitä. Nappaa retkelle mukaan kuivia sytykkeitä, joilla nuotio syttyy nopeasti ja pienellä vaivalla. Oletko kokeillut kiehisiä, sytytyspaloja, käpyjä tai tuohta? Tutustu myös miten taulakäävästä tai vanulapuista saa tehtyä hyvää sytytysmateriaalia.



HERKKUJA LUONNON ANTIMISTA



VUOHENPUTKIPESTO

0,5 dl pinjansiemeniä tai auringonkukansiemeniä
2 valkosipulinkynttä
mustapippuria, suolaa
1 ruukku tuoretta basilikaa
1-2 rkl sitruunamehua tai viinietikkaa
1 dl kiehautettuja, hienonnettuja vuohenputken lehtiä
50 g parmesaanijuustoa
1 dl öljyä

1. Hienonna pinjansiemenet (tai auringonkukansiemenet) ja valkosipulinkynnet monitoimikoneessa.
2.Lisää joukkoon mustapippuri, suola, basilika, sitruunamehu ja vuohenputken lehdet. Soseuta sekaisin.
3.Lisää raastettu juusto ja öljy, sekoita tasaiseksi.
4.Jos haluat ohuemman kastikkeen, lisää öljyä.
5.Maista ja mausta mieleiseksi.

Vinkki: Tarjoa pesto pastan kanssa, sipaise leivän päälle tai käytä sitä mausteena kastikkeisiin.

RETKIQUESADILLAT

tortillalettuja
salsakastiketta
juustoraastetta

VINKKI: VOIT VALMISTAA QUESADILLAN MYÖS HALSTERISSA.



Täytteiksi sopivat esim:
- *pavut*
- *kypsä broileri, kala, liha, tofu*
- *maissi*
- *paprika*
- *tomaattisiivut*
- *fetajuusto*
- *pinaatinlehdet*
- *aurinkokuivatut tomaatit*
- *esikäsitellyt miedot metsäsienet*
- *yrtit*

1. Viipaloi ja valmistele halutessa kasvikset valmiiksi jo kotona tai ennen ruoanvalmistusta puukolla retkellä.
2. Kuumenna trangian pannu tai nuotiopannu. Kaada pannulle hieman aurinkokuivattujen tomaattien öljyä tai muuta kasviöljyä.
3. Laita tortilla pannulle ja lisää täytteet toiselle puolikkaalle tortillaa, esim. salsaa, juustoraastetta, pinaatinlehtiä, paprikaa, aurinkokuivattuja tomaatteja ja kypsää broileria. Ripottele päälle mustapippuria ja yrttejä. Älä laita liikaa täytteitä, helpottaa paistamista.
4. Taita tortillan toinen puoli täytteiden päälle ja anna lämmetä retkikeittimen pannulla.
5. Paista molemmilta puolilta, kunnes pinta on saanut kauniin ruskean värin ja juusto on sisältä sulanut.
6. Halkaise valmiit quesadillat puoliksi.





KALA-NOKKOSKEITTO



noin ½ litraa nokkosia
vettä
kalalientä
6–8 perunaa
2 porkkanaa
1 sipuli
200–300 g fileoitua kalaa
100 g kylmäsavustettua lohta
suolaa ja pippuria
50 g esikäsiteltyjä mietoja metsäsieniä
tuoretta tilliä

1. *Kiehauta nokkosenlehdet nopeasti vedessä. Kaada vesi pois. Leikkaa lehdet karkeaksi silpuksi.*
2. *Pese ja kuori perunat ja porkkanat. Paloittele kasvikset.*
3. *Kuori ja hienonna sipuli.*
4. *Laita kasvikset kattilaan ja lisää kalalientä sen verran, että kasvikset peittyvät. Keitä kasvikset lähes kypsiksi.*
5. *Leikkaa kalafilee suupaloiksi ja pilko kylmäsavulohi pieniksi paloiksi.*
6. *Hienonna esikäsitellyt metsäsienet. Lisää kalat, sienet ja nokkossilppu keittoon kypsymisen loppuvaiheessa.*
7. *Anna kiehua muutama minuutti, kunnes kala on kypsää. Maista ja mausta suolalla ja pippurilla mieleiseksi.*
8. *Silppua tilli ja lisää keittoon juuri ennen tarjoilua.*





