

Luonnonyrttilajit



Osittain tai kokonaan ravintokäyttöön soveltuvia luonnonkasveja ovat mm:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ◇ Ahomansikka | ◇ Niitty- ja ahosuolaheinä |
| ◇ Jauhosavikka | ◇ Nokkonen |
| ◇ Järviruoko | ◇ Nurmitatar |
| ◇ Kamomilla- ja pihasaunio | ◇ Osmankäämi |
| ◇ Kanerva | ◇ Peltokanankaali |
| ◇ Kangasajuruoho | ◇ Piharatamo |
| ◇ Kataja | ◇ Pihatähtimö |
| ◇ Ketohanhikki | ◇ Pihlajan lehdet |
| ◇ Koiranputki | ◇ Piikkiohdake |
| ◇ Koivu | ◇ Poimuhierakka |
| ◇ Kultapiisku | ◇ Poimulehti |
| ◇ Kumina | ◇ Puna-apila |
| ◇ Kuusi | ◇ Rantaminttu |
| ◇ Käenkaali | ◇ Rantavehnä |
| ◇ Lillukka | ◇ Ruoholaukka |
| ◇ Litulaukka | ◇ Seittitakiainen |
| ◇ Lutukka | ◇ Siankärsämö |
| ◇ Maitohorsma | ◇ Vadelma |
| ◇ Mesiangervo | ◇ Valkoapila |
| ◇ Mesimarja | ◇ Valkopeippi |
| ◇ Mustaherukka | ◇ Voikukka |
| ◇ Mustikan lehdet | ◇ Vuohenputki |
| ◇ Mänty | ◇ Väinönputki |

Käytettävät kasvinosat



1. Juuri

- ◇ Kerätään varhain keväällä tai myöhään syksyllä, kun juuren ravintosisältö on suurimmillaan
- ◇ Kuoritaan ja keitetään (esim. takiaiset, osmankäämi)
- ◇ Pestään puhtaiksi ja keitetään (esim. apilat)
- ◇ Kuivataan, jauhetaan ja käytetään leipätaikinassa (esim. maitohorsma, apilat)
- ◇ Paloitellaan ja paahdetaan (esim. voikukka)

2. Varsi

- ◇ Lehtiyrtteistä kovat ja sitkeät varret yleensä poistetaan.
- ◇ Keväällisissä nuorissa 10-15 sentin mittaisissa nokkosenversoissa varsi voi olla mukana.
- ◇ Väinönputken varsista voidaan esim. keittää hilloa, marmeladia tai juomaa.
- ◇ Horsman keväälliset varsot voidaan valmistaa parsan tapaan.

Käytettävät yrttien osat



3. Lehdet

- ◆ Yleisimmin käytetty yrttien osa
- ◆ Käytetään erilaisiin ruokiin ja juomiin tuoreena, pakastettuna tai kuivattuina
- ◆ Ovat ennen kukintaa kerättyinä parhaimmillaan
- ◆ Niitetystä kasvustosta voidaan kerätä nuoria lehtiä myöhemminkin kasvukauden aikana
- ◆ Tyypillisiä lehtiyrttejä ovat esim. nokkonen, poimulehti, vuohenputki ja maitohorsma

4. Kukat

- ◆ Antavat ruokiin väriä ja makua
- ◆ Käytetään mm. juomiin (esim. kanervankukkatee), mausteena (siankärsämön kukat) tai leipiin ja keittoihin (esim. apilankukat)

5. Siemenet

- ◆ Ravintorikas lisä moneen ruokaan (esim. nokkosen siemenet puuron tai myslin kera)
- ◆ Koristekäyttö (esim. poimulehti)

Luonnonyrttien keruusta



Luonnonyrttien keruuajankohta valitaan sen mukaan, mitä kasviosaa aiotaan kerätä.

Esimerkki:

Maitohorsma *Epilobium angustifolium*

Ajankohta	Kerättävä kasvinosa ja käyttö
Varhainen kevät heti lumien sulettua	Juuri → Kuivattuna ja jauhettuna leipiin, muhennoksiin
Kevät, heti kun versionkärjet ovat näkyvissä maan pinnalla	Nuoret versot (vrt. parsat) → Kypsennettynä erilaisiin ruokiin
Alkukesä	Lehdet → Yrttijuomiin, nuoret lehdet myös paistoksiin, salaatteihin.
Loppukesä	Kukat → Yrttijuomiin
Myöhäinen syksy, kun kasvu on päättynyt	Juuri → Kuivattuna ja jauhettuna leipiin, muhennoksiin



Nokkonen

Nässla (ruots.)

