

Luonnosta Sinulle

1/2021 TEEMANA VILLIYRTIT JA ERIKOISLUONNONTUOTTEET

Mistä saadaan tietoja villiyrttien viljelystä?

Laatujärjestelmä ei ole rasite, vaan mahdollisuus

Koulutus vastaa työelämän tarpeisiin

Uusia innovaatioita luonnosta

Yrtit ravitsemuksessa

Voikukka on vuoden yrtti

Tuoreita, ravintorikkaita salaatti-, mauste- ja yrttijuomaa-aineita löytyy kätevästi lähiluonnosta.

Poiminta-aika alkaa varhain keväällä, jo kauan ennen kuin viljellyt kasvit ovat vielä hyödynnettävissä.

10

Voikukka on vuoden yrtti

14

Uusia innovaatioita luonnosta?



33

Keltaista vihreistä lehdistä



43

Kihokin ja suopursun keruulla on pitkät perinteet

58

Havupuiden pihkan käyttö on nousemassa

Luonnosta Sinulle

TEEMANA VILLIYRTIT JA ERIKOISLUONNONTUOTTEET

| | |
|---|----|
| Yrtit ravitsemuksessa..... | 4 |
| Villiyrttien käyttö ja käsittely | 9 |
| Voikukka on vuoden luonnonyrtti | 10 |
| Wild Food Savo innostaa luonnontuotteiden keruuseen ja käyttöön..... | 13 |
| Uusia innovaatioita luonnosta?..... | 14 |
| Luonnontuotteita brändäämään | 21 |
| Erikoisluonnontuotteiden käyttö ammattikeittiöissä vielä vähäistä | 22 |
| Luonnonkosmetiikan ja probioottisten valmisteiden vaikuttavuus | 24 |
| Luonnonyrteillä iho heleäksi ja hiukset kiiltäviksi..... | 26 |
| Kesäinen sauna yrteillä..... | 30 |
| Keltaista vihreistä lehdistä..... | 33 |
| Koulutus vastaa työelämän tarpeisiin | 34 |
| Oma kokemus yrttineuvojakoulutuksesta | 38 |
| Mistä tunnistaa vastuullisen luonnontuotealan yrittäjän? ... | 40 |
| Kihokin ja suopursun keruulla on pitkät perinteet | 45 |
| Yrttien keruuta Lapissa vuosina 2011-2018..... | 48 |
| Laatujärjestelmä ei ole rasite, vaan mahdollisuus..... | 50 |
| Mistä saadaan tietoja villiyrttien viljelystä?..... | 52 |
| Luonnonyrttien ja erikoiskeruuotteiden verotus..... | 58 |
| Havupuiden pihkan käyttö on nousemassa..... | 60 |
| Kerääjien koulutus kerääjä.fi -palveluun..... | 63 |
| Kauhavan yhteismetsä luomusertifioitiin – mäännynkuorta luomuna maailmalle..... | 64 |
| Kerrataanpa jokamiehen oikeuksia! | 66 |
| Kirjauutuuksia..... | 68 |

1/2021 Luonnosta Sinulle

Julkaisija: Arktiset Aromit ry

Birgitta Partanen

Anu Tossavainen

Saara Markelin

Taitto ja kannen kuvat: Marjo Räisänen

ISSN 2736-9447



Kesää kohti uudella innolla!

Tämän numeron teemaksi valitsimme yrtit ja erikoiskeruuotteet. Koko luonnontuoteala on vahvassa kasvussa, ja vaikka yrtit ja erikoiskeruuotteet vielä jäävätkin marjojen ja sienten varjoon liiketoiminnan volyymeja tarkasteltaessa, on niissä valtava potentiaali ja kenties vahvin kasvu tällä hetkellä.

Luonnonkasvit kiinnostavat sekä yrityksiä että omaan käyttöön niitä kerääviä. Niistä käytetään eri nimityksiä, kuten villiyrtit, villivihannekset, luonnonyrtit tai kreikkalaisperäinen horta. Kielitoimisto suosittelee syötävistä kasveista käytettäväksi sanaa villivihannes ja sanaa villiyrtti silloin, kun kasvia käytetään mausteena tai lääkkeenä.

Myös alan kursseissa ja nimikkeissä on hämentävän runsas valikoima. Jopa niin runsas, että alasta kiinnostuneet eivät hahmota, mikä on alan ammatillista koulutusta ja mikä on harrastajille suunnattua koulutusta. Alan toimialajärjestöt selkeyttävät nimikesoppaa ja suosittelevat, että entinen kolmiportainen malli jätetään lähes puolivuosisataa palvelleena historiaan ja ammattimaisessa toiminnassa panostetaan perustutkinto-ammattitutkinto-erikoisammattitutkinto-malliin lyhytkurssien sijaan.

Ammattikeittiöillä on kasvava kiinnostus luonnonkasvien käyttöön. Marjoja käytetään nykyisällänkin jo melko runsaasti, mutta luonnonsientien ja -kasvien käyttöä haluttaisiin lisätä. Ammattikeittiöiden toiveena on raaka-aineen hankinta kätevästi tukusta tai suoraan kerääjältä, mutta kerääjältä vaaditaan vankkaa osaamista ja sen osoittamista. Kestävyyden ja vastuullisuuden ollessa keskiössä on hallittava

niin lainsäädäntö, hygienia, laatu kuin kestävä keruukin lajintunnistuksen lisäksi.

Lehdessä tarkastellaan kasvien elintarvikekäyttöön liittyviä vaatimuksia, ravintosisältöjä, keruun verotusta, jokamiehen oikeuksia, kasvien mahdollisuuksia kosmetiikassa sekä villiyrttien viljelyä. Mahdollisuudet alalla kasvavat ja monipuolistuvat, mutta niihin tartuttaessa on hyvä pitää mielessä, mitä on opittu entisestä ja mitä kaikkia uusia asioita ja haasteita on huomioitava.

Lämpimät kiitokset kaikille lehden toteutukseen osallistuneille!

Toiminnanjohtaja **Birgitta Partanen**

Ps. Verkkojulkaisumme sai oman ISSN-tunnuksen ja jatkossa teemoitamme numerot.



YRTIT ravitsemuksessa

Teksti: SAARA MARKELIN, ravitsemusasiantuntija, Arktiset Aromit ry
Kuvat: MARJO RÄISÄNEN, Arktiset Aromit ry

Luonnossamme kasvaa paljon ravinnoksi käypiä kasveja. Osa niistä sopii ruoaksi viljeltyjen kasvien tapaan, osa yrttimausteiksi tai annoskoristeiksi, mutta jotkut vain ravintolisä- tai lääkekäyttöön. Kaupallisessa käytössä [elintarvikekäyttötatus](#) on syytä aina tarkistaa.

Villiyrttien käyttö kannattaa monestakin syystä. Metsät, niityt ja pihat ovat tulvillaan kaikkien käytettävissä olevia kasveja, jotka kehon lisäksi ravitsevat myös aistejamme. Luonnossa kulkiessa mieli virkistyy ja keruutyössä saa ihanasti liikettä ja venytystä lihaksille. Keruuretken palkintona saa vielä maukasta ruokaa tai teetä tai vaikkapa kauniin, kukkasin koristellun kakun!

Monipuoliset käyttömahdollisuudet

Yrteistä voi käyttää lajista riippuen kaikkia kasvinsosia. Useimmissa yrteissä käyttökelpoisia ovat ainakin lehdet, mutta myös kukkia (esim. apila), nappuja (voikukka), versoja (maitohorsma), juuria (voikukka), marjoja (ahomansikka) ja siemeniä (nokkonen) käytetään. Kasvin ja käyttötarkoituksen mukaan määrättyä käytetäänkö kasvia tuoreena, kuivattuna vai muulla tavoin säilötyinä. Yleinen ja helppo tapa yrttien käyttöön on haudutus juomaksi. Tuoreeltaan syötäväksi salaattiin tai leivälle sopivat vaikka voikukka, apila, poimulehti ja

vuohenputki. Ne voi myös kuivata nokkosen kera ilmastossa paikassa ja hieroa niistä talven mittaan viherjauhetta mausteeksi, voimajuomiin ja leivonnaisiin.

Superruokaa lähiluonnosta

Luonnonyrtit suorastaan pursuavat ravintoaineita. Kivennäis- ja hivenaineita sekä vitamiineja niissä on usein moninkertainen määrä viljeltyihin kasveihin verrattuna. Esimerkiksi litulaukan, lutukan ja jauhosavikan C-vitamiini- ja karotenoidipitoisuus on melkoinen. Rautaakin niissä on. Nokkonen on erinomainen folaatin, kalsiumin ja raudan lähde. Väinönputkessa on runsaasti kalsiumia, kaliumia ja C-vitamiinia. Kasvien sisältämä C-vitamiini parantaa raudan imeytymistä. Moni luonnonyrtti on hyvä kaliumin lähde. Ravintoainepitoisuudet vaihtelevat kasvupaikkojen ja lajikkeiden välillä, minkä vuoksi pitoisuuksia määrittäessä vaihteluväli voi olla suuri.

Yrttien kivennäis- ja hivenainepitoisuuksia (/100 g)

| Nimi | kalsium (mg) | rauta (mg) | kalium (mg) | magnesium (mg) | natrium (mg) | fosfori (mg) | seleeni (µg) | sinkki (mg) |
|--------------------------|--------------|------------|-------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Jauhosavikka | 179-371 | 1,18-4,8 | 855-1286 | 93-177 | 4,14-43 | 46,4-80 | | 0,5-0,8 |
| Kuusenkerkkä | 16 | 0,37 | 210 | 21 | 0,8 | 56 | 10 | 1,0 |
| Litulaukka | 200 | 3,2 | 721 | 121 | 34 | 118 | | 0,9 |
| Lutukka | 159-247 | 3,55-4,8 | 376-475 | 19,2-84 | 34-47 | 65-81 | | 0,6 |
| Maitohorsman verso | 210 | 1,6 | 410 | 73 | 1,3 | 120 | 10 | 1,3 |
| Nokkonen | 430 | 3,5 | 660 | 87 | 1,2 | 140 | 10 | 1,5 |
| Nokkonen, kuivattu lehti | 2 830 | 6,7 | 2 530 | 450 | 17,14 | 450 | 3 000 | 2,4 |
| Piharatamo | 108-307 | 1,2-5,6 | 277-540 | 22-95,3 | 16-124 | 23,4-52 | | 0,4 |
| Siankärsämö | 296 | 1,4 | 864 | 69 | 6,5 | 92 | 0,5 | 1,3 |
| Suolaheinä | 55-57 | 1,2-5 | | 31 | 2,3 | 45-82 | | 1,2 |
| Voikukan lehti | 120 | 1,3 | 690 | 52 | 1,2 | 48 | 10 | 0,4 |
| Voikukan nappu | 65 | 1,1 | 500 | 41 | 0,9 | 79 | 10 | 0,5 |
| Vuohenputken lehti | 130 | 2,0 | 770 | 53 | 0,8 | 70 | 10 | 0,6 |
| Vuonankaali | 71 | 1,8 | 350 | 22 | 3,0 | 30 | 0 | 0,2 |
| Väinönputki | 246 | 0,7 | 838 | 33 | 0,72 | 87 | 0,5 | 0,4 |
| Lehtisalaatti | 56 | 0,7 | 360 | 21 | 23 | 40 | 0,2 | 0,5 |
| Pinaatti | 89 | 1,8 | 620 | 52 | 21 | 34 | 10 | 0,4 |

Lähteet: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Fineli. www.fineli.fi.
Jauhosavikan, litulaukan, lutukan, suolaheinän ja piharatamon osalta:
Piippo Sinikka: Villivihannekset. Minerva Kustannus Oy 2016.

Yrttien vitamiinipitoisuuksia (/100 g)

| Nimi | C-vitamiini (mg) | riboflaviini (B2) (mg) | B6-vitamiini (mg) | foliaatti (µg) | karotenoidit (µg) | A-vitamiini RAE (µg) | E-vitamiini alftokoferoli (mg) | K-vitamiini (µg) |
|--------------------------|------------------|------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------|--------------------------------|------------------|
| Jauhosavikka | 42,4-236 | 0,16-0,49 | 0,27 | 30-39 | 14500 | 1277-5300 | | |
| Kuusenkerkkä | 67 | | | | | | | |
| Litulaukka | 190-261 | | | | 12350-13300 | 692-6300 | | |
| Lutukka | 104-130 | | | | 5200-7400 | 327-1600 | | |
| Maitohorsman verso | 103 | | | | | | | |
| Nokkonen | 65 | 0,2 | 0,3 | 194 | 5 442 | 100 | 1,6 | 270 |
| Nokkonen, kuivattu lehti | 24 | < 0.01 | < 0.01 | < 0.1 | < 0.1 | < 0.1 | < 0.1 | < 0.01 |
| Piharatamo | 8-45 mg | 0,3 | | | 8510 | 252-3600 | 8 | |
| Siankärsämö | 26 | | | | | | | |
| Suolaheinä | 30-120 | 0,1 | | | | 560-4300 | | |
| Voikukan lehti | 41 | 0,3 | 0,25 | 27,0 | 6 338 | 506 | 3,4 | |
| Voikukan nuppu | 23 | | | | | | | |
| Vuohenputken lehti | 80 | | | | | | | |
| Vuonankaali | 5 | 0,04 | 0,17 | 41,6 | 3 | 244 | 1,5 | 377 |
| Väinönputki | 103 | | | | | | | |
| Lehtisalaatti | 4,5 | 0,1 | 0,1 | 51 | 2 735 | 82 | 0,6 | 115 |
| Pinaatti | 60 | 0,2 | 0,2 | 194 | 7 732 | 275 | 1,2 | 270 |

Lähteet: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Fineli. www.fineli.fi.
Jauhosavikan, litulaukan, lutukan, suolaheinän ja piharatamon osalta:
Piippo Sinikka: Villivihannekset. Minerva Kustannus Oy 2016.

Energiaa villiyrtteissä on yleensä vähän. Niillä saakin ruokavaliota kevennettyä samalla kuin se muuttuu maukkaammaksi. Kasvien kuidut tukevat vatsan toimintaa ja tuovat kyläisyyden tunnetta. Kuitupitoisia kasveja ovat esimerkiksi maitohorsma, voikukka, siankär-

sämö, vuohenputki ja väinönputki. Rasvaa on yleensä vähän, mutta se on hyvää, pehmeää rasvaa. Antioksidantit, fenolit ja haihtuvat öljyt tuovat ruokaan väriä ja makua samalla kun ne tukevat terveyttä ja jaksamista.

Yrttien Energiasisältöjä (/100 g)

| Nimi | energia, laskennallinen (kJ) | rasva (g) | proteiini (g) | hiilihydraatti (g) | kuitu (g) |
|--------------------------|------------------------------|-----------|---------------|--------------------|-----------|
| Jauhosavikka | 34-43 | 0,3-0,8 | 3,3-4,2 | 5,4-7,3 | 0,8-5,2 |
| Kuusenkerkkä | 34 | 0,5 | 3,1 | 0,7 | 7,2 |
| Litulaukka | 70 | 0,5 | 9 | 8,2 | 5,4 |
| Lutukka | 33-50 | | | | |
| Maitohorsman verso | 46 | 0,7 | 4,8 | 1,4 | 7,5 |
| Nokkonen | 43 | 0,2 | 6,2 | 0,8 | 6,6 |
| Nokkonen, kuivattu lehti | 204 | 2,9 | 20 | 9,4 | 31 |
| Piharatamo | 61-70 | 0,3-1,6 | 1,6-4,7 | 2,0 | 1,5-4,3 |
| Siankärsämö | 56 | 0,3 | 5 | 2,6 | 12 |
| Suolaheinä | 43-77 | 0,6 | 1,1-2,1 | 5,6-9,6 | 1,1 |
| Voikukan lehti | 38 | 0,2 | 3,1 | 2,2 | 7,7 |
| Voikukan nuppu | 48 | 1,2 | 3,5 | 1,9 | 8,2 |
| Vuohenputken lehti | 40 | 0,3 | 3,9 | 1,1 | 9,1 |
| Vuonankaali | 15 | 0,3 | 1,94 | 0,3 | 1,8 |
| Väinönputki | 47 | 0,3 | 3,9 | 3,0 | 8,6 |
| Lehtisalaatti | 13 | 0,2 | 1,1 | 1 | 1 |
| Pinaatti | 18 | 0,6 | 2,1 | 0,3 | 1,9 |

Lähteet: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Fineli. www.fineli.fi.
Jauhosavikan, litulaukan, lutukan, suolaheinän ja piharatamon osalta:
Piippo Sinikka: Villivihannekset. Minerva Kustannus Oy 2016.

Rohtoyrttien vaikutukset terveyteen voivat olla hyvinkin voimakkaita. Yrteissä saattaa olla ainesosia, jotka suurina määrinä nautittuna ovat haitallisia. Tämän vuoksi minkään yrtin yksipuolinen ja runsas käyttö ei ole suositeltavaa. Samoin erilaisissa sairaustiloissa ja lääkkeiden kanssa tietyt yrtit eivät sovi. Esimerkiksi jauhosavikka ja käenkaali eivät ole suositeltavia, jos on ongelmia munuaisten toiminnassa.

Opettele tunnistamaan kasvit

Yrttien keruu on aloitettava maltillisella mielellä. Luonnossamme kasvaa myös myrkyllisiä kasveja, joten on äärimmäisen tärkeää kerätä vain varmasti turvalliseksi tuntemansa kasvit. Luonnonyrttien käytön voi aloittaa vaikkapa nokkosella ja voikukalla. Niitä on helppo löytää ja molemmat ovat monikäyttöisiä keittiössä ja sen ulkopuolellakin. Molemmat näistä kuuluvat etujoukkoihin kasvien putkahdellessa

maasta esiin talven jälkeen. Miten elinvoimaa pursuavalta maistuukaan nokkospesto nauha-pastan kanssa nautittuna keväällä! Ja kuinka hauska on lisätä makua salaattiin ja munakkaaseen voikukan lehdillä ja kukilla.

Keruun ajoitus

Paras yrtin keruu-aika riippuu kasvinosasta, jota kulloinkin halutaan. Lehdet ovat parhaimmillaan nuorina ennen kasvin kukintaa. Kukkat poimitaan vasta-auenneina ja kukinnot osittain auenneina ennen ensimmäisten kukkien laakstumista. Juuret kaivetaan aikaisin keväällä tai myöhään syksyllä.

Yrtit suositellaan kerättävän kuivalla ja aurinkoisella säällä. Aamu on hyvää aikaa, kunhan antaa kasteen ensin kuivahtaa lehdiltä. Puhdas ja ilmava kori on hyvä keruustasia, jossa kasvit säilyvät mahdollisimman hyvin käsittelyyn saakka.

Kerää kestävästi

Kerätyt kasvit on käytettävä tai käsiteltävä nopeasti, etteivät ne pilaannu. Kerää siis kerralla vain se määrä, jonka tarvitset. Luonnonyrtejä kerätessä pidetään mielessä jokamiehenoikeudet: marjoja, kukkia ja ruohomaisia kasveja saa poimia, mutta puunosia, jäkälää tai sammalta ei saa kerätä ilman maanomistajan lupaa. Kasvien keruu niittämällä ei kuulu jokamiehenoikeuksiin, ei myöskään juurten keruu. Harvinaisia tai rauhoitettuja

kasveja ei kerätä. Muutenkin kasvustosta kerätään vain osa, jotta se elpyy keruun jälkeen. Hyvänä ohjeena voi pitää pyrkimystä jättää keruupaikka koskemattoman näköiseksi.

Keruupaikkaa valittaessa on hyvä varmistaa riittävä etäisyys autoteihin. Valtatiehen saisi etäisyyttä olla ainakin 50 metriä ja muihinkin maanteihin 25–50 metriä. Pienempiin teihin riittää pöly- tai koiranhahnaetäisyys. Kaupunkien keskusta-alueet ja teollisuusalueitten ympäristöt kannattaa myös jättää rauhaan. Metsälannoitusalueilla ja keinolanoitetuilla viljelysmailla kasveissa voi olla jäämiä samoin kuin torjunta-aineilla käsitellyillä alueilla. Runsastyyppisillä paikoilla,

kuten navettojen takana, kasveihin kerääntyy helposti liikaa nitraattia.

Nokkospesto

1 l nuoria nokkosenlehtiä ja versonkärkiä
½ dl kuorittuja manteleita
valkosipulinkynsi
rypsiöljyä

Ryöppää nokkoset nopeasti miedosti suolatussa vedessä. Huuhtelee ne kylmällä vedellä, jotta kypsyminen pysähtyy. Purista huuhdellut lehdet kuivaksi. Hienonna kaikki aineet kulhossa. Voit halutessasi lisätä joukkoon persiljaa ja emmentalraastetta. Lisää öljyä, jos pesto on liian paksua. Mausta pippurilla ja halutessasi myös suolalla.



Lähde mieli avoimena luontoon ja napostelee kulkiessasi eväät tuoreeltaan suuhun. Tai ota kori käsivarrelle ja tuo aarteita kotiin saakka. Keho kiittää ja mieli vapautuu!

Kuva: Arktiset Aromit ry

Villiyrttien käyttö ja käsittely

Teksti: SAARA MARKELIN, Arktiset Aromit ry

Kuva: Arktiset Aromit ry



Moni yrtti sopii käytettäväksi tuoreena salaateissa, leivänpäällisinä tai vaikka koristeena. Paras satoaika voi kuitenkin olla lyhyt, joten on hyvä ajatus kerätä satoa talteen. Paras säilömismenetelmä vaihtelee kasvilajeittain ja kasvinosasta riippuen.

Kuivaus

Useimmat kasvit sopivat kuivattaviksi. Tähän soveltuvat esimerkiksi mustikan, nokkosen, vuohenputken, poimulehden ja voikukan lehdet, kanervan, siankärsämön ja voikukan kukinnot, voikukan juuret sekä männyn kerkät ja neulaset. Ne on paras kerätä niin puhtaalta paikalta, ettei niitä tarvitse pestä. Poikkeuksena ovat juuret, jotka pestään huolellisesti mullasta ja palastellaan ohuiksi siivuiksi kuivauksen nopeuttamiseksi. Kuivauksessa avainsana onkin juuri nopeus. Yrtit levitetään ohuelti joko kuivuriin tai ritilän tai voipaperin päälle puhtaaseen, lämpimään ja ilmavaan paikkaan, suojaan auringolta ja eläimiltä. Paras lämpötila on korkeintaan 35 °C. Vaihtoehtoisesti yrtit voi kuivata kimppuina riipputtamalla niitä kuivassa paikassa.

Kuivuneet yrtit pakataan heti tiiviiseen lasi- tai peltipurkkiin, jossa ne säilyvät valolta suojattuna hyvinä 1-2 vuotta. Ne kannattaa hienontaa vasta käytettäessä, jotta vaikuttavat aineet säilyvät paremmin.

Hiostaminen

Yrttijuomia varten lehdet voi hiostaa teen fermentoinnin tapaan. Menetelmä tuo kasviin aromiaineita ja hajottaa kitkeriä parkkiaineita. Esimerkiksi ahomansikan, maitohorsman, lillukan, vadelman ja pihlajan lehdet sopivat hiostettaviksi. Hiostukseen käyvät nuorten lehtien lisäksi vanhemmatkin lehdet toisin kuin tuorekäytössä.

