

Selkokielisiä tekstejä ja tehtäviä Marttaliiton esitteestä

Vilda grönsaker

– lättläst

Sisälllys

Saatteeksi	2
<i>Vilda grönsaker från skog och mark</i>	3
Luetunymmärtämiskysymyksiä	4
Sanastotehtäviä	5
Kasvin osat	6
Sanamato	6
Kasvikalenteri	7
Nässla	8
Maskros	9
Mjölkört	10
Kardborre	11
Kasviristikot	12-13
Puuttuva sana	14
Adjektiivien vastakohtat	14
Grundrecept	15
Recept	16
Reseptitehtäviä	17-19
FACIT	20-23
Sanasto	24

SAATTEEKSI

Pihoilla ja metsissämme kasvaa monia erilaisia luonnonkasveja, jotka soveltuvat hyvin ruuanlaittoon. Nykypäivänä niiden hyötykäyttö on kuitenkin lähes unohtunut ja harva tietää, mitä kaikkia kasveja voi käyttää ravintona. Marttaliiton esite *Vilda grönsaker* esittelee näistä kasveista muutamia ja antaa vinkkejä myös niiden valmistuksessa.

Ohessa on selkokielisiä tekstiversioita Marttaliiton esitteestä *Vilda grönsaker* ja tehtäviä, jotka pohjautuvat näihin helpotettuihin teksteihin. Tekstejä on yleisesti muokattu helpommin ymmärrettäviksi: sanastoa on helpotettu ja sanajärjestyksiä on käännetty suoremiksi. Lisäksi ohessa on myös laajempi sanasto ymmärtämisen helpottamiseksi. Tämä helpotettu versio ei sisällä kaikkia Marttaliiton esitteessä olevia tekstejä ja reseptejä. Vaikeampia tehtäviä, jotka perustuvat suoraan Marttaliiton alkuperäiseen esitteeseen, on saatavilla Svenska nu:n kotisivulta www.svenskanu.fi. Myös Marttaliiton esite on tilattavissa kotisivun kautta.

Ennen teksteihin tutustumista voidaan luokassa keskustella kasveihin liittyvistä aiheista:

- voidaan katsella kasvien kuvia ja miettiä, mitä kasveja oppilaat tunnistavat suomeksi nimeltä
- tietääkö joku nimiä ruotsiksi
- tietävätkö oppilaat joitakin luonnonkasveja, joita voi syödä
- onko joku joskus maistanut jotakin luonnossa vapaana kasvavaa kasvia
- mitä mieltä oppilaat ovat luonnonkasvien käytöstä ruuanlaitossa jne.

Tekstit voidaan käsitellä esimerkiksi:

- luetunymmärtämisteksteinä tehtävien avulla, joko yksin, pareittain tai ryhmissä.
- kasveista voidaan tehdä mindmap, joko pareittain tai ryhmissä.
- ryhmätöinä siten, että kukin ryhmä tekee oman esitelmän tai seinäjulisteen yhdestä kasvista ja esittelee sen muulle luokalle. Lopuksi voidaan vielä pitää pieni tietokilpailu kaikista kasveista.

Tekstien ja tehtävien käsittelyn lisäksi voi aiheen käsittelyä laajentaa:

- pienellä retkellä koulun lähistölle, josta etsitään ja tunnistetaan tekstien kasveja
- keräämällä kasvio teksteissä esiintyvistä kasveista. Kasvioon voi myös laittaa muita kasveja, joiden ruotsinkieliset nimet ja syömäkelpoisuuden oppilaat saavat itse selvittää.

Tekstien ja tehtävien käsittelyn jälkeen voidaan aihe vielä purkaa yhdessä koko luokan kesken tai pieninä ryhmäkeskusteluina. Silloin voidaan vaikkapa palata virittelyn aiheisiin ja miettiä esimerkiksi:

- onko tietoisuus kasveista ja niiden käyttömahdollisuuksista lisääntynyt
- onko kasviaiheeseen käsittely muuttanut mielipiteitä luonnonkasvien käytöstä ruuanvalmistuksessa
- ovatko oppilaat halukkaita kokeilemaan uusia reseptejä
- mitä ruotsinkieliset kasvien nimet tarkoittavat ja voiko niitä usein päätellä suomenkielisistä nimistä

Vilda grönsaker från skog och mark

En del grönsaker kallas för **vilda grönsaker**.

De sprider sig utan att man odlar dem från frön. Några vilda växter kallas för ogräs för de kommer upp på ställen där man inte vill ha dem.