Nettle (engl.)

Urtica dioica (lat.)



Käytettävä kasvinosa

Nuoret versot, lehdet, siemenet.

Käyttömuoto

Kuivattuna, tuoreena tai pakastettuna. Tuoreet versot ryöpätään aina ennen käyttöä, koska kasvi sisältää nitraattia. Ryöppäysvesi kaadetaan pois.

Erinomaiset ravintoarvot

Kasvikseksi hyvin valkuaispitoinen (valkuaispitoisuus n. 6 %).

Sisältää runsaasti C-vitamiinia, rautaa ja piitä sekä A-, B-, E- ja K-vitamiineja.

Kalsiumpitoisuus lähes seitsenkertainen pinaattiin verrattuna, rautapitoisuuskin yli kolminkertainen.

Harva kasvimaailman tuote sisältää yhtä paljon B-ryhmän vitamiineihin kuuluvaa folaattia (foolihappo) kuin nokkonen: 194 µg/100 g.



Nokkonen

Nässla (ruots.)

Nettle (engl.)

Urtica dioica (lat.)



Natriumia nokkonen sisältää vain 1 µg/100 g (pitoisuus pinaatissa 320 µg/100 g).

(Lähde: KTL/Fineli)

Käyttökohteita

Käytetään pinaatin tapaan esim. vihannespaistoksissa, kastikkeissa, muhennoksissa, keitoissa, piiraissa (esim. nokkos-fetapiirakka), ohukaisissa, leivissä, sämpylöissä.

Viherjauheena ja yrttijuoman raaka-aineena.

Siemeniä voi lisätä lähes minkä ruoan joukkoon tahansa.

Helppo käyttää esimerkiksi aamiaispuuron tai myslin päälle ripoteltuna.



Poimulehti

Daggkåpa (ruots.)

Lady's mantle (engl.)

Alchemilla spp. (lat.)



Käytettävä kasvinosa

Lehdet. Kukat ja siemenet.

Nuoret lehdet maukkaimpia, pähkinämäisen mietoja ja pehmeitä.

Käyttömuoto

Tuoreena, kuivattuna tai pakastettuna.

Käyttökohteita

Keitot, salaatit, tuorejuusto ja levitteet.

Viherjauhe.

Kokonaisina pakastettuja lehtiä ja kukintoja voidaan käyttää koristeina.

Pienet ruskeat siemenet sopivat mauste- ja koristekäyttöön.



Siankärsämö

Rölleka (ruots.)

Yarrow (engl.)

Achillea millefolium (lat.)



Käytettävä kasvinosa

Lehdet ja kukat. Voimakasarominen.

Käyttömuoto

Tuoreena, kuivattuna tai pakastettuna.

Sopii erityisesti rasvaisten ruokien maustamiseen.

Käyttökohteita

Miedon makuiset keväällä tai alkukesällä kerätyt nuoret lehdet sopivat salaattiin ja leivän päälle.

Myöhemmin kesällä, kukinnan aikana kerättyjä voimakkaamman makuisia lehtiä ja kukkia voidaan käyttää kuivattuina pitsan tyyppisten paistosten ja piiraiden maustamiseen sekä pippurin tapaan erilaisissa ruoissa, kuten kastikkeissa, keitoissa, padoissa, munakkaissa ja muhennoksissa.

Nuoret versot, nuput ja kukinnot käyvät tuorejuustoihin ja levitteisiin.

Myös yrtti- tai yrttisuolaseokset ja yrttileipä ovat siankärsämölle hyviä käyttökohteita. Maun yhteyteen sopivat myös mausteiset kastikkeet ja fetajuusto.



Puna-apila

Rödklöver (ruots.)

Red clover (engl.)

Trifolium pratense (lat.)



Valkoapila

Vitklöver (ruots.)

White clover (engl.)

Trifolium repens (lat.)

Apilat kuuluvat valkuaispitoisiin hernekasveihin. Tuoreet kukat ovat mesipitoisia. Puna-apilan kukkien sisältämät flavonoidit kuuluvat antioksidantteihin, joilla tiedetään olevan edullisia vaikutuksia terveyteen.

Käytettävä kasvinosa

Lehdet, kukat ja juuret.

Käyttömuoto

Tuoreena, kuivattuna tai pakastettuna.

Käyttökohteita

Tuoreita apilankukkia ja nuoria lehtiä käytetään keitoissa, salaateissa, paistoksissa ja pataruoissa. Kuivatut apilankukat soveltuvat leipätaikinaan ja keittoihin. Tuoreita juuria voidaan tarjota keitettyinä voisulan tai kastikkeen kera. Kuivattuja juuria käytetään jauhettuna leipätaikinoissa.