Hiostus aloitetaan antamalla lehtien nahistua huoneenlämmössä muutaman tunnin ajan. Nahistuneita lehtiä murskataan käsissä tai vaikka kaulimella voimakkaasti, kunnes soluneste kostuttaa lehtimassan tasaisesti. Tällöin solunesteestä vapautuvat entsyymit alkavat vaikuttaa. Tämä vaihe on tehtävä huolellisesti. Jos lehtimassa on murskauksen jäljiltä takertunut levyksi, sen voi leikata suikaleiksi. Lehdet laitetaan väljästi lasipurkkiin. Kansi suljetaan löyhästi, että purkkiin pääsee happea.

Purkki säilytetään lämpimässä paikassa, mielellään 40-50 °C, valolta suojattuna. Hiostuksen aikana lehdet muuttuvat rusehtaviksi ja aromikkaiksi. Tähän kuluu aikaa tunnista muutamaan vuorokauteen kasvilajista, käsittelyn voimakkuudesta ja olosuhteista riippuen.

Hiostuneet lehtimyytyt avataan ja levitetään kuivumaan. Kuivaus ja säilytys tehdään samaan tapaan kuin tuoreitten kasvien kohdalla.

Pakastaminen

Pakastettaessa kasvit jäädytetään mahdollisimman nopeasti ja säilytetään käyttöön asti korkeintaan -18 °C:ssa. Pakastaminen sopii hyvin yrteille, jotka käytetään ruoanvalmistuksessa, kuten nokkonen, voikukka tai vuohenputki. Ennen pakastamista yrtit kastetaan noin puoleksi minuutiksi kiehuvaan veteen, jonka jälkeen ne huuhdellaan kylmällä vedellä, puristetaan ja pakataan. Maustekäyttöön tulevia yrttejä voi pakastaa myös tuoreeltaan sellaisenaan tai silputtuna. Tuoresilppuna rasioihin pakastettavaksi sopivat monet risti- ja sarjakukkaiset kasvit, kuten vuohenputki. Kuusenkerkkiä, väinönputkea, poimulehteä, siankärsämöä ja apilaa sekä mustikan, koivun, mustaherukan ja pihlajan lehtiä voi pakastaa myös tuoreena.

On kuitenkin huomioitava, että kotipakastimessa pakastettaessa jäähtyminen tapahtuu hitaasti. Kotikäyttöön menetelmä sopii mainiosti, mutta kaupalliseen tarkoitukseen pakastaminen tehdään tehokkaammin menetelmin.

Haudutus yrttijuomaksi

Yrttiteen voi valmistaa joko tuoreesta tai kuivatusta yrtistä. Kuivattua yrttiä käytetään pienehkö lusikallinen kuppia kohti, tuoretta jopa kourallinen – riippuen makumieltymyksistä ja käytettävistä yrteistä. Vesi kuumennetaan kiehumispisteeseen ja kaadetaan yrttien päälle. Sopiva haudutusaika on 5-10 minuuttia.

Luonnonyrtejä käytettäessä kannattaa vaihdella kasvilajia usein. Monilla kasveilla on voimakkaita vaikutuksia, jotka pitkään käytettäessä saattavat olla haitaksi. Esimerkiksi nokkonen, mesiangervo, kataja, väinönputki ja koivunlehti poistavat nestettä ja voivat runsaasti käytettäessä rasittaa munuaisia. Niitä ei myöskään kannata nauttia illalla.

Hyvin juomiin sopivat esimerkiksi ahomansikan, lillukan, maitohorsman, mesimarjan, mustaherukan, vadelman ja pihlajan lehdet sekä kanervan, apilan, maitohorsman ja voikukan kukat. Niitä voi sekoittaa myös viljeltyjen yrttien, kuivattujen marjojen tai teen sekaan. Virkistävää juomaa saa jäädyttämällä yrttiteen ja nauttimalla sen hellepäivänä sitruunalla maustettuna.

VOIKUKKA on vuoden luonnonyrtti

Teksti: SAARA MARKELIN, ravitsemusasiantuntija, Arktiset Aromit ry
Kuvat: MARJO RÄISÄNEN, Arktiset Aromit ry

Voikukka (Taraxacum spp.) on koko Suomessa yleinen kasvi, jonka moni oppii tunnistamaan jo ensimmäisinä kesinä. Sen ruusukkeena kasvavat, usein sahalaitaiset lehdet ympäröivät suoraa vanaa, joka päättyy kirkkaankeltaiseen kukkamykeröön. Ontossa vanassa on runsaasti valkeaa maitiaisnestettä. Voikukka kasvaa usein pihapiireissä, pientareilla ja joutomailla. Voikukkaa on Suomessa lähes 500 pikkulajia. Kasvi lisääntyy ja leviää tehokkaasti lenninhaivenellisten siementensä avulla. Voikukkaa voi viljellä hyötykäyttöön, mutta kotitarpeiksi sitä löytää helposti ilman viljelyn vaivaa.

Voikukka on mainio ravintokasvi

Voikukasta voidaan käyttää kaikki osat ja se so-
pii loistavasti ruoaksi, mausteeksi, rohdoksi ja
juomien valmistukseen. Voikukka kelpaa myös
ihonhoitoon, väriaineeksi sekä lemmikkien
rehuksi. Voimakkaiden vaikutustensa vuoksi
se ei kuitenkaan sovi hyvin runsaaseen tai
pitkäaikaiseen käyttöön.

Korjaa sato tuoreena

Voikukan satokausi on pitkä. Lehdet ovat par-
haimmillaan aikaisesta keväästä kukintaan
saakka ja taas uudelleen syksyllä. Juuria
voi kerätä myöhään syksyllä tai aikai-
sin keväällä. Nuput kerätään mahdol-
lisimman nuorina ja napakoina, kukat
auettuaan.

Voikukka kerää raskasmetalleja, jo-
ten sitä kannattaa korjata mah-
dollisimman puhtailta paikoilta,
etäältä kaupunkialueista, liikenteestä
tai tehtaista.

Rikkautta ruokavalioon

Voikukka on voimakkaan makuinen, pippuri-
nen ja usein myös kitkerä. Se on omiaan tuo-
maan vahvaa makua salaatteihin, pestoon ja
levitteisiin. Lehdistä saa viherjauhetta ympä-
rivuotiseen käyttöön. Lehdet ja nuput sopivat
myös lämpimiin ruokiin, kuten muhennoksiin,
patoihin, keittoihin, pannukakkuun tai munak-
kaaseen. Keitettäessä kitkerä maku miedon-
tuu. Lehtiä ja nuppuja voi pakastaa, jolloin
niillä saa vaihtelua talvikauden ruokiin. Nuput
voi säilöä etikkaliemeen ja käyttää kapristen
tapaan. Palastellut ja kuivatut juuret käyvät
monipuolisesti ruoanlaittoon ja leivontaan
sekä paahdettuina kahvinkorvikkeeksi.

Voikukassa on C-, B-, A-, K- ja E-vitamiineja.
C-vitamiinipitoisuus on suurin kitkerissä leh-
dissä. Myös kalsiumia ja kaliumia on muka-
vasti. Vitamiinipitoisuudet ovat suurimmillaan
kevällä ja loppukesällä valoisassa paikassa
kasvaneissa kasveissa, mutta varjoisammista
paikoista kerätyissä lehdissä on miellyttävämpi
maku.



Oivallinen rohto

Voikukalla on tuhatvuotinen historia rohdoskasvina. Sitä käytetään maailmalla laajalti niin ruokana kuin rohdoksenakin.

Voikukan lehdistä ja juurista saa vahvistavaa ja virkistävää teetä tai tinktuuraa. Lehdet voivat lisätä saponin, haimanesteen ja virtsan eritystä. Juuri voi tukea maksan toimintaa ja parantaa ruoansulatusta. Voikukan flavonoidit ja fenolihapot ovat antioksidantteja, jotka estävät elimistön haitallisia hapettumisreaktioita. Lehdillä on veren rasva-arvoja parantavaa vaikutusta. Syksyllä kerätyissä juurissa on paljon inuliinia, joka ruokkii hyviä suolistobakteereja. Nestettä poistavien ominaisuuksiensa ansiosta voikukka voi helpottaa PMS-oireisiin liittyvää turvotusta ja alentaa verenpainetta. Maitiaisnestettä voi kokeilla känsien ja syylien hoitoon.

Jos verenpaine on matala, kannattaa pidättäytyä runsaasta voikukan käytöstä. Samoin sappikivet sekä tukkeumat tai tulehdukset sappitiehyissä tai suolistossa antavat aiheen rajoittaa voikukan käyttöä.

Voikukka on voimallinen kasvi, jonka vaikutukset voivat olla huomattavia. Jotkut voivat olla sille allergisia. Hyvin suuret määrät voivat aiheuttaa pahoinvointia ja ripulia. Voikukan kanssa on syytä pitää mielessä hyvä ohje: kiitä siitä, nauti siitä, anna sen vahvistaa – mutta noudata kohtuutta!

Nokkos-voikukkamuhennos

Hakkaa nokkosen ja voikukan lehdet pieneksi ja kiehauta vähäisessä vesimäärässä. Sekoita maun mukaan joukkoon hieman saksankirveliä, litulaukkaa tai peltokanankaalia. Tarjoa pastan, perunoiden tai jyvien kera.

Voikukannuppukaprikset

3 dl vettä
2 tl merisuolaa
3 dl voikukannuppuja
5 valkopippuria
1 neilikka
3 dl omenaviinietikkaa
1-2 tl ruokosokeria

Kiehauta vesi ja lisää suola. Sekoita kunnes suola on liennut. Pane voikukan nuput puhtaaseen lasipurkkiin ja kaada kiehuva suola-vesi niiden päälle. Anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Sulje purkki tiiviisti ja anna tekeytyä jääkaapissa kolme päivää.

Kaada voikukannuput siivilään ja valuta pois suolavesi. Laita nuput tiiviisti edellistä hieman pienempään puhtaaseen lasipurkkiin. Lisää pippurit ja neilikka. Mittaa kattilaan omenaviinietikka ja sokeri. Kiehauta ja sekoita, kunnes sokeri on sulanut. Kaada liemi piripintaan voikukannuppujen päälle. Varmista, että kaikki nuput ovat nestepinnan alla. Sulje purkki tiiviisti, anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Siirrä purkki viileään pariin, kolmeksi viikoksi.

Voikukatee

Juurista: Keitä 2 rkl juurenpalloja puolessa litrassa vettä 15 minuutin ajan. Siivilöi ja nauti. Lehdistä: Hauduta 1 rkl lehtisilppua 2 dl:ssa vettä 5-10 minuutin ajan.

Lähteet:

McVicar J. Suuri yrttikirja. WSOY 2004.

Piippo S. Villivihannekset.

Minerva Kustannus Oy 2016.

Vuori K. ja Vuori V. Kukkaisruokaa.

Like Kustannus Oy 2016.

Wild Food Savo innostaa luonnontuotteiden keruuseen ja käyttöön

Teksti: KATJA RIEPPO ja HELI TOSSAVAINEN, Wild Food Savo –hanke

Toukokuussa 2019 käynnistynyt Wild Food Savo -hanke pyrkii tehostamaan luonnontuotteiden keräämistä ja käyttöä Pohjois-Savon alueella. Wild Food Savo kokoaa luonnontuotteiden keräämisestä ja käytöstä kiinnostuneita tahoja yhteen, auttaa perustamaan alueelle luonnontuotteiden vastaanottopisteitä sekä aktivoi alueen matkailu- ja ravitsemisalan oppilaitoksia luonnontuotteiden käyttöön.

Pohjois-Savossa on 90-luvulta asti koulutettu kerääjiä ja innoitettu ravintoloita ja ammatti-keittäjiä villiyrttien käyttöön. Toini Kumpulaisen vetämänä yrtejä vietiin jopa Helsinkiin asti ravintoloihin ja maatilapuoteihin 2010-luvulla. Muutamien vuosien tauon jälkeen Wild Food Savo -hanke on nostanut taas luonnonyrttien kiinnostuksen maakunnassa.

Hankkeessa on kehitetty luonnontuotteita hyödyntäviä ruoka- ja leivontaresettejä yhteistyössä Ylä-Savon ammattiopiston ja Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Reseptit tullaan julkaisemaan kesäkuussa 2021. Hanke on myös toteuttanut luonnonyrteistä videoita opetuskäyttöön. Videoille valikoituivat neljä yleisistä villiyrttiä: nokkonen, voikukka, siänkärsämä ja vuohenputki. Opetusvideoita voi käyttää lisämateriaalina esimerkiksi luonto- ja ravintola-alan koulutuksissa sekä poimijakorttikursseilla. Etenkin talvella pidettävissä koulutuksissa, joissa ei päästä luontoon, videot ovat tervetulleita ja elävöittävät opetusta. Opetusvideot löytyvät täältä: Wildfoodsavo - YouTube

Hankkeen toteuttavat Savonia-ammattikorkeakoulu ja Ylä-Savon ammattiopisto yhteistyössä ja rahoittajana on Manner-Suomen maaseudun kehittämisselitys. Hanke päättyy elokuussa 2021.



Uusia innovaatioita luonnosta?

Teksti: ANNA MIZRAHI, TtM, ylitarkastaja, Ruokavirasto
Kuvat: MARJO RÄISÄNEN, Arktiset Aromit ry

Luonnonvaraisia kasveja on hyödynnetty jo pitkään elintarvikkeissa. Erityisesti sienien ja marjojen poiminta ja myynti sellaisenaan tai elintarvikkeiden raaka-aineiksi on tuttua elintarvikealan toimintaa. Kiinnostus on kasvanut myös luonnonyrttien hyödyntämiseen elintarvikkeena perinteisten luonnonantimien lisäksi. Luonnonvaraisten kasvien kaupallinen käyttö, kuten esimerkiksi luonnonkasvien kerääminen myyntiin, niiden käyttö elintarvikkeiden valmistuksessa tai niitä sisältävien ruoka-annosten tarjoaminen kuluttajille, on elintarvikealan toimintaa, johon lainsäädäntö asettaa velvoitteita.

Ennen kuin luonnonkasveja voi käyttää elintarvikkeiden raaka-aineena, tulee varmistua niiden turvallisuudesta elintarvikekäytössä. Turvallisuuden lisäksi on huomioitava myös, että elintarvikkeen koostumus ja siitä annettavat tiedot vastaavat lainsäädännön asettamia vaatimuksia. Vastatämän jälkeen voidaan saattaa markkinoille uusi luonnonkasveista koostuva tai niitä sisältävä elintarvike.

Luonnonvaraisten kasvien turvallisuus

Luonnonvaraisten kasvien parissa tapahtuvaan elintarvikealan toimintaan liittyy erilaisia riskejä, jotka tulee ottaa toiminnassa huomioon. Olennaista elintarviketurvallisuuden kannalta on kerättävien kasvien tunnistaminen. Luonnossa kasvaa paljon kasveja, jotka voivat sisältää luontaisesti haitallisia aineita tai myrkkyjä, kuten nitraattia, alkaloideja tai oksalaatteja, joilla voi olla haitallisia vaikutuksia ihmisten terveyteen. Oikealla käsittelyllä voidaan joissain tapauksissa vaikuttaa haitallisten aineiden pitoisuuteen. Elintarvikkeiden luontaisten haitallisten aineiden välttämiseksi onkin siis tärkeää valita myrkyttömiä lajeja tai käsitellä kasvit oikein. Tietoa eri kasvien luontaisista haitallisista aineista löytyy esimerkiksi Myrkytystietokeskuksen kasviluettelosta sekä Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen EFSA:n julkaisemasta Compendium of Botanicals -tietokannasta.

Lisäksi tulee kiinnittää huomiota luonnonvaraisten kasvien puhtauteen. Erityisesti tulee huomioida keruu-alue (mahdolliset ympäristön, kuten teollisuuden tai liikenteen saasteet), keruu- ja käsittelyvälineiden kunto (välineiden ja pakkausten soveltuvuus elintarvikekäyttöön ja puhtaus) sekä työskentelytilojen ja -tapojen hygieenisuus (kasvien käsittely ja henkilökohmainen hygieniat).

Elintarvikelainsäädännön mukaan elintarvikealan toimija vastaa itse oman tuotantonsa laadusta ja siitä, että tuotetut elintarvikkeet ovat turvallisia ja elintarvikelainsäädännön asettamien vaatimusten mukaisia.

Elintarvikkeita koskevat yleiset vaatimukset

Elintarvikelainsäädännön mukaan markkinoille saatettavien elintarvikkeiden tulee olla turvallisia, eivätkä ne saa johtaa kuluttajaa harhaan. Markkinoille saattamisella tarkoitetaan niin elintarvikkeen hallussa pitämistä sen myyntiä varten, myytäväksi tarjoamista tai muuta joko ilmaiseksi tai korvausta vastaan tapahtuvaa elintarvikkeen luovuttamista. Turvallisena pidetään taas elintarviketta, joka ei ole terveydelle haitallinen eikä ihmisravinnoksi soveltumaton. Elintarvikealan toimija, eli esimerkiksi ravintola, joka valmistaa luonnonvaraisista kasveista valmiita ruoka-annoksia, on itse vastuussa markkinoille saattamansa elintarvikkeen turvallisuudesta ja siitä annettujen tietojen oikeellisuudesta ja riittävydestä. Kuluttajan on aina voitava luottaa siihen, että

hänelle tarjottu tai myyty elintarvike ja sen raaka-aineet ovat turvallisia, eikä siitä annetut tiedot johda häntä harhaan.

Elintarvikelainsäädännön tarkoituksena on varmistaa elintarvikkeiden turvallisuus, joten lainsäädännön tunteminen ja sen noudattaminen tulisi olla lähtökohta kaikelle elintarvikealan toiminnalle. Näin ollen myös luonnonvaraisten kasvien parissa toimivan elintarvikealan toimijan tulee tuntea lainsäädännön asettamat vaatimukset ja noudattaa niitä varmistuakseen elintarvikkeensa turvallisuudesta ja muusta määräystenmukaisuudesta.

Elintarvikkeiden luontaisien haitallisten aineiden välttämiseksi on tärkeää valita myrkyttömiä lajeja tai käsitellä kasvit oikein.

Luonnonvaraisten kasvien käyttö elintarvikkeissa

Ennen kuin luonnonvaraisia kasveja voidaan hyödyntää elintarvikkeina tai elintarvikkeiden ainesosina, tulee elintarvikealan toimijan varmistua niiden turvallisuudesta elintarvikekäytössä. Jos luonnonvaraista kasvia, tai sen osaa, on hyödynnetty laajasti elintarvikkeena Suomessa tai jossain muussa EU-maassa jo ennen vuotta 1997, sitä voidaan pitää käyttöhistoriansa perusteella turvallisena. Tällöin kyseistä kasvia tai kasvinosaa voi käyttää vapaasti elintarvikkeissa yleiset turvallisuusvaatimukset huomioiden (esim. kasvin mahdollinen esikäsittely). On kuitenkin syytä huomioida, että joitain luonnonkasveja on käytetty Suomessa perinteisesti myös lääkkeinä tai rohdoksina, joten tämän kaltaista kansanlääkinnällistä käyttöä ei huomioida elintarvikkeen käyttöhistoriaa arvioitaessa.

Jos luonnonvaraista kasvia, tai sen osaa, ei ole käytetty merkittävästi elintarvikkeissa EU-maissa ennen vuotta 1997, sen turvallisuudesta ei ole kertynyt pitkää käyttökokemusta elintarvikkeissa. Tällöin kyseinen kasvi tai kasvinosa luokitellaan uuselintarvikkeeksi, jonka turvallisuus pitää arvioida uuselintarvikkelupamenettelyssä ennen kuin sitä voidaan käyttää elintarvikkeissa. Uuselintarvikkelupaa haetaan Euroopan komissiolta. Luvan saaneet uuselintarvikkeet julkaistaan käytönehtoineen ns. Unionin luettelossa (EU) 2017/2470.

Luonnonkasveja on käytetty Euroopassa pitkään myös ravintolisissä. Pelkän ravintolisäkäytön ei katsota kuitenkaan riittävän osoittamaan kasvin turvallisuutta muissa elintarvikkeissa. Tällaisten luonnonkasvien käyttö ravintolisissä on edelleen sallittua, mutta niiden käyttö muissa elintarvikkeissa vaatii uuselintarvikkeluvan. Vain turvallisuusarvion

läpikäynnystä ja sen kautta luvan saanutta uuselintarviketta saa käyttää elintarvikkeissa uuselintarvikkeluvan edellyttämällä tavalla.

Luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttöhistorian selvittäminen voi olla joskus haastavaa yksittäiselle elintarvikealan toimijalle. Työn helpottamiseksi Ruokavirasto on koonnut internetsivuilleen erilaisia lähteitä, joita toimijan on mahdollista tarvittaessa hyödyntää luonnonkasvien käyttöhistoriaa selvittäessään. Lisäksi Ruokavirasto on julkaissut internetsivuillaan taulukon ("Suomalaisten luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttöhistoriatietoja"), jossa on tietoa yleisimpien suomalaisten luonnonvaraisten kasvien käyttöhistoriasta elintarvikkeissa sekä muuta oleellista tietoa kasveista. Tiedot kasvien käytöstä perustuvat perinnetietoon sekä toimijoiden antamiin tietoihin käyttöhistoriasta. Ruokavirasto ei ole tutkinut kasvien turvallisuutta elintarvikkeena, eivätkä taulukkoon kootut muut huomiot ole Ruokaviraston kantoja, tulkintoja tai suosituksia, vaan tietoa, joka on kerätty eri lähteistä. Taulukko ei kuitenkaan ole kaiken kattava, joten jonkin luonnonvaraisen kasvin tai kasvin osan puuttuminen luettelosta ei automaattisesti tarkoita, etteikö sillä voisi olla käyttöhistoriaa elintarvikkeena.

Elintarvikkeiden koostumus ja niistä annettavat tiedot

Elintarvikkeen turvallisuuden lisäksi elintarvikealan toimijan tulee varmistaa, että markkinoille saatettava elintarvike täyttää myös muut elintarvikelainsäädännön vaatimukset. On myös tiedettävä, millainen elintarvike on kyseessä, sillä eri elintarvikkeille voi olla eri vaatimuksia lainsäädännössä. Esimerkiksi ravintolisistä koskee osittain erilaiset koostumus- ja merkintävaatimukset kuin muuta, ns. tavanomaisia elintarvikkeita. Kun on tiedos-

sa, millaista elintarviketta tai sen ainesosaa luonnonkasvista on tarkoitus valmistaa, tulee noudattaa kyseiselle elintarvikeryhmälle soveltuvaa lainsäädäntöä.

Elintarvikkeille on kuitenkin säädetty myös yhteisiä vaatimuksia, esimerkiksi elintarvikkeista annettavista tiedoista, jotka osaltaan varmistavat elintarvikkeen turvallisuutta. Elintarvikkeesta annettavien tietojen tulee olla totuudenmukaisia ja riittäviä, eivätkä ne saa johtaa kuluttajaa harhaan. Elintarvikkeilla ei saa esittää olevan ihmisen sairauksien ennalta ehkäisemiseen, hoitamiseen tai parantamiseen liittyviä ominaisuuksia eikä viitata sellaisiin tietoihin. Vain lääkkeille, kuten esimerkiksi lääkkeiksi katsottaville perinteisille kasvirohdosvalmisteille, saa esittää tällaisia lääkkeellisiä väitteitä. Elintarvikkeista esitettävät väitteet, joissa viitataan elintarvikkeen vaikuttavan jollain tavalla ihmisen terveyteen, tulee olla väitelainsäädännön mukaisesti hyväksytyjä. Hyväksymättömien ja

harhaanjohtavien väitteiden käyttäminen elintarvikkeiden markkinoinnissa ei ole sallittua.