Många vilda växter är näringsrika och smakar gott. Deras blad eller frön kan användas i matlagning. Vanligen ger de mycket mera vitaminer, flavonoider, spårämnen och mineraler än odlade grönsaker.

Nässlan innehåller många nyttiga ämnen. Om den inte hade brännhår på bladen, skulle nässlan säkert odlas. Maskrosen är besk till smaken och den sprider sig okontrollerat i trädgården, men den kan användas som sallad. Nate är en fin mineralbomb. Den fina japanska rotsaken Gob är en kardborre. Och den vilda palsternackan kan vara godare än den odlade.

Plockregler

Det är viktigast att känna igen växterna. Lär dig skillnaden mellan ätbara växter och deras dubbelgångare. Det är inte svårt, men det kräver noggrannhet.

Allemansrätten ger dig lov att plocka örter för eget behov i skog och mark. Vill du plocka lavar, blommor och blad från buskar och träd, skall du be markägarens lov att få plocka.

Du skall inte plocka sällsynta eller fridlysta växter. Plocka inte i nationalparker eller naturskyddsområden.

Plocka inte i orena ställen. Undvik t.ex. hagar för boskap (hästar, kor, svin, får, getter). Plocka inte heller vid ladugårdar, stall, svinstior eller utedass. Håll avstånd till fabriker och stora vägar. Det går bra att plocka nässlor, maskros, kirskål och liknande bladgrönsaker också på rena ställen i städer.

Plocka med måtta. Plocka så att du kan komma tillbaka samma plats varje år. Försök att få det att se ut som om ingen har varit och plocka något där du varit.

Säsongen är lång. De flesta vilda bladgrönsakerna hittar du på försommaren. På hösten kan du gräva upp rötter och frukter.

Rensa samma dag. Vilda grönsaker är ömtåliga. Det är bäst att rensa växterna redan i skogen och lägga dem i kallt vatten när du kommer hem. Finns det insekter eller spindlar bland bladen kryper de upp inom cirka 10 minuter. Sedan är det bara att riva i bitar, finhacka, eller förvälla växterna och servera! Du kan också frysa vilt grönt till stuvningar och soppor.



Tehtävät A-C liittyvät tekstiin sivulla 3.

A LUE TEKSTI (s.1) JA VASTAA SEN PERUSTEELLA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN SUOMEKSI.

1. Miksi viljejä kasveja kutsutaan usein rikkaruohoiksi?

2. Mikä on tärkein sääntö kasvien poimimisessa?

3. Mitä muita asioita kannattaa pitää mielessä kasveja poimiessa? Luettele vähintään 4 asiaa.

4. Milloin villien kasvien poimintakausi alkaa ja päättyy?

5. Milloin kasvit olisi parasta puhdistaa?

6. Miksi kasvit kannattaa laittaa kylmään veteen?

B ETSI RUOTSINKIELISET VASTINEET TEKSTISTÄ SIVULLA 3.

1. maistua hyvältä _____
2. kitkerän makuinen _____
3. jokamiehenoikeus _____
4. omaan tarpeeseen _____
5. metsässä ja maastossa _____
6. pyytää lupa _____
7. kansallispuistossa _____
8. Pidä etäisyyttä tehtaisiin! _____
9. alkukesällä _____
10. syksyllä _____

**C SELITÄ SEURAAVAT SANAT SUOMEKSI. VERTAA PARISI KANSSA.**

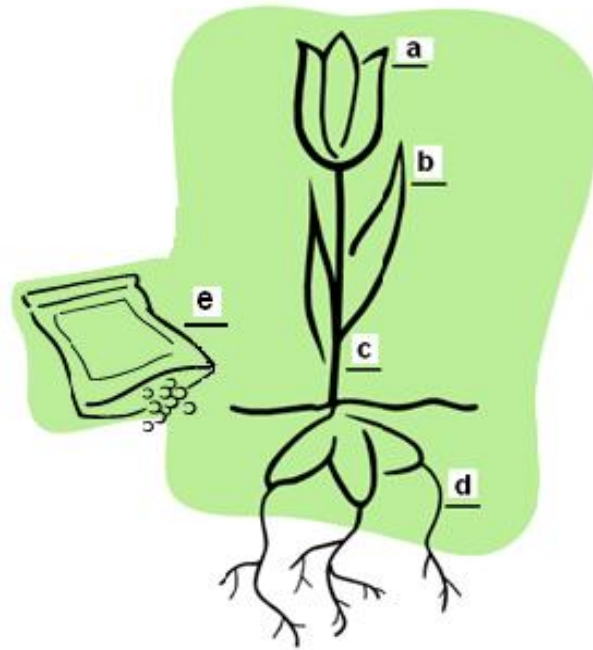
1. ogräs _____
2. allemansrätt _____
3. fridlyst _____
4. naturskyddsområde _____

D SIJOITA KASVIN OSAT OIKEILLE PAIKOILLE.

