

Syksyinen sadonkorjuun ajan pulmailurata

Toteutus

Pulmailuradan tehtävät kannattaa tulostaa värillisenä ja kaksipuoleisena. Siistin ja kestävän lopputuloksen saa paksummalla paperilla sekä laminoinnilla tai kontaktimuovilla. Radan voi rakentaa ulos mm. metsään, puistoon tai piha-alueelle. Tehtävät voi kiinnittää esimerkiksi narulla puihin vahingoittamatta kuitenkaan puita. Tehtävät kannattaa sijoittaa niin, että edelliseltä tehtävärastilta näkee seuraavalle rastille.

Pulmailurata kuljetaan ohjaajan opastuksessa yhtenä ryhmänä ja tehtäviä ratkotaan yhdessä. Tehtävien vastaukset löytyvät lisätietoineen paperin kääntöpuolelta. Osallistujat eivät tarvitse mitään välineitä mukaansa, korkeintaan lukulasit. Ohjaaja tarvitsee ensimmäistä rastia varten pussin, josta ei näy läpi sekä jonkin tunnusteltavan marjan, juureksen tai vihanneksen. Yllätyksellisyyttä voi lisätä valitsemalla esim. punaisen perunan, keltaisen pikkutomaatin tai mustikan sijasta juolukan tai variksenmarjan. Kakkostehtävää varten ohjaaja kerää haluamansa marjat, lehdet tai sienet, joista tekee vastaussivulla annetun kaavan mukaisen sarjan maahan. Vaihtoehtona on teettää tehtävä kakkosrastin paperista ilman muita välineitä. Aivan lopussa on yksi lisätehtävä, jonka voi halutessaan toteuttaa 7. tehtävän jälkeen.

Radan suorittamisella on useita terveyshyötyjä:

- Ryhmässä toimiminen vahvistaa sosiaalisia kontakteja
- Luonnossa oleskelu parantaa mielialaa, laskee verenpainetta ja lievittää stressiä
- Osallistujat saavat hyötyliikuntaa
- Osallistujat kiinnittävät huomiota kasvien käyttöön
- Tehtävät haastavat myös monipuolisesti muisti- ja ajattelutoimintoja





Tervetuloa pulmailuradalle!

Rata koostuu tehtävärasteista, joissa aiheena on metsistä, puutarhoista ja pelloilta tuleva syyskesän sato.

Suorittamalla rastit edistät sydän- ja aivoterveyttäsi.





1. Päätelytehtävä

Luonto tarjoaa herkullista ja terveellistä syötävää.

Pistä kätesi pussiin ja tunnustele, mitä syötävää siellä on?



1.

Mistä voit päätellä, että mikä tuote pussissa oli?

Miltä se tuntui?

Oliko sen pinta sileä vai ehkä karhea?

Oliko tuote painava?

Osasitko jopa arvata tai tietää tuotteen värin?

Oletko maistanut tätä kasvikunnan tuotetta?

Tehtävä on hahmottamiskykyä haastava pohdintatehtävä.

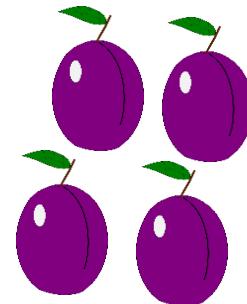
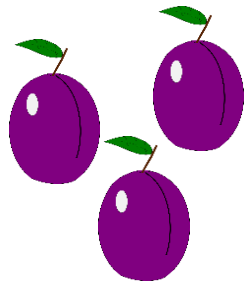
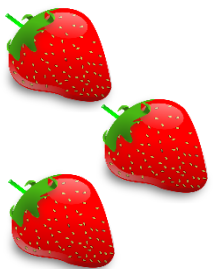
Ohje ohjaajalle: Varaa tehtävää varten pussi, josta ei näy läpi sekä jonkin tunnusteltava marja, juures tai vihannes.