Suomalaiset luonnonantimet käyttöön turvallisesti

Suomalainen ruoka tunnetaan maailmalla puhtaudestaan ja turvallisuudestaan. On hienoa, että kotimaisten elintarvikkeiden arvostus ja kiinnostus hyödyntää puhtaan luontomme antimia lisääntyy – myös vientiä varten. Uusia

tuotteita innovoidessa on kuitenkin tärkeää pitää lainsäädännön asettamat ehdot mielessä, sillä haluammehan tarjota vain parasta ja turvallisinta, sekä omille kansalaisillemme että muulle maailmalle.

Elintarvikkeesta annettavien tietojen tulee olla totuudenmukaisia ja riittäviä, eivätkä ne saa johtaa kuluttajaa harhaan.

Yleiset elintarvikesäännökset:

Yleinen elintarvikeasetus (EY) N:o 178/2002

Elintarvikelaki 23/2006

Yleinen elintarvikehygieniasetus (EY) N:o 852/2004 ja sitä täydentävät kansalliset säädökset, kuten alkutuotantoasetus 1368/2011 ja vähäriskisistä toiminnoista annettu asetus 1258/2011

Elintarvikkeista annettavia tietoja koskevat säännökset:

Elintarviketietoasetus (EU) N:o 1169/2011

MMM:n elintarviketietojen antamisesta kuluttajille 834/2014

Ravitsemus- ja terveysväiteasetus (EY) N:o 1924/2006

Muita huomioon otettavia säännöksiä:

Uuselintarvikeasetus (EU) 2015/2283

MMM:n ravintolisistä 78/2010



Luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttötietoja taulukko on laadittu Ruokaviraston julkaiseman ”Suomalaisten luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttöhistoriatietoja” -taulukon pohjalta. [Ruokaviraston tarkempi taulukko luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttötiedoista](#)

E = ELINTARVIKE **R** = RAVINTOLISÄ **Y** = YRTTITEE **M** = MAUSTE **A** = ANNOSKORISTE

| KASVI JA KASVINOSA | E | R | Y | M | A |
|---|---|---|---|---|---|
| AHOMANSIKKA <i>Fragaria vesca</i> | | | | | |
| • marjat/(epä)hedelmät | E | | | | |
| • lehdet | | R | Y | | A |
| HEINÄRATAMO <i>Plantago lanceolata</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | | |
| HUMALA <i>Humulus lupulus</i> | | | | | |
| • (emi) kukinnot/tähkät | E | | | | |
| ISLANNIN- eli ISOHIRVENJÄKÄLÄ <i>Cetraria islandica</i> | | | | | |
| • koko kasvi | | R | Y | M | A |
| ISOKARPALO <i>Vaccinium oxycoccos</i> | | | | | |
| • marjat | E | | | | |
| • lehdet | | R | | | |
| ISOTAKIAINEN <i>Arctium lapa</i> | | | | | |
| • koko kasvi | | R | | | |
| • juuret | | R | Y | | |
| JAUHOSAVIKKA <i>Chenopodium album</i> | | | | | |
| • lehdet | | | | M | |
| JUOLAVEHNÄ <i>Elymus repens, Agropyron repens</i> | | | | | |
| • juuret/juurakot | | R | Y | M | |
| JUOLUKKA <i>Vaccinium uliginosum</i> | | | | | |
| • marjat | E | | | | |
| • lehdet | | R | Y | | |
| KAMOMILLASAUNIO <i>Matricaria recutita, Matricaria chamomilla</i> | | | | | |
| • (juuri puhjenneet) kukat/kukinnot/mykeröt | | R | Y | | |
| • kaikki muut kasvinosat | | R | | | |
| KANERVA <i>Calluna vulgaris</i> | | | | | |
| • kukat/nuput, kukkivat versolatvat/kukkaversot | | R | Y | | A |
| • (nuoret) versot, varret | | R | Y | | |
| KANGASAJURUOHO <i>Thymus serpyllum</i> | | | | | |
| • lehdet | E | | | | |
| • muut maanpäälliset osat | | R | Y | M | |
| KATAJA <i>Juniperus communis</i> | | | | | |
| • marjat/kävyt (mustina, kypsinä, noin 2 vuoden ikäisinä) | E | | | | |
| • nuoret vuosikasvaimet (kerkät) nuoret versot, puuaines, lehdet/neulasat | | R | Y | M | |
| • pihka/hartsit, juuret | | R | | | |
| KEHÄKUKKA <i>Calendula officinalis</i> | | | | | |
| • kukat | | R | Y | M | A |

| KASVI JA KASVINOSA | E | R | Y | M | A |
|--|---|---|---|---|---|
| KETOHANHIKKI <i>Potentilla anserina</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | | |
| • kaikki muut kasvinosat | | R | | | |
| KETO-ORVOKKI <i>Viola tricolor</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | | A |
| KOIRANRUUSU <i>Rosa canina</i> | | | | | |
| • marjat | E | | | | |
| • kukat | | R | Y | M | A |
| • (nuoret) versot, lehtisilmut | | R | | | |
| KOIVUT (raudus- ja hieskoivu) <i>Betula pendula, Betula pubescens</i> | | | | | |
| • mahla | E | | | | |
| • (nuoret) lehdet, silmut | | R | Y | M | A |
| • kuori, kukat, siemenet, hartsit | | R | | | |
| KULTAPIISKU <i>Solidago virgaurea</i> | | | | | |
| • kukkiva versonlatva, kukat/kukinnot | | R | Y | | |
| KUMINA <i>Carum carvi</i> | | | | | |
| • hedelmät/siemenet | E | | | | |
| KÄENKAALI eli KETUNLEIPÄ <i>Oxalis acetosella</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | | | A |
| LAKKA <i>Rubus chamaemorus</i> | | | | | |
| • marjat/hedelmät | E | | | | |
| • lehdet | | | Y | | |
| LILLUKKA <i>Rubus saxatilis</i> | | | | | |
| • lehdet | | | Y | | |
| LUTUKKA <i>Capsella bursapastoris</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | | |
| (METSÄ)KUUSI <i>Picea abies</i> | | | | | |
| • nuoret vuosikasvaimet (kerkät) | E | | | | |
| • lehdet/neulasat/havut, silmut | | R | Y | | |
| • kukat, kävyt, pihka/hartsit | | R | | | |
| METSÄLEHMUS <i>Tilia cordata</i> | | | | | |
| • kukat, lehdet | | R | Y | | |
| • kaikki muut kasvinosat | | R | | | |
| MAAHUMALA <i>Glechoma hederacea</i> | | | | | |
| • koko kasvi | E | | | | |
| MAITOHORSMA <i>Epilobium angustifolium</i> | | | | | |
| • (nuoret) versot/varret | E | | | | |
| • muut maanpäälliset osat | | R | Y | M | A |

| KASVI JA KASVINOSA | E | R | Y | M | A |
|--|---|---|---|---|---|
| MESIANGERVO <i>Filipendula ulmaria</i> | | | | | |
| • lehdet, kukinnot/kukat | | R | Y | | |
| • kaikki muut kasvinosat | | R | | | |
| MESIMARJA <i>Rubus arcticus</i> | | | | | |
| • marjat/hedelmät | E | | | | |
| • kukat | | | Y | | A |
| • marjojen kannat, lehdet, versot | | | Y | | |
| MUSTAHERUKKA <i>Ribes nigrum</i> | | | | | |
| • marjat/hedelmät, lehdet | E | | | | |
| • silmut, kukat, siemenet | | R | | | |
| MUSTIKKA <i>Vaccinium myrtillus</i> | | | | | |
| • marjat/hedelmät | E | | | | |
| • (nuoret) lehdet, (nuoret) versot/varret | | R | Y | | |
| MÄNTY <i>Pinus sylvestris</i> | | | | | |
| • nila- ja jälsikerros eli pettu | E | | | | |
| • nuoret vuosikasvaimet/versot (kerkät), neulasat | | R | Y | | |
| • kävyt, silmut, kaarna/kuori | | R | | | |
| NIITTYSUOLAHEINÄ <i>Rumex acetosa</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | E | | | | |
| • kaikki muut kasvinosat | | R | | | |
| NOKKONEN <i>Urtica dioica</i> | | | | | |
| • nuoret versot, lehdet | E | | | | |
| • siemenet | | R | Y | M | |
| • juuret | | R | Y | | |
| • kaikki muut kasvinosat | | R | | | |
| PAKURIKÄÄPÄ <i>Inonotus obliquus</i> | | | | | |
| • sienien aiheuttama kasvannainen (pakuri) | | R | Y | | |
| PELTOKORTE <i>Equisetum arvense</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | | |
| PELTO-ORVOKKI <i>Viola arvensis</i> | | | | | |
| • kukat | | | Y | | A |
| PIHARATAMO <i>Plantago major</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | M | |
| PIHATATAR <i>Polygonum aviculare</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | | |
| PIHATÄHTIMÖ eli VESIHEINÄ <i>Stellaria media</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | M | |
| (KOTI)PIHLAJA <i>Sorbus aucuparia</i> | | | | | |
| • marjat/hedelmät | E | | | | |
| • lehdet, silmut, kukat | | R | Y | M | |
| • siemenet | | R | | | |
| POIMUHIERAKKA <i>Rumex crispus</i> | | | | | |
| • lehdet | E | | | | |
| • koko kasvi | | R | | | |

| KASVI JA KASVINOSA | E | R | Y | M | A |
|---|---|---|---|---|---|
| POIMULEHTI <i>Alchemilla vulgaris</i> | | | | | |
| • (nuoret) lehdet, varret | | R | Y | | |
| • muut maanpäälliset osat, juuret | | R | | | |
| PUNA-APILA <i>Trifolium pratense</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | M | A |
| PUOLUKKA <i>Vaccinium vitis-idaea</i> | | | | | |
| • marjat/hedelmät | E | | | | |
| • lehdet | | R | Y | | |
| • kukat, nuoret versot | | R | | | |
| PYÖREÄLEHTIKIHOKKI <i>Drosera rotundifolia</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | | | |
| RUISKAUNOKKI <i>Centaurea cyanus</i> | | | | | |
| • kukat | E | | | | |
| SIANKÄRSÄMÖ <i>Achillea millefolium</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | M | |
| SIANPUOLUKKA eli SIANPUOLA <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> | | | | | |
| • lehdet | | R | | | |
| SIKURI <i>Cichorium intybus</i> | | | | | |
| • lehdet, juuret | E | | | | |
| • muut kasvinosat | | R | | | |
| SINIMAILANEN <i>Medicago sativa</i> | | | | | |
| • lehdet, varsi | E | | | | |
| • muut maanpäälliset osat | | R | | | |
| TYRNI <i>Hippophae rhamnoides</i> | | | | | |
| • marjat, lehdet, kukat | E | | | | |
| VADELMA <i>Rubus idaeus</i> | | | | | |
| • marjat/hedelmät | E | | | | |
| • lehdet, lehtisilmut, nuoret versot | | R | Y | | |
| VALKOAPILA <i>Trifolium repens</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | M | A |
| VALKOPEIPPI <i>Lamium album</i> | | | | | |
| • maanpäälliset osat | | R | Y | | |
| VARIKSENMARJA <i>Empetrum nigrum</i> | | | | | |
| • marjat | E | | | | |
| VIHANNESKRASSI <i>Lepidium sativum</i> | | | | | |
| • lehdet | E | | | | |
| • muut kasvinosat | | R | | | |
| VOIKUKKA <i>Taraxacum officinale</i> | | | | | |
| • koko kasvi | E | | | | |
| VUOHENPUTKI <i>Aegopodium podagraria</i> | | | | | |
| • (nuoret) aluslehdet/lehdet, versot | E | | | | |
| • muut maanpäälliset osat | | R | | | |
| VÄINÖNPUTKI <i>Angelica archangelica</i> | | | | | |
| • (nuoret) varret, (nuoret) lehdet, ruodit | E | | | | |
| • juurakot/juuret, hedelmät/siemenet | | R | Y | M | |

Kuva:
Luonnonvaraisen kasvin elintarvikekäyttö
– esimerkki elintarvikealan toimijan
huomioitavista asioista



Hyödyllistä tietoa liittyen luonnonvaraisiin kasveihin:

Luonnonryhtiopas - hyvän käytännön ohjeet luonnonryhtialalle (Arktiset Aromit ry)
 Maksullinen opas on saatavilla Opetushallituksen verkkokaupassa
<https://verkkokauppa.opi.fi/sivu/tuote/luonnonryhtiopas/2313932>

Ruokaviraston oppaat:
[Elintarvikkeista annettavista tiedoista](#)

[Ravitsemus- ja terveysväitteistä](#)

[Ravintolisistä](#)

Ruokaviraston internetsivut:
[Uuselintarvikkeista](#)

[Suomalaisten luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäytöstä](#)

[Taulukko suomalaisten luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttötiedoista](#)

[Myrkytystietokeskuksen kasviluettelo](#)

[EFSA Compendium of Botanicals](#)

Luonnontuotteita brändäämään

EU:n nimisuojaajärjestelmästä löytyy joitakin luonnon- ja keruutuotteiksi miellettäviä tuotteita. Niitä voi tarkastella eAmbrosia ja Glview tietokannoista:

[Glview](#)
[eAmbrosia](#)

Järjestelmään on rekisteröity mm.

- Alföldi kamillavirágzat (SAN), luonnonvaraisena kasvavan kamomillasauion kuivattu kukinto
- Liquirizia di Calabrio (SAN), tuore ja kuivattu lakritsijuuri sekä siitä saatu uute
- Welsh Laverbread (SAN), yhden solukerroksen paksuinen merilevä ja siitä tehty tahna.
- Μαστίχα Χίου / Masticha Chiou (SAN), luonnonkumi ja -harts, jota käytetään raaka-aineena juomiin, makeisiin, jäätelöön ym.
- Tsikla Chiou (SAN), purukumi, jonka olennainen raaka-aine on Masticha Chiou-luonnonharts

ja siten myös suomeksi, joten Glview- tai eAmbrosia-tietokannoissa tuotteisiin on kätevä käydä tutustumassa tarkemmin.

Suomessa on ollut työn alla hakemus pakurikäävästä tehdyille Tikkateelle. Jonkin verran on keskusteltu myös koivunmahlan nimisuojauksesta. Vastaavaa tuotetta järjestelmässä ei tällä hetkellä ole lainkaan. Joka tapauksessa luonnontuotteiden osalta tulee muistaa, että nimisuojaajärjestelmään voidaan hyväksyä vain elintarvikkeita tai elintarvikekäyttöön hyväksytyjä raaka-aineita.

Lisätietoa nimisuojaajärjestelmästä löytyy aitojamakuja.fi-sivuilla. Äskettäin on valmistunut mm. kompakti [selitysvideo](#), jossa parissa minuutissa avataan järjestelmän perusidea ja hakuprosessi. Selitysvideo on saatavilla sekä suomeksi että ruotsiksi.

Lisätietoja
 Marjo Särkkä-Tirkkonen, HY/Ruralia-instituutti
 #nimisuoja2025

Myös hunajia löytyy järjestelmästä useita. Kuvaukset tuotteista löytyvät kaikilla EU-kielillä



Kuva: KAISU SEPPÄNEN, Arktiset Aromit ry

Erikoisluonnontuotteiden käyttö ammattikeittiöissä vielä vähäistä

Teksti: ANU AROLAAKSO, hankepäällikkö, EkoCentria
Kuva: MARJO RÄISÄNEN, Arktiset Aromit ry

Luonnontuotteiden käyttö ammattikeittiöissä kiinnostaa ja niiden käyttö lisääntyy pikkuhiljaa. Juuri valmistuneen Luonnontuotteiden käyttö ruokapalveluissa -selvityksen mukaan erikoisluonnontuotteet tunnetaan huonosti ja niiden käyttö on vielä vähäistä. Selvityksestä käy kuitenkin ilmi, että kysyntää myös näille tuotteille olisi. Luonnonmarjojen ja yrttien käyttö on yleisempää.

Suurimmat haasteet luonnontuotteiden käytön vähäisyydelle ovat tiedon puute saatavuudesta ja hankintapaikoista sekä hinta.

Luonnontuotteiden käyttöä ruokapalveluissa selvitettiin 8.10.2020 – 31.3.2021 välisenä aikana kyselyllä, joka oli osa Arktiset Aromit ry:n Luonnosta kestävästi ja vastuullisesti -hanketta. Hanketta rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö. Selvitykseen saatiin toivottua vähemmän vastauksia, mikä johtui vallitsevasta korona-pandemiasta ja ruokapalveluiden toimintaan liittyvistä rajoituksista. Vastaajat toimivat pääsääntöisesti pienemmissä alle 100 asiakasta vuorokaudessa palvelevissa toimipaikoissa, kuten ravintoloissa, kahviloissa ja pitopalveluissa. Saadut vastaukset kuitenkin vahvistivat jo aikaisemmin tiedossa olleita luonnontuotteiden käyttöön liittyviä haasteita ja toiveita.

Yrttejä käytetään jo mukavasti

Selvityksen vastaajat kertovat käyttävänsä yrttejä melko yleisesti. Luonnonyrteistä yleisemmin käytetään nokkosta ja kuusenkerkkää, myös horsmaa käytetään jossain määrin. Yli puolet vastaajista (57 %) haluaisi lisätä yrttien käyttöä ja toivoo nimenomaan villiyrttien saatavuuden parantamista. Paras jalostusaste ruokapalvelutoimijoiden mukaan yrteille olisi kuivatus.

Erikoisluonnontuotteista eniten selvityksen mukaan on käytössä pakuri ja mahla. Myös pettujauhoa kerrottiin käytettävän jonkin verran leivonnassa. Kuitenkin erikoisluonnontuotteiden käyttö ruokapalveluissa on todella vähäistä. Tuotteita käytetään pääasiassa pienemmissä, luonnontuotteiden käyttöön erikoistuneissa ravintoloissa ja kahviloissa. Julkisen sektorin ruokapalveluiden käyttöön villiyrtit ja erikoisluonnontuotteet eivät vielä ole löytäneet tietään.

Tuttu sopimuskerääjä suosituin hankintakanava

Vastaajista 66 % ilmoitti ostavansa luonnontuotteet suoraan kerääjiltä. Tuotteita ostetaan tutuilta sopimuskerääjiltä tai kerätään itse omaan tarpeeseen. Tulevaisuudessa myös luonnontuotteita haluttaisiin ostaa tukuista. Yli puolet (60 %) vastaajista kertoi, että ostaisivat tuotteet mieluiten tukuista samalla kuin muutkin elintarvikkeet.

Rohkeampaa yhteydenottoa toivotaan

Suurimmat haasteet luonnontuotteiden käytön vähäisyydelle olivat tiedon puute saatavuudesta ja hankintapaikoista sekä hinta. Selvitykseen vastaajat toivovatkin mm. rohkeaa yhteydenottoa suoraan keittiöihin, parempaa tiedottamista tuotteiden saatavuudesta, uusia innovatiivisia tuoteideoita sekä tuotekehitysyhteistyötä keittiöiden kanssa. Yleistä tietoisuutta luonnontuotteista tulisi parantaa, mitä tuotteet ovat ja miten niitä voisi hyödyntää ruokapalveluissa. Ennen kaikkea tarvitaan tiedottamista siitä, että kaikki luonnontuotteet eivät ole automaattisesti luomua.

Luomuluonnontuotteille olisi kysyntää

Luomun käyttö ruokapalveluissa lisääntyy koko ajan. Käytön kasvuun vaikuttavat mm. Suomen hallituksen strategiset linjaukset ja tavoitteet ilmastonlämpenemisen estämiseksi sekä kuluttajien lisääntynyt luomukysyntä. EkoCentrian Portaat luomuun -ohjelmassa on jo mukana n. 2 400 ruokapalvelutoimipaikkaa, jotka etsivät koko ajan uusia luomutuotteita käyttöönsä. Luomuluonnontuotteet ovat hyvä tuoteryhmä, joiden avulla ruokapalvelut voivat nostaa luomun käyttöprosenttiaan.

Luonnonkosmetiikan ja probioottisten valmisteiden vaikuttavuus

Teksti ja kuvat: **MARI JAAKKOLA**, FT, Oulun yliopisto, Kajaanin yliopistokeskus, Mittaustekniikan yksikkö

Kuluttajat suosivat yhä enemmän puhtaita ja korkealaatuisia luonnontuotteita, joten luonnontuotteiden jatkojalostukseen ja sitä kautta alan kansainvälistämiseen ja kannattavuuden lisäämiseen on nyt aiempaa paremmat mahdollisuudet. Suomen kilpailuetuna on tietysti puhtaasta luonnosta saatavat laadukkaat raaka-aineet. Kilpailu alalla on kuitenkin kovaa ja tuotteiden on erotuttava massasta, joten kansainvälistymisen kannalta on oleellista saada uusille valmisteille niiden toimivuutta osoittavaa luotettavaa tutkimustietoa.

Oulun yliopiston Kajaanin yliopistokeskukseen kuuluvassa Mittaustekniikan yksikössä on vuoden alussa alkanut uusi hanke (LuoPro), jonka tavoitteena on kehittää tutkimusmenetelmiä luonnontuotteiden vaikuttavuuden todentamiseen. Yrityskeskusteluiden perusteella tutkittaviksi näytteiksi valittiin luonnonkosmetiikka, ja fermentoimalla valmistettavat probioottiset tuotteet. Sekä luonnonkosmetiikan, että probioottisten valmisteiden kiinnostavuus markkinoilla on tällä hetkellä erityisen suurta.

Kosmeettisten valmisteiden (sis. iho- ja hius tuotteet) aktiivisuustutkimukset vaativat usein erikoismenetelmiä, kuten elävillä soluilla tehtävät tutkimukset, joihin useissa laboratorioissa ei ole valmiuksia. Solukokeet tehdään



yleensä kosmeettiseen valmisteeseen suunnitelluille raaka-aineille niiden turvallisuuden ja vaikuttavuuden todentamiseksi jo tuotekehityksen alkuvaiheessa. LuoPro -hankkeessa kehitetään palveluanalytiikkaan soveltuvia analyysimenetelmiä solukokeilla tehtäviin kosmetiikan raaka-aineiden aktiivisuustutkimuksiin.

Valmiiden kosmeettisten tuotteiden vaikuttavuutta on mahdollista tutkia erilaisilla ihoanalyysointilaitteilla, joilla tutkitaan suoraan koehenkilöiden ihoa. Ihoanalyysointilaitteiden toiminta perustuu erilaisiin sensoreihin tai kuvantaviin/optisiin laitteisiin ja mittaukset on tehtävä tarkasti vakioituissa, mm. lämpötila – ja kosteuskontrolloiduissa, olosuhteissa. LuoPro -hankkeessa perehdytään erilaisiin ihoana-

lysaattorilaitteisiin, koehenkilöillä tehtävän tutkimusasetelman vaatimukseen, ja selvittää yritysten tarvetta ihoanalyysointipalveluille.