Mikä jää yli? _____ Mitä sana tarkoittaa suomeksi? _____

knopp	blad	frö	stjälk	blomma	rot	blomning
-------	------	-----	--------	--------	-----	----------

- a) kukka,
kukinto
- b) lehti
- c) varsi
- d) juuri
- e) siemen

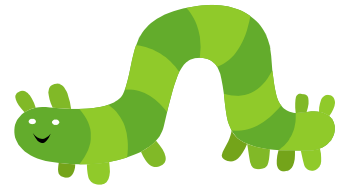


a _____
a _____
b _____
c _____
d _____
e _____

E

SANAMATO

Erottele katkoviivoilla sanamadosta kasvit ja kasvin osat ja kirjoita ne suomennosten viereen.



STJÄLKMASKROSKARDBORREROTKNOPPKIRSKÅLPALSTERNACKABLOMMA

- | | | |
|-----------------|---|-------|
| 1. palsternakka | = | _____ |
| 2. varsi | = | _____ |
| 3. silmu | = | _____ |
| 4. voikukka | = | _____ |
| 5. kukka | = | _____ |
| 6. vuohenputki | = | _____ |
| 7. takiainen | = | _____ |
| 8. juuri | = | _____ |

Plockkalender

	Vår	Försommar	Högsommar	Sensommar	Höst
Nässla	små skott	stora, fina skott	topparna innan blomning	sista toppar innan blomning på skuggiga ställen	
Kirskål	unga blad	unga blad	blad	äldre blad	
Mjölkört	unga skott	unga blad	blad, toppar blommor		
Maskros	blomknoppar bladrosetter rötter	blommor blad (rötter)	blad (blommor) (rötter)	blad (blommor) (rötter)	rötter (blad)
Svinmålla		unga skott	blad	blad	
Daggkåpa		unga blad	unga blad	blad	
Körvelkåx		unga blad	blad		rötter
Prästkrage		blad, blommor	blad, blommor	blad	
Kummin		blad	blad		frön
Kardborre	rötter				rötter
Palsternacka	rötter				rötter

F VASTAA KYSYMYKSIIN SUOMEKSI TAULUKON PERUSTEELLA.

1. Mitä kasvin osia voi kerätä? Luettele vähintään 4.

2. Milloin voi kerätä maitohorsman lehtiä?

3. Mitä nokkosen osia voi kerätä?

4. Milloin takiaisen juuria voi kerätä?

Nässla

Urtica dioica, nokkonen

Användning

Som spenat, i stuvningar och pajer, te.

Använd färska eller frysta, förvållda, finhackade nässlor som spenat i olika rätter: omeletter, bröd, soppor, stuvningar osv. Torkade nässlor kan användas som örtte.



Kännetecken

Nässlan bränns. Blommorna är små och gröna och de hänger på tunna trådar. Fröna är mogna när trådarna hänger neråt. Roten är gul och den går några centimeter under marken.

Nässlan förekommer i stora bestånd. Små enstaka nässlor som har lite rundare blad är etternässlor, *Urtica urens*. Den bränner värre än brännässlan.

Brännhår: Nässlan bränns eftersom den har små rör som är fyllda med något som liknar myrsyra. Rören har mycket vassa kanter när de bryts av. Det gör att syran går rakt in i skinnet och börjar irritera. Nässlan bränner inte om den är förvålld eller om du pressar torkad, krossad nässla genom en sil. Det räcker inte att bara torka nässlan – torkad nässla bränns ännu.

Dubbelgångare

Ingen av nässlans dubbelgångare bränns.

- **Vitplister** (*Lamium album*, valkopeippi): fyrkantig stjälk, stora vita blommor i krans.
- **Flenört** (*Scrophularia nodosa*, syyläjuuri): bladen luktar illa, små bruna blommor i toppen.
- **Stinksyska** (*Stachys sylvatica*, lehtopähkämö) : bladen luktar illa, fina röda blommor i toppen.

Plocka

Du kan plocka små nässlor när snön har smultit, men om du väntar några veckor hittar du massor av ca 20-30 cm höga nässlor. Skär nässlan under det nedersta fina bladparet. Större nässlor (40-50 cm höga) har sega stjälkar. På hösten kan du plocka de översta 3-5 bladparen.

