



Opetusmateriaalia matkailu-, ravitsemis- ja
talousalan oppilaitoksille

Luonnonryttien käyttö I



Tässä 20-sivuisessa opetusaineistossa käsitellään luonnonyrttien käyttöä ammattikeittiöissä.

Aineistossa luetellaan ravintokäyttöön soveltuvat suomalaiset luonnonkasvilajit sekä otetaan esille saatavuuteen, erilaisiin käyttömuotoihin ja -tapoihin liittyviä näkökohtia.

Aineisto sisältää seuraavien yrttilajien esittelyt:

- ◇ Nokkonen
- ◇ Poimulehti
- ◇ Siankärsämö
- ◇ Apilat
- ◇ Kuusenkerkät

Aineisto sisältää myös luettelon luonnontuoteaiheisesta opetuskäyttöön soveltuvasta materiaalista.



Arktiset Aromit ry. Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
info@arctic-flavours.fi
p. 08-6155 5590

Luonnonyrtilajit



Osittain tai kokonaan ravintokäyttöön soveltuvia luonnonkasveja ovat mm

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

Miksi luonnonkasveja?



Luonnonyrtytien käytön tuoma lisäarvo ammattikeittiölle

- ◆ Kotimaisuus
- ◆ Puhtaus
- ◆ Paikallisuus
- ◆ Imagohyöty
- ◆ Hyvät ravintoarvot, esim. nokkonen ↔ pinaatti
- ◆ Uutuusarvo
- ◆ Tuotevalikoimien monipuolistamisesta seuraava lisäarvo. Luonnonyrteillä on monipuoliset käyttömahdollisuudet erilaisten aterioiden osana: arkiruoka, juhlaruoka, eräateria, survival-ruoka jne.
- ◆ Erottumisen mukanaan tuoma lisäarvo (kilpailutekijät). Mm. luonnonkasvien historiallinen ja kulttuurillinen merkitys (esim. muinaisruoka, ”ennen vanhaan”).
- ◆ Uusien raaka-aineiden käyttöönotto voi ruokkia tuotekehittelyn innovatiivisuutta yrityksessä laajemminkin.

Luonnonyrtytien käyttämiseen liittyviä ongelmia

- ◆ Saatavuus toistaiseksi vielä rajallista.
- ◆ Eri luonnonkasvilajien ravintoarvoista ei ole kattavasti vertailukelpoisia tietoja saatavana.
- ◆ Käyttö ammattikeittiöiden reseptiikassa vielä vähäistä. Käyttö vaatii luovuutta ja kykyä soveltaa vanhoja tai luoda uusia reseptejä.

Saatavuus



Saatavuus eri vuodenaikoina

- ◆ Kuivattuja ja pakastettuja yrttejä, siemeniä ja yrteistä tehtyjä jatkojalosteita on saatavana ympäri vuoden.
- ◆ Tuoreiden yrttien osalta yrttisesonki on parhaimmillaan Etelä-Suomessa huhti-toukokuussa, Keski- ja Pohjois-Suomessa touko-kesäkuussa.
- ◆ Puoliviljeltyjä tai viljeltyjä luonnonyrttilajeja voi olla saatavana tuoreena myös kesällä (esim. voikukka, poimulehti).
- ◆ Tuoreita yrttien kukkia on saatavana pitkin kasvukautta kunkin yrttilajin kukkimisajankohtana (esim. horsmankukat heinäkuussa, kultapiiskun kukat elokuussa).
- ◆ Saatavuus turvataan paikallisten luonnontuotealan yrittäjien kanssa tehtävillä toimitussopimuksilla.

Jalostusaste



Luonnonyrtit kannattaa tilata keittiölle valmiiksi siinä muodossa, jossa niitä aiotaan käyttää.

A. Kuivatut yrtit

- ◆ Kuivattujen yrttien saatavuus on paras ja valikoima monipuolisin.
- ◆ Säilyvät hyvin.
- ◆ Varastoidaan muiden kuivatuotteiden tapaan.
- ◆ Pakattava ja varastoitava aromitiiviisti.
- ◆ Kuivattujen yrttien esikäsittelyn tarve on vähäinen, etenkin jos yrtit tilataan toimittajalta valmiiksi sopivaan hienousasteeseen rouhittuina tai jauhettuina.

