

Lasten sieniretki

OHJAAJAN OPAS





Teksti: Tuomas Lilleberg
Valokuvat Shutterstock
ellei toisin mainita
Taitto: Katja Kuittinen
Marttaliitto ry 2020



Johdanto

TAVOITE

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa lasten sieniretken vetäjälle ideoita, miten valmistautua lasten sieniretken vetämiseen ja miten voi innostaa ja motivoida lapsia tutustumaan sieniin turvallisesti.

KOHDERYHMÄ

5–9 vuotiaat

RYHMÄN KOKO

9–12 lasta / opas

RETKEN KESTO:

noin 60 minuuttia

ENNEN RETKEÄ RETKEN VETÄJÄ:

- »tutustuu retken reittiin ja valitsee 3–4 kokoontumispaikkaa.
- »kerää koriinsa sieniä, joilla on lakin alapinnat erilaisia (esim. tatti, hapero, orakas, lampaankääpä) TAI sienikuvia, joita voi näyttää lapsille
- »varaa tarvittavan materiaalin:
 - »ilmava kori
 - »sieniveitsi
 - »äänipilli
 - »sieni-puu -kaverikortit, yhteensä osallistujien määrä (jos on 10 osallistujaa, niin varaa 5 sienikorttia ja 5 sieni-puukorttia), valitse retkikohteen puuston mukaiset kortit (kortit ovat vihkosen liiteaineistossa)
 - »sienisiirtotarrat (1/lapsi)

Retken sisältö



ESITTELY

Oma esittely, retken tarkoitus ja sienimetsävarustus / 1-2 min.

Johdatus aiheeseen:

- » Tarina sienistä; omakohtainen tai oppaan esimerkki / 1-2 min.
- » Sienijumppa alkuun tai muissa retken siirtymävaiheissa / 5 min.

SIIRTYMINEN 2. SIENIPISTEESEEN

/ max. 3 min.

Sienten keruu, käsittely, rakenne, kuvailu ja tuntomerkit:

- » Sienen käsittelyn periaatteet / 4-5 min.
- » Sienen rakenne / 4 min.
- » Sienten kuvailu ja tuntomerkit / 10-12 min.



Kohdat 2 ja 3 voivat vaihtaa paikkaa

SIIRTYMINEN 3. SIENIPISTEESEEN

/ max. 3 min.

Ekologia: Sieni-puu -kaverit -harjoitus (13 min.)



SIIRTYMINEN 4. SIENIPISTEESEEN

/ max. 3 min.

Retken päätepiste

- » "Sienikaste" / 4-5 min. ja sienitarrojen jako / 1-3 min.
- » Jos on aikaa, kysy retkeläisiltä esim. kolme asiaa, mitä jäi mieleen JA/TAI mikä retkellä oli kivointa.





RETKEN TOTEUTUS

Esittely

Tervetuloa retkelle sienten maailmaan. Seuraavan tunnin aikana me tutustumme yhdessä sienten mielenkiintoiseen elämään.

Nimeni on XX ja toimin sienioppaanne tänään.

»Kysymys: Onko joku ollut aikaisemmin sieniretkellä?

»Kerro,

- »miksi olet kiinnostunut sienistä
- »mitä sieniretkelle kannattaa ottaa mukaan (retkivarustuksen lisäksi): ilmava kori ● sienikirja ● (sieni)-veitsi ● (kamera)



Johdatus aiheeseen

Tarina sienistä. Kerro oma tarina tai käytä esimerkiksi alla olevaa.

»Kuinka monesta sienet ovat jännittäviä tai vähän outoja?

»Sienet ovat kiinnostavia, jännittäviä, jopa pelottavia. Niitä on oikeastaan lähes kaikkialla ja ne ovat eläneet maan päällä jo tosi pitkään.



Ötziin laukusta löytynyt kääpä.

”Ihmiset ovat käyttäneet sieniä kautta aikojen. Muutama vuosikymmen sitten Keski-Euroopan vuoristosta löydettiin nimittäin tuhansia vuosia vanha miehen ruumis. Hän oli säilynyt ikijäässä tähän päivään asti. Tälle jäämiehelle annettiin nimeksi Ötzi. Hänellä oli mukanaan pieni laukku, josta löytyi eräitä sieniä, joita Suomessakin kasvaa. Tutkijat epäilivät, että Ötzi oli käyttänyt näitä sieniä lääkteinä, samalla tavalla kuin me käytämme lääkkeitä apteekista.”