Nässlor som växer på frodiga platser (t.ex. på komposten) innehåller nitrater. De är skadliga för hälsan. Nitraterna försvinner om nässlan får sol i 2-3 dagar, och då kan man plocka dem.

Plocka inte stora gamla blad från nässlor som har frön. De kan innehålla skadliga ämnen och orsaka ryggvärk.

Maskros

Taraxacum officinale, voikukka

Användning

Bladen i paj, sallad, te. Blomknoppar och blommor i sallad, stuvningar, bröd, omeletter, osv. Roten kokt eller stekt som en rotsak eller till maskroskaffe.

Maskrosen är väldigt stark i smaken. Smaken blir mildare med något surt, t.ex. citronsaft eller vinäger.

Maskrosens blad och rötter är mycket diuretiska, de driver ut vätska från kroppen. Ät inte maskros om du har lågt blodtryck.



Kännetecken

Maskrosen har blad med mjölksaft. Alla blad och blomstjälkar kommer från samma rot. Blomstjälkarna är ihåliga och de har endast en blomma och inga blad. Fröbollen är rund.

Dubbelgångare

- **Tussilago** (*Tussilago farfara*, leskenlehti). Blommorna är mindre, fjäll på blomstjälken, blommorna kommer före bladen. Tussilago innehåller giftiga ämnen som skadar lever; använd inte den som vild grönsak eller ört.
- **Mjölktistel, kålmalke** (*Sonchus oleraceus*, kaalivalvatti). Många blommor och blad på blomstjälkarna. Ätlig, smakar mildare än maskros.
- **Ängshaverrot** (*Tragopogon pratensis*, pukinparta). Många blommor och blad på blomstjälkarna. Mycket stora fröbollar. Ätlig, första årets rot kan användas som en rotsak, och unga blad som sallad.
- **Höstfibbla** (*Leontodon autumnalis*, syysmaitiainen). Har blommor från sensommaren till hösten. Blomstjälkarna är inte ihåliga.

Plocka

Använd inte fina kläder när du plockar maskros eller gräver upp maskrosens rötter. Maskrosens vita saft lämnar bruna fläckar på kläder.

På våren: Gräv upp maskrosens rötter. Rötterna är beskare på våren än på hösten. Tvätta (skalet behöver inte tas bort), skär bort toppens gröna och bruna delar, skiva och stek med t.ex. bacon, eller koka som rotsak. Med de första gröna maskrosbladen kommer också blomknoppar. Du kan äta dem i sallader eller steka med t.ex. brödbitar och lök.

På försommaren: Plocka massor av blommor. Det finns ofta småkryp på blommorna. De försvinner om du lägger blommorna i skuggan på ett gammalt lakan eller en gammal handduk i ca 1 timme.

Koka blommorna eller använd dem t.ex. i sallader. Blommornas gröna delar behöver

inte tas bort; de är hälsosamma i sallad.

Det kan finnas små larver i blommorna. Ta fast i blommans botten och med andra hand riv bort de gula delarna om du vill ha bort larverna. De gula delarna är inte beska. Använd till sallader, stuvningar, bröd, fruktsallader, omeletter, osv.

På försommaren/ sommaren/ sensommaren: Plocka maskrosens blad.

På hösten: Gräv upp maskrosens rötter. Nu är de tjockare och sötare än på våren, men de är fortfarande beska.

Mjölkört, mjölke, duntrav, rallarros *Epilobium angustifolium*, maitohorsma, rentun ruusu.

Användning

Sallad, paj, stuvning, som sparris, te.

Kännetecken

Mjölkörtens blad växer som spiral uppför stjälken. Växten är inte hårig. Bladens mitt är oftast ljusare än resten av bladet. Blommorna är ljusröda (ibland vita) och redan knopparna har små hår i sina blomstjälkar.

Dubbelgångare

Det finns flera växter som liknar mjölkört. De som kan blandas ihop med mjölkört på våren, innan blommorna kommer, brukar ha bladen motsatta eller i kransar. Några exempel på dubbelgångare:

- **Strandlysing** (*Lysimachia vulgaris*, ranta-alpi): 3-4 blad i krans (ibland parvis motsatta blad), gula blommor.
- **Topplösa** (*Lysimachia thyrsiflora*, terttualpi): motsatta blad, gula blommor.
- **Flockfibbla** (*Hieracium umbellatum*, sarjakeltano): flikiga blad, gula blommor.



