

HARJOITUKSIA OPPIAINEITTAIN: KOTITALOUS

C-vitamiinijuoma

Laita kaksi kourallista tuoreita männyn neulasia 0,5 litraan kiehuvaan vettä. Keitä kannen alla 25 min. Jäljelle jäävässä nesteessä on n. 25 mg C-vitamiinia.

Lähde: Metsä vastaa

Horsmanversoja parsan tapaan

Hyvin nuoret maitohorsman versot, joiden pituus on 15-20 cm, voidaan valmistaa parsan tapaan. Versot keitetään varovasti suolatussa vedessä 5-10 minuuttia ja tarjoillaan mustevoin kera.

Lähde: Metsä vastaa

Metsänmakuinen yrttivoi

Tehtävään tarvitaan:

- vispikermaa (0,5 litrasta tulee n. 250 g voita)
- kannellinen lasipurkki
- pähkinä tai puukuula
- suolaa
- hienoksi hakattuja yrttejä metsästä, esim. koivunlehtiä

Kaada vispikerma lasipurkkiin. Kerma saa täyttää purkista korkeintaan yhden kolmasosan. Laita pähkinä tai puukuula purkkiin. Ravistele purkkia, kunnes purkissa on voikimpale. Tähän menee aikaa n. 15 min. Kun voi on valmista, kaada ylimääräinen neste pois. Mausta voi ripauksella suolaa sekä hienoksi hakatuilla yrteillä.

Lähde: Metsä vastaa

Karkkia katajanmarjoista

Ennen tehtiin karamelleja mm. katajan marjoista.

1. Kypsät katajanmarjat, siis siniset marjat, annetaan kiehua pienessä vesimäärässä pari tuntia. Varo ettei vesi kiehu pois ja marjat palavat pohjaan.
2. Lisää sokeria ja kermaa. Anna seos kiehua ”puuroksi”.
3. Puuro saa jäähtyä. Kylmästä puurosta tehdään sormenpaksuiset n. 10 cm pitkät tangot, jotka saavat kuivua.

HUOM! Kaikissa katajissa ei ole marjoja, sillä katajilla on emi- ja hedekukat eri yksilöissä.

Kataja on kaksikotinen, eli emikukat ja hedekukat ovat eri kasviyksilöissä. Siksi kaikissa katajissa ei ole marjoja. Marja on itse asiassa pieni käpy, jonka kolme käpysuomua ovat kasvaneet yhteen. Toisin kuin muut kävyt, katajan käpysuomut eivät kuivu kypsyessään, vaan tulevat mehukkaammiksi.

Lähde: Metsä vastaa

Keitä munia rahkasammaleessa

Hae rahkasammalta metsästä. Rahkasammal kasvaa kosteissa paikoissa. Kasta se veteen ja purista osa vedestä pois. Kääri muna sammaleeseen ja laita paketti hiilloksen päälle.

Muna on valmis, kun kuuluu pieni napsahdus. Tämä johtuu siitä, että kuoren alla oleva ilmakupla laajenee ja kuori halkeaa.

Lähde: Metsä vastaa

Keittokuopat

Kaiva kuoppa, jonka syvyys on runsas puoli metriä. Aseta kuopan pohjalle ja reunoille kiviä. Tee tuli ja anna palaa vähintään tunti tai laita hehkuvia kiviä kuoppaan.

Kääri valmistettava ruoka kosteaan tuoheen tai kosteisiin sanomalehtiin (tai alumiinifolioon). Laita paketti kuopan pohjalle ja peitä sammaleella tai maalla. Anna ruuan hautua tunnin kiloa kohti. Savua ei saa näkyä. Jos niin käy, lisää sammalta tai maata.

Lähde: Metsä vastaa

Koivunlehtishampoo

1,5 kourallista juuri poimittuja koivun lehtiä

1,5 kourallista juuri poimittuja pajun tai raidan lehtiä

Keitä 1,5 l vettä ja kaada se lehtien joukkoon. Sekoita ja anna seisoa kaksi tuntia kannen alla. Siivilöi. Sekoita veteen 2 rkl hajustamatonta, raastettua saippuaa. Veden annetaan kiehua miedolla lämmöllä, kunnes saippuan palaset ovat liunneet. Lisää 0,3 dl omenaviini-etikkaa. Shampoo annostellaan pulloihin, joiden annetaan olla viileässä muutaman päivän ajan.

Lähde: Metsä vastaa

Koivunmahla juoma (Huom! Mahlan juoksuttamiseen tarvitaan maanomistajan lupa!)

