

YRTTIRETKET:

YRTTISUOLAPUSSI JA VOIKUKKAMEHU

Kasviretkelle voi lähteä keväällä, kesällä tai vielä syksylläkin, kun maasta pilkistää jotain vihreää. Retki suuntautuu päiväkodin lähiluontoon. Etukäteen ei voi tietää, mitä lajeja löytyy, joten pussien sisällöstä tulee erilaisia eri paikoissa ja eri vuodenaikoina.

Kutakin kasvia kerätään hiukan ja muistetaan jokamiehen oikeudet: ei revitä kasvillisuutta tarpeettomasti ja jätetään kasvustoa jäljelle, jotta se pystyy siinä elelemään ja lisääntymään jatkossakin. Kasvista kerrotaan nimi, mihin sitä voi käyttää ja samalla voi hiukan hieroa kasvia sormissa ja haistella tuoksua.

YRTTISUOLAPUSSI jalkakylpyyn

Annostelkaa n. 0,5l muovipusseihin 2-4 ruokalusikallista karkeaa merisuolaa. Uudelleensuljettavat muovipussit sopivat tähän tarkoitukseen, koska keruuretken aikana on tarkoitus rutistella ja hieroa kasveja suolan sekaan.

Joskus pusseihin kertyy paljonkin eri lajeja, joskus apajat ovat niukempia, mutta aina löytyy jotain. Jalkakylpyihin sopivat kaikki kasvit, kun ollaan suurpiirteisellä asenteella liikkeellä. Myös esimerkiksi käpyjä voi jalkakylvyn aikana pyöritellä ja pyydystellä väsyneillä jaloillaan, mikä virkistää verenkiertoa ja lisää nivelten liikkuvuutta!

Retken edetessä voi välillä nuuskutella pussien sisältöä ja todeta, miten aromit tekeytyvät suolan kanssa mitä ihastuttavammaksi tuoksumaraksi.

VOIKUKKAMEHU

- 250 g voikukkia
- 1½ kg sokeria
- 2 sitruunaa
- 4 l vettä



1. Kerää juuri auenneita voikukkia, poista varret ja kukan alin vihreä osa, jotta sinulle vain jää voikukan terälehdet käteen. Mitä enemmän keltaisia terälehtiä, sitä maukkaampaa mehua. Vihreät terälehdet tekevät mehusta kitkerämpää.
2. Pese sitruunat ja viipaloi ne ohuelti.
3. Kiehauta vesi ja kaada terälehtien päälle, lisää sitruunat ja anna mehun tekeytyä peitettynä yön yli. Siivilöi mehusta sitruunat ja terälehdet siivilän läpi, jossa on harsokangasta.
4. Lisää mehuun sokeri ja kiehauta mehu. Kuori pinnalta pois kaikki mahdollinen kuona reikäkauhalla.
5. Kaada mehu puhtaisiin pulloihin. Mehua säilyy viikon verran jääkaapissa, mutta sitä voi myös pakastaa!