

Luokasta LUONTOON Luonnosta Sinulle



Arktiset Aromit ry on toimittanut tämän opetusaineiston
maa- ja metsätalousministeriön tuella.



OSA 2

Luonnonyrtejä

Nokkonen *Urtica dioica*

Poimulehti *Alchemilla* spp.

Maitohorsma *Epilobium angustifolium*

Kuusi *Picea abies*

Koivu *Betula* spp.

Voikukka *Taraxacum* spp.

Valkoapila ja puna-apila

Trifolium repens, *Trifolium pratense*

Siankärsämö *Achillea millefolium*

Mesiangervo *Filipendula ulmaria*

Kanerva *Calluna vulgaris*

Kamomillasaunio *Matricaria recutita*

Kultapiisku *Solidago virgaurea*

Vuohenputki *Aegopodium podagraria*

Väinönputki *Angelica archangelica*

Mänty *Pinus sylvestris*



Nokkonen



- Nokkonen on koko maassa yleinen, poltinkarvoistaan tunnettu ravintoaineiden tehopakkaus, jota nykyisin myös viljellään.
- Nokkonen sisältää merkittäviä määriä mm. kalsiumia, magnesiumia, kaliumia, fosforia ja rautaa, C-, A- ja E-vitamiineja sekä folaattia. Etenkin kalsiumia on runsaasti, joten nokkonen sopii kalsiumlähteeksi myös kasvisruokavalioon.

Nokkonen

Nokkonen kerätään nuorina 10 – 15 cm pitkinä versoina ennen kukintaa. Kompostien läheisyydestä sitä ei saa kerätä, koska versot voivat silloin sisältää liikaa ihmiselle haitallisessa muodossa olevaa typpeä eli nitraattia.

Käyttö: Tuoreet versot kiehautetaan ennen käyttöä, mutta keitinettä ei käytetä ravinnoksi. Nokkonen soveltuu ruoanvalmistuksessa käytettäväksi pinaatin tavoin; se sopii keittoihin, ohukaisiin, sämpylöihin tai yrttijuomaksi. Talvea varten nokkonen kuivataan tai pakastetaan kiehautettuna.



Poimulehti





- Poimulehti on koko Suomessa yleinen, pihoilla ja heinikoissa viihtyvä kasvi, josta Suomessa tavataan ainakin 25 lähes samannäköistä lajia.
- Parhaimman makuisia ovat nuoret lehdet. Poiminnan kohteena oleva kasvusto tuottaa uusia lehtiä koko kesän ajan.
- **Käyttö:** Tuoreet, C-vitamiinipitoiset poimulehdet sopivat esim. vihannesruokiin, salaatteihin, voileipien päälle ja patoihin. Kuivatuista lehdistä voidaan tehdä viherjauhetta.


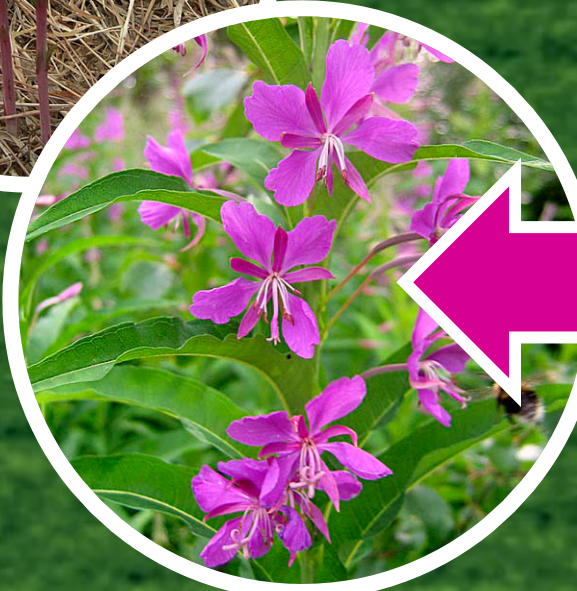
Poimulehti on helppo tunnistaa vekkihametta muistuttavasta kauniista lehdestä. Kukat ovat pieniä ja kellertäviä, lähes vihreitä.

Maitohorsma

- Maitohorsma on avoimilla kasvupaikoilla viihtyvä monivuotinen, täysikasvuisena 0,5–1,5 m korkea ruhovartinen kasvi, joka on yleinen koko Suomessa.



Heinäkuussa kukkiva maitohorsma leviää voimakkaasti juuriversoilla ja muodostaa esimerkiksi avohakkuualueille laajoja yhtenäisiä kasvustoja.



Purppuranpunaiset, joskus valkoiset kukat ovat pitkänä terttuna verson latvassa.