”Sienten sanotaan olleen myös noidille tärkeitä ja osa niistä muodostaakin niin sanottuja “noidankehiä”. Ja osa niistä voi hohtaa pimeässä.”



SIIRTYMINEN 2. SIENIPISTEeseen

Sienten keruu, käsittely, rakenne, kuvailu ja tuntomerkit

Tässä vaiheessa retken vetäjä on etsinyt vähintään yhden sienet valmiiksi ja kokoaa ryhmän ringiksi ympärilleen. HUOM. Sientä ei vielä tässä vaiheessa kerätä.

SIENIMETSÄSSÄ MEIDÄN ON OPITTAVA SIENEN KOHTELUN PERUSPERIAATTEET.

Tässä vaiheessa opimme kaksi asiaa:

- »Meidän on kohdeltava sientä varovasti, että sen tuntomerkit säilyvät hyvin.
- »Tuntomerkkejä tarvitaan sienet tunnistamisessa. Niitä löytyy sienet kaikista osista. Tunnistamisessa käytämme hyväksi monia aistejamme.

SIENEN KÄSITTELY

Opas näyttää sienet turvallisen käsittelyn vaiheet (lueteltu alla) ja poimii sienet maasta kämmenelleen niin, että sieni säilyy kokonaisuena. Tässä vaiheessa retken vetäjä voi kannustaa retkeläisiä kokeilemaan yhteisesti sienet poimintaa.

Lähdetään ensin liikkeelle sienet käsittelystä

- »Sieni täytyy aina kerätä kokonaisuena.
- »Sitä täytyy pidellä kädessä kuin kukkaa kämmenellä.
- »Sitä ei saa maistaa. Vasta kun syötävyyttä on taattu, siitä voidaan tehdä ruokaa.

»Muita aisteja saa ja kannattaa käyttää. Mitä aisteja meillä on käytössä? (haju, tunto, näkö)

»Hellästi koskemalla kaikkia sieniä on täysin turvallista koskea, jopa myrkyllisiä.

Lopuksi: Tällä tavoin kaikki tärkeät tuntomerkit säilyvät ja voimme varmemmin tunnistaa sienet oikein.

SIENEN RAKENNE

Retken vetäjä esittelee poimimansa sienet osat (Jos vetäjällä ei ole näytteitä kaikista alapinnoista, niitä voi näyttää kuvien avulla):

Jalka

Lakin alapinta

»pillit = kuin pesusieni, esim. tateilla
TAI kuin matto, esim. lampaankäävällä

»orat = piikit, esim. orakkailla

»heltat = kuin kirjan sivut/valaan

»hetulat, helttasienillä

Lakki

Malto = sienet liha

Tilanteen mukaan lisäksi voi kertoa/ näyttää muunlaisia sieniä:

- »Kupusienet (esim. känsätuhkelo = ns. savusieni)
- »Haarakkaat (näyttää vähän korallilta, ei selkeää lakkia)
- »Käävät (ei jalkaa, HUOM. jokamiehenoikeudet - Kääpiä saa kerätä, jos

sen kerääminen ei vahingoita kasvualustana olevaa puuta. Esimerkiksi pakurikääpää ei saa kerätä jokamiehenoikeudella, koska sen kerääminen vahingoittaa puuta. Myöskään rauhoitettuja kääpälajeja ei saa kerätä.)

SIENEN KUVAILU JA TUNTOMERKIT

Sientä voi kuvailla isoksi tai pieneksi, limaiseksi tai kuivaksi, pyöreäksi tai suipoksi, kovaksi tai pehmeäksi... ja monilla eri tavoilla.

Ja retkeläiset 2-4 ryhmään.

Jokainen pienryhmä saa tehtävän:

»Etsi yksi ”sienipari”, esim.

- »iso - pieni
- »kova - pehmeä
- »vaalea - tumma
- »2 eriväristä sientä (muistuta vielä, miten sieniä tulee kerätä.)

»Kukin pienryhmä esittelee lopuksi löytämänsä sienet.

Löydetyistä sienistä voi löytyä myös muita ominaisuuksia ja tuntomerkkejä, esimerkiksi

- »limainen - kuiva
- »hajuton - vahva haju
- »lakin/sienet muoto: pallomainen - maljamainen

SIIRTYMINEN 3. SIENIPISTEESEEN

Ekologia: sieni-puu-kaverit -harjoitus

Harjoituksessa tutustutaan sienten ja puiden väliseen suhteeseen.

