



YRTTI- POKKARI

Keittiökäyttöön sopivat kuivayrtit



Oregano



Rakuuna



Kiveli



Persilja

LUKIJALLE

Yrttipokkari – keittiökäyttöön sopivat kuivayrtit – on tiivis tietopaketti kuivayrteistä. Aineisto on tuotettu osana Sarita Ylimäen opinnäytetyötä Oulun seudun ammattikorkeakoulun Luonnonvara-alan yksikössä. Aineiston painatusta on rahoittanut maa- ja metsätalousministeriö Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän suosituksesta.

Yrttipokkarin tarkoituksena on tuoda ammattikeittiöille ja muille yrttien käyttäjille tietoa markkinoilla olevista kuiva- ja mausteyrteistä. Pokkarista löytyvät selkeät ja näppärät ohjeet niin yrttien poimintaan ja kuivaukseen kuin niiden pakkaukseen, säilytykseen ja käyttöönkin. Tiiviit, yrttejä koskevat laatusuositukset toimivat laaduntarkkailun pohjana sekä poimijoille että yrttien käyttäjille. Lisäksi yrttejä tarjoaville tahoille on koottu yrttimarkkinoinnin internet ohjeet yrttien markkinoinnissa huomioitavista asioista.

Pokkarissa esitellään nelisenkymmentä Suomesta saatavilla olevaa perinteistä ja hieman vie-raampaa viljeltyä ja luonnosta kerättävää kuiva- ja mausteyrttiä. Jokaisesta pokkarin yrtistä on esitelty sen maku ja käyttökohteet sekä yrttiin liittyvät huomioitavat asiat. Kunkin yrtin tuntomerkit on esitetty valokuvana. Luonnonyrttien kohdalla on lisäksi kerrottu mitkä osat yrtistä käytetään sekä niiden poiminta-ajankohdat.

Toivomme, että pokkari kannustaa kokeilemaan ja lisäämään monipuolista kuivayrttien käyttöä niin ammatti- kuin kotikeittiössään.

Arktiset Aromit ry

Teksti

Sarita Ylimäki, OAMK, Luonnonvara-alan yksikkö

Valokuvat

Arktiset Aromit ry: fenkoli, kamomillasaunio, kanerva, kataja, rauduskoivu, kuusenkerkkä, maito-horsma, mustaherukka, mustikka, nokkonen, pihlaja, poimulehti, puna- ja valkoapila, siankärsämä, vadelma, voikukka, vuohenputki, karttakuvan mustaherukka

Jaana Karjalainen, OAMK, Luonnonvara-alan yksikkö: kumina, mesiangervo, piharatamo, tuok-suampiaisyrtti, väinönputki, yrtti-iiso.

Sarita Ylimäki, OAMK, Luonnonvara-alan yksikkö: basilika, kirveli, korianteri, kynteli, lipstikka, meirami, minttu, oregano, persilja, rakuuna, rosmariini, salvia, sitruunamelissa, tilli, timjami.

© Arktiset Aromit ry, Jaana Karjalainen ja Sarita Ylimäki

YRTTIEN POIMINTA-OHJEET

Mistä yrtit kerätään?

- Vain puhtailta alueilta.
- El saa poimia
 - 50 m lähempää vilkasliikenteistä, 25 m lähempää muita maanteita tai pölyetäisyydeltä pikkuteistä
 - asuinalueilta, kaupunkien ja taajamien keskustoista
 - saastuttavien tehtaiden läheisyydestä
 - tyyppipitoisilta paikoilta, kuten navetan taustoilta
 - torjunta-ainein tai keinolannoittein käsitellyiltä alueilta.

Milloin yrtit kerätään?

- Vain kuivalla säällä, kun aamukaste on haihtunut.
- Yleisohjeet eri kasvinosien poimintaan:
 - Lehdet joko mahdollisimman nuorina ennen kukintaa tai täysin kehittyneinä.
 - Kukat vasta puhjenneina.
 - Siemenet ja marjat täysin kypsinä.
 - Juuret joko varhain keväällä tai myöhään syksyllä.

Miten yrtit kerätään?

- Keruu puhtaaseen ja ilmavaan koriin.
- Apuna voi käyttää saksia tai veistä, ja käsien suojana hanskoja.
- Ravinnoksi ei tule koskaan kokeilla tuntemattomia kasveja!
- Kerätään vain terveitä ja virheettömiä yrttejä.
- Sadonkorjuu tehdään pölyrajan yläpuolelta eli kasvustoon jätetään riittävä sänki.
- Luonnonkasveja tulee aina jättää kasvupaikalle, jotta kyseisen lajin olemassaolo siellä jatkuisi.
- Eri yrtit on pidettävä kerätessä erillään.
- Kerätessä noudatettava luonnonsuojelun vaatimuksia, eikä luontoon saa jättää keruujälkiä tai roskia.
- Maanomistajan lupa tarvitaan aina, kun kerätään varpukasveja, puiden lehtiä ja neulasia, ja silloin kun kasveja kerätään myyntiä varten.
- Yrtit on kuivattava heti poiminnan jälkeen.

Kuivattavien yrttien esikäsittely

- Puhtaat yrtit ovat valmiita kuivattavaksi sellaisenaan.
- Juuret ja juurakat pestään huolellisesti. Ne leikataan ohuiksi viipaleiksi, jolloin ne kuivuvat nopeammin.

YRTTIEN KUIVAUS

- Tärkeää on saada yrtit kuivumaan nopeasti keräämisen jälkeen.
- Eri yrttilajit kuivataan toisistaan erillään sivumakujen estämiseksi.
- Yrteistä poistuu kuivattaessa noin 70 % vettä.
- Kuivattujen yrttien ihanteellinen kosteuspitoisuus on korkeintaan 5 %.
- Suositeltava kuivauslämpötila on korkeintaan 35 astetta.
- Kuivauspaikan tulee olla kuiva ja lämmin, puhdas ja pölytön sekä valolta, etenkin auringonvalolta, suojattu.
- Kuivauspaikassa on oltava lisäksi hyvä ilmanvaihto, sillä umpinaisessa tilassa ilmankosteus nousee ja yrtit homehtuvat helposti.
- Kuivausmuodoista tehokkain on hyötykasvikuivuri.
- Markkinoilla on monia kotitalous- ja ammattikeittiökäyttöön soveltuvia kuivurimalleja. Pienempiä laitteita on saatavana kodinkoneliikkeistä, ja ammattikeittiökäyttöön soveltuvia kapasiteetiltaan suurempia laitteita laitevalmistajilta ja maahantuojilta.
- Kotikäyttöön yrttejä voi kuivata muun muassa ohuina kerroksina laakeilla, ilmavilla alustoilla kuten ritilöiden päällä lämpimässä paikassa tai ripustamalla niitä nippuina ilmastavasti narulle riippumaan.
- Kuivausaika vaihtelee yrttien sisältämän vesimäärän ja kuivausolojen mukaan.
- Kuivurissa yrttien kuivaus kestää muutamasta tunnista vuorokauteen, muissa menetelmissä 1-2 päivästä runsaaseen viikkoon.
- Yrtit, myös lehtiruodit ja pehmeät osat, ovat tarpeeksi kuivia, kun ne ovat kiinteitä ja murenevat käsiin.
- Marjat ovat tarpeeksi kuivia, kun ne ovat muuttuneet rapeiksi.