Fermentoinnilla on pitkät perinteet luonnonkasvien prosessoinnissa elintarvikkeiden säilyvyyden parantamiseksi ja terveysvaikutusten lisäämiseksi. Fermentoidut valmisteet sisältävät runsaasti eläviä mikrobeja, joista osalla (probioottiset bakteerit) uskotaan olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto (EFSA) ei ole kuitenkaan toistaiseksi hyväksynyt yhtään spesifiseen probioottikantaan liittyvää terveysväitettä. Lääkärilehden (verkkopublication 27.1.2017) mukaan spesifillä probiooteilla on kuitenkin osoitettu olevan kliinisesti merkittävää tehoa monien sairauksien ehkäisyssä tai hoidossa.

Probiootteja käytetään runsaasti itsehoitona tabletteina ja lisäravinteina sekä elintarvikkeina, joista yksi kiinnostava esimerkki on teestä (volgansieni) fermentoimalla valmistettu kombucha -juoma, joka on viime vuosina saavuttanut suuren suosion Suomessa. Uutena trendinä on myös probiootteja sisältävät

kosmetiikkatuotteet, joiden tarkoituksena on tasapainottaa ihon luontaista ja tervettä mikrobiflooraa.

LuoPro -hankkeessa kehitetään menetelmiä, joilla tutkitaan fermentoiduissa tuotteissa olevia eläviä maitohappobakteereita ja niiden määriä valmiissa tuotteissa. Erityisenä kiinnostuksen kohteena ovat ne spesifiset maitohappobakteerimuodot, joiden positiivisille terveysvaikutuksille on olemassa tieteellistä tutkimuspohjaa. Lisäksi hankkeessa kehitetään menetelmiä probioottivaikutusten todentamiseen.

Hanke toteutetaan tiiviissä yhteistyössä yritysten kanssa ja kehitettävät menetelmät ovat hyödynnettävissä luonnontuotealan (mm. kosmetiikka, juomat, ravintolisät, elintarvikkeet) yritysten uusien tuotteiden valmistuksessa, tuotekehityksen tukena, uusien raaka-aineiden tunnistuksessa sekä palveluanalytiikkana terveysvaikutteisten tuotteiden laadun seurannassa. Hankkeessa on mukana viisi yritystä: LUMENE Oy, Nokkos Company Oy, Ärmätti Oy, Arctic Biotech Oy ja Idea Nature Oy.

LuoPro – Luonnontuotteet, probiootit ja kosmetiikan aktiivisuus Arktisessa Biolaaksossa on Oulun yliopiston Mittaustekniikan yksikön hallinnoima hanke, jota rahoittaa Euroopan aluekehitysrahasto Kainuun Liiton kautta. Oulun yliopiston Mittaustekniikan yksikössä (MITY) Kajaanissa on tehty yli 20 vuotta luonnontuotteisiin liittyvää tutkimusta erityisesti marjatutkimuksen parissa.

LuoPro -hankkeessa kehitetään menetelmiä, joilla tutkitaan fermentoiduissa tuotteissa olevia eläviä maitohappobakteereita ja niiden määriä valmiissa tuotteissa.



Luonnonyrteillä iho heleäksi ja hiukset kiiltäviksi

Teksti ja kuvat: TIINA TORVINEN, luontoalan ammattilainen,
luonnontuoteneuvoja, Rubus Cosmetics

Kevät on taas käsillä, ihanaa! Pitää valmistautua luonnonyrttirintamalle. Mitä kerätään, mistä kerätään, miten käsitellään ja miten varastoidaan tulevaa käyttöä varten.

Valmistan luonnonkosmetiikkaa täällä eteläisessä osassa Lapin maakuntaa, Ranualla. Tuotteissani käytän useita yrttejä, pääosin luonnossa kasvavia mutta myös joitakin oman ryytimaan kasvatteja. Luonnonyrttirepertuaarissani ovat mm. mesiangervo, siankärsämö, piharatamo, peltokorte, niittymaarianheinä ja hillanlehti.

Suomen luonto tarjoaa lukemattomia luonnonkosmetiikkaan soveltuvia kasveja.

Olemassa olevien tuotteiden lisäksi, kevät ja auringon paiste antaa virtaa suunnitella uutta. Tuotekehitys jyllää tuolla pään sisällä kuin itsestään. Siinä kun luonto virittäytyy antamaan parastaan, juoksetetaan mahla-astioita koivujen juurelle, kierretään katselemassa ensimmäisiä lehtipuun silmuja ja suunnitellaan keruualueita, on uusia ideoita jo niin paljon, että osaa niistä pitää säästellä seuraavalle keväälle.

Tämä Lapin kesä, kun on niin kiivas ja lyhyt – toivottavasti myös vähäluminen – on ehdittävä oikeasti tehdä parhaansa, että on keruun aikana oikeassa paikassa ja oikean kasvin kimpussa. Siinä kun huomaat että koivun pihkalehti ehti täyteen mitaansa, eikä pihkasta tietoaakaan, on turha suunnitella sen hyödyntämistä vaikkapa kipugeelissä. Siispä siirretään sen keruu seuraavaan kevääseen.



Hillan lehden keruussa yrittäjän on oltava oikeaan aikaan liikkeellä.

Luonnonkosmetiikkaan soveltuvia yrttejä kasvaa Suomen luonnossa lukemattomia. Monilla on samankaltaisia, hyödyllisiä vaikutuksia iholle ja hiuksille. Oma tuotekehitykseni perustuu tiedon hankintaan. Tutkin yrttien vaikuttavia aineita, suunnittelen niiden uuttotapoja ja teen kokeiluja erilaisilla valmistustavoilla. Välillä onnistuen, välillä taas palaan tutkimaan kasvin käyttäytymistä, jatkaakseni uusilla kokeiluilla.

Luonnonyrttien tuntemiseen tarvitaan vuosien perehtymistä ja voinen nimittää itseäni vielä noviisiksi mutta joihinkin yrtteihin olen jo tutustunut tarkemmin:

Mesiangervo vaikuttaa tutkimusten mukaan jopa 5 cm syvyyteen lihaksessa. Asiakkaideni käyttökokemukset vahvistavat em. tutkimusta. Mesiangervoon liitetään myös pintaverenkierron parantaminen ja liikahikoilun eh-

käiseminen sekä hiusten ja päänahan hoito. Deodorantit ja hiustenhoitotuotteet ovat siis mahdollisuus.

Siankärsämö tuhattaituri. Se toimii monella tapaa kosmetiikassa. Siankärsämön ominaisuudet korjaavat ja hoitavat ihoa sekä hiuksia. Se puhdistaa, estää tulehduksia ja supistaa voimakkaasti ihohuokosia. Edistää myös pintaverenkiertoa. Rajoituksena, ei sovi mykerökukka-allergisille.

Piharatamo on myös ihoa korjaava ja hoitava yrtti. Se sopii aknen hoitoon ja ärtyneelle, epäpuhtaalle iholle. Se supistaa ihohuokosia, rauhoittaa, vahvistaa ja puhdistaa ihoa. Olen sen todennut toimivan hyvässä yhteistyössä mesiangervon ja siankärsämön kanssa. Mahdollisuuksia aurinkosuojavoiteena, joka lievittää kutinaa ja palovammoja. Siinäpä oivallista tuotekehitysideaa.

Peltokorte on oman kokemukseni mukaan ihan ehdoton kasvi hiustuotteissa, niin shampoissa kuin hoitoaineissakin. Se sisältää piitä, joka vahvistaa hiusta ja päänahkaa. Ihonhoidossa sen käyttö ehkäisee arprien syntyä ja se voisi toimia anti-age - tuotteena. Sen uskotaan sulattavan myös selluliittia. Tämäkin on loistava idea tuotekehittelyyn.

Hillanlehti on naisten yrtti, isolla sydämellä Hillanlehti sisältää, varsinkin fermentoituna, runsaasti kasviestrogeeneja ja -steroleja. Kasviestrogeeneilla voi olla hyödyllisiä vaikutuksia mm. naisten vaihevuosioireiden, osteoporosin ja sydänsairauksien hoidossa sekä ihon ikääntymiseen liittyvien muutosten ehkäisyssä (Sirotkin & Harrath 2014, Hard & Edelstein 2015).



Siankärsämön käsittelyn testaamista.

Hillanlehden ominaisuuksiin kuuluu myös antibakteerisuus, joten sen käyttö iholle levitettävissä tuotteissa on hyvin perusteltua, vähentää mm. akneihon epäpuhtauksia.

Mustikkaa en ole vielä lehtinä hyödyntänyt mutta niissä olisi tehovoimaan ihottuman ja haavojen hoitoon, se lisäksi supistaa ihohuokosia. Mustikkaa on omassa antioksidanttisessa voiteessani öljyn muodossa. Lehteä voisi hyödyntää kylpytuotteissa, saippuassa, shampooissa ja hiustenhoitoaineissa.

Kuusesta hyödynnän pihkaa. Sen antibakteerisuus sopii hyvin hoitamaan huonosti paranevia haavoja ja ruhjeita, lievittää se myös reumaattista tulehdusta. Neulaset ja kerkät taas toimivat kylpysuoloissa ja hajustetuotteissa. Shampooot, saippuat ja hiustenhoitoaineet olisivat myös sopivia käyttökohteita kuusenkerkille.

Nämä yrtit ovat tuotekehityslistallani:

Koivun lehti toimii kääreissä laskien turvotusta nivelistä ja muilta ruhjealueilta mutta on myös loistava hiustenhoitotuotteissa. Se vahvistaa päänahkaa, antaa hiuksille kiiltoa ja pehmeyttä sekä estää hiustenlähtöä ja estää tulehduksia. Koivunmahla sopii myös hyvin kosmetiikkaan.

Maitohorsma sopisi taas ärtyneen ja herkän ihon hoitoon. Maitohorsmaa hyödynnetään jo monissa psoriaksen ja aknen hoitotuotteissa. Myös hiustenhoitotuotteisiin se sopii. Kivun hoito on myös yksi mahdollinen käyttökohde ja yrttikylvyissä se toimii rentouttavana.

Nokkonen on rauhoittava yrtti iho-ongelmiin sekä sopii hiusten ja päänahan hoitoon. Atooppisen ihon omaavana, nokkonen oli ensimmäinen yrtti, jolla sain myös oman nokkosrokkoni rauhoittumaan. Voi hyödyntää saippuassa, shampooissa ja hiustenhoitoaineissa sekä kylpytuotteissa.

Pihasaunion sanotaan myös sopivan atooppiselle, ärtyneelle ja aralle iholle sekä päänahkaan, hilseilyyn ja seborreaan. Kylpytuotteet ja voiteet tuovat esille pihasaunion kyvyn rentouttaa lihaksia.

Katajan marjat ja kerkät toimivat taas voiteissa, linimenteissa ja kylpytuotteissa. Kataja lisää pintaverenkiertoa, on antiseptinen ja turvotusta poistava. Kylpysuolat, saippuat, kasvovesi, parfyymi, partavesi, siinä muutamia mahdollisuuksia. Sopii rasvaisen ihon hoitoon, selluliittiin, hiustenlähdön ehkäisyyn, mikrobin vähentämiseen. Kataja on voimakas rohdoskasvi, sen käytössä on oltava maltillinen, eikä sitä suositella raskaana oleville.

Kaikkien luonnonyrttien käytössä pitää olla kohtuullinen, myös kosmetiikassa.

Kuten edellä luetelluista yrteistä käy ilmi, mahdollisuuksia niiden hyödyntämiseen kosmetiikassa on paljon. Käyttäkäämme niitä hyväksi, luontoa kunnioittaen, uutta kehittäen, kestäväällä tavalla hyödyntäen.

Kesäinen sauna YRTEILLÄ

Teksti ja kuvat: ANU TOSSAVAINEN, koulutusasiantuntija, Arktiset Aromit ry

Suomalaiset ovat sauna -kansaa. Saunassa on mm. synnytetty, parannettu vaivoja, valmistettu ruokaa, asuttu ja tietysti saunottu. Sauna onkin säilyttänyt paikkansa suomalaisten sydämessä. Kesän aikana saunaan voi perustaa oman hemmottelukeitaan luonnonkasvien avulla.

Perinteisesti suomalaiset vastovat koivuvihdalla tai -vastalla. Mitäpä jos tuunaatkin perinteisen koivuvastan luonnonkasveilla? Jos podet hartiakipua tai niskajumia, lisää koivun oksien sekaan pari kolme lehtevää mesiangervoa. Mesiangervossa on luonnon omia salisyyksiä, jotka tutkitusti vaikuttavat jopa viiden senttimetrin syvyyteen lihaksessa. Muita hyviä kasveja ovat siankärsämö ja maitohorsma. Mustaherukan oksat puolestaan tuovat miellyttävän tuoksun saunaan. Jos haluat muuttaa perinteiseen vastomiseen, vaihda koivu

nokkoseen tai katajaan. Tosin muista liottaa katajavasta hyvin. Vastojen teossa tulee muistaa se, etteivät kaikki raaka-aineet kuulu jokamiehen oikeuksiin kuten koivu ja kataja.

Hemmottle itseäsi

Saunassa voi tehdä itselleen erilaisia kylpyjä ja hauteita. Kesällä jalkakylpyjen tekeminen on helppoa, kun raaka-aineita löytyy luonnosta. Voit tehdä itsellesi jalkakyllyn ja nauttia siitä samaan aikaan kun löylyttelet.

KESÄINEN JALKAKYLPPY

Kourallinen sopivia yrttejä
Litra kuumaa vettä (n. 60 asteista)
Karkeaa merisuolaa
Puolikas kourallinen kukkia (esim. siankärsämö, maitohorsma, mesimarja, kurturuusun terälehdet)

Hauduta yrtit kuumassa vedessä 15 minuuttia.
Voit hauduttaa vadissa, yrttejä ei tarvitse siivilöidä pois.

Lisää lämmintä vettä niin, että nilkat peittyvät.

Lisää karkeaa merisuolaa. Suola pehmittää kovettumia, voit olla myös käyttämättä suolaa.

Lisää kukat jalkakylpyyn.

Upota jalat vatiin ja nautiskele.



Lauteilla pötkötellessä voi hoitaa myös kasvot joko yrttihauteella ja tehdä itselle kevyen kuorinnan, joka sopii myös käytettäväksi koko vartalolle.

Astetta rouheampi käsittely on tehdä kuorinta. Kuorinnassahan on yleensä karkeaa ainesosaa mukana, joka kuorii ihoa. Yrtit tuovat mukaan oman vaikutuksensa, joten tässäkin tapauksessa noudata varovaisuutta varsinkin, jos et ole ennen yrttejä käyttänyt. Oheinen ohje on kerrassaan luksusta tuoksun, ihotuntuman ja ulkonäön vuoksi. Lisäksi luonto kiittää, kun torjut vieraslajeja. Kurturuusun kukinnan terälehdet kannattaa kerätä ennen kasvin hävittämistä.

YRTTIHAUDE KASVOILLE

Kourallinen yrttejä (esim. siankärsämä, piharatamo, vadelmanlehti, poimulehti)

Litra n. 60 asteista vettä

Käsipyöhe

Hauduta yrttejä kuumassa vedessä 15 minuuttia.

Kastele käsipyöhe ensin kuumassa vedessä ja sen jälkeen yrttivedessä. Purista enimmäkseen vedet pois ja asettele kasvoille niin, että pystyt hengittämään vapaasti.

Jos pyöhe viilentyy, voit kastaa sen uudelleen lämpimään yrttiveden ja asetella uudelleen kasvoille.

Nautiskele maksimissaan 15 minuuttia.

Muista yrttien käytössä se, että jos et ole aiemmin kokeillut luonnonkasvia, tee yrttivedestä miedompi.

YRTTIKUORINTA

1 dl hienoa merisuolaa

1 dl sokeria

Pari kourallista kurturuusun terälehtiä

2-3 rkl öljyä, jota löytyy kotoasi

(oliiviöljy, rypsiöljy, manteliöljy)

Surauta keittiöstä löytyvällä silppurilla suola, sokeri ja ruusun terälehdet tasaiseksi massaksi.

Lisää öljy ja sekoita.

Käytä kostealle iholle hieromalla pyörivällä liikkeellä. Huuhtele.

Käsittele kasvot varovasti.

Mikäli kuorintamassaa jää, säilytä jääkaapissa.



Keltaista vihreistä lehdistä

Teksti ja kuvat: ANU TOSSAVAINEN, koulutusasiantuntija, Arktiset Aromit ry



Mikä on yleisin väri mitä kasveista saadaan? "Vihreä", hihkaisee moni meistä. "Keltainenpas!" hihkaisevat värjärit vastaan.

Kasvimaailman yleisin väri on keltainen. Vihreys tulee kasveihin lehtivihreästä eli klorofyllistä. Parhaiten huomaamme tämän syksyllä ruskan aikaan, jolloin lehtivihreä hajoaa ja jäljelle jäävät väriaineet. Ihan yksioikoisesti emme voi päätellä, että punaisista haavan lehdistä saisi punaista ja keltaisista koivunlehdistä keltaista. Kasvivärjäyksen raaka-aineisiin pätee samat lainalaisuudet kuin teeainesten keruuseen – aromit ja värit ovat parhaimmillaan ennen kukintaa. Jos haluamme kerätä maitohorsmaa tai suopursua värjäykseen, tulisi meidän kerätä lehtiaines ennen kukintaa. Syksyisiä ruskalehtiä on siis turha keitellä värin toivossa. Tosin tässäkin poikkeus vahvistaa säännön. Kielon kuihtuneet lehdet antavat kaunista aprikoosin väriä.

Keltaisten värien lähteitä ovat siis mm. voikukan lehdet, maitohorsman lehdet, koivunlehdet, suopursu, pietaryrtti ja mesiangervo. Kasvimaalta voi mm. porkkanan naatit hyödyntää väripadassa. Mikäli haluaa muita sävyjä niin vieraslajien hävittämiseen voi osallistua keräämällä lupiinin siniset kukinnot ja lehdet. Siniset kukinnot antavat sinistä sävyä ja lehdet vihreää. Joidenkin ohjeiden mukaan siniset lupiinin kukinnot tulisi käyttää tuoreeltaan ja niitä tulisi olla reilu määrä 1,5 -2 kg 100 g lankaa kohden. Sama ohje toimii lupiinin lehtien kanssa. Reilusti siis vieraslajin kurittamiseen!

Jos lisää vihreää halajaa lankoihin, niin värjäriin kannattaa valita harmaa lanka pohjaväriksi ja värjätä keltaisella. Usein sävy lähestyy vihreää. Muita kokeilemisen arvoisia vihreän värin lähteitä on nokkonen ja pietaryrtti. Kokeile joskus muuttaa väriliemen pH:ta kidesoodalla tai etikalla. Saatat yllättyä iloisesti väripadan äärellä.

KOULUTUS vastaa työelämän tarpeisiin

Teksti ja kuva: ANU TOSSAVAINEN, koulutusasiantuntija, Arktiset Aromit ry

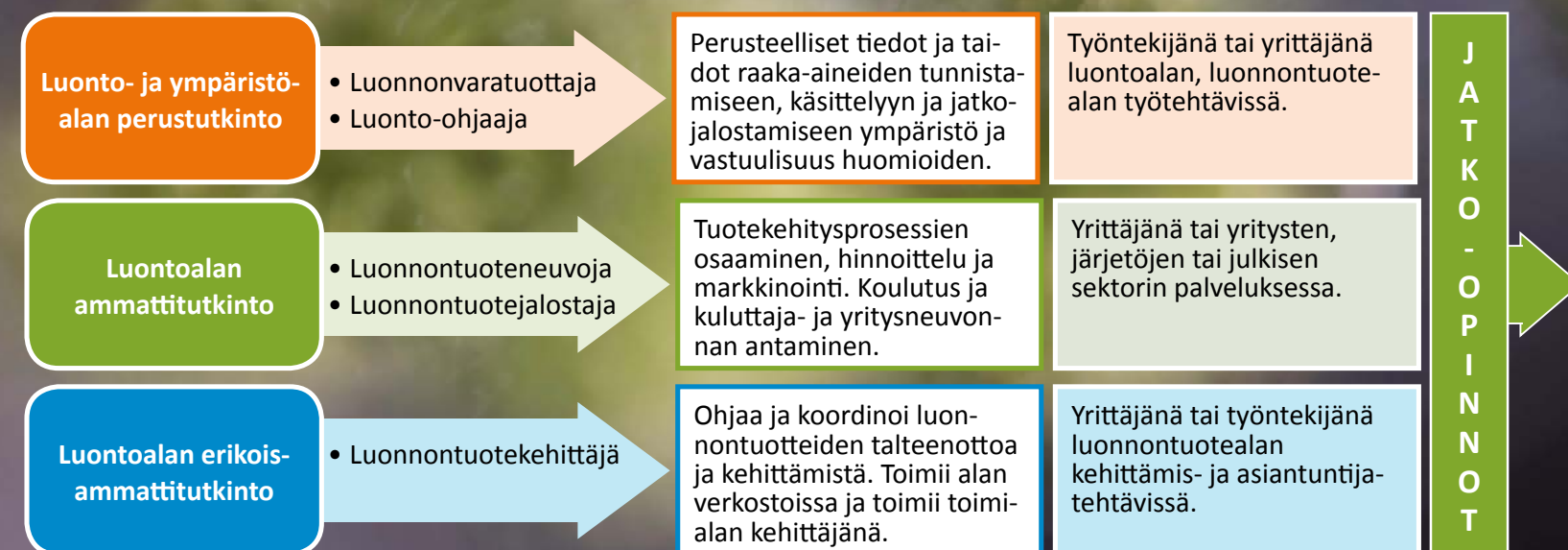
Luonnontuotealan toimijat havahtuivat keväällä miettimään koulutuksen tilaa. Alalla vilisi erilaisia nimikkeitä ja lyhytkursseja. Suomalaisia yli 50 vuotta valistanut keruutuotetarkastaja-neuvoja-poimija -koulutus herätti keskustelua. Miten se soveltui nykypäivän työelämän tarpeisiin ja oliko koulutusjärjestelmä ylipäätään enää käytökelpoinen.

Suomalaisten innostuttua keräämään sieniä myyntiä varten 1960 - luvulla, organisoitiin koulutusjärjestelmä, jonka tarkoituksena oli varmistaa raaka-aineiden lajipuhtaus ja laatu. Ensimmäiset vankan kokemuksen omaavat kouluttajat kutsuttiin sienitarkastajiksi ja heidät valtuutettiin kouluttamaan sienineuvoja. Neuvojat puolestaan kouluttivat sienten poimijoita. Järjestelmä muotoutui kolmiportaiseksi koulutukseksi, johon myöhemmin liitettiin myös yrtit ja marjat.

Vuosien saatossa kolmiportaisen koulutuksen rinnalle rakentui oppilaitoksissa järjestettävä ammatillinen luontoalan koulutus. Ensimmäisiä luontoalan ammatillisen koulutuksen saaneita olivat erikoisammattitutkinnosta valmistuneet keruutuotetarkastajat. Ammatillisen koulutuksen kehittyessä myös perus- ja ammattitutkintoja alettiin järjestää, mutta esimerkiksi yrttineuvoja kouluttivat keruutuotetarkastajat ammatillisen koulutuksen

ulkopuolella. Rinnakkain toteutettiin siis kolmiportaista lyhytkurssitusta ja ammatillista koulutusta.