Plocka

På våren: Mjölkörtens unga skott (upp till ca 25 cm höga) kan kokas som sparris. Ät varma skott med smör eller en god sås (bearnaise eller hollandaise). Skotten är godare om toppen tas bort.

På sommaren: Växter som har vuxit i skugga har unga blad som kan användas i sallader och varma rätter. Plocka blommorna (utan frökapslar) som dekoration och till sallader. Torka blommor eller blad till örtteer. Torkar du äldre växters blad får inga blommor komma med.

Kardborre

Arctium sp., takiainen

Användning

Rotsak. Kardborres rot är en av våra bästa vilda rotsaker. Tvätta rötterna, ta bort översta delen, skär roten i bitar och koka med litet salt på samma sätt som du kokar potatis.

Kännetecken

Kardborren är en tvåårig växt med stora, mjuka blad. Blomstjälken växer under den andra sommaren. Vanligen har kardborren grå knoppar men det finns också kardborrar med gröna knoppar. Från knoppar kommer de röd-lila blommorna, som lätt fastnar i kläder.



Dubbelgångare

- **Tussilago** (*Tussilago farfara*, leskenlehti): bladen är gulare gröna, på bladen finns vit ludd (små hår) som lossnar lätt, och bladen ser ut som om någon har bitit i kanterna. Tussilago innehåller giftiga ämnen som skadar lever; använd inte den som vild grönsak eller ört.
- Diverse **tistlar** (*Cirsium*, ohdake): har taggar, vilket kardborren inte har. Tistlarnas rötter kan också ätas.

Plocka

Gräv upp rötterna på hösten efter växtens första sommar eller på våren innan blomstjälken börjar växa fram. Kardborrar med blomstjälk är inte alls goda. Om kardborren redan gör frön håller växten på att dö och skall inte längre användas.

Kardborrar trivs i stenig jord och grävandet är svårt. Det är lättare om man odlar kardborre i sitt grönsaksland. Då blir rötterna raka och stora, och det är lättare att gräva upp längre rötter.

Vilda kardborrars frön kan användas till odling. En förädlad version av kardborren är den japanska växten Gobo (*Arctium lappa*).

Tehtävät **G** ja **H** liittyvät teksteihin sivuilla 8-11.

G KASVIRISTIKOT

Etsi ruotsinkieliset vastineet kyseessä olevaa kasvia käsittelevästä tekstistä ja täydennä ristikko.

a)

Käyttö →					N					
Poltinkarva →					Ä					
Pinaatti →					S					
					S					← Siivilä
Poimia →					L					
					A					← Muurahaishappo



b)

					M								
Vihannes →					A								
					S								
					K								← Kitkerä
					R								← Verenpaine
					O								
Neste →					S								

c)

Vastakkainen →			M						
Varsi →			J						
Ylöspäin →			Ö						
Lehti →			L						
Verso →			K						
			Ö					← Voi	
Karvainen →			R						
Yrttitee →			T						



d)

Juures →						K			
					Suola →	A			
Kaksivuotinen →						R			
						D			← Nukka, nöyhtä
					Purra →	B			
					Keittää →	O			
Maksa →						R			
					Siemen →	R			
						E			← Kivinen

H PUUTTUVIA SANIA

Lue seuraavat lauseet ja lisää puuttuvat sanat laatikosta. Suomennet lauseet suullisesti parin kanssa.

fröboll	giftiga	gräva upp	dubbelgångare
odla	skott	brännhår	torka

1. Nässlan har flera _____ men de bränns inte.
2. _____ innehåller ämne som liknar myrsyra.
3. Man kan _____ maskrosens rötter på våren och på hösten.
4. Maskrosens _____ är vit och rund.
5. Mjölkörtens _____ smakar gott med en god sås.
6. _____ mjölkörtens blommor och blad till örte!
7. Några växter är _____ och får inte användas.
8. Man kan också _____ kardborre i sitt grönsaksland.



I ADJEKTIIVIN VASTAKOHDAT

Yhdistä adjektiivien vastakohdat.

- | | |
|------------|-----------|
| 1. vild | a) nyttig |
| 2. ätlig | b) odlad |
| 3. färsk | c) mild |
| 4. skadlig | d) fryst |
| 5. stark | e) giftig |



GRUNDRECEPT

Förvällning

Låt växterna ligga i kallt vatten (med 1 tsk salt) i ca 10 minuter, för att olika insekter kryper upp. Annars kan du hitta insekter i din mat.

Häll vatten i en kastrull, koka upp, tillsätt lite salt. Lägg i dina vilda grönsaker och låt koka tills de har bytt färg helt och/eller vissnat. Lyft upp växterna och låt dem rinna av och svalna litet. Finhacka dina örter när de har blivit kalla. Stora stjälkar kan vara för hårda för att finhacka. Ta bort dem.