B. Pakastetut yrtit

- ◆ Esim. ryöpätty, hienonnettu ja pakastettu nokkonen (käyttö pinaatin tapaan).
- ◆ Kerta-annoksina pakatut yrtit voidaan lisätä sellaisenaan esim. keittoon.
- ◆ Varastointi vaatii pakastetilaa.
- ◆ Tillimäiset yrtit esim. siankärsämön lehdet voidaan pakastaa ja käyttää sellaisenaan.
- ◆ Koristekäyttöä varten yrtejä tai niiden osia voidaan pakastaa kokonaisina (esim. poimulehden lehdet ja kukat).

C. Yrttituotteet

- ◆ Mm. kuusenkerkkäsiirappi, yrttisuola, viherjauhe, valmiit juomat ym.
- ◆ Vaivaton tapa hyödyntää luonnonyrtejä ammattikeittiössä.
- ◆ Monipuoliset käyttömahdollisuudet ja laaja valikoima.
- ◆ Hyvä säilyvyys.

Yrttien tuorekäyttö



- ◇ Tuoreina luonnonyrtit ovat parhaimmillaan (väri, maku, ravintoarvot).
- ◇ Tuoreiden yrttien saatavuus edellyttää aktiivisuutta ja usein toimitussopimusta paikallisten luonnontuotealan yrittäjien kanssa.
- ◇ Esikäsittelyksi riittää yleensä huuhtelu.
- ◇ Tuoreet nokkosensersot on ryöpättävä nitraattipitoisuuden alentamiseksi.
- ◇ Tuoreet yrtit säilyvät huonosti. Päivän tarpeesta yli jäävät yrtit tulee pakastaa tai kuivata myöhempää käyttöä ajatellen. Korkeintaan ryöpättyä nokkosta voi ajatella säilytettäväksi esim. seuraavaan päivään saakka kylmiölämpötilassa.

Myyntierät ja säilyvyys

Myyntierät

- ◆ Pakaste- ja kuivayrttejä on saatavana tilauksen mukaan pakattuina erinä.
- ◆ Vakiotuotteena parhaiten on saatavana pakastenokkosta kilon erinä ja erilaisia kuivayrttejä 25-50 g:n erissä.
- ◆ Tuoreyrtit: Tilauksen mukaan.

Säilyvyys

- ◆ Kuivayrtit 2 v. (suositus)
- ◆ Pakasteyrtit 1 v. (suositus)
- ◆ Tuoreet yrtit
 - ◆ Käytettävä mahdollisimman pian keruun jälkeen.
 - ◆ Säilyvät viileässä maksimissaan muutamia päiviä (haihdutus estettävä)
 - ◆ Säilytys esim. suljetussa rasiassa tai ilmaa sisältävässä muovipussissa kylmiössä
- ◆ Yrttituotteet mm. uutteet, siirapit: Tuotteesta riippuen



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. vihannespaioksissa, 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, salaattit, 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 (eng.)*

Käyttömuoto

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

Kuusenkerkkäsiirappi on kerkistä, vedestä ja sokerista keitetty makea kastike.

Ruotsin- tai englanninkielisessä *menússa* kuusenkerkkäsiirapista voidaan käyttää termejä:

- ◆ *Granskottssirap (ruots.)*
- ◆ *Spruce syrup (engl.)* lisäselvityksellä *Syrup made from the young shoots of the Norway spruce.*



Kuusi

Gran (ruots.)

Norway spruce (engl.)

Picea abies (lat.)



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.

Yrtit ja muut luonnontuotteet valmisteina



Yrttituotteet

Pakasteyrtit (esim. nokkonen)

Kuivatut yrtit

Siirapit

Juomat (mehun ja siman tyyppiset juomat, alkoholijuomat)

Tilaustyönä tehtävät yrttipitoiset valmisteet (esim. jäätelöt, leivonnaiset)

Marjatuotteet

Pakastemarjat

Kuivatut marjat

Marjapyréet (pakaste)

Marjajauheet

Marjaetikat

Marjasiirapit

Juomat (mehut, viinit, liköörit, glögit)

Hillot, marmeladit, hyytelöt

Valmisruoat (esim. parfé, mousse)

Sienituotteet

Suolasienet

Kuivatut sienet

Vakuumpakatut sienet

Sienijauheet

Marinoidut sienet

Sienipikkelssit, sienihillo

Sienitäyssäilykkeet

Valmisruoat (patéet, pasteijat, terriinit)

Hapansienet



Maukkaita hetkiä luonnontuotteiden parissa toivottaa:



**Arktiset Aromit ry. Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
info@arctic-flavours.fi
p. 08-6155 5590**

© ARKTISET AROMIT ry.