Vähitellen kolmiportaiseen lyhytkurssitukseen liittyvä keruutuotetarkastaja- ja neuvojarekisterien ylläpito hiipui. Erikoisammattitutkinnon tutkinnonperusteiden uudistuttua vuonna 2015 keruutuotetarkastaja -nimike jäi pois. Samoihin aikoihin luontoalan ammattitutkinnon perusteet uudistuivat. Tällä hetkellä Luonto- ja ympäristöalan perustutkinnosta (luontoalan osaamisala) valmistuu luonnonvaratuottaja ja luonto-ohjaaja. Luontoalan ammattitutkinnosta (luonnontuotealan osaamisala) valmistuu luonnontuoteneuvoja ja luonnontuotejalostaja ja Luontoalan erikoisammattitutkinnosta (luonnontuotealan osaamisala) Luonnontuotekehittäjä. (Kuva 1.)



Kuva 1. Luonnontuotealan ammatillinen koulutus vuonna 2021.

Luonnontuotealan koulutuksen on vastattava työelämän tarpeisiin

Tarpeiden muuttuessa on tutkinnonperusteidenkin muututtava. Viime vuosien tutkintojen uudistamisnopeus kuvanee luonnontuotealan nopeaa kehittymistä ja laajenemista. Viisikymmentä vuotta sitten luodun koulutusjärjestelmän avulla saatiin raaka-aineen hankinta hallituksi ja turvallisiksi. Tänä päivänä luonnontuoteala on paljon muutakin kuin elintarvikkeiksi ja syötäväksi tarkoitettuja raaka-aineita. Kolmiportainen koulutusjärjestelmä kattaa vain pienen osan luonnontuotealasta, mutta ammatillisen koulutuksen laajuus pitää sisällään nykypäivän työelämän vaatiman osaamisen.

Nykypäivän ja menneen ajan yhteensovittamisen aika on nyt

Keruutuotetarkastaja -neuvoja -poimija -koulutus on perustunut valtakunnallisesti koordinoituun järjestelmään, jossa koulutukseen osallistuneista on pidetty rekisteriä ja koulutusta on kehitetty luontoalan erikoisammattitutkinnossa. Viimeisten keruutuotetarkastajien valmistuttua v. 2015 ja tutkinnonperusteiden muututtua, alkoi kolmiportainen järjestelmä hiipua. Enää ei voida nojata valtakunnalliseen järjestelmään esimerkiksi yrttineuvoja -koulutuksia järjestettäessä, kun järjestelmää ei ole olemassa.

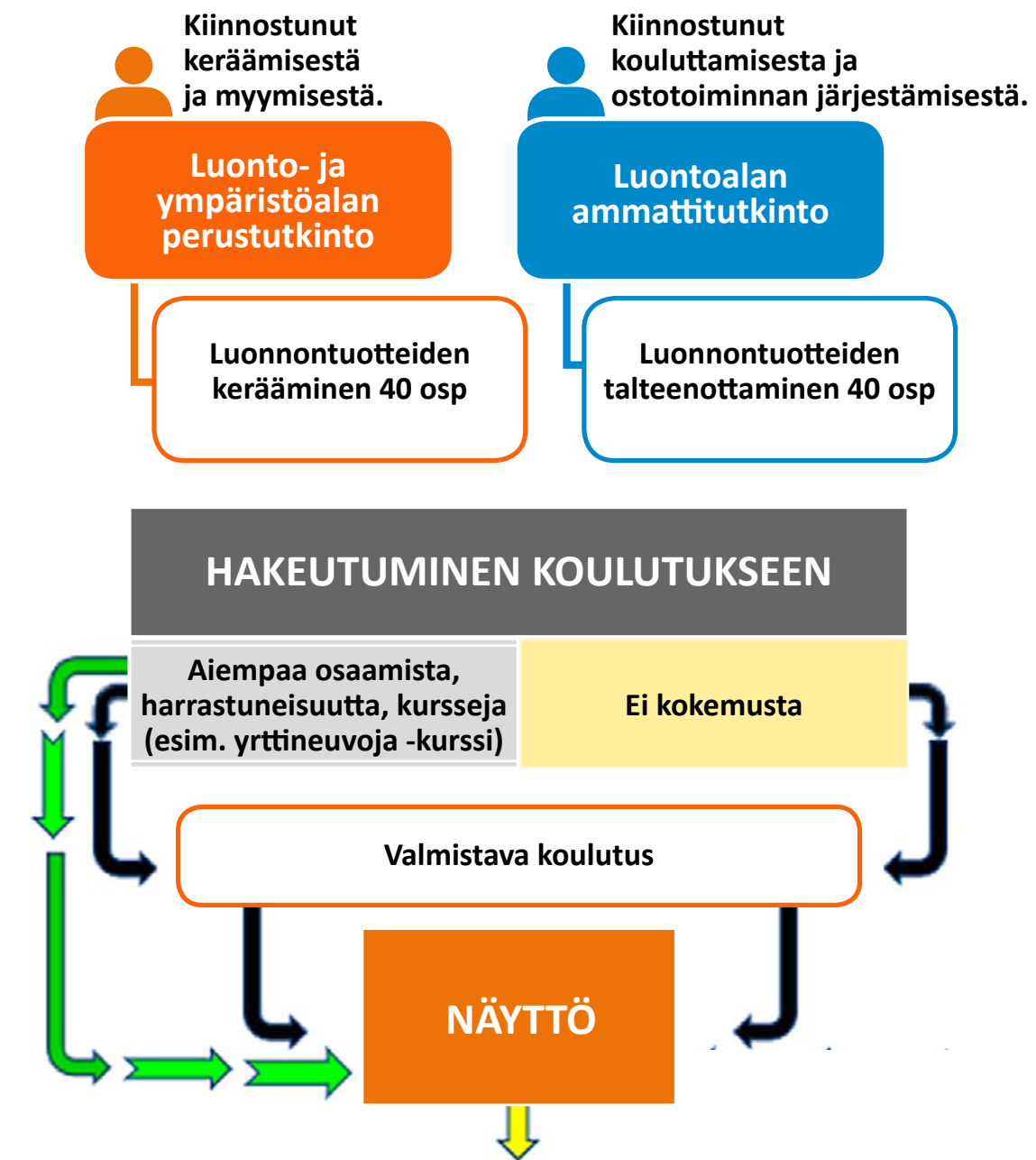
Kolmiportaisessa koulutuksessa on monia hyviä elementtejä ja käytänteitä, joita on syytä hyödyntää tämän päivän ammatillisessa koulutuksessa. Toisaalta myös kursseille osallistujien osaaminen ei ole hävinnyt minnekään. Osaamisen voi päivittää ammatillisissa oppilaitoksissa suorittamalla osatutkinnon.

Mikäli luonnontuotteiden keräämisestä ja koulutuksesta kiinnostunut henkilö haluaa hankkia itselleen osaamista, ovat ammatilliset tutkinnot mahdollisuus hankkia itselleen osaamista. Jos henkilö on kiinnostunut keräämisestä, on hänelle vaihtoehtona luonto- ja ympäristöalan perustutkinnon tutkinnon osa – Luonnontuotteiden kerääminen. Vastaavasti, jos henkilö on kiinnostunut kerääjien kouluttamisesta, on hänelle hyvä vaihtoehto Luontoalan ammattitutkinto ja Luonnontuotteiden talteenottaminen -tutkinnon osa. (Kuva 2.)

Hakeutumisvaiheessa opiskelijan aiempi kokemus, todistukset, harrastukset ym. huomioidaan ja aiemmin opittu tunnustetaan ja tunnustetaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mikäli opiskelijalta löytyy yrttpoimija- tai -neuvojakortti, taustalla on jo osaamista ja valmistavan koulutuksen tarve on pienempi. Mikäli taustalla on erilaisten todistusten lisäksi työkokemusta, voi suoraan näyttöön meneminen olla yksi vaihtoehto. Jos opiskelijalla ei ole lainkaan tarvittavaa osaamista, osallistuu hän valmistavaan koulutukseen ja hankkii osaamista työelämässä. Vasta näiden jälkeen opiskelija osoittaa osaamisen näytössä.

Karttahuu luontoalan koulutuspalveluista
 Arktiset Aromit ry on julkaissut uuden karttapalvelun, joka nostaa ammatillisen koulutuksen luonnontuotealan osaamiseen ytimeen. Tavoitteena on helpottaa alasta kiinnostuneiden koulutus ja oppilaitos hakua.

[Karttahuu koulutuspalveluista](#)



Kuva 2. Osatutkinnon suorittaminen

Tutkinnon osan suorittamisen jälkeen opiskelija voi hakeutua Kerääjä.fi -verkkopalveluun joko kerääjänä tai kouluttajana. Meillä suomalaisilla tuppaa olemaan sokeutta nähdä omia vahvuuksiamme – tässä tapauksessa puhdasta luontoa ja koulutusta. Suomalaista luonnontuotealan koulutusta on hämmästeltä ulkomailla. Laaja, opiskelijalle edullinen ja valtion

järjestämä ammatillinen koulutus, ei ole ihan tavanomainen asia joka maassa. Nykypäivän työelämän vaatimukset huomioiva koulutus on yksi tae suomalaisen luonnontuotealan menestymiseen niin kotimaassa kuin viennissäkin.

Oma kokemus yrttineuvoja- koulutuksesta

Teksti: **SANNA PESONEN**, agrologiopiskelija, Lapin AMK
Kuva: Arktiset Aromit ry

Tällä hetkellä opiskelen Lapin ammattikorkeakoulussa maaseutuelinkeinojen koulutusta ja valmistun agrologiksi.

Kiinnostus ja mahdollisuus luonnonkasvien hyödyntämiseen on lähtenyt aikaisemmasta ammatistani ravintola-alan koulutuksen sekä työelämän myötä.

Ruoanvalmistuksessa luonnonkasveista voidaan valmistaa maukkaita ja näyttäviä annoksia. Luoda asiakkaille uusia makuelämyksiä lähiruoan merkeissä. Toivoisi, että yhä enemmän tätä näkyisi ravintoloissa ja ruokakulttuurissamme. Suosittelen luonnosta saatavien kasvien keräämistä ja käyttämistä, koska metsässä liikkuminen on kesäisin erityisen mukavaa ajanvietettä.

Ammattiopinnot sisälsivät Luonnonkasvien kestävä tuotanto (Yrttineuvojakoulutus) -opintojakson, joka oli laajuudeltaan viisi opintopistettä eli 135 tuntia. Yrttineuvojakoulutus pidettiin kesällä 2018 yhden viikon aikana. Opintojakson järjestäminen oli järkevää kesäkuussa, koska luonnosta löytyy siihen aikaan paljon luonnonkasveja ja erinomaiset puitteet koulutuksen toteuttamiseen.

Koulutus pidettiin lähiopetuksena Lapin ammattikorkeakoululla. Koulutukseen kuului teoriaopintoja, jossa käytiin läpi pohjoisen luonnontuotealan käyttämiä kaupallisia luonnonkasveja, niiden käyttötarkoituksia, keräämistä ja lainsäädäntöä, koskien alkutuotantoa. Talteenoton edellytykset ja vaatimukset koskien kaupallisia luonnonkasveja. Pääsimme tarkastelemaan opiskelijoiden valitsemia kasveja, joista täytyi selvittää, millainen kasvi on kyseessä, missä sitä esiintyy ja miten sitä hyödynnetään elintarvikkeena, matkailu- sekä hyvinvointipalveluissa. Myös kasvien keräämisestä ja keruuhygieniasta täytyi ottaa selvää. Koulutukseen sisältyi myös ennakkotehtävät sekä vertais- ja itsearviointi.

Koulutuksen aikana meille pidettiin tunnustuskokeet, joissa täytyi tunnistaa yli 50 % aikaisemmin opeteltua luonnonkasveja sekä niiden näköislajeja. Kasvit olivat nähtävillä luokkahuoneessa, johon kasvit oli kerätty näyttille. Tunnistaminen oli paljon mielekkäämpää aidoista kasveista, mitä esimerkiksi kuvista tai piirustuksista, joista ei välttämättä saa luonnollista kuvaa kasvin rakenteesta tai värityksestä.

Toivottavasti yhä useampi kiinnostuisi luonnonkasvien keräämisestä ja lähtisivät mukaan järjestettäviin koulutuksiin oppimaan lisää.

Kävimme tunnistamassa ja keräämässä luonnonkasveja maastossa, jonka jälkeen kuljetimme ne koululle käsiteltäväksi. Valmistimme esimerkiksi smoothieen, johon käytimme kerättyjä kasveja tuoreeltaan. Kokeilimme myös kuivaamista kuivureissa.

Suunnittelimme neljän tunnin pituisen villiyrttikurssin, joka järjestettiin Rovaniemen kotiseutumuseon pihapiirissä. Olimme tehneet yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa kurssikokonaisuuden ja pääsimme ohjeistamaan kurssille osallistuvia yrttien keräämisessä esitelmien kera. Kurssipäivänä aurinko paistoi ja kurssille osallistujat olivat tyytyväisiä toteutuksesta.

Koulutus kokonaisuutena oli hyvin monipuolinen ja mielenkiintoinen. Arvostus luonnosta saataviin luonnontuotteisiin heräsi entisestään. Yhdessä tekeminen muiden opiskelijoiden kanssa oli antoisaa ja mieleenpainuva kokemus. Opintojakso antoi valmiudet, kouluttaa uusia luonnonkasvien kerääjiä keruukoulutuksessa (yrttipoimijakurssi). Yrttineuvojakoulutuksen suorittamaan sai todistuksen. Tuolloin todistus oikeutti järjestämään yrttipoimijakursseja sekä kouluttamaan listaan

merkittyjä kasveja. Nykyisin on luovuttu pahvisista neuvoja- ja poimijakorteista ja suoritukset kirjataan sähköiseen Kerääjä.fi -järjestelmään, joka ylläpitää siihen liittyneiden koulustietoa ajan tasalla.



Mistä tunnistaa vastuullisen luonnontuotealan yrittäjän?

Teksti: MARJUKKA PARVIAINEN, luonnontuoteneuvoja, Tmi Erä Elli

Vastuullisen luonnontuoteyrittäjän takana ei ole veljesten Matin ja Tepon lyriikoissa esiintyvä kuuluisa nainen, eikä edes mies, vaan takaa löytyy oikeanlainen ja laadukas koulutus. Mistä koostuu laadukas koulutus ja mitkä ovat peruspilarit, joiden täytyy olla kunnossa ajantasaisessa koulutuksessa.

Näitä ajatuksia ja kokemuksia tuon esille artikkelissani. Alkuun kuitenkin pientä tarinaa lokin poikasesta, jolla oli enemmän intoa kuin taitoa. Tarina samaan aikaan kosketti ja myös nauratti itseäni muistellessani alkumetrejä luontoalan opiskelupolullani

”Kun lokin poikanen opetteli lentämään ja koetti päästä ilmassa muuallekin kuin maata kohti, ympärillä pyöri kuusi aikuista. Pari näytti ensin esimerkkiä, palasi sen jälkeen poikasen luo kannustamaan ja lensi rinnalla. Muut tsemppasivat ympärillä kirkuen.

Kuvio toistui niin pitkään, että poikanen lopulta oppi saamaan ilmaa siipiensä alle.

Useita takaiskuja kyllä sattui. Kerran poikanen törmäsi katon reunaan, kun ei hoksannut, että silmät ovat ylempänä kuin maha. Edessä oli raju pudotus maahan. Muutama tunnin se suki nurmikolla sulkiaan mutta uskaltautui viimein toisen poikasen rohkaisemana lentämään pihan toiseen päähän. Siitä oppiminen taas lähti.

Kesän lopulla pieni lokki opiskeli liitämistä tuulta päin. Ensimmäiset yritykset pelottivat sivustakin katsoessa, niin holtittomasti poikanen viskoutui tuulen yllättämänä.

Aikuiset lokit kerääntyivät taas katolla huilaavan poikasen luo, näyttivät esimerkkiä ja palasivat vierelle kannustamaan sitä äänekkäästi. Poikanen ponnistautui kerta toisensa jälkeen tuulta päin, ja vaikka tuuli näytti aina vain voittavan, vähitellen räpiköiminen muuttui hetkittäiseksi liitelyksi. Sinnillä ja oikeanlaisella opetuksella, pieni lokin poikanen oppi hahmottamaan omat rajansa, sekä ulottuvuutensa sekä sisäisen halun oppia.

Tätä lukiessasi poikanen luultavasti jo kaartelee maan-kamاران yllä ja samalla luottaa omaan osaamiseensa, sekä siihen että hyvällä opetuksella siivet kantavat nyt ja tulevaisuudessakin.”

(Lähde: Hanna Ottman kertomus lokinpoikasesta)

Ennen kuin voi lentää, täytyy oppia perusasiat

Suomessa on loistava koulutusjärjestelmä, silloin kun se toimii siten kuin sen kuuluu toimia. Laadukas ammatillinen oppilaitos tarjoaa parhaimmillaan aina asianmukaisen oppimisympäristön. Oppilaitoksesta löytyy alalle vaadittava välineistö ja ennen kaikkea ammatillinen ja ajantasaisen tiedon omaava opetushenkilöstö. Oppilaitoksessa laaditaan opiskelijalle tarkka henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma, jota päivitetään sekä noudatetaan aina valmistumiseen asti. Lisäksi ammattitaitoinen opettaja motivoi ja kannustaa oppilaansa kaikkiin mahdollisiin keinoihin kohti mestarin pätevyyttä.

Suomessa on valtakunnalliset tutkinnonperusteet, joiden mukaan osaamisvaatimusten pitäisi olla samanlaiset kaikkialla. Etenemisen perustutkinnosta vaativampiin tutkintoihin tulisi olla johdonmukainen. Kerron oman esimerkkini siitä miksi on tärkeää aloittaa perustutkinnosta ja siitä edetä ammattitutkintoon.

Hakeudu perustutkintoon, koska halusin kattavan tiedon alasta ja niistä lähtökohdista, kuinka luonnontuotealalla toimitaan. Kahden vuoden opiskelujen jälkeen ”näлкä kasvoi syödessä”. Siispä halusin lähteä jatkamaan toiset kaksi vuotta ammattitutkintoon, jossa selkeästi syvennettiin perusopintojen sisältöä.

Vaatimustaso kasvoi huimasti ja niin sen kuuluu mennä. Perusopetuksessa opetellaan perusasiat ja ammattitutkinnossa syvennetään osaamista. Tämä linja tulee mielestäni saattaa samalle tasolle kaikissa alan opintoja tarjoavissa oppilaitoksissa. Tällöin se on yhdenvertaista, sekä oikeudenmukaista jokaista opiskelijaa kohtaan. Erilaisten koulutuslinjauksen vuoksi, olen valitettavasti törmännyt

tapauksiin, jossa perustutkinnon käynyt omaa laajemman osaamisen kuin ammattitutkintoinen. Tämä on todella huolestuttavaa!

Lentotaitoinen opettaja on paras opettaja?

Hyvä opettaja luo turvaa koko oppimisprosessini läpi ja motivoi tarpeen mukaan. Alalle vihkiytynyt opettaja tunnistaa roolinsa siinä perusasiassa, että hän haluaa taluttaa opiskelijan koko opintokokonaisuuden läpi aina valmistumiseen asti. Toiset oppilaat tarvitsevat enemmän talutusta, toiset vienosti jarrua. Ammattitaitoisen opettajan harjaantunut silmä, havaitsee kumpaa toimintaa opiskelija kaipaa, ”kannuksia vai jarrua”. Ammattitaitoisen opetushenkilöstön löytäminen asettaa luonnollisesti ison vastuun rekrytoivalle taholle. Oppilaitos joka palkkaa joko laadukasta ja ammattitaitoista väkeä, tai juuri ja juuri ”pätevä” opettajakuntaa, kantaa täyden vastuun kuinka ammattitaitoista väkeä se päästää koulustaan ulos.

Henkilökohtaisesti olen ollut onnekas, sillä olen saanut opiskella perus- ja ammattitutkinnon sellaisen opettajan rinnalla sellaisessa oppimisympäristössä, joka vastasi tarpeitani. Opintojen alkumetreillä olin pienen lokinpojan intoa täynnä, silmät korkeammalla kuin maha. Kerran jos toisenkin otti köli pohjaan. Onnekseni oma opettajani oli koko aika hereillä ja osasi painella jarrua sopivissa kohdissa ja ohjaili minua uudelleen sen oleelliseen ääreen. Kiitos siitä... ilman sinua ei olisi myöskään minua! Hänen tärkein tavoitteensa oli antaa opiskelijalle tilaa kehittyä, varmistaen että opiskelija on myös sisäistänyt ja ymmärtänyt oppimansa. Opettajat eivät aja omia etujaan, eivät tuote kehittä omia tuotteita tai palveluita siinä sivussa, vaan he varmistavat, että opetus on laadukasta ja että se palvelee vain opiskelijaa itseään.

Tarvitaanko kokeneita lentämisen opettajia?

Ehdottomasti, jotta alalle aikovien lähtökohdat olisivat mahdollisimman hyvät ja ennen kaikkea loppuun asti ajateltuja! On hienoa, että opiskelijalla on sisäinen palo sekä halu alalle, mutta se ei yksin riitä. On yhtä tärkeää hakeutua ammatillisen opetuksen piiriin ja erottaa pikakurssien sekä oikeanlaisen koulutuksen vastuuerot. Turvallisuus luodaan oikeanlaisen koulutuksen kautta! Tämä turvallisuus ulottuu itse toimijaan, mutta ennen kaikkea loppukäyttäjään.

On myös äärimmäisen hyvä, että opiskelija hakee tietoa myös itsenäisesti, onhan jokainen toimija itse vastuussa tietonsa ajantasaisuudesta. Omatoiminen tiedon hankinta, tukee vahvasti oppilaitoksesta saadun tiedon täydentämistä. Mutta, ilman oikeanlaisen koulutuksen rinnalla kulkemista, on vaara, että osaaminen jää tasolle, joka luo riskitilanteita itse operatiivisissa toimissa. Henkilö, joka ei panosta oikeanlaiseen ammatilliseen koulutukseen ja he, jotka panostavat, luo se myös taloudellisen epätasa-arvoasetelman kahden eri toimijoiden välillä. Oikean opintopolun ja tutkinnon suorittaneilla on vankka tietämys muun muassa vallitsevasta lainsäädännöstä. Tämän vuoksi he hankkivat vastuullisesti tarvittavat luvat, tuoteturvallisuus lausunnot ja mahdolliset kolmannen sektorin tarkastukset etc.

Oikean opintopolun ja tutkinnon suorittaneilla on vankka tietämys muun muassa vallitsevasta lainsäädännöstä. Tämän vuoksi he hankkivat vastuullisesti tarvittavat luvat, tuoteturvallisuus lausunnot ja mahdolliset kolmannen sektorin tarkastukset etc.

