

Yrttijuoma

Yrttijuomien raaka-aineiksi soveltuvat mm.

- ◆ Ahomansikka (marjat ja lehdet)
- ◆ Apilat (lehdet ja kukat)
- ◆ Kanerva, (kukat)
- ◆ Ketohanhikki (lehdet)
- ◆ Koivu (lehdet)
- ◆ Kultapiisku (kukat)
- ◆ Lillukka (lehdet)
- ◆ Maitohorsma (lehdet)
- ◆ Mesiangervo (kukat ja lehdet)
- ◆ Mesimarja (marjat ja lehdet)
- ◆ Mustikka (marjat ja lehdet)
- ◆ Nokkonen (lehdet)
- ◆ Piharatamo (lehdet)
- ◆ Pihasaunio (kukat ja versot)
- ◆ Pihlaja (lehdet)
- ◆ Poimulehti (lehdet)
- ◆ Siankärsämö (kukat ja lehdet)
- ◆ Vadelma (marjat ja lehdet)
- ◆ Väinönputki (lehdet)

Luonnonyrttejä voidaan käyttää yrttijuomiin tuoreena tai kuivattuna sellaisenaan tai viljeltyjen yrttien, esimerkiksi mintun, ampaisyrтин tai kamomillan joukkoon sekoitettuna.

Luonnontuotealan yritykset valmistavat ja myyvät luonnonyrttejä sisältäviä valmiita yrttijuoma-ainesseoksia.

Yrttijuoma



Luonnonyrtit ovat yleensä hyvin siedettyjä, mutta yrttijuomia tarjottaessa on hyvä ottaa huomioon seuraavat seikat:

Mesiangervo sisältää luonnon salisylaatteja, jotka vaikuttavat särkylääkkeen tavoin. Pitkäaikaista käyttöä tulee välttää. Aspirinille allerginen voi reagoida myös mesiangervoon.

Mansikka-allergikko voi saada oireita myös ahomansikan marjoista ja lehdistä.

Siankärsämön on todettu voivan aiheuttaa iho-oireita iholle laitettuna. Asterikasveille, mm. pujolle reagoivat henkilöt saattavat saada oireita myös siankärsämöstä.

Siitepölyallergikot voivat reagoida kukista valmistettuun yrttijuomaan.

Nokkosella, koivulla ja kultapiiskulla on nesteitä poistava eli diureettinen vaikutus.

Mustikan lehdet sisältävät oksaalihappoa.

Yrttijuoma



Yrttijuomaan käytettävää yrtilajia kannattaa vaihtaa noin parin viikon välein, jos juomaa käytetään päivittäin ja runsaita määriä.

Tuoreista nokkosen lehdistä ei koskaan valmisteta yrttijuomaa kasvin nitraattipitoisuuden vuoksi. ”Nokkoste” valmistetaan aina kuivatusta nokkosesta.



Yrttijuoma



Yrttijuomaa tarjottaessa juomasta ei tule käyttää nimitystä ”Yrttitee”, ellei juoma nimenomaan sisällä teepensaasta lähtöisin olevia ainesosia. (Lähde: Evira)

Perinteinen ”yrttitee” on siis *yrttijuomaa*, joka on valmistettu *yrttijuoma-aineksista*.



Yrttijuoman valmistaminen



Yrttien annostus

Kuivattua yrttiä käytetään 1 tl/teekuppi.

Tuoretta yrttiä käytetään 1 rkl/teekuppi.

Valmistaminen

1. Kuumenna vesi 60-70-asteiseksi. Veden ei tarvitse eikä pidä olla kiehuvan kuumaa. Yrttien aromiaineet haihtuvat herkästi liian kuumen veden vaikutuksesta.
2. Lisää yrtit veteen hautumaan. Haudutusajan tulee olla riittävän pitkä, jotta aromit ehtivät irrota veteen. Älä hauduta kuitenkaan liian pitkään, sillä pitkä haudutus irrottaa veteen myös parhaimmista aineista, jotka tekevät juoman kitkeräksi. Tuoreille lehille 7-10 minuuttia on sopivan pituinen haudutusaika. Kuivatuista aineksista valmistettavaa yrttijuomaa voidaan hauduttaa hieman pidempään, n. 10–15 minuuttia. Tarvittava selviää parhaiten kokeilemalla. Voimakkaan makuisia yrttejä haudutetaan vähemmän aikaa kuin mietoja.
3. Siivilöi yrtit pois juomasta sopivan pituisen haudutusajan jälkeen.
4. Makeuta tarvittaessa. Makeutukseen sopivat hyvin kuusenkerkkäsiirappi tai hunaja.

Yrttijuoman valmistaminen



Valmis juoma säilytetään lämpimänä tarjoiluun saakka tai jäädytetään kylmänä tarjoiltavaksi.

Fermentointi

Joidenkin yrttilajien maku kehittyy miellyttävämmäksi ja aromikkaammaksi hiostamisen eli fermentoimisen seurauksena. Hiostaminen on yrteille tehtävä esikäsittely, jonka seurauksena sekä syntyy uusia aromiaineita että hajoaa kitkeriä parkkiaineita. Hiostaminen sopii esimerkiksi ahomansikalle, lillukalle, maitohorsmalle, mesiangervolle, mesimarjalle, pihlajalle ja vadelmalle. Hiostaminen tehdään yleensä yrttijuoma-aineksia valmistavassa yrityksessä ennen yrttien kuivaamista.