

YRTTIKURSSI



Aineisto on tuotettu Jaana Karjalaisen opinnäytetyönä Oulun seudun ammattikorkeakoulun Luonnonvara-alan yksikössä Suomen yrttialan kehitys -hankkeen toimesta. Hanketta on rahoittanut maa- ja metsätalousministeriö Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän suosituksesta.



Yrtti-Suomi Suomen yrttialan kehityshanke 2007-2009

MAASEUTUPOLITIIKAN
YHTEISTYÖRYHMÄ 



Ravintoyrtit

- Luonnonvaraisia tai viljeltyjä kasveja, joiden lehtiä ja varsia voidaan käyttää eri tavoin ruoaksi ja mausteeksi.
- Joistakin yrteistä voidaan käyttää ravinnoksi myös juuria ja kukkia esim. voikukasta.



Yrttien ravitsemuksellinen merkitys

Tuoreet yrtit sisältävät yleensä

- melko vähän: energiaravintoaineita, kuten imeytyviä hiilihydraatteja, rasvoja ja valkuaista.
- paljon: vettä, ravintokuituja, vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Elintarvikkeiden ravintotekijät on esitetty sivulla:

www.finel.fi/component.php?order=class&lang=fi#carbocmp

- Esim. nokkosen ravintotekijät:
www.finel.fi/food.php?foodid=334&lang=fi
- Ihmiselle tärkeitä aminohappoja, esimerkiksi valkosipulin osalta hakusanalla garlic, on esitetty sivulla:
www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/



Yrttien ravitseminen merkitys

Luonnon aromiaineryhmän muodostavat

haihtuvat öljyt yhdessä hartsien, palsamien ja karvasaineiden mm. flavonoidien kanssa.

Yrttien sisältämiä haihtuvia öljyjä ja muita terveyteen vaikuttavia aineosia on esitetty mm. kirjoissa

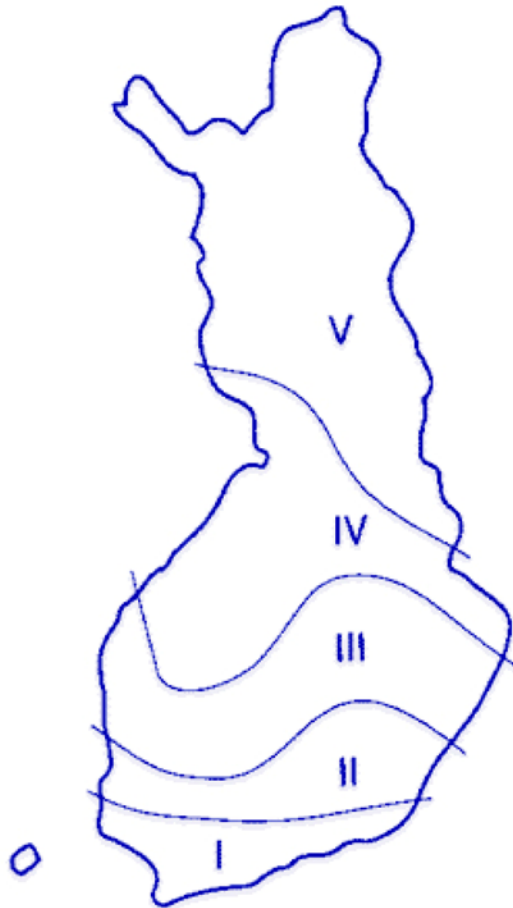
- Hiltunen, R. ja Holm, Y. Eteeriset öljyt ja niiden lääkinnällinen käyttö. 1997.
- Hiltunen, R. ja Holm, Y. Luonnonlääkkeet. 1994.



Suomessa viisi viljelyvyöhykettä

- Viljelyvyöhykejako ilmaisee eri rohdos- ja maustekasvien menestymisen tuotannollisessa viljelyssä.
- Eteläisimmillä viljelyvyöhykkeillä viljelymahdollisuuksia on eniten.
- Yrttien osalta viljelyvyöhykejako on esitetty Rohdos- ja maustekasvit kirjan mukaan. (V. Lääperi, 1995).
- Merkittävä viljelyvyöhykettä pohjoisemmassakin kasvit voivat menestyä, tähän vaikuttavat kasvuolosuhteet ja pienilmasto.

Viljelyvyöhykkeet



Kuva: Finfood



Yrttien poiminta

- Ruohovartisten yrttien poiminta kuuluu jokamiehen oikeuksiin, muiden yrttien poimintaan on pyydettävä maanomistajan lupa.
- Jokamiehen oikeudet
- Luonnonpuistoista, kansallispuistoista ja pienemmiltä luonnonsuojelualueilta on yrttien kerääminen kielletty.



Yrttien poiminta

Älä poimi yrtejä:

- 50 m lähempää vilkasliikenteistä tietä, 25 m lähempää maantietä tai pölyetäisyydeltä pikku teistä.
- Kaupunkien ja taajamien keskustoista
- Saastuttavien teollisuuslaitosten läheltä
- Keinolannoitetulta tai torjunta-aineilla käsitellyiltä alueilta
- Runsastyypisiltä alueilta esim. navettojen takaa



Yrttien poiminta

- Älä koskaan kerää tuntemattomia kasveja.
- Kerää kasvit kuivalla säällä, kasteen haihduttua.
- Kerää kukin laji erikseen ilmavaan koriin.
- Kerää puhtaat kasvinosat pölyrajan yläpuolelta.



