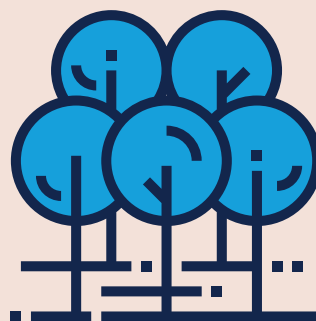


# MARTHAMÖTE TILL SKOGS

En timmes skogspromenad, en aktivitet i skogen eller ett jippo för allmänheten. Här finns förslag på programpunkter som passar bra att utföra i skogen – både i ett mindre gäng eller i en större grupp.



## S-modellen

### Ta en skogspromenad

Samla gänget och ta en kravlös skogspromenad tillsammans. Finns det färdigt utsatta rutter eller stigar i er kommun? Passa på att utforska en eller flera av dem. Njut av vädret, dofterna och lättena i stunden. Kanske promenaden kan bli ett första steg till flera marthamöten i skogen?



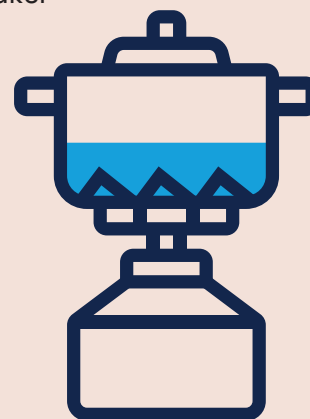
## M-modellen

### Skogsbada, laga mat på trangia eller plocka bär tillsammans

Boka in en aktivitet som lämpar sig bra att göra i skogen. Ni kan till exempel:

#### Laga mat eller koka te på spritkök

Införskaffa eller låna 2–3 spritkök (trangia), beroende på hur många ni är. Bestäm vad ni vill tillaga. Det kan vara något så enkelt som te eller kakao. Men det går också lätt att koka gröt eller en linsoppa på spritköket eller steka en pyttipanna på färdigt kokta rotfrukter. Krydda med skogens smaker – svamp, växter eller bär beroende på säsong. Låt alla ta med egna kärl och njut av något värmande tillsammans i skogen! På sida 6 finns qr-koder till videoklipp om hur man monterar och använder ett spritkök och hur man kan tillreda pasta på spritkök.



## Skogsbada

Att skogsbada innebär i all sin enkelhet att lägga sig ner i mossan, luta sig mot ett träd eller sitta på en sten i skogen och ta in naturen med alla sinnen. Placera er en bit ifrån varandra och bestäm er för hur länge skogsbadet ska pågå. Andas djupt. Redan några minuter av skogsbad kan öka välbefinnandet.



## Guidad tur med expert

Anlita en lokal expert för en tur i skogen. Beroende på era intressen kan det vara en jägare som på en skogsvandring berättar om jakt i Finland, en expert på vilda växter som tar ut er på identifiering och plockning, en svampkännare som kan guida bland ätbara svampar eller en yogalärare eller tränare som kan erbjuda ett yoga- eller träningspass i skogsmiljö.

## Plocka bär

Plocka skogsbär tillsammans och fyll frysen med en liter – eller fem – inför höstens morgonsmoothies. Gratis, näringsrikt och gott! Massor med information om inhemska bär finns på [www.arktisetaromit.fi](http://www.arktisetaromit.fi).



Uppskattningsvis plockas endast 3–10 procent av den årliga lingon- och blåbärsskörden i Finland.



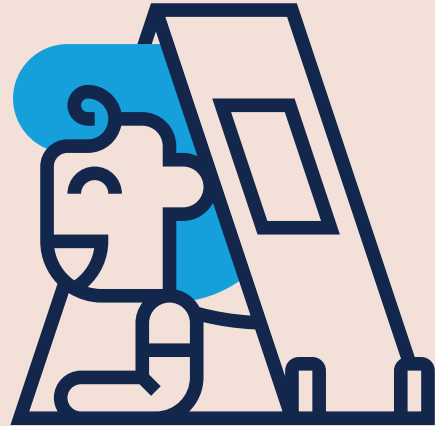
## Stiglöpning eller -vandring

Testa på stiglöpning tillsammans! För den som gillar att jogga eller promenera ger skogsstigar skön svikt i stegen. Samla ihop ett likasinnat gäng och ta er ut till skogs för ett pass. Läs mer om motionsformen här: [www.utinaturen.fi/stiglopning](http://www.utinaturen.fi/stiglopning).

## L-modellen

### Bjud in alla till skogen

Arrangera ett skogsevenemang för föreningens familjer eller för allmänheten i er by eller kommun. I samma veva kan ni värva medlemmar. Fundera ut ett lättillgängligt och bekvämt skogsområde, och lägg upp en plan för dagen. Förslagsvis kan ni erbjuda deltagarna att delta i olika stationer i skogen, där medlemmar i föreningen/kretsen eller utomstående experter delar kunskap om skogen. Plocka idéer ur den här listan över olika programpunkter och kolla sida 6 för flera goda idéer över aktiviteter i skogen, för alla åldrar.