YRTTIEN PAKKAUS JA SÄILYTYS

- Yrtttiloilla kuivatut yrtit pakataan välittömästi ilmatiiviisiin, elintarvikekäyttöön soveltuviin paperisäkkeihin, jotka suojataan mahdollisen kuljetuksen ajaksi muovisäkeillä.
- Keittiössä käyttötarve määrittää sopivan pakkauskoon- ja tavan, sillä yrttien aromi haihtuu sitä nopeammin mitä useammin pakkausta avataan ja mitä pidempään samaa pakkausta käytetään.
- Epäkäytännölliset maustepussit on hyvä tyhjentää puhtaisiin muov- tai lasipurkkeihin.
- Parasta ennen -merkintä helpottaa päiväyksen seuraamista ja maustevaraston käyttöä: hävikiltä säästytään, kun käytetään vanhimmat ensin. Vanhentuneet mausteet heitetään pois.
- Kuivatut yrttituotteet ovat kevyitä ja ne sopivat pieneen säilytystilaan. Paras yrttien säilytyspaikka on kuiva, viileä ja hajuton, auringonvalolta suojattu puhdas paikka.
- Liesituulettimen tai liedien läheisyydessä oleva säilytyspaikka ei ole yrteille sopiva, koska paikan lämpö muuttaa yrttien makua, ja liedeltä nouseva höyry kostuttaa mausteet ja saa ne paakkuuntumaan. Jos säilytystila on lisäksi avoin, muuttaa valo yrttien väriä.
- Kokonaisten ja karkeiksi rouhittujen yrttien aromi säilyy pidempään kuin hienoksi jauhettujen yrttien. Kokonaiset mausteet pysyvät oikein säilytettynä käyttökelpoisina noin viisi vuotta, herkätkin yrtit ja jauheet korkeintaan kolme vuotta. Väärän säilytyksen vuoksi aromit saattavat haihtua jo muutamassa viikossa. Yrttien säilyvyys vaihtelee myös niiden sisältämien eteeristen öljypitoisuuksien mukaan.

LYHYESTI LAATUSUOSITUKSISTA

- Yrttejä kerätessä käsien ja keruuastioiden on oltava puhtaita.
- Yrtit on kerättävä puhtailta paikoilta, jolloin niissä ei ole vierasainejäämiä.
- Kerättävien yrttien joukossa ei saa olla vieraita kasvilajeja, multaa tai roskia.
- Yrttien tulee olla puhtaita, terveitä, vahingoittumattomia ja yleensä nuoria.
- Yrteissä ei saa olla homeita tai eläinten jätöksiä.
- Joukossa ei saa olla joko lainkaan tai vain tietty painoprosentti (yleensä joko 2 tai 5 prosenttia) varrenpaloja ja lehtiruotien osia.
- Yrttejä, jotka ovat saastuneet loissienien, virusten ja hyönteisten vuoksi, ei saa kerätä.
- Kuivattujen lehtien tulee olla kauniin vihreitä.
- Kuivattujen kukkien ja marjojen tulee olla alkuperäisen värisiä.
- Jos yrtit ovat tummuneita, syynä voi olla se, että niitä on keruuvaiheessa sullottu liian tiukalle ja väri on jo silloin muuttunut, tai se, ettei yrttejä ole laitettu tarpeeksi nopeasti kuivumaan tai kuivauslämpötilaa on pidetty liian korkeana.
- Yrtit on pakattava paperisäkkeihin, ei muoviin.
- Kukkat, marjat ja kuorenpalat toimitetaan ostajalle kokonaisina, lehdet kokonaisina tai karkeiksi rouhittuna.

YRTTIEN KÄYTTÖ

Herkullisen aromin ja ulkonäön ohella yrtit lisäävät ruokien ravintoaine- ja kuitupitoisuuksia ja vähentävät suolan ja sokerin käyttötarvetta. Tuoreet ja kuivatut yrtit sopivat samojen ruokien mausteiksi ja koristetuohteiksi. Tuoreyrttien määrästä kolmannes vastaa kuivayrttien määrää. Näin ollen yrtin vahvuuden mukaan noin 1 rkl - 1/2 dl tuoreyrttisilppua vastaa yhtä teelusikallista kuivattua yrttiä.

Yrtit kannattaa hienontaa juuri ennen käyttöä esimerkiksi huhmareessa tai kämmenellä hieroen, jolloin niistä saadaan enemmän makua. Kokonaiset mausteet sopivat hienonnettuja paremmin ruokiin, jotka vaativat pitkäaikaista kuumennusta ja kypsennystä. Helposti arominsa kadottavat yrtit kuten basilika, kirveli, persilja, rakuuna tai sitruunamelissa kannattaa lisätä ruokaan vasta kypsennyksen lopussa. Sitä vastoin voimakkaan makuiset yrtit kuten kyteli, lipstikka, rosmariini, salvia tai timjami voidaan lisätä jo ruoanlaiton alussa, jolloin ne saavat hautua ruoan mukana.

Useampia yrttejä voi käyttää samaan ruokaan, ja niillä saadaan korostettua sekä toistensa että ruoan omaa makua. Voimakkaita yrttejä ei yleensä kannata käyttää runsaasti eikä yhdessä. Mietoja yrttejä sen sijaan voi käyttää enemmän, niitä voi yhdistellä huoletta keskenään tai käyttää voimakkaampien yrttien mukana.

Tässä esitteessä mainittujen kuivayrttien käyttö ruokien ja juomien mausteena on todettu turvallisiksi, kun yrttimausteiden käytäntöön vakiintuneita pieniä annostelumääriä ja satunnaisluontoista käyttötiheyttä noudatetaan. Toisaalta turvallinen käyttötapa on varmistettava, jos yrteillä pyritään sairauksia hoitamaan tai ennaltaehkäisevään vaikutukseen käyttämällä yrttejä yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja, kuten nauttimalla yrttijuomia kuureina. Elintarvikkeina myytävien ravintolisien käyttöä ei kuitenkaan suositella lapsille eikä raskauden tai imetyksen aikana, sillä niiden turvallisuudesta ei ole riittävästi tutkimuksia. Lisäksi allergiaan taipuvaiset henkilöt ovat herkempiä saamaan oireita tietyistä yrttilajeista. Yrttien lajikohtaisen esittelyn yhteydessä on mainittu, jos yrtin tavanomaiselle ravintokäytölle tunnetaan rajoitteita.