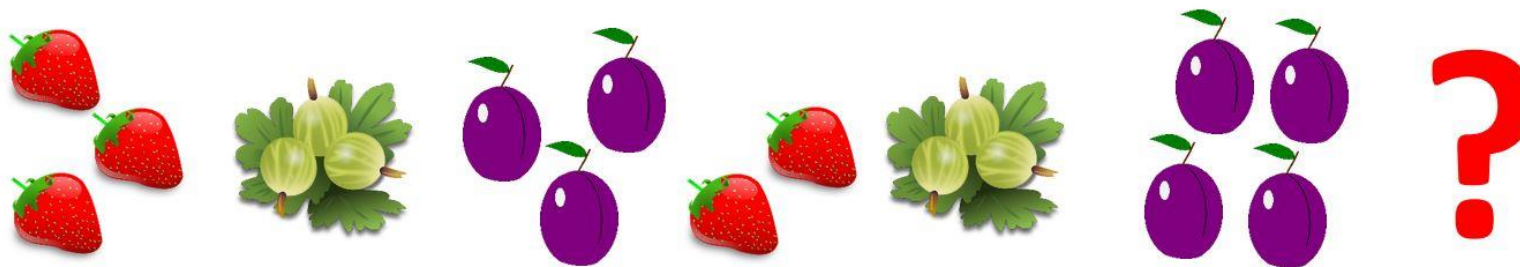
Yllätyksellisyyttä voi lisätä valitsemalla esim. punaisen perunan, keltaisen pikkutomaatin tai mustikan sijasta juolukan tai variksenmarjan.

2. Päätelytehtävä kotimaisin marjoin

Tutki riviä vasemmalta oikealle.

Miten sarja jatkuu? Mitä tulisi seuraavaksi?





2. Vastaus:
Yksi mansikka.

Tutki riviä vasemmalta oikealle:
Mansikat vähenevät aina yhdellä,
karviaisten lukumäärä pysyy samana,
luumut lisääntyvät yhdellä.

Tehtävä on hahmottamisen ja päättelyn harjoitus. Päättely on ihmisen ajattelun ja muistin keskeinen taito, jota tarvitsemme jokaisena arkipäivänä. Tietoista päättelyä teemme esim. kun jokin tavara on hukassa tai etsimme vikaa toimimattomalle kodinkoneelle. www.ahaa-aiivotreenit.fi

Ohje ohjaajalle: Kerää luonnosta tarvikkeet tähän tehtävään esim. mansikoiden tilalle sieniä ja korvaa luumut mustikoilla sekä karviaiset esim. vadelman lehdellä. Tee niistä yllä annetun kaavan mukainen sarja maahan.

3. ■ Tietokysymys kasviproteiineista

Proteiinia tarvitaan lihasten rakennusaineeksi, solujen uusiutumiseen sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Myös kasviksissa on hyviä proteiininlähhteitä esim. palkokasvit.

Mikä alla olevista on kasviproteiinivalmiste?

- A. Seitan
- B. Guorn
- C. Tofu

3. Vastaus: Kaikki vaihtoehdot ovat kasviproteiinivalmisteita.

- A. Seitan on valmistettu vehnägluteenijauhosta. Se on koostumukseltaan tiivis ja sitä käytetään lihan tapaan. Seitanin proteiinipitoisuus on 22g/100g. www.k-ruoka.fi
- B. Quorn on sieniproteiini, jota voi käyttää keitoissa ja padoissa kanan tapaan. Siinä on yhtä paljon proteiinia kuin kalkkunaleikkeessä, 14g/100g. www.foodie.fi ja www.finel.fi
- C. Tofu valmistetaan kaurasta tai soijasta. Se sopii paistettavaksi tai salaatin sekaan juuston tapaan käytettäväksi. Suomalaisessa kauratofussa proteiinia on 16g/100g. www.finel.fi, www.yhteishyva.fi ja www.fazer.fi

Talkkuna on tutumpi suomalainen kasviproteiini. Talkkunapiimässä on kaksi hyvää proteiinin lähdettä yhdessä, joten se sisältää proteiinia 28g/100g. www.finel.fi



4. Kielellinen päättelytehtävä kotimaisista viljoista

Tunnetko viljakasvit?