Keväällä voit koivun mahlasta valmistaa virkistävää juomaa. Puun koko vaikuttaa siihen, kuinka paljon mahlaa niistä voi juoksuttaa. Pienistä koivuista, läpimitaltaan alle 15 cm, voi parhaimpaan aikaan juoksuttaa noin 5 litraa vuorokaudessa, kun taas suurista puista, läpimitaltaan yli 30 cm, voidaan saada jopa 15 litraa mahlaa vuorokaudessa.

1. Poraa koivun runkoon noin 10 cm syvä reikä. Reikä ei saa olla suurempi kuin 10 mm.
2. Huuhdo ja puhdista reikä huolellisesti.
3. Tuki reikä korkkitulpalla ja johda siitä muoviletku kannelliseen keräysastiaan. Näiden osien on oltava puhtaita ja valmistettu elintarvikemuovista.
4. Vaihda keräysastia ainakin kerran vuorokaudessa, mieluiten kahdesti. Kun mahlaa on juoksettu tarpeeksi, reikä tukitaan puutapilla.

Koivunmahla on helposti pilaantuvaa ja siksi puhtauteen on kiinnitettävä huomioita mahlaa juoksettaessa. Mahlan kuiva-ainepitoisuus on noin 1 % ja tuo osuus koostuu enimmäkseen sokerista, mutta myös hapoista (erityisesti hedelmähapot) sekä hiven- ja valkuaisaineista. Mahlan sisältämiä hivenaineita ovat mm. kalium, kalsium, magnesium ja mangaani. Lisää koivunmahlasta löydät [täältä](#).

Lähde: Metsä vastaa

Pettuleipä

Paras petunteko aika on keväällä, kun mahla nousee puihin. Männyn kuori jaetaan 50 sentin mittaisiin pätkiin, jotka halkaistaan pituussuunnassa. Sitten kuorenkappaleet irrotetaan esimerkiksi taltalla. Männyn tyven paksu kaarna kannattaa ensin kuoria kirveellä.

Sitten kuoren ulko- ja sisäkerros (nila) erotetaan toisistaan. Nilasuikaleet, eli liinat, pitää vielä puhdistaa kaarnasta ja pihkasta. Seuraavaksi liinat kuivataan. Ennen se tehtiin tavallisesti auringossa. Liinoja paahdetaan vielä kuumassa uunissa kunnes ne tulevat ruskeiksi.

Seuraavaksi kuivatut linnat murskataan. Monitoimikoneeseen liitettävä mylly sopii tähän loistavasti, mutta huuhmare kelpaa yhtä hyvin. Useimmiten pettua pitää vielä hienontaa käsikäyttöisessä myllyssä, ennen kuin se kelpaa leivontaan.

Resepti:

0,5 l maitoa

4 dl pettujauhoja

3 dl muita jauhoja, esim. ruis-, ohra- tai vehnä jauhoja tai näiden sekoitusta

1 tl suolaa

Lämmitä maito ja lisää muut jauhot mutta ei pettua. Anna seoksen turvota kunnes maito on jäähtynyt. Lisää pettujauhot ja suola ja vaivaa taikina. Taikinasta leivotaan sentin paksuisia, 15-25 cm läpimittaisia leipiä. Leivät paistetaan heti kuumassa uunissa. Pettuleipä on parhaimmillaan uunituoreena.

Lähde: Metsä vastaa

Pihlajanmarjakeksit

Näitä tarvitset:

- 2 dl pihlajanmarjoja
- 225 g grahamjauhoja
- 125 g vehnä jauhoja
- 1 rkl voita
- 1 rkl sokeria
- 1 dl kermaa

Pihlajanmarjat ovat kypsiä elo-syyskuussa. Muutama terttu riittää tähän reseptiin.

Tee näin:

- Sekoita jauhot ja sokeri kulhossa
- Hienonna pihlajanmarjat ja kaada kulhoon
- Sulata voi, lisää kerma ja kaada seos kuivien aineiden joukkoon
- Sekoita
- Kaulitse taikinasta ohut levy
- Leikkaa levystä veitsellä neliskulmaisia keksejä
- Paista 225 asteisessa uunissa n. 10 min, kunnes keksit ovat vaaleanruskeita.