SEURAAVASSA ON ESITELTY YLEISESTI YRTTIEN KÄYTTÖKOHTTEITA

Lämpimät ruoat: kastikkeet, keitot, laatikot, pataruoat ja munakkaat

Yrttejä käytetään lämpimissä ruoissa yleensä mausteena korostamaan ruoan omaa makua. Yrteillä voi korvata myös suolan käyttöä. Suolan korvikkeeksi sopivat muun muassa kynteli, lipstikka, fenkoli, kumina ja korianteri. Maustekäytön lisäksi joitakin yrttejä voi käyttää myös raaka-aineena ruoanvalmistuksessa. Esimerkiksi nokkosesta ja piharatamosta voi valmistaa pinaatin tapaan herkullisia keittoja, munakkaita ja muhennoksia.

Ruokaa kannattaa maistella valmistamisen ja juuri ennen tarjoilua. Jos yrtit ovat menettäneet kypsennyksen aikana aromiaan, voi niitä vielä tässä vaiheessa lisätä terävöittämään ruoan makua. Tarjoiltavan ruoan voi lisäksi koristella ihastuttavilla yrttien lehdistä.

Maustesekoitukset

Yrttejä voi käyttää ruoissa erikseen tai niistä voi valmistaa erilaisia mausteseoksia. Oikein yhdistetyt yrtit täydentävät toisiaan ja korostavat ruoan makua. Klassisia mausteseoksia ovat muun muassa maustekirveliä, ruohosipulia, persiljaa ja rakuunaa sisältävä Fines Herbes, oreganoa, rosmariinia, timjamia, kynteliä, meiramia ja laventelia sisältävä Herbes de Provence ja salviaa, timjamia ja meiramia sisältävä Porsaanlihamauste. Mausteita voi yhdistellä miltei rajattomasti ja parhaimmat yhdistelmät syntyvät yleensä omien kokeilujen kautta.

Salaatit

Salaattiyrttejä kannattaa käyttää ensin pieniä määriä ja tottumisen jälkeen niiden käyttöä voi lisätä. Miedon makuiset yrtit sopivat parhaiten salaatin perusaineeksi, voimakkaamman makuiset lähinnä salaattien mausteeksi.

Salaattikastikkeet, marinadit ja levitteet

Salaattikastikkeeksi sopivat esimerkiksi yrteillä maustettu öljy tai viinietikka. Muun muassa basilika, fenkoli, minttu, rakuuna, rosmariini ja timjami käyvät erinomaisesti niiden maustamiseen. Yrttien maku ehtii imeytyä ja tasaantua, kun ne lisätään hyvissä ajoin salaattikastikkeeseen. Käytettävään öljyyn. Yrteillä saa helposti myös vaihtelua valmiisiin salaattikastikkeisiin.

Terveellinen marinadi valmistuu käyttämällä marinadin pohjana esimerkiksi kylmäpuristettua rypsiöljyä, tai vaihtoehtoisesti sitrushedelmien mehua tai jogurtia, ja lisäämällä joukkoon ruokaan ja kastikkeeseen sopivat yrtit.

Mehevä yrttivoi maustaa lämpimät, paistetut ja paahdetut ruoat kuten pihvit, lämpimät leivät ja patongin. Myös kevyemmällä tuorejuustopohjaisilla yrttilevitteillä tuodaan helposti uusia makuelämyksiä arkeen ja juhlaan.

Jälkiruoat, hillot, kakut ja ruokaleivät

Jälkiruoat, hillot ja leivonnaiset saavat uutta makua ja ilmettä yrteistä. Esimerkiksi minttu sopii mausteeksi suklaakakkuihin ja jälkiruokiin, sitruunamelissa hedelmäsalaattiin ja yrtti-iiso omenasoseeseen tai karviaishilloon. Viher- ja marjajauheet lisäävät ruokaleipä- ja sämpylätaikinan ravintoaine- ja kuitupitoisuutta, ja ne piristävät myös viili- tai jogurttiannosta.

Yrttijuomat

Perinteisesti yrttejä on nautittu teen tapaan valmistetun yrttijuoman muodossa. Yrttijuomaa voi valmistaa kahdella tavalla; hauteeksi tai keitteeksi. Sitä nautitaan sekä kuumana että kylmänä.

Hauteeksi eli infuusioksi kutsutaan kasvin kukista ja lehdistä valmistettua yrttijuomaa. Juoman valmistaminen muistuttaa tavallisen teen valmistamista. Kupilliseen yrttijuomaa käytetään teelusikallinen kuivattuja yrttejä. Päälle kaadetaan kiehuvaa vettä, joka irrottaa vaikuttavat ainesosat yrteistä. Juoman annetaan hautua viisi minuuttia, jonka jälkeen se siivilöidään ja tarjotaan nautittavaksi, tarvittaessa hunajalla makeutettuna.

Keitteeksi eli dekoktiksi kutsutaan erityisesti kasvien kovista ja puisista osista, kuten juurista, kuorista, siemenistä ja marjoista valmistettua yrttijuomaa. Puoli litraa juomaa valmistetaan keittämällä noin 30 g yrttejä 15 minuutin ajan vedessä hiljaisella tulella yrttien vaikuteaineiden ja maun esille tuomiseksi. Lopuksi juoma siivilöidään ja tarjotaan nautittavaksi.

Yrttijuomaseoksia:

- koivun lehtiä ja kanervan kukkia
- koivun lehtiä, nokkosta, siankärsämöä*, voikukkia
- koivun ja sitruunamelissan lehtiä ja valkoapilan kukkia
- maitohorsman, mesiangervon*, pihlajan ja vadelman hiostettuja lehtiä
- maitohorsman, vadelman ja mustaherukan lehtiä
- maitohorsman kukkia ja vadelman tai poimulehden lehtiä
- mesiangervon*, pihlajan ja vadelman lehtiä
- mustikan lehtiä* ja puna-apilan kukkia
- mustaherukan ja mustikan lehtiä*
- nokkosien lehtiä ja apilan kukkia
- timjamia, mustaherukan lehtiä ja apilan kukkia
- vadelman ja koivun lehtiä
- voikukan, mustikan* ja vadelman lehtiä
- yrttijuoman valmistamiseen voidaan käyttää yksin tai seoksina myös mm. iisoppia, minttuja*, sitruunamelissaa, timjamia, tuoksuampiaisyrttiä ja yrtti-iisoa
- *) Ei suositella jatkuvaan päivittäiseen käyttöön.

Yrttisima valmistetaan tavallisen siman tapaan käyttämällä sokeri- tai hunajalientä hiivalla. Sen valmistukseen sopivat mm. kuusenkerkät, voikukan kukat, mustaherukan lehdet ja sitruunamelissa.

Mustaherukan lehdistä voidaan valmistaa myös poreilevaa juomaa käyttäen hiivan sijaan sitruunahappoa.

Koristelu

Yrttien kauniit lehdet, versot ja kukat tekevät kaikenlaisista ruoka-annoksista houkuttelevia. Yrttejä voi käyttää koristeena tarjoilualustoilla tai erilaisissa annoksissa sellaisenaan, kylmissä juomissa myös jääpalan sisään jäädytettynä, tai leivonnaisissa sokerikuorrutettuina.