Täydennä helppo muistisääntö:

”Vihneistä viljat tunnetaan;

_____ lla oikein isot,

_____ lla runsaat,

_____ llä vähäiset,

kauralla ei ollenkaan.”





Ohra



Ruis



Vehnä



Kaura

kuvat: pixabay.com

4. "Vihneistä viljat tunnetaan;
Ohralla oikein isot,
rukiilla runsaat,
vehnällä vähäiset,
kauralla ei ollenkaan."

Viljatuotteet ovat tärkeitä kuidun lähteitä. Arkiruokailussa päivittäinen kuitusuositus täyttyy käyttämällä kasviksia ja runsaskuituisia täysjyvätuotteita esim. puuro ja leipä. Viljan kuitu alentaa kolesterolia ja edistää suolen toiminta.

5. Sydäimestä löytyvät kaalit ovat:

1. valko- eli kerä-,
2. kurttu- eli savoijin-,
3. ruusu- eli brysselin,
4. paksoi- eli pinaattikiinan
5. parsa-,
6. lehti-,
7. kyssä-,
8. puna-,
9. kukka-,

Kaalit sisältävät C-vitamiinia, A-vitamiinin esiastetta beetakaroteenia, B-ryhmän vitamiineja sekä E- ja K-vitamiineja. Lisäksi kaalissa on kivennäisaineita, kuten kalsiumia, kaliumia, mangaania, rautaa ja seleeniä. Kaali on myös hyvä kuidun lähde.

Kaikkien vatsalle kaalit eivät sovi esim. ärtyneen suolen oireyhtymän takia.

www.yle.fi/akuutti



6. Väittämiä mustikoista

Mustikka sisältää paljon terveyttä edistäviä ainesosia.

1. Mitä eroa on ravintoaineiden saannissa, jos
 - A. juot itse mehustamaasi mustikkamehua tai
 - B. syöt mustikoita suoraan pensaasta kävelylenkin yhteydessä?
2. Mitä eroa ravintoaineiden saannissa on, jos
 - A. syöt luonnon mustikoita suoraan pensaasta metsässä
 - B. nautit takapihalla pensasmustikan satoa?

6. Vastaukset mustikkaväittämiin.

Tärkeintä on, että marjoja käytetään eri muodoissaan läpi vuoden!

Marjat kannattaakin nauttia mahdollisimman vähän käsiteltyinä, jolloin niiden kuitu- ja vitamiinipitoisuus on parhaimmillaan. Pakastaminen säilyttää hyvin mustikan vitamiini- ja antosyaanipitoisuuksia, joten mustikoita ja muitakin marjoja kannattaa nauttia läpi vuoden.

1. Mehustamalla menetetään mustikan kuitu kuorien ja siementen jäädessä mehustimeen. Marjojen kuitu vaikuttaa verensokeriin tasoittavasti, vähentää kolesterolin imeytymistä suolistossa sekä edistää vatsan toimintaa.
2. Mustikan värikäs kuoriossa sisältää runsaasti terveyttä edistäviä antosyaaneja. Luonnonmustikka sisältää antosyaaneja 4-5 kertaa enemmän viljeltyyn pensasmustikkaan verrattuna. www.arktisetaromit.fi

7 ■ Yhdistä sienet ja kuvaukset

Herkkutatti

Kanttarelli

Suppilovahvero

A. Tämä sieni kasvaa kangasmetsissä usein kuusen kaverina. Tämän kookkaan, tukevan ja kovanpuoleisen sienen parasta satoaika on aina keskikesästä syyskuun loppuun. Suomalaiset keräävät tätä innokkaasti, mutta tätä myös viedään erityisesti Italiaan ja Saksaan.

B. Tämä useita vuosia samoilla paikoilla viihtyvä sieni arvostaa kauniita maisemia ja oleilee mielellään järven rantakoivikossa. Sieni on itsessäänkin kaunosieluinen, onhan hän solakan suppilomainen, kauniin värinen eikä mikään limalakkinen.

C. Tämän myöhäisen syksyn sieni ei halua olla esillä ja mieluiten vähän piilottelee itseään kuusikoissa ja sekametsissä. Tämä taitaa olla myös vähän ujo, sillä se esiintyy isommissa kaveriporukoissa. Tämän voi pistää pannulle, kuivata tai pakastaa.

