

# Marjastusretki

Lähtekää yhdessä marjametsään! Marjojen kerääminen on tärkeä harrastus ja samalla virkistävää luontoliikuntaa. Rauhallinen kävely ja ympäröivän luonnon tarkkailu rentouttavat mieltä ja kehoa. Hyvänä marjavuonna voi retkestä saada palkkioksi marjoja myös vatsaan ja pakastimeen.

## KESTO

- 30 min +

## VALMISTELU

- Tutustukaa lähimaastoihin ja miettikää mihin kannattaisi mennä keräämään marjoja.
- Jokamiehen oikeudella saa marjastaa lähes kaikilla luonto-alueilla. Seuratkaa myös sää-tiedotuksia, jotta välttyään ikäviltä yllätyksiltä retkipäivänä.

## TOTEUTUS

- Marjastamaan kannattaa lähteä porukalla jo turvallisuussyistä. Sovitaan yhdessä saapumisesta retkikohteeseen sekä viestinnästä ja poislähtemisestä jo etukäteen.
- Retken aikana kerätään marjoja, jutustellaan ja pidetään vaikka pieni evästauko.

- Keskustelkaa esimerkiksi marjojen hyödyntämisestä ruuanlaitossa:
  - Voisiko kerätyistä marjoista valmistaa retkellä jälkiruokaa? Mustikoita leivän päälle, kinuskii- tai suklaakastiketta mustikoille, vadelmille tai puolukoille. Mitä muuta marjoista voisi luonnossa valmistaa?
- Muistakaa kuitenkin, että metsään meneminen on tärkeämpää kuin sieltä saatava saalis.

## MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Alueen kartta, ladattu puhelin (mielellään kaikilla osallistujilla), vesipullot, eväät, ensiapuvälineet, keräysastiat, maastoon soveltuvat jalkineet

## VINKIT

- Marjat maistuvat parhaalle tuoreena. Kun säilöt sadon, niin saat nauttia marjaherkuista ympäri vuoden.
- Teiden läheisyydestä ei kannata kerätä marjoja liikenteen raskas-metallilaskeuman vuoksi ja on myös kohteliasta pysyä riittävän kaukana asumuksista.

## LISÄTIETOJA

- Metsähallituksen verkkosivuilta [luontoon.fi/marjastusjasienestys](https://www.luontoon.fi/marjastusjasienestys)
- Lisää vinkkejä marjaruokiin löytyy osoitteesta [sydanmerkki.fi/reseptit](https://www.sydanmerkki.fi/reseptit)