YRTTIMARKKINOINNIN INTERNET OHJEITA

Nykyään internet on yritysten tärkeimpiä markkinointikanavia. Näin ollen on tärkeää, että yrityksen sivustot herättävät asiakkaan kiinnostuksen ja sivustoilta löytyvät tarvittavat tiedot tuotteista ja tuotteiden ostamisesta nopeasti ja helposti.

Tässä on muutamia asiakkaille tärkeitä seikkoja, joita he odottavat yrityksen kotisivuilta.

- Sivustojen tulee olla selkeät, asialliset ja helppokäyttöiset.
- Sivustojen päivityksestä tulee huolehtia.
- Yrityksestä on hyvä kertoa muun muassa:
 - yrityksen nimi
 - toimiala ja toiminnan kuvaus
 - taustahistoria
 - yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti, www-osoite)
- Tuotteista on hyvä kertoa muun muassa:
 - tarjottavat tuotteet
 - pakkauskoot
 - tuoteselosteet ja käyttökohteet
 - hinnat
 - tuotteiden tilaus/saatavuusohjeet ja toimitusehdot
- Tuotteiden ravitsemus- ja terveysväitteiden kanssa on oltava tarkkana:
 - Ravitsemusväitteellä tarkoitetaan väitettä, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikkeella on erityisiä hyödyllisiä ravitsemuksellisia ominaisuuksia energiamäärän, ravintoaineiden tai muiden aineiden johdosta.
 - Terveysväitteellä tarkoitetaan väitettä, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikeryhmän, elintarvikkeen tai sen ainesosan ja terveyden välillä on yhteys.
 - Ravitsemus- ja terveysväitteiden käytössä tulee noudattaa Euroopan parlamentin ja neuvoston asetusta elintarvikkeita koskevista ravitsemus- ja terveysväitteistä (EY) N:o 1924/2006.
 - Ajankohtaista tietoa on esitetty Elintarviketurvallisuusviraston sivuilla www.evira.fi
- Harhaanjohtavien tietojen antaminen on kiellettyä.
- Sivustoja suunniteltaessa on hyvä miettiä mitä tietoja itse niistä haluaisi asiakkaana löytävän.

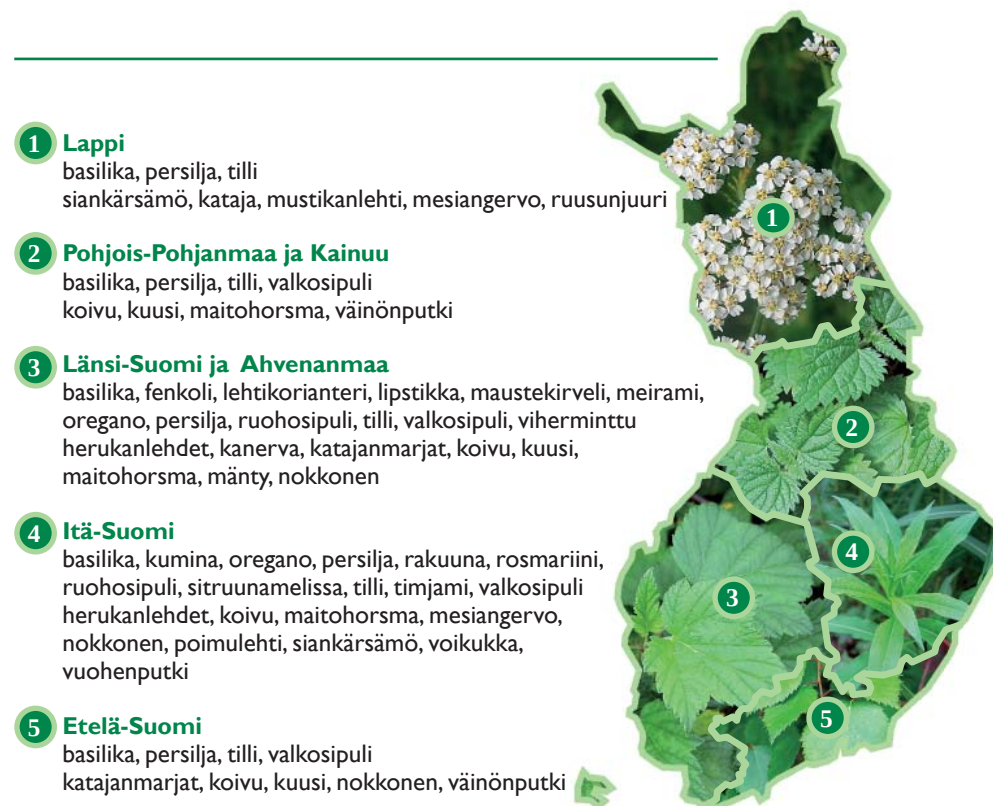
YRTTIEN SAATAVUUS SUOMESTA

Kuivattuja yrttejä, marjoja, marjajauheita ja -rouheita myydään mm. marketeissa, etnisissä ruokakaupoissa, suoramyyntikaupoissa ja luontaistuotekaupoissa. Tavanomaisena ja luomutuotantona tuotettuja kotimaisia kuivayrttejä on saatavana myös nettikauppatuotteina. Lisäksi niitä voi tiedustella lähialueen yrttiyrityksiltä ja -viljelijöiltä. Kuivattujen tuotteiden kilohinta saattaa tuntua korkealta tuoreisiin tuotteisiin verrattuna. Kuivattuna yrttejä tarvitaan ruoan maustamiseen kuitenkin vähemmän. Viljeltyjä yrttejä on myynnissä laaja valikoima, ja luonnonyrteistä on saatavana mm. nokkosjauhetta, katajanmarjoja, koivunlehteä, kuusenkerkkä-tuotteita ja väinönputkea.

Kuvassa 1. on esitetty yrttialan yritysten luonnonyrttien ja viljeltävien yrttien tarjontaa. Tiedot perustuvat yrittäjien www.aitojamakuja.fi -hakupavelussa julkaistuihin tietoihin. Eniten yrttien tuottajia on Länsi-Suomessa, joka johtunee luonnonvara-alan ja yrttiviljelyn vahvasta asemasta tällä alueella. Myös muilla alueilla yrttien tuottajia on nykyisin runsaasti. Etenkin Lapin vahvuutena on aktiivinen yrttien keruukulttuuri ja vilkas matkailutoiminta. Yrtit ovat suosittuja ammatti- ja kotikeittiöissä. Lisäksi yrteistä valmistetaan mm. matkamuisto- ja lahjatuotteita ja raaka-ainetta toimitetaan myös teollisuuden tarpeisiin.

Suomen eniten viljelty yrtti on Oulun eteläpuolella menestyvä kumina, joka valtaa lähes 99 % yrttien viljelyalasta. Kuminan erinomaisen aromiainepitoisuuden ja koneellistamisen vuoksi savutettavat suuret tuotantomäärät ovat avanneet suomalaiselle kuminalle kansainvälisiäkin markkinoita. Suomessa yleisesti viljeltyjä yrtejä ovat myös basilika, tilli, persilja ja valkosipuli. Myös monista luonnonyrteistä on jalostettu viljelylajikkeita, ja suuri osa mm. nokkos- ja herukkatuotteista tuotetaan viljelykasveista.