Yrttien poiminta

- Kerää vain terveitä ja virheettömiä kasveja ja niiden osia luontoa säästären.
- Kerää yrtit mahdollisimman nuorina:
lehdet ennen kukintaa, kukat juuri puhjenneina, marjat ennen täyttä kypsyttä, juuret ja juurakot syksyllä tai aikaisin keväällä.



Yrttien käyttö

- Käytä tuoreena, kuivaa tai pakasta, kuten kullekin lajille sopii parhaiten.
- Aloita puhdistus, kuivaus ja muu käsittely heti poiminnan jälkeen, koska yrtit pilaantuvat helposti.



Yrttien säilöntä: kuivaaminen

- Kuivaus mahdollisimman pian keräyksen jälkeen.
- Yrttejä ei pestä, paitsi juuret ja juurakot, jotka myös leikataan ohuiksi viipaleiksi.
- Kuivauspaikan oltava pölytön ja suojassa auringonvalolta, linnuilta ja hyönteisiltä.
- Kasveihin ei saa tarttua vierasta hajua tai makua.
- Eri kasvilajit kuivataan erillään.



Yrttien säilöntä: kuivaaminen

- Yrtit laitetaan yrttikuivurin ritilöille ohuiksi kerroksiksi, auringossa ei saa kuivata.
- Kuivaus nopeasti, ilman keskeytyksiä korkeintaan 35 °C:n lämpötilassa.
- Kuivausaika riippuu kasvin sisältämästä vesimäärästä, kuivausoloista ja kasvilajista.



Yrttien säilöntä: kuivaaminen

- Onnistunut kuivattu yrttimassa on kauttaaltaan kuivaa ja yrtit rapsahtavat käsissä, erityisesti kannattaa tarkistaa lehtiruodit ja varret.
- Ilmanvaihtoon kannattaa kiinnittää huomiota, sillä liian umpinaisessa kuivaustilassa yrtit homehtuvat helposti.
- Jos yrteissä (tuoreissa tai kuivatuissa) on vähänkin homeetta, koko erä on heitettävä pois.



Kuivattujen yrttien säilytys

- Paras tapa on säilyttää yrtit karkeana rouheena.
- Yrtit toimitetaan ostajille paperipusseissa.
- Kotioloissa yrtit on paras säilyttää kuivassa ja valolta suojatussa tasalämpöisessä paikassa, puhtaassa ja tiiviissä lasi- tai peltitölkissä.
- Kuivatut yrtit säilyvät 1 - 2 vuotta.



Yrttien säilöntä: hiostus eli fermentointi

- Fermentointi eli hiostus tarkoittaa, että kasvien lehtien solunesteistä muodostuu ilman hapen ja entsyymien vaikutuksesta uusia aromiaineita ja samalla kitkeriä parkkiaineita hajoaa.
- Soveltuu teehen käytettävien kasvien lehdille esim. vadelmalle, maitohorsmalle ja mesimarjalle.
- Hiostukseen soveltuvat puhtaina ja pintakuivina kerätyt lehdet.



Yrttien säilöntä: hiostus eli fermentointi

- Ilmavasti levitettyjen, puhdistettujen lehtien annetaan nahistua 4 - 24 h huoneenlämmössä, välillä pöyhien.
- Nahistuneet lehdet hierretään esim. muovin sisällä kauliten tai käsissä pyöritellen rulliksi tai tiiviiksi läpimitaltaan 3 - 4 cm:n palloiksi samalla niitä voimakkaasti puristaen.
- Hiertämistä jatketaan niin kauan, että soluneste kostuttaa lehdet tasaisesti ja soluista vapautuneet entsyymit pääsevät vaikuttamaan.



Yrttien säilöntä: hiostus eli fermentointi

- Hierretyt lehtirullat tai -pallot laitetaan ilmastavasti lasipurkkiin ja purkin kansi jätetään raolleen, jotta happea on riittävästi hiostamiseen.
- Purkit asetetaan hyötykasvikuivuriin 40 °C: een ja pidetään tässä lämpötilassa tunnista muutamaan tuntiin.
- Hiostusta jatketaan, kunnes lehdet ovat muuttuneet ruskehtaviksi ja aromikkaiksi.



Yrttien säilöntä: hiostus eli fermentointi

- Valmiit hiostetut lehtirullat ja pallot poistetaan purkista, avataan ja levitetään ilmavasti ritilöille. Kuivataan nopeasti kuivurissa 35 °C: ssa.
- Valmiit teeainekset säilytetään sellaisenaan tai karkeaksi rouhittuna aromitiiviissä lasi- tai peltipurkeissa, kuivassa paikassa ja valolta suojattuna.
- Käytä tarvittaessa suojakäsineitä ja muista hyvä hygienia koko työskentelyn ajan



Yrttien säilöntä: pakastus

- Yrttien on oltava laadultaan moitteettomia.
- Ennen pakastusta yrttien lehdet, juuret (viipaloituna) tai versot kiehautetaan pienessä vesimäärässä tai höyryssä.
- Jäähdytys mahdollisimman nopeasti.
- Pakastamisen jälkeen säilytys alle -18 °C: ssa.



Yrttien säilöntä: pakastus

- Yrttien pakastaminen tuoresilppuna rasioihin sopii useille risti- ja sarjakukkaisille, joita on tarkoitus käyttää sellaisenaan ruokien mausteeksi.
- Koristeeksi voidaan pakastaa esimerkiksi tuoreita kokonaisia mustaherukanlehtiä ja kuusenkerkkiä sellaisenaan tai kukkayrttejä jääpalojen sisään.
- Kotipakastimessa “pakastettuja” yrttejä ei saa myydä, koska jäätyminen tapahtuu liian hitaasti.