Maitohorsma



Käyttö: Kukkia voidaan käyttää horsmankukkasiman valmistukseen, ja nuoria versoja käytetään parsan tavoin keitettynä. Juuret voidaan kypsentää sellaisinaan. Ennen kukintaa kerättävät lehdet käyvät salaatteihin, kasvisruokiin ja hiostettuna aromikkaaksi yrttijuomaksi.

Kuusi

- Lähes koko maassa yleisenä tavattava, ainavihanta havupuu kuusi viihtyy melko kosteilla kasvupaikoilla.
- **Käyttö:** Vaaleanvihreistä kuusen vuosikasvaimista eli kuusenkerkistä voidaan keittää makeaa kuusenkerkkäsiirappia ruokien ja juomien makeuttamiseen, sekä jälkiruokien kastikkeeksi. Kuusenkerkkiä voi käyttää myös juomien, kastikkeiden ja marmeladin valmistamiseen.



Kuusenkerkät kerätään alkukesällä, kun ne ovat vielä pehmeitä.

Kuusenkerkkien kerääminen ei kuulu jokamiehenoikeuksiin, vaan keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

Koivu



Koivun lehdet ovat erityisen C-vitamiinipitoisia.

- Raudus- ja hieskoivu ovat yleisiä lehtipuita koko Suomessa. Koivupuiden tarjoamia ravintoyrttejä ovat silmut ja lehdet, joita kerätään käsin nyppimällä touko-kesäkuussa.
- **Käyttö:** Touko-kesäkuussa ennen juhannusta kerättävät koivun hiirenkorvat ja nuoret lehdet ovat arvokasta salaattiainesta. Varhain keväällä koivusta voi myös juoksuttaa juomaksi mahlaa, joka sisältää puun ravinnokseen tarvitsemia ravintoaineita. Suuresta puusta voidaan saada viikon aikana yli 50 litraa mahlaa. Täysikasvuisia koivunlehtiä käytetään yrttijuomiin. Mahlan juoksutus ja lehtien kerääminen vaatii aina maanomistajan luvan.

Koivu



RAUDUSKOIVU



HIESKOIVU



VAIVAISKOIVU

Voikukka



Ruoaksi kerätään voikukan nuoria lehtiä keväällä ennen kukintaa ja kukista poimitaan vain keltaiset osat heti niiden avauduttua.

- Koko maassa yleinen, ihmistoiminnan piirissä viihtyvä voikukka on arvokkaimpia luonnonkasvejamme, joka sisältää merkittäviä määriä mm. kalsiumia ja rautaa sekä riboflaviinia, C-, B₆-, A- ja E-vitamiinia.
- Voikukan maku on pippurimaisen kirpeä, mutta eri yksilöiden välillä on makueroja. Lehdistä kannattaa myös poistaa keskellä oleva karvas lehtiruoti.
- **Käyttö:** Voikukkaa voidaan käyttää salaattikasvina ja erilaisten kasvisruokien osana. Keltaisia kukkia voi käyttää kuten lehtiäkin, ja lisäksi niistä voi tehdä voikukkasimaa. Keväällä tai syksyllä kerättävät juuret ovat puolestaan käyttökelpoisia keitettynä. Talvea varten lehtiä ja kukkia voi pakastaa tai kuivata.

Valko- ja puna-apila



Apilat kukkivat 5–30 cm korkuisena keskikesästä alkaen.

Tuoreet apilanlehdet ja -kukinnot sopivat hyvin erilaisten ruokien koristeluun.

- Valko- ja puna-apila ovat molemmat koko Suomessa yleisiä monivuotisia, ruohovartisia kasveja. Yksi kasviyksilö voi muodostaa usean neliömetrin laajuisen kasvuston.
- **Käyttö:** Ennen kukintaa kerättyjä apilan lehtiä voidaan käyttää salaatteihin, keittoihin ja muhennoksiin. Kuivattuja ja jauhettuja kukkia ja lehtiä käytetään leipiin ja sämpylöihin. Kukut ja lehdet soveltuvat hyvin myös yrttijuoma-aineeksi, sillä kukissa oleva mesi antaa yrttijuomalle miedon ja hunajaisen maun.

Siankärsämö



Siankärsämö kukkii keskikesällä valkoisin kukin, ja sen lehdet ovat hienoliuskaiset, tillimäiset.