Yrttivalikoima on kuvan 1. mukaan monipuolisin Länsi- ja Itä-Suomessa. Näillä alueilla on hyvät valikoimat luonnonyrttejä ja viljeltyjä yrtejä. Useilla yrttialan yrityksillä on kuitenkin yleensä yrttien tilauspalvelu, joka mahdollistaa yrttien saatavuuden aluerajojen yli.



Kuva 1. Yrttialan yritysten tarjoamia luonnonyrttejä ja viljeltyjä yrtejä alueittain jaoteltuna. Lähteenä on käytetty tietoja www.aitojamakuja.fi ja www.arktisetaromit.fi tietokannoista (2012).



LUONNONYRTIT

KAMOMILLASAUNIO

Matricaria recutita

Maku: Pehmeä.

Kerättävä osa: Vasta puhjenneet mykeröt.

Keräysaika: Kesä-syyskuussa, heti mykeröjen avauduttua.

Käyttö: Yrttijuomaksi, koristeeksi.

Huomioitavaa: Ei suositella jatkuvaan päivittäiseen käyttöön. Saattaa aiheuttaa allergisia oireita.



KANERVA

Calluna vulgaris

Maku: Miellyttävän mesipitoinen.

Kerättävä osa: Vaaleanpunaiset kukat.

Keräysaika: Kukkien puhjettua heinä-elokuussa.

Käyttö: Yrttijuomaksi.

KATAJA

Juniperus communis

Maku: Marjoissa aromaattinen, pihkainen maku.

Kerättävä osa: Kypsät, mustansiniset marjamaiset kävyt ja nuoret versot.

Keräysaika: Marjat loppukesällä. Versot aikaisin keväällä vuosikasvaimen pituuskasvun päätyttyä.

Käyttö: Marjat yrttijuomiin, oluen, riistan ja kasvisrisoton, marinadien sekä leipätaikinoiden mausteeksi. Versot yrttijuomiin sekä mausteeksi mm. savustettuun lihaan ja kalaan.

Marjat sopivat pippurin korvikkeeksi kasvisruokiin. Kuivatut marjat säilyvät kolme vuotta.

Huomioitavaa: Katajan marjat ja versot ovat vahvoja mausteita, jotka sisältävät voimakasvaikutteisia munuaisia rasittavia aineosia. Suositeltavat käyttömäärät ovat hyvin pieniä. Versojen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

KOIVU

Betula pendula & Betula pubescens

Maku: Rauduskoivun lehdet paremman makuisia kuin hieskoivun, mutta ero ei ole suuri.

Kerättävä osa: Hiirenkorvat ja nuoret lehdet.

Keräysaika: Touko-kesäkuu, ennen juhannusta.

Käyttö: Pääasiassa yrttijuomana, mutta lehtiä voi käyttää myös viherjauheissa ja maustesuolasekoituksissa.

Huomioitavaa: Ei suositella jatkuvaan päivittäiseen käyttöön. Saattaa aiheuttaa allergisia oireita. Lehtien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.



KUUSI

Picea abies

Maku: Mieto ja puhdas. Makeahkon havupihkan vivahte.

Kerättävä osa: Kerkät eli nuoret vuosikasvaimet.

Keräysaika: Keskikesä. Kerkkien pituuskasvun päätyttyä, ennen neulasten kovettumista.

Käyttö: Kerkistä voi valmistaa kerkkäjuomaa ja niitä voi käyttää ruisleivän mausteena. Tuoreista tehdään siirappia, etikkaa ja makeisia.

Huomioitavaa: Saattaa aiheuttaa allergisia oireita.



MAITOHORSMA

Epilobium angustifolium

Maku: Melko mieto.

Kerättävä osa: Lehdet, nuoret versot ja kukat.

Keräysaika: Lehdet kesä-heinäkuussa, ennen kukintaa. Kukat kukkien puhjettua.

Käyttö: Kukat sekä hiostetut ja kuivatut lehdet yrttijuomaksi, etenkin juomasekoituksiin. Nuoret versot keitettyä parsan tapaan.





MESIANGERVO

Filipendula ulmaria

Maku: Mukava. Hieman mantelinen.

Kerättävä osa: Lehdet ja kukinnot.

Keräysaika: Lehdet alkukesällä ennen kukintaa. Kukinnot heti niiden avauduttua keskikesällä.

Käyttö: Yrttijuomaksi. Erilaisten juomien, kuten siman ja oluen mausteeksi. Lehtien hiostaminen tuo aromit paremmin esille.

Huomioitavaa: Sisältää salisylaatteja. Ei suositella jatkuvaan päivittäiseen käyttöön. Saattaa aiheuttaa allergisia oireita.



MUSTAHERUKKA

Ribes nigrum

Maku: Voimakas.

Kerättävä osa: Lehdet ilman lehtiruotia ja marjat. **Keräysaika:** Lehdet kesä-elokuussa. Marjat niiden kypsyttyä.

Käyttö: Lehdet yrttijuomaksi, simaan, booleihin ja kurkkusäilykkeisiin. Marjat leivontaan rusinoiden ja viikunoiden tapaan. Aromit säilyvät parhaiten, kun juoma tehdään lämpimään, mutta ei kuumaan veteen.

Huomioitavaa: Varottava härmäisten lehtien keräämistä. Lehtien keruu luonnonvaraisista pensaista on sallittu vain Itä-Suomessa.



MUSTIKKA

Vaccinium myrtillus

Maku: Makoisat marjat.

Käytettävä osa: Lehdet ja marjat.

Keräysaika: Lehdet kesä-heinäkuussa. Marjat niiden kypsyttyä.

Käyttö: Lehdet yrttijuomaseoksiin. Kuivatut marjat leivontaan, puuroon, kiisseliin, myslisiin, viiliin ja jogurttiin.

Huomioitavaa: Lehdet sisältävät oksaalihappoa. Lehtiä ei suositella jatkuvaan päivittäiseen käyttöön.

NOKKONEN

Urtica dioica

Maku: Hyvänmakuinen, voimakas.

Kerättävä osa: Nuoret, 5-10 cm mittaiset versot, latvalehdet ja siemenet.

Keräysaika: Lehdet ja versot keväällä ja alkukesällä ennen kukintaa. Jos nokkosta leikataan, voidaan uusia versoja ja lehtiä kerätä pitkän kesän. Syksyllä siemenet.

Käyttö: Pinaatin tapaan keittoihin, muhennoksiin, ohukaisiin, kastikkeisiin ja leivontaan. Rosvopaistin mauste. Yrttijuomaksi. Ravintoainepitoisuus on esitetty taulukossa I.

Huomioitavaa: Nokkosta ei tule kerätä kompostien tai navetan läheisyydestä tai muilta tyyppipitoisilta paikoilta, joissa nitraattipitoisuudet ovat korkeita.



PIHARATAMO

Plantago major

Maku: Mieto ja mukava.