1. Loru
2. Korttien jakaminen
3. Parin löytäminen
4. Puun etsintä
5. Sienen keruu
6. Sienen esittely retken vetäjän johdolla

1 Sienet tykkäävät usein elää tietyn puun lähellä. Ne ovat tärkeitä toisilleen ja molemmat hyötyvät toisistaan. Seuraava loru kertoo siitä:

*”Sieni ja puu ovat hyviä ystäviä,
Rihmasto ja juuri maan alla käsikkäin,
Ne jakavat ruokaa yhdessä.*

*Mänty taikka kuusi taikka haapa,
On jokaisella ikioma sienikaveri, ja on
yhdessäielo ihanaa.*

*Kun puu vanhenee ja kuolee pois,
Siitäkin sienelle ruokaa ois.”*

Niin kuin loru kertoo, puut tykkäävät tiettyistä sienistä ja joillekin sienille sopii puu myös kuolleena.

2 Jaa ryhmä nyt kahtia. Toisen ryhmän jäsenet saavat jokainen puu-sieni-kuvakortin ja toisen ryhmän jokainen jäsen sienikuvakortin.

3 Sienikuvakortin saaneet etsivät parin, jolla on puu-sienikortissa sama sieni kuin omassa kortissa.

4 Nyt parit etsivät lähistöltä puun, joka on kortissa.

5 Kun pari on löytänyt puun, pari etsii puun ympäriltä kaikkia erilaisia sieniä. Jos sieni/sieniä löytyy, pari kerää sen/ne, niin kuin alussa kerrottiin. Pari tuo sienet kokoontumispaikalle. Jos retken vetäjällä on pilli mukana, hän voi kutsua sillä ryhmät kokoon.

6 Kun kaikki ryhmät ovat takaisin kokoontumispaikalla, katsotaan yhdessä retken vetäjän johdolla, millaisia sieniä parit ovat löytäneet.

Löydetyt sienet voivat hyvin elää seuralaisena ko puun kanssa. Juuria kuitenkin risteilee maassa sikin sokin ja siksi puun vieressä kasvava sieni voikin olla kauempana elävän puun seuralainen.

Lopuksi jokainen retkeläinen ottaa mukaansa yhden mieleisensä sienien ja kantaa sitä varovasti seuraavaan pisteeseen.

ESIMERKKEJÄ SIENI-PUU -PAREISTA:

Koivu: kantarelli, punakärpässieni, karvaurousku, keltahapero, koivunpunikkittatti

Mänty: voitatti, (männynpunikkittatti, kangas-tatti)

Kuusi: lampaankääpä, (vaaleaorakas, mustavahakas, männynleppärousku)

Kuollut puu / lahopuu: mesisieni

Hassu fakta:

Mesisienen rihmasto hohtaa heikosti pimeässä!





SIIRTYMINEN 4. SIENIPISTEeseen

= retken päätepiste, joka voi olla myös retken lähtöpiste, jos paikka on riittävän rauhallinen

Retken päätepiste

Muodostetaan rinki ja katsotaan, mitä sieniä jokaisella on.

»Jokainen voi antaa omalle sienelle haluamansa nimen.

»Sen jälkeen jokainen hengittää syvään sisään ja ulos. Seuraavalla uloshengityksellä jokainen lausuu antamansa sienien nimi hiljaa itsekseen tai ääneen muiden kuullen.

Retken vetäjä lausuu loppulorun = sienikaste. Loppuloru voi olla itse tehty tai alla oleva. Lausu rivi kerrallaan ja retkeläiset toistavat sen perässä.

Loppuloru

*Oi sienet, te maan uutterat palvelijat
Me kutsumme teitä!*

*Kantareellit, tatit, haperot
Nouskaa maasta runsaina
Täyttäkää ruokapöytäamme herkuilla.*

*Rouskut, lampaankävät, vahverot
Antakaa itsenne näkyä,
teitä hyvin kohdella aiomme.*

