25.5.2009
Koivut yrttikasveina

Arktiset Aromit ry Tiedote

Koivut ovat lähes kaikille suomalaisille tuttuja vihtapuita, mutta muuten yrttikasveina monelle vieraita. Seuraavassa koivuista on esitetty tuntomerkit, levinneisyys, ruoanvalmistuksessa käytettävät kasvinosat ja niiden sadon keruu sekä säilöntä. Koivupuiden tarjoamia ravintoyrttejä ovat silmut ja lehdet. Lisäksi niistä saadaan erikoistuotteita kuten mahlaa ja ksylitolia. Nuorten lehtien maku on parhain, joten niiden pääasiallinen keruuaika on kevät ja alkukesä. Vanhemmiten ne muuttuvat usein puumaisiksi, kuituisiksi ja kitkeriksi. Tuoreina kasvien ravintosisältö on myös parhaimmillaan.

Koivut (hieskoivu *Betula pubescens*, rauduskoivu *Betula pendula*, vaivaiskoivu *Betula nana*)

Nuoret rauduskoivun oksat on helppo tunnistaa vihtatarpeiksi karheilta tuntuvista hartsinystyistä ja kaksoissahalaitaisista lehdistä.

Hieskoivun lehdet ovat yhteen kertaan sahalaitaiset ja oksat tuntuvat sormiin sileiltä.

• Koivut ovat valkearunkoisia lehtipuita. Rauduskoivun tyvikaarna on tummaa, paksua ja halkeilevaa ja oksat ovat usein riippuvat. Sen lehdet ovat kaksoissahalaitaiset ja keväiseltä sävyltään punertavat. Nuoret rauduskoivun oksat voi tunnistaa helposti karheilta tuntuvista hartsinystyistä. Hieskoivun runko on sileä, tuohi tavallisesti kellertävä ja oksat sivulle tai ylös suuntautuvat. Sen lehdet ovat yhteen kertaan sahalaitaiset.. Vaivaiskoivu on pensas tai varpu, jonka korkeus on 0,2 - 0,8 m. Lehtilapa on pyöreä, paksu ja nukaton.

• Hieskoivu on yleinen koko maassa. Rauduskoivua tavataan Inarinjärvelle saakka. Vaivaiskoivu on yleinen koko maassa. Kaikkia koivulajeja myös istutetaan.

• Ruoanvalmistuksessa käytettäviä kasvinosia ovat nuoret lehdet ja maultaan hieman makeahko mahla. Koivun kuidusta valmistetaan teollisesti myös hampaille ystävällistä makeutusainetta, ksylitolia. Nuoria koivun lehtiä voidaan käyttää persiljan sijaan. Ne sopivat tuoreina tai pakastettuina mausteeksi tuoresalaatteihin ja leivän päälle, keittoihin, kalaruokiin sekä, maustevoihin ja levitteisiin. Kuivatut lehdet sopivat mm. maustesuolaseoksiin ja viherjauheisiin sekä myös mausteeksi leipiin. Tuoreita ja kuivattuja lehtiä käytetään ehkä eniten juomissa teen tavoin, mutta ne sopivat myös mm. siman valmistukseen. Mahla sopii nautittavaksi sellaisenaan. Sitä käytetään myös mm. viinin valmistukseen ja leivontanesteeksi. Vettä haihduttamalla mahlasta voidaan valmistaa mahlasiirappia.

• Käytössä on hyvä huomioida, että lehdet ovat virtsaneritystä kiihdyttäviä eli diureettisia.

• Lehdet kerätään käsin nyppimällä touko - kesäkuussa. Mahlaa on mahdollista juoksuttaa aikaisin keväällä noin kuukauden ajan ennen lehtien puhkeamista. Lehtien ja mahlan keruuta varten tarvitaan maanomistajan lupa.

• Lehdet säilötään kuivaamalla tai pakastamalla. Mahla pakastetaan sellaisenaan tai sitruunahapolla käsiteltynä. Tuore koivunmahla pilaantuu helposti. Se säilyy jääkaappilämpötilassakin yleensä ainoastaan pari vuorokautta. Säilyvyyttä voidaan parantaa esimerkiksi kuumentamalla mahla lähelle kiehumispistettä ja pullottamalla se kuumana puhtaisiin pulloihin. Mahlasiirappi on hyvä säilyttää jääkaapissa tai mieluiten pakasteessa.

Koivunlehtisalaatti
koivunlehtiä
kaalia
selleriä
porkkanaa

Sekoita yhtä paljon hienoksi hakattuja koivunlehtiä, hienoksi leikattua kaalia, raastettua selleriä ja raastettua porkkanaa. Käytä kastikkeena omenatuoremehua tai laimennettua sitruunamehua.

Koivujuoma
1 l vettä
2,5 dl koivunlehtiä
hunajaa
sitruunamehua

Keitä lehtiä vedessä noin 10 minuuttia. Siivilöi lehdet ja sekoita joukkoon hiukan hunajaa ja sitruunamehua. Tarjoa kylmänä. Juoma antaa kauniin värin juomasekoituksiin.

Reseptien lähde: Pirjo Kytövuori - Arja Hopsu-Neuvonen, Kanankaalista karpaloon sivulla **www.yrttitarha.com**

Lisätietoja:
Helmi Mikkonen, Arktiset Aromit ry. puh. 050 505261, **helmi.mikkonen@arctic-flavours.fi**, Simo Moisio, Arktiset Aromit ry, puh. 040-5801186, **simo.moisio@arctic-flavours.fi**