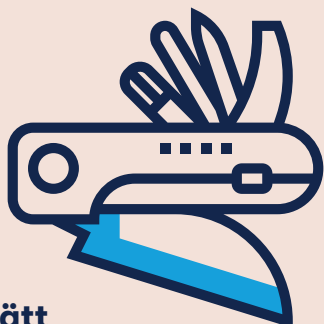
- Öva på att **montera ett spritkök** och koka varm kakao. Uppmuntra deltagarna att ta med sig kåsa (kuxa) eller liknande picknickmugg hemifrån.
- Bygg en **skogskoja** tillsammans.
- Öva på att lägga upp ett **vindskydd** i skogen.
- **Naturfotografering.** Ge deltagarna olika utmaningar att fånga med sin kamera. Det kan vara konkreta uppdrag eller mer abstrakta som "vila" eller "energi".
- Om man är i egen skog eller i en skog där man avtalat om saken med ägaren kan man under våren och sommaren skapa **bastukvastar** av björkkvistar, eller under vintern göra enkla **juldekorationer** eller kransar i skogen av granris och kottar.
- Ordna en **tipspromenad** med frågor om skogen med tre alternativa svar vid varje hållpunkt. Frågorna kan handla om skogens djur, om finska bär, om allemansrätten eller en blandning av flera skogsteman.
- Häng upp **vildmarkshängmattor** för deltagarna att vila sig i.
- Dela baskunskap om hur man **läser en karta**, vilka kartappar som är bra att ha om man vill vandra i skogen och vad man gör om man tappar bort sig.



## Skogens smaker

### 120 goda skäl att dra till skogs

Marthaförbundets matkulturmagasin 2019 innehåller lättillgänglig kunskap om svamp, bär och vilda växter under alla årstider. Bland tipsen och recepten finns också fakta om hur man gör mat över öppen eld, tillreder naturkosmetik, tappar björksav, tar tillvara sprängticka, torkar, lägger in eller syltar skogsskörden, gör kådsalva och tillreder älg eller hjort. Magasinet finns inte längre i lager, men finns tillgängligt på [issuu.com/marthaforbundet](https://issuu.com/marthaforbundet) eller via qr-koden.



### Packa rätt

För en kort skogsutfärd behövs täckande kläder, en flaska vatten och eventuellt ett mellanmål. Inför längre utfärder kan det vara bra att förbereda sig mera. Strumpor som går upp till knäna kan skydda mot fästingar. En mössa eller scarf kan skydda mot krälände älgflugor i håret.

- Vatten, mellanmål
- Rejåla skor, torra strumpor
- Laddad telefon, eventuellt powerbank för längre turer
- Kompass, karta
- Kniv
- Tändsticksask, tändare, lite torrt tände vintertid
- Första hjälpen-kit
- Sittunderlag

### Allemansrätten – visste du att ...

Allemansrätten ger oss tillåtelse att fritt röra oss i skog, mark och på vatten, oavsett vem som äger området. Undantag finns, särskilt på naturskyddsområden och i nationalparker.

- Allemansrätt liknande den i Finland finns endast i Sverige och i Norge. Det är en unik möjlighet att fritt få njuta av naturen.
- Rätten ger oss tillåtelse att plocka bär, svamp och vilda växter i skogen. Man får inte plocka mossor, lav, kvistar direkt från träd och buskar eller jordmassa.
- Man får övernatta i tält eller vindskydd, om inte annat anges.

På [utinaturen.fi](http://utinaturen.fi) finns aktuell och detaljerad information om allemansrätten och vad som gäller: [www.utinaturen.fi/allemansratten](http://www.utinaturen.fi/allemansratten)



## Picknickmat med skogens smaker

- [Bärbulle](#)
- [Svampsoppa på torkad svamp](#)
- [Svampmuffins](#)
- [Blåbärsglög](#)
- [Krabbelurer](#)
- [Frittata](#)



Bärbulle



Svampmuffins &amp; svampsoppa på torkad svamp



Blåbärsglög



Krabbelurer

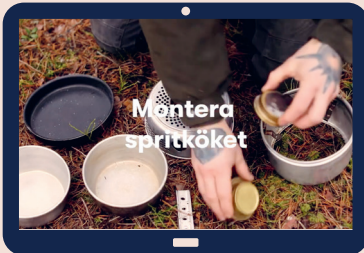


Frittata

Klicka på receptets namn för att komma direkt till receptet. Flera recept för picknicken hittas på [martha.fi/recept](https://martha.fi/recept), i kategorin matsäck.

# Mera inspiration och kunskap inför skogsfärden

## Montera och laga mat på spritkök



[Till videon.](#)

## Allt i ett-pasta på spritkök med Ungmartha



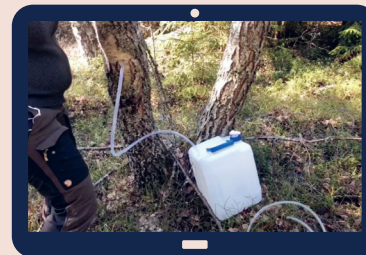
[Till videon.](#)

## Bind en bastukvast



[Till videon.](#)

## Tappa björksav



[Till videon.](#)

## Mera information och idéer inför skogsturen

### Utinaturen.fi

Forststyrelsens webbsida samlar information om nationalparker och andra utflyktsmål, och en hel del tips inför och under skogsfärden.  
[www.utinaturen.fi/](http://www.utinaturen.fi/)

### Haltia

Finlands naturcentrum Haltia har producerat material för barn och unga med kunskap och inspiration om skogen, djur och allemansrätten, bland annat. Materialet går också att printa ut.  
[haltia.com/sv/naturskola/undervisningsmaterial/](http://haltia.com/sv/naturskola/undervisningsmaterial/)