Lähde: Metsä vastaa

Teetä neulasista ja lehdistä

Teetä männyn neulasista

Kerää kaksi kourallista vihreitä männyn neulasia ja leikkaa ne pienemmiksi palasiksi. Lisää litra vettä ja anna kiehua joitakin minuutteja. Anna teen sen jälkeen vetäytyä muutaman minuutin ajan. Siivilöi neste teesiivilän läpi. Makeutusaineena voi käyttää hunajaa. Männyn neulasista tehdyssä teessä on paljon C-vitamiinia. Yksi lasillinen teetä vastaa kuutta lasia appelsiinimehua.

Teetä katajanmarjoista

Kerää desilitra sinisiä katajan marjoja ja murskaa ne kivellä tai morttelissa. Lisää litra vettä ja anna kiehua joitakin minuutteja. Anna teen sen jälkeen vetäytyä muutaman minuutin ajan. Siivilöi neste teesiivilän läpi. Makeutusaineena voi käyttää hunajaa.

Teetä puolukan lehdistä

Puolukan lehtiä voi kerätä vuoden ympäri. Niitä voi käyttää sellaisenaan tai kuivata ja paahtaa.

Lähde: Metsä vastaa

Tikkuleipä

Perheannos:

3 dl vehnäjauhoa, 1 tl leivinjauhetta, 1 tl suolaa, 1 dl vettä

10 henkilölle:

6 dl vehnäjauhoa, 2 tl leivinjauhetta, 2 tl suolaa, 2 dl vettä

20 henkilölle:

12 dl vehnäjauhoa, 4 tl leivinjauhetta, 3 tl suolaa, 4 dl vettä

Sekoita keskenään kuivat aineet ja lisää vesi. Vaivaa taikinaa. Lisää jauhoja jos taikina tuntuu tahmealta. Muotoile taikinasta pitkä, ohut suikale ja kierrä se kuoritun kepin ympärille. Kypsennä hiilloksen yläpuolella kunnes leipä on kullanuskea ja irtoaa hyvin kepeistä. Syö voin ja/tai marmeladin kanssa.

Lähde: Metsä vastaa

Voikukkakahvi

Kerää lihavia voikukanjuuria, puhdista ja paloittele ne, mutta älä huuhto vedellä. Paloittele juuret ja kuivata niitä ennen paahtamista, näin de paahtuvat paremmin.

Ruskeat ja rapeat juuret jauhetaan ja kahvi valmistetaan annostelemalla 2 rkl voikukkaa 1,2 dl = kkp kohti. Tämä kahvi saa kiehua muutaman minuutin. Nautitaan kuten kahvi ja samalla suodaan lämmin ajatus pulaaikoina eläneille esivanhemmille.

Lähde: Metsä vastaa

Yrtit ruoanvalmistuksessa

Salaatteihin sopivat: ahomansikka, isomaksaruoho, järviruoko, ketohanhikki, koiranputki, koivu, kumina, leskenlehti, lutukka, maitohorsma, niittysuolaheinä, osmankäämi, peltokanankaali, piharatamo, piikkiohdake, poimulehti, puna-apila, ruoholaukka, ruusut, siankärsämä, vadelma, valkoapila ja voikukka.

Keittoihin sopivat: jauhosavikka, järviruoko, ketohanhikki, koiranputki, kumina, leskenlehti, lutukka, maitohorsma, nokkonen, niittysuolaheinä, nurmitatar, osmankäämi, peltokanankaali, piharatamo, piikkiohdake, poimuhierakka, poimulehti, puna-apila, rantavehnä, ruusut, seittitakiainen, valkoapila, voikukka ja vuohenputki.

Perunan ja juuresten tapaan voi käyttää: järviruoko, ketohanhikki, koiranputki, kumina, nurmitatar, osmankäämi, peltokorte, piikkiohdake, seittitakiainen ja voikukka.

Yrttiteeksi sopivat: ahomansikka (lehdet), kamomillasaunio (nuoret kukat), kanerva (kukat), ketohanhikki (lehdet), koivu (lehdet), kultapiisku (kukat), kumina (siemenet), kuusi (havut ja kerkät), leskenlehti (lehdet), maitohorsma (lehdet ja juuri), mesiangervo (kukat ja lehdet), mesimarja (lehdet), mustaherukka (lehdet), mustikka (lehdet), piharatamo, pihlaja (lehdet ja marjat), poimulehti (lehdet), puna-apila (lehdet ja kukat), puolukka (lehdet), ruusut (lehdet ja terälehdet, kiulukat), siankärsämö, sianpuolukka (lehdet), vadelma (lehdet ja marjat) ja valkoapila (lehdet ja kukat).

Kahvin korvikkeeksi voi käyttää: maitohorsma (juuret) ja voikukka (juuret).

Lähde: Metsä vastaa