7. Yhdistämistehtävän vastaukset:

- A. Herkkutatti
- B. Kanttarelli eli Keltavahvero
- C. Suppilovahvero

Tuoreet sienet ovat kevyttä ravintoa, sillä suurin osa niiden painosta, 85-90 % on vettä. Sienet ovat hyviä D -vitamiinin lähteitä. Yli 60-vuotiaiden D-vitamiinin saantisuositus on 20mikrogrammaa/vrk. Yli puolet tuosta kertyy esimerkiksi noin 2dl:n annoksesta (80g) suppilovahveroita. Sienet sisältävät myös proteiinia 2g/100g eli saman verran kuin yhdessä ruisleipäpalassa. Sienten ravitsemuksellisesti tärkeä ominaisuus on niiden suuri kivennäis- ja hivenaineainepitoisuus, joka on viljoihin ja puutarhakasveihin verrattuna parempi. Sienet sisältävät erityisesti kaliumia, rautaa, sinkkiä ja seleeniä. Natriumia sienet sisältävät vain vähän, joten ne ovat sopivaa ravintoa myös verenpainettaan tarkkaileville.

Sieniruokaa valmistettaessa on muistettava, että valmistustavalla voi vaikuttaa hyvin paljon lopulliseen ravintoarvoon. Rasvassa paistettuna ja kermaa lisäämällä ruuan energiapitoisuus kasvaa. www.arktisetaromit.fi, www.finel.fi ja www.gery.fi



Olet nyt kulkenut radan loppuun saakka.

Mitä mieltä olit pulmailuradan tehtävistä?

Opitko jonkin uuden tiedon? Yllättikö joku yksittäinen tieto?

Tiesitkö, että kaikki uudet kokemukset ja tieto vahvistavat aivoja. Myös tämän radan aikana syntyneet muistijäljet vahvistuvat asiamuistiin ensi yön unen aikana.

Lisäksi aivoillesi on tehnyt hyvää radan kiertämisen yhteydessä käyty keskustelu, pulmailu ja liikunta. Toivottavasti olet myös viettänyt rentouttavan hetken luonnonhelmassa, sillä se on laskenut sinun stressitasoa ja verenpainettasi.

Saat vielä mukaasi aivopulmailutehtävän, jonka ratkaisuna on maistuva, kuitupitoinen ja kasviksia sisältävä resepti.

Leppoisaa päivän jatkoa Sinulle!



8 ■ Makumuistelu -lisätehtävä

Ihmisten makumieltymyksissä on eroja. Toinen tykkää puolukan raikkaasta mausta, toinen on makean vadelman ystävä eikä halua hapanta puolukkaa maistaakaan. Usein mieltymys juontaa juurensa lapsuuden kokemukseen.

Muistatko omasta lapsuudestasi mehevän tarinan? Miksi pidät tai inhoat vieläkin jotakin marjoista, kasviksista, sienistä tai viljoista valmistettua tuotetta. Kerro se muutamalla lauseella toisille.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpääry ry



”Aivotutkija Minna Huotilainen Turun yliopistosta kertoo, että voimakas makumuisto koostuu monista asioista. Muisti sitoutuu tuoksuun ja makuun, mutta vaikka emme välttämättä edes tiedosta, muistamme myös syömishetkeen liittyvät tilanteet ja tunteet: hyvän seuran ja vaikkapa turvallisuuden tunteen.

Ehkä juuri siksi mummon leipoma pulla oli se kaikkein paras, jonka vertaista ei ole enää myöhemmin osunut kohdalle. Muisto voi olla mielessämme niin ihana, että kaipaamme juuri sitä tiettyä makua läpi elämämme.” <https://yle.fi/uutiset/3-8991521>

Ohje ohjaajalle: Tämä on lisätehtävä, jonka voi toteuttaa 7. Sienien yhdistelemistehtävän jälkeen tai ihan erillisenä omana tehtävänä jollakin kokoontumiskerralla.