Använd förvällda örter t.ex. i omeletter, risotto, soppor, bröd eller som spenat. Du kan också frysa ner dem och använda senare.

En stor korg rensade vilda bladgrönsaker ger ca 2 liter förvällt finhackat grönt.



Torkning

Häng buntar av skott på ett skuggigt, luftigt ställe inomhus. Ta ner efter 7-10 dagar, när växterna har torkat ordentligt.

Du kan också lägga dina växter i en tunn lager på en tidning. Sätt ett lakan på växterna och rör om dem med några dagars mellanrum. Låt dem torka ordentligt. Det kan ta flera dagar.

Riv bladen från stjälkarna och sätt dem i en glasburk med etikett på: "Mjölkört, juli 2010". Stjälkar som är väldigt tunna kan komma med i bruken.

Förvara burken på ett mörkt ställe i rumstemperatur.

RECEPT:***Nässelsoppa med potatis***

1 kg potatis
2 l vatten
1 stjälk libbsticka eller
1 msk grönsaksbuljongpulver
2 lökar
200-300 g nässelblad
1 krm muskotnöt
½ tsk svartpeppar
1 msk smör

Koka potatis, lök och libbsticka tills de är mjuka. Mosa dem med stavmixer eller i matberedare. Häll soppan tillbaka i kastrullen. Förväll nässlorna. Finhacka dem i matberedaren. Häll nässlorna i soppan. Låt koka i 10 minuter. Tillsätt vatten om det behövs och koka lite till. Krydda och servera.

Stekt maskrosrot

Rötter av maskros
Mjök
Skorpmjöl, salt, peppar
(libbsticka, timjan eller persilja)
(Bacon, brödbitar)
Smör
Citronsaft

Skrubba rötterna, vänd dem i mjök och sedan i kryddat skorpmjöl. Stek i smör (med bacon och/eller brödbitar) tills de har fått färg (eller tills brödbitarna är frasiga). Tillsätt lite citronsaft och servera. Utan citronsaften är maskrosen beskare.

Om det är för beskt kan du koka rötterna innan du steker dem.

Vild pesto

1-2 dl finhackade färska växter (t.ex. mjölkört eller maskros) eller
1-2 dl finhackade förvållda bladgrönsaker (t.ex. nässla)
1 dl nötter, t.ex. mandlar, cashew-, eller pinjenötter
1 dl ost, t.ex. emmental, gouda eller parmesan
3-4 vitlöksklyftor
½ dl rybsolja
1 nypa salt
Svartpeppar

Sätt allt i matberedaren och gör det till en slät pesto. Servera till pasta eller på smörgås, som salladsdressing, på potatis eller ris, eller t.ex. till svamp, fisk eller kött. Förvara peston i kylskåpet och använd inom 3 dagar.

Kokta vilda rötter

Rötter av t.ex. kardborre, maskros eller palsternacka
 (Vinäger eller citronsaft)
 (Potatis)
 (Morot)
 Salt, peppar
 Smör eller olja

Skrubba rötterna. Om några rötter är väldigt starka, kan du först koka upp dem skilt och hälla bort vattnet. Sedan blanda dem med de andra rötterna och koka tills alla rötter är mjuka. Tillsätt lite vinäger eller citronsaft om blandningen är för besk. Smaken blir mildare om du tillsätter morot eller potatis. Krydda och sätt till lite fett enligt smak.

Örthummus

2 dl kokta kikärter
 1 dl sköljda och blötlagda sesamfrön
 Saften av en citron
 2 vitlöksklyftor
 1 tsk spiskummin
 1 tsk salt
 2 msk finhackade kryddiga bladörter

Sätt allt i en matberedare och gör det till en slät mos. Servera.

J RESEPTITEHTÄVIÄ

a)

Resepteissä esiintyvät määriä ilmaisevat lyhenteet. Mitä ne tarkoittavat ruotsiksi ja suomeksi, ja miten lyhennät samat asiat suomeksi?