Kerättävä osa: Nuoret lehdet ja siemenet

Keräysaika: Lehdet alkukesällä ennen kukintaa. Siemenet ennen niiden kypsymistä.

Käyttö: Lehdet sopivat yrttijuomaksi sekä pinaatin tapaan keittoihin, salaatteihin ja muhennoksiin. Siemenet puuroihin.



PIHLAJA

Sorbus aucuparia

Maku: Marjat happamia. Lehdet karvasmantelimaistiset.

Kerättävä osa: Nuoret lehdet ja marjat.

Keräysaika: Lehdet ennen kukintaa. Marjat kypsänä syksyllä.

Käyttö: Lehdet yrttijuomaksi. Jauhetut marjat leipiin, kakkuihin, kekseihin ja puuroihin, kokonaiset naposteluun rusinoiden tapaan. Tuoreena marmeladiksi, hilloksi ja makeisiksi. Pakastaminen vähentää marjojen happamuutta.

Huomioitavaa: Varottava hyönteisten ja ruoste-sienen vaurioittamien lehtien keräämistä. Lehtien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.





POIMULEHTI

Alchemilla spp.

Maku: Miedon kirpeä.

Kerättävä osa: Lehdet.

Keräysaika: Alkukesällä ennen kukintaa.

Käyttö: Yrttijuomiin. Tuoreena salaatteihin, keittoihin ja muhennoksiin.



PUNA- JA VALKOAPILA

Trifolium pratense & Trifolium repens

Maku: Pehmeä ja mieto. Kevyen hunajainen.

Kerättävä osa: Kukinnot ja nuoret lehdet.

Keräysaika: Lehdet alkukesällä ennen kukintaa ja kukinnot kukkien avauduttua.

Käyttö: Kukinnot yrttijuomaksi. Kukinnot ja lehdet keittoihin, muhennoksiin, pannukakkuun ja leipään. Juomissa hunaja korostaa apilan omaa makua.



SIANKÄRSÄMÖ

Achillea millefolium

Maku: Voimakkaan ryytimäinen maku. Käytettävä varoen.

Kerättävä osa: Nuoret lehdet ja kukinnot.

Keräysaika: Lehdet ennen kukintaa. Kukinnot keskikesällä, kukkien avautuessa.

Käyttö:

Rasvaisten ruokien mauste, joka sopii myös salaatteihin, kastikkeisiin ja yrttisuolasekoituksiin sekä keittoihin, patoihin ja muhennoksiin. Viherjauheeksi.

Huomioitavaa: Ei suositella jatkuvaan päivittäiseen käyttöön. Saattaa aiheuttaa allergisia oireita.

VADELMA

Rubus idaeus

Maku: Lehdet miellyttävän makeita.

Kerättävä osa: Lehdet.

Keräysaika: Toisen vuoden versoista kerätään lehdet alkukesällä ennen kukintaa. Ensimmäisen vuoden versoista kerätään lehtiä keskikesästä elokuuhun asti.

Käyttö: Hiostettuna makoisa yrttijuoma-aines.



VOIKUKKA

Taraxacum spp.

Maku: Voimakas, kitkerä, pippurisen kirpeä.

Kerättävä osa: Lehdet ja juuret.

Keräysaika: Lehdet alkukesällä, ennen kukintaa. Juuret joko keväällä ennen kukintaa tai myöhään syksyllä lehtien lakastuessa.

Käyttö: Lehdet salaatteihin, muhennoksiin ja keittoihin. Juuret lisäkkeeksi keittoihin, patoihin, muhennoksiin, mausteeksi kaljaan tai muihin juomiin, kahvinkorvikkeeksi, jauhattuna jauhojen jatkeena leivontaan ja puuroihin. Ennen käyttöä lehdistä kannattaa poistaa keskellä oleva karvas lehtiruoti.

Huomioitavaa: Saattaa aiheuttaa allergisia oireita.



VOUHENPUTKI

Aegopodium podagraria

Maku: Villi.

Kerättävä osa: Nuoret, vielä supussa olevat aluslehdet.

Keräysaika: Toukokuu.

Käyttö: Erityisesti tomaattiruokiin. Lisäksi keittoihin, patoihin, muhennoksiin, ohukaisiin ja yrttileipiin.

Huomioitavaa: Vuohenputken tuntomerkit on osattava ennen sen pomintaa, sillä se on helposti sekoitettavissa samannäköisiin myrkkukasveihin.





VÄINÖNPUTKI

Angelica archangelica ssp. archangelica

Maku: Voimakas, omaleimainen, selkeä ja eksoottinen.

Kerättävä osa: Koko kasvi juuresta siemeniin.

Keräysaika: Lehdet ennen kukintaa. Varret kukkien nupulla ollessa. Juuret aikaisin keväällä tai syksyllä.

Käyttö: Lehdet soveltuvat mausteeksi raasteisiin, keittoihin ja kalaruokiin. Siemenet sopivat mausteeksi keittoihin, lämpimiin kasvisruokiin, kastikkeisiin ja leipätaikinoihin.

Huomioitavaa: Lääkeluettelon kasvi. Saattaa aiheuttaa valoherkkyyshottumaa. Kasvia poimittaessa käytettävä suojavaatteita.



VILJELTÄVÄT YRTIT

BASILIKA

Ocimum basilicum

Maku: Pehmeä, miellyttävä. Hieman pippurimainen.

Käyttö: Sopii lähes kaikkeen maustamiseen, kuten esimerkiksi tomaattia ja valkosipulia sisältäviin ruokiin, pitsaan, liha-, kala-, muna-, pasta-, peruna-, kaali- ja sieniruokiin, keittoihin, kastikkeisiin (myös salaatin), maustevoihin sekä leivontaan. Basilikasta on olemassa kymmeniä eri alalajeja ja lajikkeita, jotka ovat aromiltaan mm. aniksen, kanelin, sitruunan, timjamin sekä hedelmän makuisia. Lisätään ruokaan kypsennyksen lopussa. Ravintoainepitoisuus on esitetty taulukossa I.

FENKOLI

Foeniculum vulgare

Maku: Maistuu miedosti anikselta, johon on sekoittunut hitunen tilliä ja selleriä.

Käyttö: Oivallinen kalamauste. Muna-, juusto-, sieni-, kaali- ja lantturuokiin, moniin salaatteihin ja keittoihin sekä maksa-, sianliha- ja siipikarjaruokiin ja marinointiliemien maustamiseen sopivat niin murskatut siemenet kuin lehdetkin. Voimakkaamman makuisia siemeniä käytetään eniten kokonaisina ja jauhettuina leipiin, kekseihin, kakkuihin ja makeisiin sekä juomien valmistukseen.

Huomioitavaa: Saattaa aiheuttaa allergisia oireita.



KIRVELI

Anthriscus cerefolium

Maku: Hienostunut, anikseen tai lakritsaan vivahdava. Hieman heinämäinen.