Kuusi

Gran (ruots.)

Norway spruce (engl.)

Picea abies (lat.)



Käytettävä kasvinosa

Uudet vuosikasvaimet eli kuusenkerkät keväällä ja alkukesällä.

Kuusenkerkkä = *Granskott* (ruots.), *Young shoots of the Norway spruce* (engl.)

Käyttömuoto

Tuoreita kerkkiä käytetään salaateissa ja yrttijuomien raaka-aineena (ei suositella käyttämään suuria määriä).

Kuusenkerkkäsiirappi on kerkistä, vedestä ja sokerista keitetty makea kastike.

Kuusenkerkkäsiirappia voidaan keittää myös pakastetuista kerkistä.

Kuusenkerkkäsiirapin käyttökohteita:

Erilaisten jälkiruokien ja juomien makeuttamiseen ja jäätelöannoksiin.

Sopii myös lihan kanssa tarjottavaksi lämmitettynä kastikkeena, salaatikastikkeisiin ja haudutettujen juuresten, esimerkiksi lanttu- tai naurispalojen maustamiseen.

10 tunnistettaviksi suositeltavaa yrttiä



Apilat

Puna-apila *Trifolium pratense*

Valkoapila *Trifolium repens*

Kanerva

Calluna vulgaris

Kultapiisku

Solidago virgaurea

Maitohorsma

Epilobium angustifolium

Mesiangervo

Filipendula ulmaria

Nokkonen

Urtica dioica

Poimulehti

Alchemilla-lajit

Siankärsämö

Achillea millefolium

Vadelma

Rubus idaeus

Vuohenputki

Aegopodium podagraria

Vaihtoehtoja edellisille:

(paikallisista olosuhteista ja tentin järjestämisen ajankohdasta riippuen)

Ahomansikka

Fragaria vesca

Kataja

Juniperus communis

Kamomillasaunio

Matricaria recutita

TAI Pihasaunio

Matricaria matricarioides

Ketohanhikki

Potentilla anserina

Koivut

Betula spp.

Lillukka

Rubus saxatilis

Mesimarja

Rubus arcticus

Piharatamo

Plantago major

Pihlaja

Sorbus aucuparia

Voikukka

Taraxacum officinale

Väinönputki

Angelica archangelica

subsp. archangelica

Luonnontuotteisiin liittyvää opetusaineistoa



Yrttiaiheinen aineisto

Yrtti-DVD

DVD:llä esitellään kaksikymmentä luonnonyrttilajia sekä kerrotaan yrttien poiminnasta ja käyttötavoista ravintona. Kesto 22 minuuttia. Arktiset Aromit ry. 2004.

Luonnonyrttiopas

Kirjassa esitellään 29 luonnonyrttiä sekä kerrotaan niiden keruusta, käytöstä sekä yrttejä koskevasta lainsäädännöstä. 72 sivua.

Opetushallitus 2006.

Mitä hyvää nokkosessa? –opaslehtinen

Yksisivuinen esite, jossa kerrotaan nokkosen ominaisuuksista ja käyttötavoista. Arktiset Aromit ry.

Luonnonyrttien makuja -esite, Arktiset Aromit ry.

Luonnontuotteiden kuivaaminen ja käyttö –esite, Arktiset Aromit ry.

Luonnontuotteisiin liittyvää opetusaineistoa



Marja- ja sieniaiheinen aineisto

Finnish Wild Berries –DVD

DVD:llä esitellään suomalaiset luonnonmarjat sekä kerrotaan niiden poiminnasta ja käytöstä. Kesto 7 minuuttia.

Arktiset Aromit ry.

Marjat markoiksi -DVD

DVD:llä kerrotaan marjojen poiminnasta, ravintosisällöstä sekä käytöstä kotitaloudessa ja marjoja jalostavissa yrityksissä. Kesto 15 minuuttia. Arktiset Aromit ry.

Sieni DVD

DVD:llä esitellään kauppasienilajit sekä kerrotaan niiden poimimisesta ja käytöstä. Kesto 15 minuuttia. Arktiset Aromit ry.

Metsäsienten opetuskalvosarja

Noin 100-sivuinen kansio, joka sisältää yli 60 kuvakalvoa. Sisältää myös tekstisivut, joissa käsitellään sienten tunnistamista, käyttöä ja säilöntää. Arktiset Aromit ry.

Aineistotilaukset: <http://www.arktisetaromit.fi/kauppa/index.php>