1. **msk:** _____ (ruotsiksi)
 suomeksi: _____, lyhenne: _____
2. **tsk:** _____ (ruotsiksi)
 suomeksi: _____, lyhenne: _____
3. **krm:** _____ (ruotsiksi)
 suomeksi: _____, lyhenne: _____

b)

TÄYDENNÄ RESEPTIT

Tutustu ruokaohjeisiin ja täydennä puuttuvat kohdat suomenkielisistä ohjeista

Peruna-nokkoskeitto

1 kg _____

2 l _____

1 lipstikan varsi tai

1 rkl kasvisliemijauhetta

2 _____

200-300 g nokkosenlehtiä

1 mm muskottipähkinää

 $\frac{1}{2}$ tl _____

1 rkl voita



_____ perunoita, sipuleita ja lipstikkaa kunnes ne ovat pehmeitä.

_____ ne sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Kaada keitto

takaisin _____. _____ nokkoset. Hienonna ne

monitoimikoneessa. Kaada _____ keittoon. Anna _____

10 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä ja keitä vielä hetki. _____ ja

_____.

Paistetut voikukanjuuret

Voikukanjuuria

_____, suolaa, pippuria

(lipstikkaa, timjamia tai persiljaa)

(Pekonia, leipäkuutioita)

_____ juuret, kääntelee maidossa ja sen jälkeen maustetuissa korppujauhoissa. _____ voissa (pekonin ja leipäkuutioiden kanssa) kunnes ne ovat saaneet väriä (tai kun leipäkuutiot ovat _____).

_____ sitruunamehu ja tarjoile. Ilman sitruunamehua voikukka on kitkerämpää.

Jos maku on liian _____, voit keittää juuria ennen kuin paistat ne.



FACIT

A

1. Koska ne kasvavat paikoissa, jonne niitä ei haluta.
 2. Kasvit täytyy tuntea hyvin.
 3. – Yrttejä saa poimia omaan käyttöön.
 - Jäkälän, kukkien, puiden ja pensaiden lehtien sekä juurien poimimiseen tarvitsee luvan.
 - Älä poimi rauhoitettuja tai harvinaisia kasveja.
 - Älä poimi kansallispuistossa tai luonnonsuojelualueella.
 - Poimi vain puhtailta alueilta: älä poimi eläinten laitumilta, tai navetan, tallin, sikalan, ulkohuussin, tehtaiden tai suurten teiden läheltä.
 - Poimi kohtuudella, ja siten että et jätä jälkiä luontoon.
 4. Kausi kestää alkukesästä syksyyn.
 5. Samana päivänä, jos mahdollista, kannattaa puhdistaa jo metsässä.
 6. Jos kasveihin on jäänyt hyönteisiä, ryömivät ne pois vedestä n. 10 minuutin kuluessa.
-

B

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 1. smaka gott | 6. be lov |
| 2. besk till smaken | 7. i nationalparker |
| 3. allemansrätten | 8. Håll avstånd till fabriker! |
| 4. för eget behov | 9. på försommaren |
| 5. i skog och mark | 10. på hösten |
-

C

1. Rikkaruoho, rikkakasvi. Kasveja, jotka kasvavat vastoin viljelijän tahtoa, haittaavat viljelyä ja ovat vaikeasti torjuttavia.
2. Jokamiehen oikeus. Jokaisen oikeus liikkua ja oleskella luonnossa ilman maanomistajan lupaa tavalla, joka ei häiritse tai aiheuta vahinkoa.
3. Rauhoitettu. Esimerkiksi kasvi, jota ei saa poimia.
4. Luonnonsuojelualue. Alue, jonka käyttöä on rajoitettu luonnon monimuotoisuuden säilyttämiseksi.

D

Yli jää **knopp**, suomeksi: **nuppu** tai **silmu**.

- | | |
|------------|-----------|
| a) blomma, | c) stjälk |
| blomning | d) rot |
| b) blad | e) frö |
-

E

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. palsternacka | 5. blomma |
| 2. stjälk | 6. kirskål |
| 3. knopp | 7. kardborre |
| 4. maskros | 8. rot |
-

F

1. versoja, latvoja, lehtiä, lehtiruusukkeita, juuria, kukkien nuppuja/silmuja, kukkia, siemeniä
 2. alku- ja keskikesällä
 3. pieniä ja suuria versoja sekä latvoja ennen kukintoja
 4. keväällä ja syksyllä
-

G

- | | |
|------------|-----------|
| a) | b) |
| användning | mjölksaft |
| brännhår | grönsak |
| spenat | sensommar |
| sil | besk |
| plocka | blodtryck |
| myrsyra | rot |
| | vätska |

c)

motsatt

stjälk

uppför

blad

skott

smör

hårig

örtte

d)

rotsak

salt

tvåårig

ludd

bita

koka

lever

frö

stenig

H

1. dubbelgångare

2. brännhår

3. gräva upp

4. fröboll

5. skott

6. torka

7. giftiga

8. odla

I

1.b

3.d

5.c

2.e

4.a

J

a)