Tällöin tämä tuote/palvelu on loppuun asti hiottu ja varmistettu sen turvallisuus. Epätasa-arvo ilmenee usein lopputuotteen hintaa tarkastellessa, kun vertaa toimijoita keskenään ja jotka jättävät ko. turvallisuusaspektit huomiotta. Toinen toimija laskee markkinoille tuotteita/ palveluita, joiden hinnoittelu on huomattavasti edullisempaa, koska valmistuskulut ovat olleet näiltä osin pienemmät. Jos tuotteelle ei ole hankittu tarvittavia lupia/ lakien määäämiä lausuntoja, myy toimija tuotteen edullisemmin ja kuluttaja valitsee valitettavan useasti sen huokeamman vaihtoehdon. Tuote voi olla vaihtoehto, joka välttämättä ei ole ihan yhtä turvallinen ja reseptiikka tarkastettu, kuin vastaava tarkistettu tuote.

Kuinka monta lokinpoikasta mahtuu yhtä aikaa taivaalle?

On upeaa, että ihmiset ovat löytäneet poikkeusaikana luonnon ja sen parantavat vaikutukset. Huolestuttavia lieveilmiöitäkin on toki havaittu. Tämä näyttäytyy eri luontoalan toimijoiden

taholta, jos miten mielikuvituksellisimpina palvelukokonaisuuksina tai tuotteina. Toimijat ovat ns. itse oppineita noitia- shamaaneja- tietäjiä- luontoterapeutteja, yrttiterapeutteja- vaihtoehtohoitajia jne. Vaarallista on myös nostaa itsensä hoitajaksi ja parantajaksi pelkään perimätietoon nojaten. Perimätieto on arvokasta tietoa, mutta ilman ajantasaisia tutkimustuloksia ja ennen kaikkea ammatillista koulutusta, luo se vaarallisen pohjan turvallisuudelle toiminnalle.

Miten uhkarohkeaa onkaan ottaa itselleen alaan ”läheltä liippaavia” meriittejä ja rakentaa tälle pohjalle koko elinkeino. Yksi toisensa jälkeen putkahtelee yrityksiä sinne tänne ja kun hieman raapaisee taustatietoja, huomaa että toimijan ammattipätevyys rajoittuu muutamana viikon tai päivän yksityiseen kurssiin.

Summa summarum...

Jos koulutusta tai laadukasta ammattitaitoisia opetus henkilöstöä ei olisi, ei luontoalan tietoja avattaisi oppijalle kokonaisuudessaan mitä ne tarkoittavat. Tietoa toki löytyy netistä, mutta siellä ei ole kukaan vääntämässä sinulle rautalangasta mitä vastuukysymys tarkoittaa arjen toiminnassa. Sitäkään ei kukaan valvo, mikä tieto siellä on oikeaa ja mikä ei, mikä ajantasaista ja mikä Kaarle Kuninkaan aikaista.

Toimija, joka on päättänyt itse opiskella ilman koulunpenkillä istumista ja joka käy muutaman viikon pikakurssin, ottaa valtavan taloudellisen ja tuotannollisen riskin. Samaan aikaan turvallisuusrima laskee luonnollisesti myös loppukäyttäjän suuntaan. On huolestuttavaa, että yksityiset kurssittajat/kouluttajat kilpailevat ammatillisten oppilaitosten kanssa ja pitävät omia parin päivän tai viikon kurseja yhtä pätevinä kuin esimerkiksi perus- ammatti- tai erikoisammattitutkinnot!

En tiedä, voisinko enää enempää korostaa oikeanlaisen ammatillisen koulutuksen merkitystä. Voisinko enää enempää korostaa sitä, että alalle mielivän on vastuullista myös tehdä huolelliset pohjatyöt, minne/ kenelle/ tai mikä oppilaitos on ajantasaisin sekä pätevin vaihtoehto.

Yhdessä oppimalla ja luomalla sellaiset rakenteet, että luontoalalle mielivät henkilöt saavat turvallisen oppimisympäristön, on meidän kaikkien vastuulla. Loistava pohja ja rakenne on jo luotu ja itse perus- sekä ammattitutkinnon käyneenä, suosittelen lämpimästi hakeutumaan koulun penkille ja aloittamaan matkan kohti uskottoman hienoa maailmaa.

Toivon että teistä jokainen alalle pyrkivä, saa joku päivä levitettyä ne omat siipensä täyteen mittaansa ja voi tyytyväisenä huomata, että olet myrskytuulessakin se taitavin mestari liittäjä!

”Jos haluat kulkea nopeasti, kulje yksin.

Jos haluat kulkea kauas, kulkekaamme yhdessä.”

Afrikkalainen sananlasku

KIHOKIN ja SUOPURSUN keruulla on pitkät perinteet

Teksti ja kuvat: **MIIA KONTTINEN**, toiminta- ja koulutuskoordinaattori, Oulun 4H-yhdistys ry

KIHOKKI

Pyöreälehtisen kihokin, lihansyöjäkasvin, keruussa Suomen 4H-järjestö on ollut mukana jo 1970-luvulta asti. Kohtuullisen hyvä poimijahinta kiinnostaa poimijoita kouluttautumaan poimintaan. Kihokin kasvupaikkojen löytäminen voi aiheuttaa aluksi haastetta, mutta hyviä

kasvupaikkoja löytyy usein ihan yllättävistä paikoista, luonnonsoiden lisäksi vanhoilta soiranottopaikoilta tai ojien penkoilta. Kihokin kasvatusta kiinnostaa tällä hetkellä tutkijoita, myös 4H:ssa on vuosien varrella kokeiltu kihokin kasvatusta.



Pohjois-Suomesta kerätyn kihokin hyviä ominaisuuksia hyödynnetään esimerkiksi siirapisissa. Kihokin limaa irrottavat ainesosat voivat helpottaa flunssan oireita.

Kihokki kerätään kokonaisena, siksi tarvitaan maanomistajan lupa.

Ulkomaiset ostajat arvostavat Suomesta kerättyä kihokkia niin puhtaan luonnon, kuin hyvän ja tasalaatuisen laadun vuoksi. Ostajat arvostavat kovasti kestävästä keruutapaa, joka varmistaa kihokkisadon myös tulevaisuudessa. Kasvi kerätään kokonaisena kukka/siemenvanoineen, mutta keruussa jätetään aina osa kasveista siementämään. Kihokin keruussa on ehkä vaikeinta löytää hyvä keruupaikka.

Luonnonvaraisena kasvavan kihokin keruuta Suomen soisimmassa maakunnassa-Pohjois-Pohjanmaalla harjoitetaan edelleen aktiivisesti. Vuosikymmenien ajan Oulun 4H-yhdistys on koordinoanut luonnontuotteiden keruuta ja välitystä. Mukana on toistakymmentä 4H-yhdistystä ja muita toimijoita Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun alueelta.

Toimitusten ja laadun takaamiseksi Oulun 4H toteuttaa vuosittain koulutuksia. Koulutuksissa poimijoiden kanssa käydään mm. hygienia, tuoteturvallisuus, säilöntä ja vastaanottokäytännöt. Uusia poimijoita koulutetaan luonnontuotteiden keruuseen vuosittain.

Vuonna 2020 Kihokin poimintaan osallistui kaikkiaan 100 aktiivista poimijaa ja poimijapalkkioita maksettiin melkein 44 000 €.

SUOPURSU

Suopursun voimakas tuoksu on varmasti luonnossa kulkijoille tuttu tuoksu. Tämä on erikoinen ja hieman tuntematon kasvi luonnontuotteiden välitystoiminnassa.

Suopursu on varpukasvu, keruuseen tarvitaan siis maanomistajan lupa.

Suopursun uuden verson keruu tapahtuu näppärimmin oksasaksilla. Tätä, jopa harmiksi asti, esiintyvää voimakastuoksuista varpua kasvaa metsän pohjalla useilla alueilla runsaasti. Tuoreena toimitettava suopursun verso on herkkä pilaantumaan, joten se on nopeasti saatava viileään säilytykseen poiminnan jälkeen.

Jo kahdenkymmenen vuoden ajan on Ylikii-
mingistä toimitettu Eurooppaan tätä haisukasvia kymmeniä tuhansia kiloja. Vuosittaiset tilausmäärät vaihtelevat suuresti; useista tuhansista muutamiin kymmeneen kiloihin.

Koronan vaikutukset luonnontuotteiden välitystoimintaan näyttää vaikuttavan myös. Tulevan kesän tilausmäärät tuotteilla ovat pienentyneet.

Suopursua toimitetaan vuosittain Eurooppaan tuhansista kiloista muutamiin kymmeneen tuhansiin kiloihin.



Suopursun keruuseen tarvitaan maanomistajan lupa.



Suopursun uuden verson keruu tapahtuu näppärimmin oksasaksilla.

Yrttien keruuta Lapissa vuosina 2011-2018

Teksti: **MIA SETÄLÄ**, toiminnanohjaaja, Rovaniemen 4H-yhdistys
Kuvat: **MARJO RÄISÄNEN**, Arktiset Aromit ry

Rovaniemen 4H-yhdistys on välittänyt vuosien saatossa villiyrttejä niin kosmetiikkaa, juomia ja elintarvikkeita varten sekä kerännyt omaan kurssi- ja testikäyttöön.

Yhdistys on järjestänyt massakeruutapahtumia, pienempiä keruutapahtumia ja ostanut yksityisiltä ”takuupoimijoilta”. Kauttamme on kulkenut kuusenkerkkää, horsmankukkaa ja -lehteä (myös ”horsmaparsaa”), mesiangervonkukkalatvaa ja -lehteä, nokkosta, koivunlehteä ja koivun pihkalehteä, vadelmanlehteä, voikukan kukkia ja lehtiä, siankärsämön kukkia, katajanversoa, kanervan kukkalatvaa, mustikan versoa, hillan lehtiä, poimulehteä, pihasauniota, peltokortetta, väinönputkea, ruusujuurta, maarianheinää, pihlajan silmuja ja kultapiiskua.

Keruu on tapahtunut osittain jokamiehenoi-keuksiin perustuvana, kun kyseessä on pieniä määriä. Massakeruutapahtumiin on ollut maanomistajan lupa. Lupia on ollut Rovaniemen kaupungilta, Metsähallitukselta, Rovaniemen kotiseutumuseolta, ProAgrialta ja yksityisiltä maanomistajilta. Luvat järjestyivät aina helposti, suhtautuminen keruuseen oli positiivista ja kiinnostusta herättävää.

Yhteistyötä tehtiin Lapin ammattiopiston ja Moninetin kanssa. Kun kävin pitämässä kesätyöinfoja Moninetissä, sieltä innostui ensimmäinen maahanmuuttajien pieni porukka kokeilemaan villiyrttien keruuta. Siitä se sitten lähti. Muutaman todella innokkaan kerääjän voimin aloitimme yhdistyksen keruutoiminnan. Rovaniemen 4H-yhdistyksessä keruutoi-

mintaa oli ollut jo aiemminkin pienimuotoisesti eri hankkeiden kokeiluna. Tämä pieni porukka kuitenkin innostui hommasta ja keruu oli todella tehokasta.

Poimijalle maksettava hinta oli luonnontuotehankkeiden perua ja osa tuulesta temmattuja, kellotimme keruuta. Laskimme keskiarvon (kg/h) kullekin villiyrtille keruutapahtumissa, josta muodostui poimijalle maksettava kilohinta. Erikseen olivat villiyrtit, joista oli sovittu eteenpäin myyntihinta kaikkia Lapin 4H-yhdistyksiä koskien. Poimijalle maksettiin paras mahdollinen hinta, jonka yhdistys pystyi maksamaan kulujen vähentämisen jälkeen (yhdistyksen työaika, pakkausvälineet ja kuljetus).

Edellä mainitusta maahanmuuttaja porukasta muodostui yhdistyksen vakituinen keruuporukka. Osa oli mukana vuosia, osa vain kerran tai kesän, mutta aina he saivat porukkaan uusia kokeilemaan hommaa. Kaikki eivät keruutyöstä pitäneet ja kaikilta se ei luonnistunut. Mutta keruu oli ripeää poimijoiden pienen kilpailuhenkisyyden vuoksi.

Keräsimme halukkailta puhelinnumerot ja ilmoitimme keruusta tekstiviestillä edellisenä päivänä ja yhdistyksen nettisivuilla (säälävyys). Viestissä oli kellonaika, kokoontumispaikka ja kerättävä villiyrtti. Halukkaat tulivat paikalle omin neuvoin. Kun keruukohde oli

kauempana, autottomat pääsivät minun kyydissäni tai kimppakyydeihin. Yhden kesän meillä oli Lapin ammattiopiston yhdeksän paikkainen auto käytössä polttoainekuluja vastaan. Meillä oli ammattiopistolta lainassa myös vakat.

Koulutimme kerääjät aina kullekin villiyrtille erikseen keruupaikalla, koulutimme myös luomulaatuisen raaka-aineen keruun. Laatu tarkastettiin alussa hyvin tarkkaan, kunnes kaikille oli selvää mitä tarvitaan ja mitä kerätään. Sen suhteen ei ollut valittamista. Kaikki olivat nopeita oppimaan ja laatu oli aina hyvää. Punnitseminen tapahtui paikan päällä ja maksu käteisellä keruun päätyttyä.

Kerätyt villiyrtit joko vietiin kuivuriin tai pussitettiin eräsäkkeihin ja toimitettiin Lapin Lihan pakkaseen. Siellä oli kontteja villiyrtin ostajalla, hankkeilla ja yhdistyksellä. Alkuvuosina meillä oli käytössä peräkärrikuivuri, jonka kanssa oli ongelmia joka kesä osien rikkoontumisen vuoksi. Loppuaikana kuivasimme Lapin ammattiopistolla sijaitsevalla pudotuskuivurilla, joka oli sinne hankkeen toimesta rakennettu.

Kaikenlaista sattui. Keruutapahtumissa oli mukana innokkaita kerääjiä mutta myös niitä, jotka äiti tai isä oli patistanut ”kesätöihin”. Kerran eräs kerääjä eksyi. Onneksi emme olleet kaukana ja kännykässä oli virtaa ja hän

löysi itsensä isommalta tieltä, josta poimimme talteen. Kerran koivunlehtien keruussa oli ei-innokas kerääjä laittanut paperisäkkinsä pohjalle kiviä, jotta tienestit paranevat. Ei ajatellut, että laaduntarkkailussa pussit tyhjenetään. Teetä varten kerättiin poimulehteä ja sekaan oli kerätty rönsyleinikkiä. Ne erät eivät päätyneet teeksi, vaan yhdistyksen värjäysyrteiksi. Paaston aikanakin keräsimme. Aurinkoisella ilmalla horsmankukkien keruussa nousi huoli, että miten kerääjät jaksavat, kun eivät voineet juodakaan. Keksimme kuskata heidät läheiselle järvelle uimaan ja virkistymään.

Lopulta välitystoimintamme loppui. Lapin ammattiopiston Pöykkölän toimipisteen myynnin ja purkamisen myötä menetimme villiyrttien käsittely- ja kuivaustilat. Yhden kesän toimimme vielä sen jälkeen siten, että keräyksen jälkeen pussitimme eräsäkkeihin metsässä ja kuljetimme suoraan pakkaskonttiin. Ei murskausta, kuivausta tai muuta käsittelyä tai jatkojalostusta. Virittelimme yhteistyötä Lapin ammattikorkeakoulun kanssa, mutta se tyrehtyi koulun remontointiin.

Nykyisin keruuta on vain pienimuotoisesti yhdistyksen omiin tarpeisiin kosmetiikkaan ja kokkailuun.

Laatujärjestelmä ei ole rasite, vaan mahdollisuus

Teksti: SUSAN KUNNAS, tutkija, Luonnonvarakeskus

Luonnontuotealan kehityksen yksi tärkeä edellytys on luonnontuotteiden laatu raaka-aineiden saatavuuden lisäksi. Haastetta tähän tuovat laaja luonnon raaka-aineiden ja -tuotteiden kirjo, erilaiset sato- ja kasvukaudet sekä sääolosuhteet, keruuajojen kohdistuminen lyhyelle aikajaksolle sekä se, että laadun kriteerit ja raja-arvot määritetään käyttötarkoituksen mukaan asiakkaiden, viranomaisten ja yhteistyökumppaneiden toimesta.

Haasteista huolimatta arktinen laatu ja muut vahvuustekijät, kuten pohjoisen luonnon ja luonnontuotteiden puhtaus, luomulaatu ja korkeat terveysvaikutteisten yhdisteiden pitoisuudet, korostuvat markkinoinnissa. Arktista laatua on todennettu myös tutkimuskentällä, mutta luonnontuotealalla toimivan yrityksen oman raaka-aineen ja tuotteen laatu voi jäädä dokumentoimatta, jolloin laadulle ja markkinoinnille ei ole perusteita.

Asiakasnäkökulmasta laatujärjestelmä ja sen sertifiointi on perusedellytys. Luonnon raaka-aineita ja -jalosteita ostavat mm. elintarvike- ja kosmetiikkateollisuus, joissa laatujärjestelmät ja laadunhallinta on integroitu vahvasti koko johtamisjärjestelmään ja yrityksen toimintaan. Myös oman tuotteen saaminen kotimaisille ja kansainvälisille markkinoille edellyttää tiettyjen standardien mukaiset toimintatavat. Luonnontuotealan yrityksillä on siis oltava valmiudet vastata erilaisiin laatuvaatimuksiin sekä hallita oman tuotantoprosessinsa laatu-

tekijöitä ja menettelytapoja korkeamman jalostusarvon tuotteiden valmistamiseksi. Tämä voi tarkoittaa siirtymistä omavalvonnasta laatujärjestelmään ja tarvittaessa sertifioituun laatujärjestelmään. Tätä siirtymää vaaditaan nyt ja tulevaisuudessa yhä pienemmiltä yrityksiltä. Sertifioidun laadunhallintajärjestelmän vaatimukset ovat samat kaikille yrityksille, yrityksen koosta riippumatta, mutta pienemmissä yrityksissä järjestelmän perustamis- ja ylläpitokustannukset ovat suuremmat suhteessa yrityksen liikevaihtoon. Lisäksi pienemmät yritykset voivat tarvita enemmän ulkopuolista apua laadunhallintajärjestelmän saattamiseksi sertifiointia varten valmiiksi.

Laadunhallintajärjestelmän hyödyt ja lisäarvo korostuvat pienemmissä yrityksissä, koska niillä on vahvat asiakassuhteet sekä joustava ja innovatiivinen ote omien tuotteiden kehittämiseen. Laadunhallintajärjestelmä luo pohjan kasvuun ja markkinointiin sekä selkeyttä ja vakautta oman yrityksen prosessiin. Se

lisää työntekijöiden tietotaitoa ja tuo lisäarvoa asiakassuhteisiin ja nopeampaan reaktiokykyyn esimerkiksi reklaamatiotapauksissa. Suomessa luonnontuotealalla on tärkeää myös saada jo olemassa olevat hyvät toimintatavat ja luonnontuotteiden erityisominaisuudet dokumentoidusti näkyviin. Jo oman omavalvonnan vahvistaminen järjestelmällisemmäksi vie toimintaa eteenpäin. Hyötyjen näkyminen yrityksen tuloksessa edellyttää kuitenkin sitä, että jo laatujärjestelmän rakentamisen alkuvaiheessa koko yrityksen henkilöstö näkee järjestelmän tuottaman lisäarvon, on mukana laatujärjestelmän rakentamisessa ja sitoutuu laatutyöhön osana omaa toimenkuvaa. Laatujärjestelmä ei palvele yritystä, mikäli se on ulkopuolisen konsultin laatima eikä yrityksen henkilöstö koe sitä omakseen.

Laatusormenjälki arktiselle luonnon raaka-aineelle (Arctic FingerPrint) – EAKR – hankkeessa on tehty Laatua ja laadunhallintaa luonnontuotealalle – opas, joka löytyy [hankkeen kotisivuilta](#).

Oppaan sisällön on tarkoitus tuoda tietoa jo olemassa olevien omavalvontapohjien ja oppaiden rinnalle laadunhallintaan. Oppaassa keskitytään etenkin raaka-aineen ulkoiseen laatuun, mikrobiologiseen laatuun ja sisäiseen laatuun eli kemialliseen koostumukseen, jotka edelleen vaikuttavat raaka-aineen ja niistä tehtävien elintarvike- ja kosmetiikkatuotteiden turvallisuuteen ja terveellisyteen. Lisäksi oppaassa on tietoa siitä, miten esimerkiksi kuivaus- ja uuttomenetelmät vaikuttavat laatu-tekijöiden säilymiseen tuotantoprosessissa.



Lisätietoja: Luonnonvarakeskus, susan.kunnas@luke.fi

[Laatua ja laadunhallintaa luonnontuotealalle – opas:](#)

Kunnas, S., Liimatainen, J., Mäki, M., Pihlava, J.-M. & Hietaniemi, V. 2020. Laatua ja laadunhallintaa luonnontuotealalle. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 96/2020. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 48 s.



Mistä saadaan tietoja villiyrттien viljelystä?

Teksti: BERTALAN GALAMBOSI, yliagronomi

Kuva: MARJO RÄISÄNEN, Arktiset Aromit ry

Viime vuosikymmenen aikana Suomessa on syntynyt laaja "kansanliike", villiyrттiharastus, joka kätevästi yhdistää useita hyödyllisiä asioita, kuten luonnossa liikkumista, luonnonkasveihin tutustumista, niiden hyödyntämistä ruokailussa ja tuoreiden kasvien suosimista. Se on saanut oman nimityksensäkin "hortoilu". Sen juuret ovat kreikkalaisessa sanassa "horta", jota tarkoittaa villiä, kasviperäistä syötävää. Villiyrттien eli muilla nimillä villivihannesten, luonnonkasvien ja luonnonyrттien hyödyntämisen ympärille on syntynyt laajaa kirjallisuustoimintaa ja myös kevätkurssitoimintaa. Suosiota on edesauttanut media, jossa julkkiskokit esittelevät laajaa reseptiikkaa TV-ohjelmissa, lehtien artikkeleissa ja kirjoissa. Yli tusinassa kirjassa esitellään villiyrtteiksi sopivien kasvilajien kirjoja, näytetään värikuvien avulla lajien ulkonäköä, neuvotaan oikeaa keruu-aikaa ja -tapaa. Myös kasvien sisältämistä ravintoaineista ja vaikuttavista aineista tiedotetaan ja huomioidaan sekaantumismahdollisuus näköislajeihin tai myrkyllisiin lajeihin. Villiyrттien käyttö on monipuolistanut monen perheen kevät- tai kesäaterioiden tarjontaa useampien emäntien ylpeydenaiheena.

Villiyrттien suosio on johtanut siihen, että perheruokailun lisäksi niitä on alettu käyttää myös ravintoloissa, joissa perinteistä ruokavalikoomaa on laajennettu luonnosta peräisin olevilla erikoisraaka-aineilla. Mutta, kun ruokailu on siirtynyt emännän keittiöstä ammattikeittiöihin, on se herättänyt villiyrттien ruokailussa useita uusia kysymyksiä: Kuka kerää säännöllisesti luonnonyrттettä, missä kasvaa riittävä määrä kerättävä luonnonkasveja, miten niitä säilytetään tuoreena, miten niitä kuljetetaan jne. Nämä kysymykset ratkaisevat sen, jääkö villiyrттien hyödyntäminen perhepiiriin, omiin keruu- ja kokkausharrastuksiin vai olisiko mahdollista tehdä "hortoilusta" hieman bisnestä.