Käyttö: Sopii mausteeksi lähes kaikkiin ruokiin, mutta erityisesti sieni- ja kasvisruokiin sekä sienisäilykkeisiin. Rasvaiset liha- ja kalaruoat kirveli tekee keveämmän makuisiksi. Muita käyttökohteita ovat mm. keitot, liha- ja salaattikastikkeet, makkararuuat, yrttijuustot ja -voit, riisi, perunat, munakkaat, pitsat ja voileivät. Korostaa muiden yrttien aromia ja voidaan käyttää ruoissa persiljan asemasta. Kirveli lisätään kypsennyksen lopussa, ettei sen hento aromi haihdu.



KORIANTERI

Coriandrum sativum

Maku: Voimakasarominen, raikas, kirpeän appelsiininen. Makua joko rakastaa tai vihaa.

Käyttö: Leivontaan, salaatteihin ja lämpimiin ruokiin kuten keittoihin ja muhennoksiin. Kasviksista sopivat korianterin maustettaviksi mm. herne-, kesäkurpitsa-, kaali-, kurkku-, linssi-, papu-, punajuuri- ja viljaruoat. Kiinalaisessa, intialaisessa ja japanilaisessa keittiössä käytetään mm. lampaan- ja sianlihan, kalan, siipikarjan ja riisin maustamiseen. Lisätään kypsennyksen lopussa.





KUMINA

Carum carvi

Maku: Kirpeä ja raikas, mieleenpainuva.

Käyttö: Jauhettua juurta voi käyttää jauhojen jatkeena leivonnassa ja puuroissa. Siemenet sopivat mausteeksi mm. leipiin ja kekseihin, uuni-perunoihin, kasvispataan, hapankaaliin, juustoihin, makkaroihin, veri-, kala- kaali- ja munaruokiin sekä lihakeittoihin. Lisäksi niistä voi hauduttaa yrttijuomaa.



KYNTELI

Satureja hortensis

Maku: Kirpakka. Hieman pippurinen, timjami-mainen.

Käyttö: Makkara-, maksa-, veri-, lammas-, jauhe-liha- ja riistaruokiin. Kasvisruoista sopii parhaiten papu-, herne-, linssi-, kaali-, sien- ja perunaruokiin sekä salaatteihin ja piparjuurikastikkeisiin. Kynteliä voidaan käyttää myös pippurin ja suolan korvikkeena. Poistaa kaaliruoista kaalin hajun.

Huomioitavaa: Ei suositella jatkuvaan päivittäiseen käyttöön.



LIPSTIKKA (liperi)

Levisticum officinale

Maku: Voimakas. Vahvan sellerinen, mutta maussa lisäksi aistittavissa palsternakan, purjon ja persiljan aromia.

Käyttö: Lipstikalla voi maustaa keittoja, kastikkeita, patoja, muhennoksia, riisi- ja pastaruokia sekä juustoja ja leipiä. Lanttu, kaalit, kurpitsa ja peruna sopivat kasviksista lipstikan seuraksi. Korostaa ruokien makuja, mutta voimakasaromisena käytettävä varoen. Sopii käytettäväksi lihaliemen ja suolan sijaan.

MEIRAMI

Origanum majorana

Maku: Hienoarominen.

Käyttö: Herkullinen mauste jauheliha-, lammas-, veri-, maksa- ja kasvisruokiin. Sopii hyvin myös peruna-, sien- ja kaaliruokiin, spagettikastikkeisiin sekä hernekeittoon.

Suomen vanhimpia ja käytetyimpiä mausteyrtejä.



MINTUT

Mentha

Maku: Raikas. Voimakasarominen.

Käyttö: Lampaan, riistan ja marinadien mauste. Sopii kasvien kuten porkkanoiden keitinliemiin, minttuhyytelöihin ja yrttijuomaksi.

Minttulajeja ovat mm. pipar-, viher- ja kähäräminttu. Niistä piparminttu on vahvimman makuinen.

Lisätään kypsennyksen lopussa

Huomioitavaa: Piparminttua ei suositella jatkuvaan päivittäiseen käyttöön.



OREGANO (mäkimeirami)

Origanum vulgare

Maku: Hieman kitkerä.

Käyttö: Erinomainen pitsojen ja pasta- ja to-maattiruokien mauste. Sopii myös erilaisiin kala-, liha-, lammas- ja kanaruokiin ja niiden kastikkeisiin sekä salaatteihin, papu-, juusto- muna- ja muna-koisoruokiin, uusille perunoille, mauste-etikkaan, juomiin, leivonnaisiin ja omenaruokiin. Lisätään valmistuksen loppuvaiheessa, ettei sen maku kitkeröidy.





PERSILJA

Petroselinum crispum

Maku: Mieto.

Käyttö: Persilja on lähes kaikkien ruokalajien mauste. Se sopii niin kala-, liha- ja munaruokiin että kasvis-, riisi- ja pastaruokiin sekä keittoihin ja muhennoksiin. Korostaa muita makuja. Lisätään vasta ruoanlaiton lopussa aromin säilymiseksi. Ravintoainepitoisuus on esitetty taulukossa 1.



RAKUUNA

Artemisia dracunculus

Maku: Ranskalaisessa rakuunassa (*Artemisia dracunculus* var. *sativa*) on erittäin hienoarominen anisvivahde. Venäläinen rakuuna (*Artemisia dracunculus* var. *inodora*) on karvaampi ja vähän kitkerän makuinen.

Käyttö: Rakuuna on erityisesti kana- ja kala-ruokien mauste, mutta se soveltuu hyvin myös kaikenlaisten liha-, sieni-, juusto-, kasvis- ja muna-ruokien maustamiseen sekä keittoihin, kastikkeisiin ja marinadeihin. Rakuunaa voi käyttää myös salaattikastikkeisiin, majoneesiin, sinappiin, yrttivoihin ja mausteöljyihin. Lisätään ruokiin juuri ennen tarjoilua. Rakuunaa suositellaan käytettävän varoen sen vahvan ja omalaatuisen maun vuoksi. Liikaa käytettynä sen maku hallitsee ruokaa ja tekee siitä kitkerää.

Huomioitavaa: Saattaa aiheuttaa allergisia oireita.



ROSMARIINI

Rosmarinus officinalis

Maku: Makea. Hieman karvas. Muistuttaa timjamia ja salviaa. Hallitsevan maun vuoksi käytettävä varovaisesti.

Käyttö: Suositellaan rasvaisiin ja voimakkaan makuihin liharuokiin sekä marinointiliemiin. Perinteinen lampaan ja riistarukien mauste. Sopii hyvin lisäksi kasviskeittoihin ja peruna-, sieni-, pasta- ja tomaattiruokiin sekä pikkelssiin, yrttijuustoihin, kotikaljaan ja salaatinkastikkeisiin. Voidaan lisätä jo kypsennysvaiheessa.

SALVIA

Salvia officinalis

Maku: Hallitseva. Voimakkaan mausteinen. Vähän karvas.