- Siankärsämö on 20–50 cm korkea, koko maassa yleinen pihalla, pientareilla ja vanhoilla nurmikoilla viihtyvä kasvi.
- Hierottaessa yrttimäisen tuoksuisen siankärsämön lehtien ja kukkien paras keräysaika on keskikesä, kun kukat ovat juuri avautuneet.
- **Käyttö:** Siankärsämöä käytetään rohdoksena yrttijuomaksi vilustumiseen ja ruoansulatusvaivoihin. Kuivattuja lehtiä voidaan käyttää samoin, ja lisäksi tuoreena salaatteihin ja yrttisilppuihin, sekä pienin määrin mausteena keittoihin ja esimerkiksi pizzaan.

Mesiangervo



Mesiangervon kukinto on runsas, kermanvalkoinen ja tuoksuu voimakkaasti medeltä.

- Koko maassa rantalehdoilla ja kosteilla ojanvarsilla yleinen mesiangervo on 0,5-1,2 m korkea monivuotinen ruohokasvi.
- **Käyttö:** Mesiangervon lehtiä voidaan käyttää salaattina. Yrttijuomaksi valmistettuna lehdet maistuvat parhaiten hiostettuina. Mesiangervon kukilla voidaan maustaa erilaisia juomia.
- Mesiangervo on salisylaattia sisältävä kasvi, joten se saattaa aiheuttaa allergisia oireita, ja sen jatkuvaa käyttöä tulisi välttää.

Kanerva



Kanerva kukkii loppukesästä
vaaleanpunaisina mattoina.

- Pohjoisinta lappia lukuun ottamatta koko maassa yleisenä kasvava kanerva on ikivihreä varpukasvi.
- Se viihtyy kuivahkoilla, valoisilla ja maaperältään happamilla kasvupaikoilla, kuten kangasmetsissä, kallioilla ja rämesoilla.
- **Käyttö:** Tuoreista tai kuivatuista kanervan kukista voi valmistaa yrттijuomaa.

Kamomillasaunio



Kamomillasaunion vasta puhjenneita mykeröitä voidaan kerätä kesä-syyskuussa.

- Paikoitellen Etelä- ja Keski-Suomessa kasvava kamomillasaunio on yksivuotinen matalahko ruoho. Se leviää yleensä alueille, joilla sen ei tarvitse kilpailla muiden kasvien kanssa. Yleisimpiä kasvupaikkoja ovat mm. pellot, pientareet ja joutomaat.
- **Käyttö:** Kamomillasaunion kuivatuista mykeröistä, joiden tuoksu on voimakas ja omenamainen, voidaan valmistaa pehmeänmakuista yrttijuomaa.

Kultapiisku



Kultapiiskun keltainen terttukukinto koostuu pienistä mykeröistä.

Suomessa yleisesti metsäkasvina kasvava kultapiisku on 30-100 cm korkea monivuotinen ja vankkavartinen ruoho.

Käyttö: Heinä-syyskuussa kukkivasta kultapiiskusta käytetään kukkivat latvaosat, jotka kerätään heti alimpien mykeröiden auettua ja käytetään kuivattuina yrttijuomaksi. Kultapiiskua suositellaan vain tilapäiseen rohdoskäyttöön, sillä se voi liiallisesti käytettynä olla myrkyllinen.

Vuohenputki



Vuohenputki muodostaa kasvaessaan tiheitä yhtenäisiä kasvustoja ja saattaa tukahduttaa muut kasvit ympäristöstään.

- Etelä- ja Keski-Suomen asutuilla seuduilla paikoittain esiintyvä vuohenputki on noin 30–100 cm korkea monivuotinen kasvi, jolla on useita myrkyllisiäkin näköislajeja.
- Koska vuohenputkea kerätään keväällä hyvin pienenä ja supullaan olevana, on erehtymisen vaara suuri. Vuohenputki täytyykin ehdottomasti ennen keräämistä tunnistaa.
- **Käyttö:** Nuoret, kuivatut tai kiehautetut lehdet sopivat erityisesti tomaattiruokiin, keittoihin, patoihin, muhennoksiin ja ohukaisiin.

Väinönputki



Väinönputki on saamelaisten perinnekasvi.

- Etelä-Suomessa rauhoitettu väinönputki esiintyy Oulun-Kuhmon korkeudelta pohjoiseen ja Lapissa yleisesti kosteilla puroilla ja joenrannoilla. Se on 50–150 cm korkea kaksi- tai monivuotinen kasvi.
- **Käyttö:** Väinönputki on lääkeluettelon kasvi. Sen muserrettuja lehtiä käytetään ruokien maustamiseen.

Mänty



- Yleisenä koko maassa kankailla, rämeillä ja kallioilla kasvava mänty on korkea, ainavihanta havupuu. **Kerkkien** keruu aika on keskikesällä pituuskasvun päätyttyä, ja niiden keräämiseen tarvitaan aina **maanomistajan** lupa.