*Oi sienet, tulkaa esiin, kun sen aika on
Olkoon yhteinen matkamme hulvaton.*

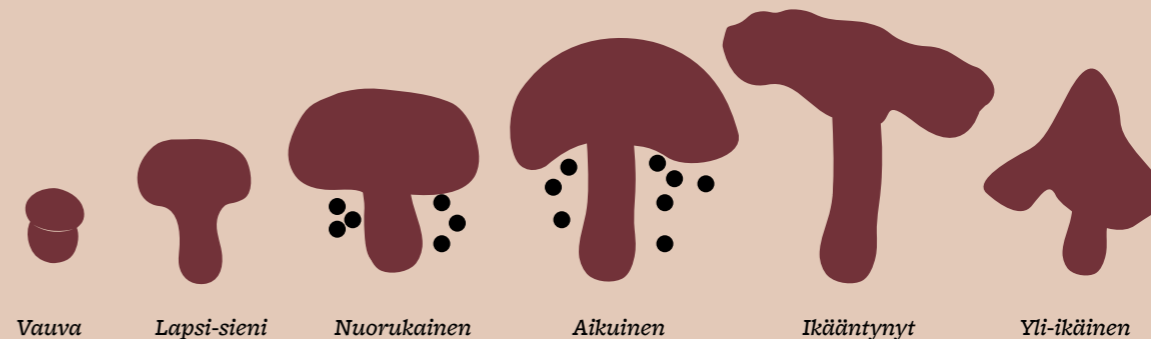
*Oi sienet, kiitos kun olemassa olette
Ja elämämme iloisella tiellä, vierellä
pitkään kuljette*

Muistoksi tästä retkestä jokainen retkeläinen saa mukaansa sieni-siirtotarran, jonka voi viedä kotiin.

Tarrassa on nettiosoite martat.fi, josta löytyy myös printattava sienimuis-tipeli -materiaalin, jolla voi jatkaa sieniin tutustumista kotona tai vaikka luokan kesken.

Lopuksi retkellä olleilta lapsilta voi kysyä, mikä oli kivointa tällä retkellä.
”Kiitos ja onnea matkaan sienipolullasi!”

Sieni elää pääosin seittimäisenä rihmastona maan alla ja näkemämme sienet ovat ikään kuin niiden hedelmiä.



Sienijumppa

Leikin tarkoituksena on johdattaa ymmärtämään sienien elinkaari ja toisaalta samalla saada vähän liikuntaa.

Kierros aloitetaan ensin hitaasti ja rauhallisesti. Seuraavalla kierroksella vähän nopeutetaan. Kierros kerrallaan tahti kiihtyy, kunnes syke on jo alkanut nousta ja ”pakka” lopulta hajoaa kasaan. Sitten on hyvä lopettaa.

1 Kaikki alkaa vauva-sienestä, joka tupsahtaa maan päälle ihan pallona. Mennään kaikki ”ihan palloksi” maahan.

2 Vähän aikaa kuluu ja kasvamme vähän isommiksi. Meistä tulee lapsi-sieniä. Olemme edelleen kuitenkin lähellä maata.

3 Hyvät olosuhteet jatkuvat ja on aika kasvaa isommaksi. Alamme nousta pystyyn. Niinpä meistä tulee

nuorukaissieniä, jotka ovat vetreitä ja meheviä. Lakkimme alkaa laajeta täyteen mittaan. Tässä vaiheessa voimme alkaa levittää sienien siemeniä eli niin sanottuja itiöitä. Ripotel-laan niitä käsillämme ympärillemme.

4 Hiljalleen meistä tulee aikuisia sieniä ja voimme levittäytyä niin isoiksi kuin pääsemme. Laitamme kädet niin sivuille niin kuin uljaimman sienien lakki levittäytyisi maan päällä. Ripottelemme hurjasti itiöitä ympärille!

5 Ei kuitenkaan kestä kauaa, kun meistä tulee ikääntyneitä sieniä. Lakkimme kaartuu yhä enemmän ylöspäin ja näin kurkotamme kädet kohti yläviistoa. Alamme kuitenkin samalla vähän luhistua. Pysymme kuitenkin edelleen pystyssä.

6 Lopuksi meistä tulee täysin yli-ikäisiä sieniä! Alamme hais-ta pahalle, meistä tulee limaisia ja rojahdamme hiljalleen maahan. Voimme päästää vetelän ”plörts”-äänien, kun rojahdamme alas. Pääsemme takaisin lepoon maan poveen.

7 JA SITTEEN... vierestä tupsah-taa uusi sieni, joka on ensin ihan pikkuinen vauvasieni jne. jne.

Käy katsomassa Uudenmaan marttojen sienijumppaesitys YouTubesta:
<https://bit.ly/3dIJfUx>



*www.martat.fi
[facebook/Martat vinkkaa](https://www.facebook.com/Martatvinkkaa)
[insta/Marttailu](https://www.instagram.com/Marttailu)
[twitter/Marttaliitto](https://twitter.com/Marttaliitto)
[youtube/Martat-TV](https://www.youtube.com/Martat-TV)*