Vastauksia opinnäytetyössä

Näitä kysymyksiä selvitettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun v. 2018 valmistuneissa restonomiopiskelijan **Suvi-Tuulia Leinosen** oppinnäytetyössä "Villiyrттien hankinta ravintoloissa". Suvi lähetti villiyrттien käyttöä liittyvät kyselylomakkeet ympäri Suomea 203

yksityiselle ravintolalle, joista sai vastauksia 41 ravintolasta.

Vastanneesta 41 ravintolasta 61 % (25 kpl) on jo käyttänyt villiyrттettä, ja niistä, jotka eivät käyttäneet, 89 % ilmoitti olevansa kiinnostunut käytöstä. Potentiaali siis on! Kysymykseen, miksi eivät käyttäneet villiyrттettä, oli ylivoimainen vastaus raaka-aineiden hankinnan ja toimitusketjun haasteellisuus. Ravintoloiden hankintatapaan kuuluu yleensä raaka-aineiden tilaus tukkuliikkeistä, mutta tällä hetkellä se mahdollisuus villiyrттien osalta puuttuu lähes täysin.

Villiyrттien saanti on ravintoloiden mielestä varmintä, kun niitä kerätään itse – koska tukutarjontaa tai sopimuskerääjiä ei ole. Kasi kolmannesta 29 ravintolasta (17 kpl) oli sitä mieltä, että itse kerääminen toimii hyvin. Kokit toivovat villiyrттettä ylivoimaisesti tuoreena, mutta raaka-aineita käyttävät myös pakastetuna tai kuivattuna.

Suosituimmat villiyrtilajit olivat ketunleipä, kuusenkerkkä, maitohorsman, mesiangervo, nokkonen, poimulehti, ratamot, voikukka, ja vuohenputki. Harvemmin käytetyt (tai tunnetut) lajit olivat jauhosavikka, isomaksaruoho, osmankäämi, siankärsämä, suolaheinät ja väinönputki. Kiinnostusta ilmeni myös muihin lajeihin, kuten apiloihin, karhunlaukkaan, takiaisiin tai villivadelman, ahomansikan ja mustikan versolehtiin.

Kuitenkin ongelma itse keräämisessä on ajan löytyminen kiireisessä ravintolaelämässä ja yrittäjien selkeänä toiveena oli se, että itse ei tarvitsisi kerätä. Vastauksista ilmeni, että ollaan nyt täysin uusien toimintatapojen alkuvaiheessa ja on tarkasteltava ja kehitettävä koko toimintaketju. Tarvitaan lisää tietoja ja tehostamista nykyisessä pirstaleisessa keruussa, paikka- ja lajitietoisuudessa, tuoretavarojen nopeassa logistiikassa ja keräilijöiden ja ravintoloiden tiivistä yhteistyötä. Jos raaka-aineiden tarjonta vahvistuu ja laajenee, ravintoloiden reseptiikka kehittyy, tarjonta laajenee ja businesskin voi pyöriä.

On löydettävä tapoja raaka-aineiden saatuuden parantamisessa. Vastanneista ravintoloista 15 tarjoaa noin sata annosta päivässä, mutta viisi ravintolaa yli 400 annosta. Sellaiseen annosmäärään tarvitaan raaka-aineiden toimitusvarmuutta ja jatkuvuutta. Tästä ilmenee siis selvä toimintarako uusille toimijoille, ammattikerääjille, välittäjälle tai tukkuliikkeelle.

Voiko villiyrtejä viljellä?

Tutkijanurani aikana toimintani keskeinen kysymys oli kylmiin olosuhteisiin sopivien yrttilajien löytäminen ja niiden kaupallisen tuotannon kehittäminen. Looginen valintani oli myös

Suomen luonnossa kasvavien luonnonyrttien viljelyn aloittaminen. Siis vastaus alaotsikon kysymykseen – Voiko villiyrtejä viljellä? – on mielestäni looginen kyllä, koska koeruuduissa useat luonnonyrtit kasvoivat hienosti!

Mutta, mutta! - Jos viljellään villiyrtejä, koko ”hortoilun” idea - luonnossa liikkumisen, villivihannesten keräämisen ja syömisen häviää ja kyykimme penkkien vieressä, kun harataan, kitketään, kastellaan ja hikoillaan.

Vaan häviääkö? Asiat eivät koskaan mustavalkoisia! Nauttikaa hortoilun ilosta, maistelkaa perheen kanssa tehdyn retken antimia illallis-pöydän äärelle. Mutta miettikää heitä, jotka asuvat kerrostalossa ja joilla ei ole mahdollisuutta retkeilyyn. Silloin he voivat kasvattaa luonnonyrtejä parvekkeella, jopa ikkunalaudalla tai puutarhapalstoissa. Kyykiminen ja kitkeminenkin on terveystoimintaa!

Itse bloggaava Villimies, **Tommi Kangas**, kirjoitti villiyrteiden viljelykokemuksista parvekkeella. (<https://villimies.fi/2016/05/25/villiyrteiden-parvekeviljely/>). Hän on kasvattanut useita kymmeniä yrtejä ja villiyrtejä eri kokoisissa laatikoissa ja ruukuissa: vuohenputkea, nokkosta, keto-orvokkia, ketoneilikoita, vesiheinä, käenkaalia, sekä peltokanankaalia ja jopa väinönputkea. Hän kirjoitti innostuneena: ”Parvekeviljelyssä on puolensa, kun tekee paljon itse ruokaa kotona, on mahtavaa saada kaikkea tuoreena, juuri se määrä jonka tarvitsee... Lisäksi hienoa on aina tuoret huippuunsa viritetyt vitamiinipommit, erityisen laadukkaita lääkinnällisine vaikutuksineen ja kaupan päälle puhdistavat vielä elimistöä, sekä maistuvat herkullisilta.”

Voidaan myös ajatella villiyrteiden puoliviljelyäkin. Luontoa ja omia keruualueita hyvin tunteva kerääjä keräisi myös luonnonkasvien siemeniä, jopa kasvullisia lisäysmateriaaleja ja rikastuttaisi luonnon kasvipopulaatioita. Tällä tavalla luonto tarjoisi runsaammin kerättävää kasvimateriaalia ja villiyrtti-termi pysyisi aitona ravintolan ruokalistalla! (Toim. huom: kasvien keräämiseen juurineen on pyydettyvä maan omistajan lupa, jos kerää enemmän kuin muutaman kasvin. Keruusta ei saa jäädä jälkiä luontoon.)

Tässä kirjoituksessa itse mietin, että samanlaista ruokailun iloa voivat saada ravintolan asiakkaatkin, jos villiyrtejä olisi tarjolla enemmän ja useamman kerran! Mitä jos ravintolan listalla olisi tarjolla lähellä olevalla tilalla luonnonmukaisesti viljeltyjä luonnon yrtejä? Villiyrteiden lisäksi tämän hetken ruokatrendeinä ovat lähiruoka, luomu, lisäaineettomuus, vegaanisuus ja kausiruoka. Jos lähitilalla olisi tusina luonnonyrttien viljelypalstaa, voisi sieltä jatkuvasti kuljettaa lähiravintolaan tai ravintoloihin parhaassa laadussa olevia tuoreita luonnonyrtejä raaka-aineiksi.

Tässä on oltava pieni kompromissi! Ne eivät ole luonnosta kerättyjä luonnon kasveja, mutta kasvatettu luonnonmukaisesti luonnosta kerätyistä siemenistä. Tiukkapiainen ravintoloitsija pystyy tarjoamaan villiyrtejä lautaisille vain hyvin rajatun ajan (”Tämän viikon sesonkiruoka”) - jos löytyy kerääjä ja riittävästi kerättävä kasveja. Mutta pienen joustavuuden avulla lähialueen luomutila pystyisi porrastetun kylvöajan tai monivuotisten lajien porras-

tettujen korjuiden ja uusiutumisen ansiosta tarjoamaan tuoreita raaka-aineita jatkuvasti! Ja sekä tilan että ravintolan isäntä olisivat tyytyväisiä! Kokemuksien karttumisen myötä businesskin alkaisi pyörimään!



BERALAN GALAMBOSI tunnetaan arvostettuna yrttikasvien tutkijana ja viljelyasian-tuntijana. Ennen eläkkeelle siirtymistään hän teki mittavan uran, lähes 30 vuotta, Suomen Helsingin yliopiston Maatalouden Tutkimuskeskuksen eri hankkeissa.

Hän on julkaissut satoja tieteellisiä artikkeleita sekä kirjoittanut lukuisia kirjoja yksin tai yhdessä muiden kirjoittajien kanssa.

Mistä saadaan villiyrttien viljelyohjeita?

Villiyrttien tunnistamista, keruuta, ja käyttöä käsittelevät kirjat sisältävät harvoin viljelyoh-

jeita, mutta niitä löytyy yrttiviljelykirjoistani. (Pyydän muuten lukijoita, että älkää tulkitko tätä mainoksena, vaan tietojen levittämisenä!)



YRTTIEN VILJELY on kattava perusteos maatalous- ja puutarha-alan opiskelijoille ja yrttien kasvattajille. Se tarjoaa käytännön ohjeita vanhojen ja uusien yrttikasvien viljelyyn.

[Oppikirjan aineisto löytyy opetushallituksen sivuilta pdf tiedostoina](#)

Oppikirjan voit tilata myös opetushallituksen verkkokaupasta

Taulukossa 1. löytyy noin 20 luonnonyrttien julkaistuja viljelykokemuksia ja ohjeistusta. Ja yksi kirjanen on just Arktiset Aromin ry:n julkaisema! Vaikka ohjeita oli tarkoitettu osittain kaupalliseen viljelyyn, lukija pystyy imuroimaan niistä hänellä tarvitsevia perustietoja: lisämenetelmiä, hoitoa ja sopivia korjuuaikoja. Viljelykokemuksia on kertynyt monien vuosien aikana Etelä- Suomessa Karilan koeasemalla Mikkelissä, mutta niitä voidaan hyödyntää jopa Lapin perukoillakin.

luonnossa, ei vain lautasen tarpeen tyydyttämiseksi, mutta myös lajien siementen kypsymisvaiheessa ja karräisi alkuperäisiä siemeniä oman viljelyn tarpeiksi tai luonnon kasvupaikkojen kasvustojen rikastuttamiseen.

Mistä saadaan villiyrttien kylvösiemeniä?

Olen tarkistanut sekä Hyötykasviyhdistyksen vuoden 2021 siemenluettelo, että Suomen Niittysiemen Oy:n nettisivustolla tarjolla olevia villiyrtilajien siementarjontaa. Siis aloittelijoille on helpoin ratkaisu tilata sieltä muutamia siemenpussukoita. Molemmat yritykset antavat myös viljelyyn tarvittavia perustietoja, joita kukin ostaja voi sitten soveltaa omiin viljelyolosuhteisiinsa. Optimaalinen ratkaisu olisi kuitenkin se, että villiyrttien ystävä kulkisi



| Villiyrttien julkaistu viljelyohjeet ja siementen saatavuus | | Kirjat | | | Kylvösiemen | |
|---|--------------------------------------|--------|---|---|-------------|---|
| Suomalainen nimi | Tieteellinen nimi | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 |
| Ahomansikka | <i>Fragaria vesca</i> | | | | | X |
| Apilat, puna-, ja valkoapila) | <i>Trifolium pratense. T. repens</i> | | X | | X | X |
| Hapro | <i>Oxyria dygina</i> | | X | | | |
| Isomaksaruoho | <i>Sedum telephium</i> | | | | X | |
| Kamomillasaunio | <i>Matricaria recutita</i> | | | | X | X |
| Kangasajuruoho | <i>Thymus serpyllum</i> | X | X | | X | X |
| Karhunkaukka | <i>Allium ursinum</i> | | | X | X | |
| Keto-orvokki | <i>Viola tricolor</i> | X | X | | X | X |
| Kotkansiipisaniainen | <i>Matteuchia struthiopteris</i> | | | X | | |
| Kumina | <i>Carum carvi</i> | | X | | X | X |
| Mesiangervo | <i>Filipendula ulmaria</i> | | | | | X |
| Mäkimeirami | <i>Origanum vulgare</i> | X | X | | | X |
| Niittyhumala | <i>Prunella vulgaris</i> | X | X | | | X |
| Nokkonen | <i>Urtica dioica</i> | X | X | | X | |
| Pohjanruusujuuri | <i>Rhodiola rosea</i> | X | X | X | | |
| Poimulehti | <i>Achillea sp.</i> | X | X | | | |
| Ratamot (piha-, heinä-) | <i>Plantago media, P.</i> | X | X | | | X |
| Saksankirveli | <i>Myrrhis odorata</i> | | X | X | X | |
| Siankärsämö | <i>Achillea millefolium</i> | X | X | | | X |
| Takiaiset | <i>Arctium sp.</i> | X | X | X | | |
| Voikukka | <i>Taraxacum officinale</i> | X | X | X | | |
| Väinönputki | <i>Angelica archangelica</i> | X | X | | X | |

Taulukko 1. Villiyrttien julkaistu viljelyohjeet ja siementen saatavuus

1. Tuominen, L., Tuominen, M., Galambosi, B. 1999. Luonnon yrttien viljelyopas. Arktiset Aromit Ry. 64 p
2. Galambosi, B. 2016. Yrttien viljely, Opetushallitus. 352 s.
3. Galambosi, B. 2020. Yrttiruutujen äärellä. Minerva. 248 s.
4. Hyötykasviyhdistys, Siemenluettelo, Viljelyopas. 2021.
5. Suomen Niittysiemen Oy. Annospussit 2021.

Luonnonyrttien ja erikoiskeruutuotteiden verotus

Teksti: **BIRGITTA PARTANEN**, toiminnanjohtaja, Arktiset Aromit ry

Kuva: **MARJO RÄISÄNEN**, Arktiset Aromit ry

Verohallinto on päivittänyt ohjettaan luonnontuotetulojen verotuksesta vuoden 2021 alussa tulleiden, pienien muutosten vuoksi. Ohjeessa käsitellään luonnollisen henkilön saamien luonnontuotetulojen verokohtelua tuloverotuksessa ja arvonlisäverotuksessa ja siihen on lisätty uutena asiana metsänomistajan omasta metsästään saamat veronalaiset luonnontuotetulot.

Arvonlisäverovelvollisuuden alarajaa on korotettu 1.1.2021 alkaen 10 000 eurosta 15 000 euroon.

Luonnontuotetulojen verovapaudesta säädetään tuloverolain 89 §:ssä. Luonnonvaraisten käpyjen, marjojen ja sienien sekä sellaisten luonnonvaraisten kasvien tai niiden osien, joita kerätään käytettäväksi ihmisravintona, lääkkeenä tai lääkeaineen valmistuksessa, kerääjän näiden tuotteiden luovutuksesta saama tulo ei ole veronalaista tuloa, jollei tuloa ole pidettävä palkkana. Pääosin tämä koskee jokamiehen oikeudella kerättäviä tuotteita, mutta esimerkiksi mahla, pettu, pakuri ja kuusenkerkät, joiden keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa, voivat kuulua verovapauden piiriin tietyin edellytyksin.

Mitä verovapaus edellyttää?

Luonnontuotetulo voi olla **verovapaata vain kerääjälle**. Välittäjäportaan, on se sitten tukku- tai vähittäismyyjä tai esimerkiksi osuuskunta, myynnistä saama tulo on veronalaisena. Verovapaus koskee vain luonnonvaraisia luonnontuotteita. Esimerkiksi viljeltyjen sienien myynti on veronalaista. Maanomistajan omalta kiinteistöltään keräämään jäkälän tai muun sellaisen kuten sammalen myynnistä saatu tulo on maatilatalouden tuloverolain perusteella käyttötarkoituksesta riippumatta

maatalouden sivuelinkeinona pidettävää veronalaista tuloa.

Käpyjen, marjojen ja sienien myynnistä saatu tulo on verovapaata riippumatta siitä, mihin tarkoitukseen ne on kerätty ja myyty. Kasvien ja niiden osien myynnistä saatu tulo on verovapaata vain silloin, kun kasvit tai niiden osat kerätään ja myydään käytettäväksi **ihmisravintona, lääkkeenä tai lääkeaineen valmistuksessa**. Mahlaa, pettua ja kuusenkerkkää pidetään kasvin osina, joten niiden myynnistä saadun tulon osalta käyttötarkoitus vaikuttaa verovapauteen. Kerkät elintarvikkeena ovat verovapaita, mutta kerätessä havuja koristetarkoitukseen on niistä saatava tulo metsätalouden pääomatuloa.

Verovapaus edellyttää myös, että luonnontuote myydään **sellaisenaan tai vain vähän esikäsiteltyinä**. Puhdistaminen ja pakkaaminen rasioihin ennen myyntiä ei vaikuta verovapauteen. Sen sijaan jalostus tekee tuotteesta veronalaisen. Jalostamista on pakastaminen, ryöppääminen ja kuivaaminen, samoin luonnontuotteiden kokoaminen myyntiä varten lahjapakkauksiin tai erilaisten tuotesekoitus-

ten tekeminen. Jos kerätyn mahlan joukkoon lisätään säilöntäaineita eli esimerkiksi omenatai sitruunahappoa, katsotaan sekin tuotteen jalostamiseksi.

Metsänomistajan luonnontuotetulojen verotus

Metsänomistaja voi myydä verottomasti luonnontuotteita, mikäli edellä mainitut verottomuuden edellytykset täyttyvät. Jos ne eivät täyty, on tulo metsätalouden sivutulua. Esimerkiksi jalostetusta mahlasta ja viljelystä pakurista saatava tulo on metsänomistajalle verotettavaa metsätalouden sivutulua, samoin keruuoikeuden myymisestä saatava tulo.

Milloin menee arvonlisäveroa?

Arvonlisäverolain mukaan arvonlisäveroa suoritetaan muun ohessa liiketoiminnan muodossa Suomessa tapahtuvasta tavaroiden ja palveluiden myynnistä. Luonnontuotteiden myynnistä on siten lähtökohtaisesti suoritettava arvonlisäveroa riippumatta siitä, onko myynnistä saatu tulo tuloverotuksessa veronalaista vai verovapaata tuloa.

Arvonlisäverottomuus rajoittuu ainoastaan luonnonvaraisiin marjoihin ja sieniin, jotka poimija myy sellaisenaan muualta kuin erityisestä myyntipaikasta. Kasvien tai niiden osien myynti on siten arvonlisäverollista. Tuloverotuksessa verovapaa luonnontuotteiden myynti on tästä syystä tietyissä tilanteissa arvonlisäverollista.

Erityisenä myyntipaikkana ei ole pidetty toria tai maantienvarren levähdyspaikkaa, ei myöskään pidetä esimerkiksi kesätapahtumassa olevaa tilapäistä myyntipöytää. Erityinen myyntipaikka on esimerkiksi marjat keränneen henkilön ylläpitämä myymälä tai suora myyntimyyvälä, silloinkin kun myyjänä toimii kerääjä itse.

Luonnollisen henkilön luonnontuotteiden myynnistä saamat tulot jäävät käytännössä useimmiten edellä mainitun vähäisen toiminnan rajan, eli 15 000 euron alle. Siten **luonnontuotteita myyvä luonnollinen henkilö ei yleensä ole arvonlisäverovelvollinen**, jos hänellä ei ole muuta myyntiä eikä hän ole hakeutunut arvonlisäverovelvolliseksi.

Vähennyksiä vai ei?

Verovapaan luonnontuotetulon hankintaan liittyvät menot ovat tuloverotuksessa vähennyskelpottomia. Jos luonnontuotetulo katsotaan veronalaiseksi tuloksi, siihen kohdistuvat menot ovat vähennyskelpoisia.

[Tarkemmat verohallinnon ohjeet](#)

Mikäli luonnontuotteiden verotuksesta tulee eteen tulokinnonvaraisia kysymyksiä, voi asiasta hakea kirjallista ennakkoratkaisua Verohallinnolta.



Esimerkiksi kuusenkerkät, joiden keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa, voivat kuulua verovapauden piiriin tietyin edellytyksin.

Havupuiden pihkan käyttö on nousemassa

Teksti ja kuvat: **HELI PIRINEN**, Idea Nature Oy

Havupuista, kuusesta ja männystä, mutta myös lehtikuusesta ja katajasta on mahdollista valuttaa antimikrobista pihkaa. Pihkan aktiiviset aineet vaihtelevat puulajien mukaan ja keruutavallakin on merkitystä vaikuttavuuteen.

Kuusella pihkan keruu on perinteisesti tapahtunut puun rungoilta irrottamalla sinne luontaisesti syntyneiden haavaumien kautta valutusta pihkaa. Puhutaan passiivipihkasta, joka on muuntunut rungolla ollessaan kovemmaksi ja väriltään tummemmaksi valumisen jälkeen (kuva 1). Siitä on haihtunut vettä pois ja pihka on altistunut hapelle ja auringon UV-säteilylle. Passiivipihkalla on todennettuja ominaisuuksia mm. mikrobien kasvua ehkäisevä vaikutus ja se nopeuttaa myös haavan sulkeutumista. Aktiivinen pihka on ns. kalanruotokuviolla tai

muulla tavalla puun runkoon ihmisen tekemien haavaumaviiltojen aktivoimana valutusta kirkkaampaa pihkaa, joka on viskositeetiltaan juoksevampi. Aktiivinenkin pihka muuttuu keruukaudella kirkkaasta vaaleaksi, kun siitä haihtuu vettä pois. Aktiivinen pihka on myös antimikrobista. Kuusella aktiivista pihkaa saadaan valutuskautella noin 100 g/puu.

Syntytapansa perusteella pihka jaetaan myös fysiologiseen, patologiseen ja sydänpuupihkaan. Fysiologinen pihka syntyy välittömästi puun vaurioituessa tai sitä vaurioitettaessa. Patologista pihkaa saadaan pihkatiehyistä ja kuoresta 3–4 viikkoa vaurioittamisen jälkeen. Sydänpuupihka muodostuu sydänpuun eli puun rungon sisimmän osassa.

Toteutimme valutuskautella v. 2020 Nyyrikki metsäpalveluiden kanssa yhteistyössä 80 kuusen valutakokeen, jossa kesäkuun alussa tehtiin kalanruotokuviot (kuva 2) ja lisäksi osa valutakuvioista käsiteltiin pihkan valumista edistävällä kemikaalilla. Koetta toistetaan tänä vuonna, mutta jo ensimmäisen vuoden valunnassa näkyi eroja puiden välillä. Lisäksi syksyllä runkoihin



Kuva 1. Passiivin pihkan ulkoasu vaihtelee tummanruskeasta mustaan, kun taas aktiivipihka muuttuu valutuskautella kirkkaasta vaaleaksi.