1. matsked: ruokalusikka= rkl

2. tesked: teelusikka= tl

3. kryddmått: maustemitta= mm

b)

Peruna-nokkoskeitto

1 kg **perunoita**
 2 l **vettä**
 1 lipstikan varsi tai
 1 rkl kasvisliemijauhetta
 2 **sipulia**
 200-300 g nokkosenlehtiä
 1 mm muskottipähkinää
 ½ tl **mustapippuria**
 1 rkl voita

Keitä perunoita, sipuleita ja lipstikkaa kunnes ne ovat pehmeitä. **Soseuta** ne sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Kaada keitto takaisin **kattilaan**. **Ryöppää** nokkoset. Hienonna ne monitoimikoneessa. Kaada **nokkoset** keittoon. Anna **kiehua** 10 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä ja keitä vielä hetki. **Mausta** ja **tarjoile**.

Paistetut voikukanjuuret

Voikukanjuuria

Maitoa

Korppujauhoja, suolaa, pippuria (lipstikkaa, timjamia tai persiljaa)
 (Pekonia, leipäkuutioita)

Voita

Sitruunamehua

Harjaa juuret, kääntelee maidossa ja sen jälkeen maustetuissa korppujauhoissa.

Paista voissa (pekonin ja leipäkuutioiden kanssa) kunnes ne ovat saaneet väriä (tai kun leipäkuutiot ovat **rapeita**). Lisää sitruunamehu ja tarjoile. Ilman sitruunamehua voikukka on kitkerämpää.

Jos maku on liian **kitkerä**, voit keittää juuria ennen kuin paistat ne.

VILDA GRÖNSAKER ORDLISTA

allmansrätt (en, 3)	jokamiehen oikeus
beläggning	pinta
besk	hapan
bestånd (ett, 5)	
blad (ett, 5)	lehti
blanda (I)	sekoita
blomklase (en, 2)	kukkaterttu
blomning	kukinto
blötlagd	liotettu
brännhår	poltinkarva
buljong (en, 3)	liemi
dagg, -en	aamukaste
deg	taikina
dikesren	ojanvarsi
dubbelgångare	matkija
finhacka (I)	hienontaa
frasig	rapea, murea
fridlyst	rauhoitettu
frodig	rehevä
frysa (IV)	pakastaa
frö (ett, 4)	siemen
förvara (I)	säilyttää
förvälla (II)	ryöpätä
giftig	myrkyllinen
gräva (II)	kaivaa
hacka (I)	silputa
hälla (II)	kaataa
ihålig	ontto
kap (ett, 5)	saalis, löytö
knopp (en, 2)	silmu, nuppu
kronblad (ett, 5)	terälehti
krossa (I)	murskata, rouhia
krydda (en, 1)	mauste
krydda (I)	maustaa
kännetecken (ett, 5)	tunnusmerkki
lav	jäkälä
matberedare (en, 4)	monitoimikone
mineral (en, 3)	mineraali
mogen	kypsä
mosa (I)	soseuttaa

myrsyra (en, 1)	muurahaishappo
nationalpark	kansallispuisto
naturskyddsområde	luonnonsuojelualue
nitrat (en, 3)	nitraatti
odla (I)	viljellä
ogräs, -et	rikkaruoho
plocka (I)	poimia
pålägg, -et	levite
rensa (I)	puhdistaa
rot, -en, rötter/na	juuri
rotskott	juuriverso
seg	sitkeä
servera (I)	tarjoilla
sil (en, 2)	siivilä
skal (ett, 5)	kuori
skogskant	metsän reuna
skorpmjöl (-et)	korppujauho
skott (ett, 5)	verso, vesa
skrubba (I)	harjata
skära (IV)	leikata
sköljd	huuhdeltu
skörd (en, 2)	sato, elonkorjuu
slät	tasainen, sileä
småkryp (ett, 5)	mönkiäinen
soppa	keitto
spiskummin	roomankumina
spårämne (ett, 4)	hivenaine
stavmixer (en, 2)	sauvasekoitin
stjälk (en, 2)	kasvin varsi
stuvning (en, 2)	muhennos
säsong (en, 3)	kausi
tillsätta (IV)	lisätä
topp (en, 2)	latva
torka (I)	kuivata
tråd (en, 2)	rihma
vitamin (en, 3)	vitamiini
vitlösklyfta (I)	valkosipulinkynsi
väggkant	piennar
växt (en, 3)	kasvi
ätlig	syötävä
ömtålig	herkkä, arka