Männyn kerkkiä ja havuja käytetään rohdoksena yrttijuomaksi tai höyryhengitysnesteeseen.

Harjoitustehtäviä 1/2

1. Salaatteihin ja leivän päälle sopiva keväinen villivihannes on

- a) kevätetikko.
- b) poimulehti.
- c) pajunkissa.

2. Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää pinaatin tavoin

- a) nokkosta.
- b) siankärsämöä.
- c) mesiangervoa.

3. Kuusen vuosikasvaimia kutsutaan

- a) kärhöiksi.
- b) kerkiksi.
- c) neulasiksi.

4. Ennen käyttöä nokkosen tuoreet versot

- a) pakastetaan.
- b) paistetaan.
- c) kiehautetaan.

5. Ilman maanomistajan lupaa ei saa kerätä

- a) maitohorsmia.
- b) puna- ja valkoapiloita.
- c) koivun mahlaa ja lehtiä.

6. Yrttien lehdet kerätään

- a) ennen kukintaa.
- b) kukkimisen jälkeen.
- c) kesän lopussa.

Harjoitustehtäviä 2/2

7. Siänkärsämön lehdet ovat

- a) pariliuskaiset.
- b) sahalaitaiset.
- c) tillimäiset.

8. Syötäviä luonnonyrtejä kutsutaan

- a) villiviljoiksi.
- b) villivihanneksiksi.
- c) villijuureksiksi.

9. Parsan tavoin keitettyä voidaan käyttää

- a) apilan kukkia.
- b) maitohorsman nuoria versoja.
- c) voikukan varsia.

10. Yrttien paras poimintasää on

- a) heti sateen jälkeen.
- b) kuiva ja aurinkoinen.
- c) sateinen ja pilvinen.

11. Luonnonyrteistä kerätään aina

- a) vain lehdet ja kukat.
- b) koko kasvi.
- c) vain tarvittava kasvinosa.

12. Ravintorikkain yrtti seuraavista on

- a) nokkonen.
- b) maitohorsma.
- c) apila.

13. Yrtit kerätään

- a) tiiviiseen muovipussiin.
- b) ilmavaan koriin.
- c) reppuun.

14. Jokamiehen oikeuksiin ei kuulu

- a) voikukkien kerääminen.
- b) kuusen vuosikasvaimien kerääminen.
- c) poimulehtien kerääminen.

Oikeat vastaukset 1/2

1. Salaatteihin ja leivän päälle sopiva

keväinen villivihannes on

- a) kevätesikko.
- b) poimulehti.**
- c) pajunkissa.

2. Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää pinaatin tavoin

- a) nokkosta.**
- b) siankärsämöä.
- c) mesiangervoa.

3. Kuusen vuosikasvaimia kutsutaan

- a) kärhöiksi.
- b) kerkiksi.**
- c) neulasiksi.

4. Ennen käyttöä nokkosen tuoreet versot

- a) pakastetaan.
- b) paistetaan.
- c) kiehautetaan.**

5. Ilman maanomistajan lupaa ei saa kerätä

- a) maitohorsmia.
- b) puna- ja valkoapiloita.
- c) koivun mahlaa ja lehtiä.**

6. Yrttien lehdet kerätään

- a) ennen kukintaa.**
- b) kukkimisen jälkeen.
- c) kesän lopussa.

Oikeat vastaukset 2/2

7. Siankärsämön lehdet ovat

- a) pariliuskaiset.
- b) sahalaitaiset.
- c) tillimäiset.

8. Syötäviä luonnonyrtejä kutsutaan

- a) villiviljoiksi.
- b) villivihanneksiksi.
- c) villijuureksiksi.

9. Parsan tavoin keitettynä voidaan käyttää

- a) apilan kukkia.
- b) maitohorsman nuoria versoja.
- c) voikukan varsia.

10. Yrttien paras poimintasää on

- a) heti sateen jälkeen.
- b) kuiva ja aurinkoinen.
- c) sateinen ja pilvinen.

11. Luonnonyrteistä kerätään aina

- a) vain lehdet ja kukat.
- b) koko kasvi.
- c) vain tarvittava kasvinosa.

12. Ravintorikkain yrtti seuraavista on

- a) nokkonen.
- b) maitohorsma.
- c) apila.

13. Yrtit kerätään

- a) tiiviiseen muovipussiin.
- b) ilmavaan koriin.
- c) reppuun.

14. Jokamiehen oikeuksiin ei kuulu

- a) voikukkien kerääminen.
- b) kuusen vuosikasvaimien kerääminen.
- c) poimulehtien kerääminen.