Kuva 2. Pihkan valuntaa aktivoidaan ns. kalanruotokuviolla.

jäi runsaasti jähmettynyttä pihkaa, joka punnitaan nyt keväällä. Näillä menetelmillä pihkan valutus noin 1–4 vuotta ennen päätehakkua olisi kannattavaa metsänomistajalle, jos pihkan hinta pysyy 50 eur/kg. Suomeen tulee paljon myös pihkaa Virosta, jonka hinta on ollut puhdistamattomana 25 eur/kg. Suomalainen puhdistettu pihka näyttäisi kuitenkin olevan parempi sekä laadultaan että liuokoisuudeltaan. Pihkan sijoittaminen lopuvalmisteeseen vaatii kuitenkin aina sen uuttamisen joko öljyyn, etanoliin, glyseroliin tai näiden seoksiin. Aktiiviaineiden pysyvyyteen

pihkassa vaikuttaa erityisesti käsittelylämpötilat, jotka pihkavalmisteissa pitäisi pitää alle 40 asteessa. Lämpötila tuo siis oman haasteensa pihkavalmisteiden tekoon. Aktiivipihka liukenee helpommin kuin passiivipihka näihin uuttoaaineisiin ja etanolin 70 % ja öljyn seos on uuttoaaineista toiminut parhaiten.

Valunnan määrään vaikuttaa puun ikä. Paras valutuskuusi on halkaisijaltaan yli 20 cm ja terve. Valuntakuvion tekemistä helpottaa, jos kuusikon hoidossa on vuosien varrella karsittu alaoksia pois ja alaosan runko on muodostunut sileäksi ja helpoksi käsitellä. Valuntanopeuteen vaikuttaa erityisesti kuusikon pienilmaston lämpötila. Viileä kesä hidastaa valumista ja lämmin kesä taas nopeuttaa. Lämpötilaan puun rungolla voi vaikuttaa valitsemalla kuvion tekemiseen etelänpuoleisen osan.

Kuva 3. Pihkan valuntaan vaikuttavia tekijöitä.



Männyn ja lehtikuusen pihkaa valutetaan samoilla menetelmillä kuin kuusenkin pihkaa. Pihkan ominaisuudet ovat erilaisia ja männyn pihkasta on löydetty viime vuosina myös mielenkiintoisia yhdisteitä kuten resveratolia. Männystä pihkan saanti on runsaampaa ja siihen voi liittää myös muiden raaka-aineiden kuten nilan ottoa (pettu).

Pihkan erottamista havupuiden kuorista on testattu ylikriittisellä uuttomenetelmällä ja se voisi olla ratkaisu tulevaisuudessa kotimaisen pihkan tarjonnan lisäämiseksi. Puutavarateollisuuden sivuvirtoina syntyy paljon kuoriainesta, joten raaka-ainetta ainakin olisi saatavilla. Erilaiset pihkalaadut vaativat kuitenkin vielä tutkimusta ja vertailua vaikuttavuudesta.

Luonnontuotealan yrityksille, luonnon- ja puutarhatuotteita jatkojalostaville yrityksille osaamista nyt Ely-keskusten yritysten kehittämispalvelujen kautta koko Suomeen

Idea Nature Oy, Maa- ja metsätieteiden maisteri, keruutuotetarkastaja ja bioalan erikoisosaaja Heli Pirinen on valittu valtakunnallisesti Ely-keskusten yritysten kehittämispalvelujen palveluntuottajaksi.

Tuotekehitystä tieteellä

Olemme mukana innovaatioiden kaupallistaminen kehittämispalvelussa, jossa hyödynämme vahvaa osaamistamme keruusta ja tuotannosta jatkojalostukseen ja valmistaiden kaupallistamiseen. Teemme työtä luonnontuotealan, elintarvikkeiden, eläinten hoitovalmisteiden ja rehuntuotannon toimialoilla. Käytännössä yrittäjän polulla koko ketju innovaatiosta markkinoille toteutuu kauttamme. Olemme erikoistuneita puutarha- ja luonnontuotteiden aktiiviaineiden hyödyntämiseen osana valmistaiden vaikuttavuutta – tuotekehitystä tieteellä. Kartoitamme asiakkuuksia valmistaille, teemme reseptiikan ja testaamme sitä valituilla asiakasryhmillä, ohjaamme trendien ja asiakstarpeiden mukaiseen tuotantoon ja pakkaukseen. Hyödynnämme palvelumuotoilua tuotekehityksessä. Sekä ihmisille että eläimille suunnatuissa valmisteissa tunnistamme ja tiedämme lainsäädännön vaatimukset ja teemme niihin liittyviä oma- ja laatusuunnitelmia sekä turvallisuusselvityksiä.

Palvelu on suunnattu Pk-yrityksille, joilla on edellytykset jatkuvaan kannattavaan toimintaan ja jotka haluavat innovaatioon pohjautuen luoda uutta kasvavaa kansallista tai kansainvälistä liiketoimintaa ja/tai uudistaa tuote- ja/tai palvelukonseptia. Palvelu on tarkoitettu sekä toimintansa vakiinnuttaneille että toimintansa vastakäynnistäneille yrityksille koko Suomessa. Yrittäjä hakeutuu palveluun alueensa Ely-keskuksen kautta, jossa sovitaan yhdessä Ely-keskuksen, palvelua hakevan yrityksen ja palveluntuottajan kanssa konsultoinnin tavoitteesta, toimenpiteistä, toteutustavasta, kestosta ja aikataulusta. ELY-keskus arvioi suunnitelman ja päättää palvelun myöntämisestä. Palvelun kesto voi olla 2–4 päivää. Yritys voi maksimissaan käyttää 15 päivää 3 vuoden aikana. Palvelun toteutumisen jälkeen yritykseltä laskutetaan 25 % konsultoinnin hinnasta, joka on 325 € + alv/päivä. Yritysten kehittämispalvelut ovat yritykselle De minimis -tukea.

www.yritystenkehittamispalvelut.fi

[Lisätietoja](#)

heli.pirinen@ideanature.fi

Kerääjien koulutus **kerääjä.fi** -palveluun

Kerääjä.fi on luonnontuotteiden keruusta kiinnostuneiden, alan kouluttajien sekä raaka-aineita välittävien ja tarvitsevien yritysten yhteinen verkkopalvelu. Luonnontuotealan kouluttaja voi rekisteröityä palveluun ja ilmoittaa palvelussa järjestämistään kerääjäkoulutuksista. Kurssin jälkeen kouluttaja myöntää verkkopalvelussa suoritusmerkinnän koulutuksen läpäisseille. Palveluun on jo rekisteröitynyt viitisenkymmentä kouluttajaa eri puolilta Suomea. Tulevan kasvukauden kerääjäkoulutusten ja korttisuoritusten toivotaan siirtyvän tähän uuteen palveluun.

Luonnontuotteiden kerääjille kerääjä.fi tarjoaa sähköisen kerääjäkortin, joka jatkossa korvaa aiemmin käytössä olleet paperiset kerääjäkortit. Palveluun voi kirjautua ilman aiempia koulutuksiakin, kurssimerkintöjä ehtii hankkimaan myöhemmin. Aiemmin suoritettujen kerääjäkorttien merkinnät voidaan siirtää palveluun. Kuvan vanhasta paperisesta kortista voi lähettää ylläpitäjälle tietojen tallennusta varten sähköpostitse tai puhelimitse.

Kerääjäkorttikoulutus on valtakunnallinen järjestelmä luonnontuotteiden keruutoimintaan perehdyttämiseksi. Koulutuksen hyväksytysti läpäisseet saavat kerääjäkorttiinsa lajikohtaisen suoritusmerkinnän. Kortin avulla kerääjä osoittaa ostajille hallitsevansa lajintunnistuksen, keskeiset kestävän keruun menetelmät, laatuvaatimukset ja raaka-aineen esikäsittelyn.

Kerättävien raaka-aineiden valikoiman kasvavassa, laatuvaatimusten kiristyessä ja keruun kestävyyden korostuessa kerääjäkoulutuksien sisältöjen on kehityttävä ja yhtenäistettävä. Valtakunnallisesti yhdenmukaista sisältöä tarvitaan raaka-aineista sekä niiden keruuh-

jeista ja laatuvaatimuksesta. Uuteen kerääjä.fi -verkkopalveluun kootaan tätä aineistoa kerääjäkoulutusten materiaaleiksi. Digitaalisen aineiston on tarkoitus olla myös kerääjien käytettävissä esimerkiksi keruuhjeiden keräämiseen ja päivittämiseksi. Palvelun kautta myös tiedotetaan kerääjäkoulutuksista.

Osaamistarpeiden laajentuessa kouluttajien pätevyysvaatimuksissa painotetaan aiempaa enemmän ammatillista osaamista. Uudessa sähköisen kerääjäkortin tarjoavassa verkkopalvelussa kerääjien kouluttajiksi hyväksytään luonnontuotealaan liittyvän ammattitutkinnon tai erikoisammattitutkinnon suorittaneet sekä vankan alan kokemuksen omaavat neuvot. Lisäksi kerääjien kouluttajiksi saa hyväksynnän suorittamalla ammattitutkinnot tutkinnonosan Luonnontuotteiden talteenotaminen.

Verkkopalvelu on toteutettu osana maa- ja metsätalousministeriön rahoittamaa Kasvavaa liiketoimintaa luonnontuotteista -hanketta, jossa Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti on vastannut verkkopalvelun valmistelusta. Kerääjä.fi -palvelun ylläpidosta vastaa jatkossa Suomen luontoyrittäjyysverkosto ry.

[Tutustu palveluun ja rekisteröidy mukaan](#)

Lisätiedot: Juha Rutanen, puh. 040 5737 568, juha.rutanen@aitoluonto.fi

Katso 14.4.2021
[Kerääjä.fi -webinaaritallemme](#)

Kauhavan yhteismetsä luomusertifioitiin – männynkuorta luomuna maailmalle

Teksti ja kuvat: ANNE ANNALA ja MARKO ÄMMÄLÄ, Suomen Metsäkeskus

Kauhavan yhteismetsä päätti liittää metsänsä luomukeruualueisiin, luomusertifikaatin sai 1650 hehtaaria pohjalaismetsiä. Prosessissa auttoi Metsäkeskuksen yritysneuvoja **Arto Valkama**. Valkaman mukaan Kauhavan yhteismetsä on kiinnostunut hyödyntämään metsiä monitavoitteisesti. Männynkuoren lisäksi Kauhavan yhteismetsä tulee myymään kuluvan kasvukauden aikana myös kuusenkerkkää elintarviketeollisuuden tarpeisiin. Kuusenkerkän osalta yhteismetsä haluaa olla pelkkä raaka-aineen myyjä, varsinaisen raaka-aineen keruun suorittaa kolmas osapuoli.

250 kuution puuerästä piti saada kuori hyödynnettäväksi Eevia Healthille. Alkoi tarkoitukseen sopivan kuorimakoneen metsästys. Kuorimakoneita Suomesta kyllä löytyy, mutta harvaa konetta suunniteltaessa on ajateltu, että kuori tulisi saada tehokkaasti talteen. Elintarviketeknologian ja luomusertifioitulla männynkuorella on tiukat laatu- ja prosessivaatimukset.



Hyvälaatuinen luomusertifioitu männynkuori on arvokas raaka-aine, jonka jatkojalostaminen korkean jalostusasteen tuotteiksi on joissakin tapauksissa kansantaloudellisesti kannattavampaa kuin pelkkä poltto.

”Suuri työ oli löytää tarkoitukseen soveltuva kuorimakone”, sanoo Suomen metsäkeskuksen yrityspalveluiden johtava asiantuntija **Marko Ämmälä**.

Lopulta saatiin männynkuoren ostaja, kuorenmyyjä ja koneurakoitsija löytämään toisensa ja raaka-aineketju rakennettua tarkoitukseen sopivaksi. Raaka-aineketjun kehittämisen takana oli Kasvavaa liiketoimintaa luonnontuotteista-hanke sekä Suomen metsäkeskuksen yrityspalvelut.

Eevia Healthin erikoisuu-
tena on se, että he ostavat
vain luomulaatuista män-
nynkuorta. Sahoilta han-
kittuna kuori ei täyttänyt
tarkkoja laatuvaatimuksia.
Eevia Health tekee män-
nynkuoresta jauhetta, jota
ostavat esimerkiksi lisära-
vinne- ja kosmetiikka-alan
yritykset. Tuotetta menee
vientiin ja markkinat ovat
Yhdysvalloissa, Japanissa
ja Koreassa.

Männynkuori kuuluu pe-
rinteisesti metsätalouden
sivuvirtana jätteeksi, jota
poltetaan energiaksi. Hyvä-
laatuinen luomusertifioitu männynkuori on
kuitenkin arvokas raaka-aine, jota ei kannata
pelkästään polttaa, vaan sen jatkojalosta-
minen korkean jalostusasteen tuotteiksi on
joissakin tapauksissa kansantaloudellisesti
kannattavampaa. Eevia Health voi maksaa
luomusertifioitua hyvälaatuisesta männyn-
kuoresta, jopa kymmenkertaisen hinnan.

Eevia Healthilla on tarkoitus laajentaa toimin-
taansa tulevaisuudessa, joten luomulaatuista
männynkuorta tarvitaan reilusti lisää.

*”Suomalaisesta metsästä saataville luomulaa-
tuksille raaka-aineille on todellakin kysyntää.
Luomulaatuiset luonnontuotteet menevät hy-
vin kaupaksi erityisesti ulkomaanmarkkinoi-
la eli vienti vetää”,* kertoo
Luomua metsäluonnosta-
hankkeen projektipäällik-
kö **Anne Annala** Suomen
metsäkeskukselta. Anna-
la vielä jatkaa *”Luomu-
keruualueita tulisi saada
rutkasti lisää Suomeen,
jotta tällaisia onnistuneita
raaka-aineketjuja saatai-
siin toimivaksi ja raaka-
aineensaanti pysyväksi”*.



*Eevia Health voi maksaa
luomusertifioitua hyvä-
laatuisesta männynkuoresta
jopa kymmenkertaisen
hinnan.*

*Kiinnostaako metsien
luomusertifiointi?*

Täältä saat lisätietoa

Kerrataanpa jokamiehenoikeuksia!

Teksti: BIRGITTA PARTANEN, Arktiset Aromit ry
Kuva: MARJO RÄISÄNEN, Arktiset Aromit ry

Villiyrtti-innostuksen vallatessa kansan välillä tahtoo unohtua, mitä saa toisen mailla ja metsässä tehdä ja mitä ei. Otetaanpa lyhyt kertaus hortoilijan näkökulmasta!

Jokamiehenoikeudella saat

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- oleskella tilapäisesti siellä missä liikkuminenkin on sallittua, esimerkiksi teltailla riittävän etäällä asumuksista
- kerätä luonnonmarjojen ja sienien lisäksi rauhoittamattomia kasveja
- kerätä katajanmarjoja. Vaikka katajanmarjat määritellään biologisesti kävyiksi, ne käytännössä mielletään marjoiksi
- kerätä kasveja myös kaupallisesti
- kerätä kääpiä. Käävät ovat luonnonvaraisia sieniä, joten niiden poimiminen on jokamiehenoikeutta. Kääpä on sieni ja sen voi irrottaa puuta vahingoittamatta. Tämä ei kuitenkaan koske pakuria, ks. viereiseltä sivulta.
- ottaa maahan pudonneita risuja ja käpyjä
- kerätä yksittäisiä, yleisiä kasveja esimerkiksi kukkapenkkiin siirrettäväksi juurineen, jos ottaminen voi tapahtua siten, ettei toisen maalle jää pysyviä jälkiä eikä siitä aiheudu vähäistä suurempaa haittaa.

Jokamiehenoikeudella et saa

- kulkea etkä siten myös kerätä mitään pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- kerätä kasveja luonnonsuojelualueilla eikä kansallispuistoissa
- kerätä kasveja niittämällä
- kerätä kasvien juuria, kuten esimerkiksi kallioimarteen juurta muutamaa juurta enempää, sillä runsaampi keruu jättää pysyviä jälkiä maastoon ja aiheuttaa vähäistä suurempaa haittaa.
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita: et saa siis kerätä puiden osia, kuten silmuja, lehtiä, kerkkiä, havuja, tuohta tai pakuria tai valuttaa mahlaa. Pakurina kerättävä tumma ”pakhura” ei itse ole sieni vaan pakurikäävän (*Inonotus obliquus*) aiheuttama kasvannainen. Pakuria ei voi käytännössä ottaa irti vahingoittamatta puuta.
- ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta tai hakkuutähteitä, kuten havuja
- ottaa sammalta tai jäkälää
- tehdä avotulta toisen maalle
- roskata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- Jos toimit kaupallisesti tai keräät aktiivisesti, on hyvä tapa kysyä aina lupa maanomistajalta, vaikka kyseessä olisin jokamiehenoikeudella kerättävät raaka-aineet. Älä myöskään kerää harvinaisia kasveja. Meillä on yllin kyllin kasveja, joita voi kerätä vapaasti mielin määrin!

[Vinkkejä villiyrttiretkelle -julkaisu](#)



Jokamiehenoikeudet
Lainsäädäntöä ja käytäntöä

[Jokamiehen oikeudet
ympäristöhallinnon sivuilla](#)

Kirjauutuuksia

Teksti: BIRGITTA PARTANEN, Arktiset Aromit ry

Keväällä versoo kasvillisuuden lisäksi myös kirjatuoanto.

Tässä muutama poiminta villikasveihin liittyvistä uutuuksista.

Raija Kivimetsän

[Hurmaava horta](#)

Ruokaa ja rohtoja villiyrteistä on kauniisti ja selkeästi taitettu, helppolukuinen jokaisen hortoilijan käyttöön sopiva opas. Kirjassa on esitelty lukuisia satoisia ja helppokäyttöisiä kasveja, joiden käyttöä soisi lisättävän runsaasti. Kasvien kohdalla on mukavia vinkkejä, mutta myös tarpeellisia varoituksia. Reseptit ovat mielenkiintoisia, mutta kuitenkin suhteellisen helppotekoisia, ja houkuttelevat kokeilemaan.

Reseptiikan ohella kirja tarjoaa tietoa kasvien käsittelystä, rohdoskäytöstä ja sekä vinkkejä ihonhoitoon. Täydennyksenä on sopivasti historiaa ja hauskana lisänä joidenkin kasvien kohdalla vanhan kansan nimityksiä. Arvaatko, millä kasvilla on käytetty nimiä leijonanhammas, munkinpää ja vuoteenkastelija?

Kirjan tekijä FM Raija Kivimetsä on terveystoimittaja, tietokirjailija, villiyrteikkouluttaja ja kasviviljelyn ammattilainen. Hän ylläpitää hortoilu.fi- villivihannessivustoa ja jo vuonna 2005 ilmestyi hänen esikoisteoksensa Villiinny villivihanneksiin.

Sami Tallbergin

[Villiyrtti, keittokirja](#)

Vuonna 2010 ensimmäisen kerran julkaistussa ja koko ajan täydentyneessä teoksessa esitellään nyt 10. painoksessa 111 syötävää villikasvia resepteineen. Lähes kahden kilon painoista ja 528-sivuista kirjajärkälettä ihmetellessä vierähtää tovi ja toinenkin. Tekijä on käyttänyt runsaasti luovuutta kasvivalinnoissaan sekä reseptiikassa. Kirjassa on näyttävä kuvitus koko sivun kasvikuviin ja annoskuviin. Kirjassa on kasvien ja reseptiikan lisäksi huomioitu villikasvien käyttö, saatavuus, keruu, käsittely ja säilöntä.

Kirjan kasvivalinnoista muutamat huolestuttavat. Kasvivalikoiman laajentuessa mukaan on tullut kasveja, joiden ravintokäyttö olisi parempi kokonaan unohtaa ja kasveja,

HURMAAVA HORTA

Ruokaa ja rohtoja villiyrteistä



Raija Kivimetsä

readme.fi



Sami Tallberg

VILLIYRTTI

KEITTOKIRJA

readme.fi

111 SUOMALAISTA VILLIYRTTIÄ, NIIDEN TUOMIEN JA KASVUPAIKAT

joiden käytössä on syytä olla varovainen. Osa kasveista on harvinaisia, osan saattaa kokehmaton hortoilija sekoittaa rauhoitettuun lajiin ja muutamat ovat joko lievästi myrkyllisiä tai ärsyttäviä. Mukana on myös myrkyllinen jättituija, tosin vain suitsukkeena ja savustuksessa käytettynä, mutta silti sen huomaaminen kasvilistalla sai kauhistumaan.

Kasvien kohdalla on kuitenkin mainittu varoituksia, mikäli kasvien käyttöä on syytä varoa. Kaupallisessa toiminnassa, johon myös ravintolat kuuluvat, on tärkeää muistaa lainsäädäntö ja velvoite turvallisuudesta. Tällä hetkellä kaupalliseen elintarvikekäyttöön on sallittu vain rajallinen määrä villikasveja (ks. s. 18-19). Vaikka omalle lautaselle villi hortoilija voikin laittaa mitä haluaa, on silti tarpeen korostaa kestävyttä ja vastuullisuutta ja jättää ne harvinaisemat lajit luontoon. Osa luonnonkasveista on jo siirtynyt viljelyyn, ja viljelyn kehittäminen on ajankohtaista yhä useammalla lajilla villikasvivillityksen jatkuessa.

Keittiömestari Sami Tallberg on tehnyt ansiokasta pioneerityötä innostaessaan kansaa ja etenkin muita keittiöalan ammattilaisia villiruoan, kotimaisten raaka-aineiden ja ravinnetiheän ruoan pariin. Kulttuurin Suomi-palkinnon vuonna 2012 saanut Tallberg on myös ELO-säätiön nimittämä villiruokalähettiläs.

Eija Lehmuskallion & Jouko Lehmuskallion

[Villiyrtit, tunnistusopas](#)

Tunnistusopas sopii hyvin käytettäväksi Tallbergin Villiyrteikkokirjan parina. Kirja on näppärän kokoinen ja helppolukuinen. Joidenkin kasvien kohdalla oppaan kuvat eivät ole riittäviä, mutta on hyvä muistaa, että tekijöiden ylläpitämä, aivan loistava Luontoportti.fi-verkkopalvelu tarjoaa kattavasti lisätietoja ja kuvia luonnonkasveistamme. Palvelu toimii ongelmitta myös matkapuhelimella ja on siten saavutettavissa maastossakin.

Kuten Villiyrteikkokirjassakin, muutamien kasvilajien kohdalla jää miettimään, onko niiden keruuseen innostaminen vastuullista. Kasvilista ei ole täysin sama kuin Villiyrteikkokirjassa. Erinomaista oppaassa on se, että kunkin kasvin kohdalla on myös levinneisyyskartta. Sen avulla voi vastuullinen hortoilija harkita, jättääkö kasvin luonnosta keräämättä ja alkaako kentties selvittää viljelymahdollisuutta. Kirjassa on myös Tallbergin kasvikohtaiset maku- ja tekstuuriprofiilit sekä selkeät vinkit kasvien käytettävistä osista.

Tekijät Eija ja Jouko Lehmuskallion ovat tehneet vuosia pitkäjänteistä työtä luonnon parissa. Heidän perustamansa Luontoportti.fi-verkkopalvelu on saanut lukuisia palkintoja ja kunniamainintoja.



Eija Lehmuskallio & Jouko Lehmuskallio

VILLIYRTIT

TUNNISTUSOPAS

readme.fi

100 VILLIKASVIA, NIIDEN TUOMIEN JA KASVUPAIKAT

Luonnosta Sinulle

TEEMANA VILLIYRTIT JA ERIKOISLUONNONTUOTTEET

ARKTISET AROMIT ry
Kauppakatu 20 D, 89600 Suomussalmi

arktisetaromit.fi
arcticingonberry.fi
arcticbilberry.fi



Maa- ja metsätalous-
ministeriö