SIENIHÖYSTÖ

noin ½ l kantarelleja tai muita mietoja metsäsieniä
2 valkosipulinkynttä
1 rkl öljyä
1–2 rkl valkoista balsamicoa
½ tl suolaa
rouhittua mustapippuria
silputtua persiljaa tai villiyrttejä



1. *Paloittele puhdistetut sienet.*
2. *Hienonna valkosipulinkynnet.*
3. *Kuumenna öljy paistinpannulla. Kuullota sieniä ja valkosipulia muutama minuutti tai kunnes enin neste haihtuu.*
4. *Mausta sienet balsamicolla, suolalla ja pippurilla.*
5. *Ripottele päälle persiljaa tai villiyrttejä.*
6. *Tarjoa keiton lisänä tai leivän päällä.*



SAVUMUIKKUTÄYTE

Täytteen voi valmistaa kotona valmiiksi ja retkellä nauttia ruissipsien, rieskan tai leivän päällä. Sopii myös mainiosti kolmioleipien tai tortillojen täytteeksi.

5–10 cm:n pala (n. 120 g kesäkurpitsaa
1 pieni valkosipulinkynsi tai 1–2 tl valkosipulimurskaa
1 prk (100 g/150 g) savumuikkusäilykettä
175g maustamatonta tuorejuustoa
50g fetajuustoa
0,25 tl suolaa
0,25 tl rouhittua mustapippuria
n. neljännes paprikaa
4 rkl tuoretta (luonnon)yrttiä (tilli, ruohosipuli, persilja, poimulehti, voikukanlehti, horsmanlehti) silputtuna

1. *Valmista täyte. Pese kesäkurpitsa ja leikkaa se pieniksi kuutioiksi. Kuori ja hienonna valkosipulin kynsi.*
2. *Valuta öljy savukalasäilykkeestä ja hienonna kalat veitsellä. Pilko feta kuutioiksi.*
3. *Pane isoon rasiaan tuorejuusto, kesäkurpitsakuutiot, valkosipuli, fetajuusto, suola ja mustapippuri.*
4. *Pilko paprika pieniksi kuutioiksi ja (luonnon)yrtit silpuksi, lisää ne täytteeseen. Lisää kalapalat ja sekoita hyvin. Maista ja lisää mausteita tarvittaessa.*



LETTUTAIKINA

3 kananmunaa
6 dl maitoa
3 dl vehnäjauhoja
2 rkl rypsiöljyä tai sulatettua margariinia
2-3 rkl sokeria
1 tl suolaa
paistamiseen margariinia

1. *Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa.*
2. *Lisää taikinaan n.2 dl maitoa ja muut aineet ja vatkaa tasaiseksi.*
3. *Lisää loppu maito ja sekoita. Anna turvota 30 min.*
4. *Paista taikinasta ohukaisia rasvassa pannulla.*
5. *Tarjoa lisänä esim. marjoja, sokeria tai hilloa.*

Jos käytät suolaista täytettä tai lisäkettä, jätä sokeri pois taikinasta. Halutessasi voit korvata 2 dl maidosta vichy-vedellä, jolloin letuista tulee rapeita ja niihin tulee kaunis pitsireuna. Lisää vichy-vesi taikinaan juuri ennen paistamista.



SIENI-YRTTILEVITE

150g tuorejuustoa, huoneenlämpöistä
voita tai muuta leipärasvaa
1/3 dl kuivattuja sikurirouskuja tai herkkutatteja
n. 1/2 dl hienonnettua persiljaa tai villiyrttejä
ripaus suolaa ja mustapippuria

1. *Hienonna kuivatut sienet esim. monitoimikoneessa.*
2. *Sekoita kaikki ainekset sekaisin ja tarjoa tuoreen leivän kanssa.*

METSÄ RENTOUTUMISEN JA TUNTEIDEN TREENIPAIKKANA

Metsässä oleilulla on monia tutkittuja terveysvaikutuksia. Anna kiireen kaikota ja lahjoita itsellesi hetki aikaa omien ajatustesi äärellä.