Käyttö: Sopii lähes kaikkiin liha- kana- ja kalaruokiin, kastikkeisiin, keittoihin, pastoihin ja risottoihin. Lisäksi salvia sopii vihannesten, munakkaan, maksa- ja veriruokien, tomaatti- ja sieniruokien sekä makeisten mausteeksi. Poistaa ruoasta rasvaisen maun ja korostaa ruoan omaa makua. Voidaan lisätä jo ruoan kypsennysvaiheessa.



SITRUUNAMELISSA

Melissa officinalis

Maku: Raikkaan sitruunainen.

Käyttö: Mauste ruokiin, joihin sitruunanmaku sopii. Sopiva salaattikastikkeiden, kasvis-, kala-, liha-, kana- ja riistarukien, munakkaiden, majoneesiin, jälkiruokien ja juomien mauste. Lisätään ruoanvalmistuksen loppuvaiheessa.



TILLI

Anethum graveolens

Maku: Raikas, ”vihreän” mausteinen.

Käyttö: Käytetään erityisesti kala- ja äyriäisruoissa. Sopii lisäksi liha- ja perunaruokien, viher-, kurkku ja perunasalaatin, kastikkeiden, keittojen sekä kaaliruokien mausteeksi. Lisätään ruoanvalmistuksen loppuvaiheessa.





TIMJAMI

Thymus vulgaris

Maku: Ryydikäs, mukana hieman kirpeyttä. Lämpimän täyteläinen. Voimakas, joten käytettävä varoen.

Käyttö: Sopii maustamaan kala-, kana-, sian- ja lampaanliha-, maksa-, muna- ja makkararuokia sekä kasvisruokia. Peruna-, riisi-, pasta-, papu- ja sieniruoat sekä pitsat ja marinadit maustuvat hyvin timjamilla. Se sopii myös haudutettavaksi yrttijuomaksi. Voidaan lisätä jo ruoanlaiton alussa.



TUOKSUAMPIAISYRTTI

Dracocephalum moldavicum

Maku: Muistuttaa sitruunamelissan sitruunan-omaista makua, mutta ei ole yhtä voimakas.

Käyttö: Juomayrtti. Käytetään myös kalaruokien ja salaattien mausteena.



YRTTI-IISO

Agastache foeniculum

Maku: Vivahtaa anikselta, mintulta ja hieman fenkolilta.

Käyttö: Soveltuu parhaiten maustamaan leivonnaisia ja jälkiruokia, sekä lisäksi keittoja, kasvis-muhennoksia että itämaistyyppisiä, soija- ja paprikakastikkeita sisältäviä ruokia. Yrtti-iisosta voi hauduttaa myös erinomaista yrttijuomaa.

ESIMERKKEJÄ YRTTIEN RAVINTOARVOISTA

Taulukko 1. Tuoreen ja kuivatun basilikan sekä tuoreen nokkosen ja persiljan ravintoarvoja 100 grammassa syötävää osaa.

		Tuore basilika	Kuivattu basilika	Tuore nokkonen	Tuore persilja
ENERGIA	KJ/kcal	113/27	1011/242	182/43	114/27
ENERGIARAVINTOAINEET					
Proteiini	g	3,1	23,0	5,9	1,4
Rasva	g	0,8	4,0	0,7	0,2
Hiilihydraatti	g	1,1	10,1	1,3	1,1
Ravintokuitu	g	1,6	37,7	4,1	8,0
VITAMIINIT					
A-vitamiini RAE	µg	262,7	37,1	178,4	468,7
C-vitamiini	mg	26,0	0,8	175,0	200,0
B1 (tiamiini)	mg	0,08	0,08	0,20	0,05
B2 (riboflaviini)	mg	0,31	1,20	0,15	0,30
Niasiini (ekvival.)	mg	1,1	8,6	1,2	2,6
KIVENNÄIS- JA HIVENAINET					
Natrium	mg	9,0	76,0	1,0	34,0
Kalium	mg	300,0	2630,0	670,0	770,0
Magnesium	mg	11,0	711,0	86,0	44,0
Kalsium	mg	250,0	2240,0	594,0	135,0
Fosfori	mg	37,0	274,0	90,0	70,0
Rauta	mg	5,5	89,8	4,4	2,9
Sinkki	mg	0,7	7,1	1,7	1,5
Jodi	µg	-	-	1,0	6,0
Seleen	µg	0,4	3,0	0,3	0,3

-) Tietoa ei ole määritetty

Lähde:

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, ravitsemusyksikkö Fineli -elintarvikkeiden koostumustietopankki versio 14 (2011)



YRTTI- POKKARI

Keittiökäyttöön sopivat kaivayrtit

LÄHDEKIRJALLISUUS

- Altonen, T. & Arkkio, M. 1999. Yrtit ja villivihannekset. Helsinki: Suomen Matkailuliitto.
- Alanko, P. 1990. Fines Herbes: yrttiopas. Helsinki: Helsingin yliopisto, puutarhatieteen laitos.
- Bremness, L. 1998. Monipuoliset yrtit: kaikki yrttien kasvattamisesta ja käytöstä. Porvoo: WSOY.
- Brunila, M. & Nurmi, R. 1983. Luontoäidin kasviaarteet. Porvoo: WSOY.
- Hakala, P., Mäkinen, Y., Vauras, J. & Vauras, R. 1996. Kauppayrtit. Helsinki: Edita Oy.
- Hevipokkari: hevi-hoitajan käsikirja. 2005. Vantaa: Kotimaiset Kasvikset.
- Hoppe, E. 2003. Yrttikirja. Helsinki: Tammi.
- Kytövuori, P. & Hopsu-Neuvonen, A. 1995. Kanan-kaalista karpaloon: luonnonruokaa keväästä syksyyn. Helsinki: Marttaliitto ry.
- Lehtonen, U. 1987. Ullan Yrtit: Luonnon hyötykasvien keruu- ja käyttöopas. Porvoo: WSOY.
- Lääperi, V.-M. 1995. Rohdos- ja maustekasvit: tuotannollisen luonnonmukaisen viljelyn ohjekirja. Porvoo: WSOY.
- Moisio, S., Mäkinen, Y., Tuominen, M. & Vauras, J. 2006. Luonnonyrttiopas. Helsinki: Opetushallitus.
- Peltola, A. 1983. Suuri yrtti- ja maustekirja. Porvoo: WSOY.
- Pettersson, C., Pettersson, H., Vainio, H. & Vainio, J. 2005. Maustekasvit. Helsinki: Otava.
- Terveysväitteiden valvontaopas. 2002. Helsinki: Elintarvikevirasto.
- Arktiset Aromit. www.arktisetaromit.fi
Elintarvikeeturvallisuusvirasto. www.evira.fi
Aitoja Makuja -hanke www.aitojamakuja.fi
Ruokatieto. www.ruokatieto.fi
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. www.fineli.fi
Yrttitarha. www.yrttitarha.fi



Arktiset Aromit ry.
Kauppakatu 20, 09600 Suomussalmi
puh. (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592
www.arktisetaromit.fi
info@arktisetaromit.fi

MAASEUTUPOLITIIKAN
YHTEISTYÖRYHMÄ