- ***Pysähdy hetkeksi:*** Istahda mättäälle tai kivelle, nojaa suureen puuhun tai pötkötä sammaleilla. Rauhoita mielesi ja sulje silmäsi. Kuuletko ääniä vai hiljaisuutta? Mitä tuoksuja tunnet? Unohda kiireet ja harmit, keskity vain hetkeen ja aisti luonnon läsnäolo. Ota kuva paikastasi, niin voit palata siihen milloin vain!
- ***Ole läsnä juuri nyt:*** Millainen on mielipaikkasi? Etsiydy sellaiseen ja pysähdy toviksi. Hengitä muutaman kerran syvään, huokaise huolet mielestäsi. Keskity maisemaan, lumoudu ja uppoudu juuri tähän hetkeen ja paikkaan.
- ***Nauti luonnon taiteesta:*** Tutki metsästä löytyviä pieniä yksityiskohtia. Huomaa kauniit kivet, lehdet ja puun kuoren kuviot. Seuraa muotoaan muuttavia pilviä taivaalla ja valon siivilöitymistä kuusimetsässä tai sen heijastumista lumikiteissä.
- ***Herkistä aistit:*** Etsi käpy, kasvi tai muu luontoon kuuluva asia. Pidä sitä kädessäsi ja keskity katsomaan sitä. Miltä se näyttää? Puristele sitä kevyesti ja kovemmin. Miltä se tuntuu? Miltä se tuoksuu? Sulje silmäsi ja keskity kuuntelemaan luonnon ääniä. Mitä kuulet? Mitä tunnet?

LUONTOBINGO

Join jotain retkijuomaa	Näin retkimaastossa neljä eri puulajia	Koin rentoutuvani retkellä	Tein tulella ruokaa
Yhdessäolo virkisti mieltä	Halasin puuta	Löysin metsästä jotain syötäväksi sopivaa	Tunnistin neljä eri kasvia
Retkieväät tai nuotioruoka maistui luonnossa	Havaitsin ympäristössä neljää eri väriä	Kohtasin kolme luonnonvaraista eläintä	Haistoin erilaisia metsän tuoksuja
Näin vettä jossain muodossa	Kuulin ja kuuntelin luonnon ääniä	Tunnustelin karheita, pehmeitä tai kovia pintoja luonnossa	Sain voimaa ja jaksamista luonnosta

VINKKEJÄ RETKEILYREITEISTÄ JA LUONTOKOHTEISTA

Paistjärven retkeilyalue, Heinola
Ilvespolku, Valo-Ilves, Heinola
Korvenlammen reitti, Heinola
Juustopolku, Heinola-Vuolenkoski
Rautvuoren reitti, Heinolan kirkonkylä
Lemmenharjun luontopolku, Vierumäki
Kalliojärvenpolku, Lapakisto, Nastola
Seelammen laavu, Pajulahti
Kammiovuori, Sysmä
Päijätsalo, Sysmä
Päijänne-Ilves, Padasjoki
Karhulenkki, Padasjoki
Kelventeen harjupolku, Päijänteen kansallispuisto, Padasjoki
Järvien kierros, Hollola
Tiirismaan kierros, Hollola
Salpausselän suoreitti, Hollola
Mörripolku, Hollola ja Lahti
Kukkolanharjun luontoreitti, Hämeenkoski
Kuninkaanpolku, Hartola
Kurenlahden polku, Hartola
Pulkkilanharjun luontopolku, Asikkala
Aurinkovuoren luontopolut, Asikkala
Kultaisen Tassun kierros, Asikkala - Kalkkinen
Myllykylän laavu, Kärkölä
Hiidenmäen metsäpolku, Huovilan puisto, Kärkölä
Kairessuo-Mieliäissuon luontopolku, Orimattila
Mallusjoen vanhan metsän luontopolku, Orimattila
Pankapolku, Pertunmaa
Retkeilyreitti, Pertunmaa - Kuortti
Äiteen lenkki, Pertunmaa

Lisää tietoa ja esittelyjä kohteista löytyy: www.outdooractive.fi ja www.retkipaikka.fi

Hämeen-Pirkanmaan Martat ry
kati.koskela@martat.fi
www.martat.fi

LEADER Päijänne