

Luonnosta kerättävät yrtit



Tekijänoikeus ja vastuuvapauslauseke

Yrttikurssi on Arktiset Aromit ry:n omille kotisivuilleen laatima kurssiaineisto. Kurssi on tarkoitettu opetuskäyttöön ja aineiston käyttö vaatii rekisteröitymisen yhdistyksen extranet -sivuille.

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. Aineiston käyttö edellyttää, että tietoja ei muuteta ja Arktiset Aromit ry mainitaan tietojen lähteenä. Tietojen osittainenkin käyttö kaupallisiin tarkoituksiin ilman Arktiset Aromit ry:n kirjallista lupaa on kielletty. Arktiset Aromit ry ei vastaa tiedoissa mahdollisesti esiintyvistä virheistä. Tietojen tulkinta ja niistä tehtävät johtopäätökset ovat käyttäjän omalla vastuulla.



Yrtti-Suomi

Suomen yrttialan kehityshanke 2007-2009



Peltokorte

Equisetum arvense

- **Tuntomerkit:** Monivuotinen sanikkainen. Aikaisin keväällä ilmestyvät lehtivihreättömät, vaaleanruskeat tähkäversot, joiden kuihduttua maasta nousevat erilliset kesäversot. Ne ovat puhtaan tai harmahtavan vihreitä ja 20 - 40 cm korkeita. Niiden haarat ovat vinosti pystyt ja haarattomat ja haaroja voi olla hyvin harvassa. Haarojen alimmat nivelvälit ovat varren tuppea pitemmät. Varsi voi olla pysty, kohoava, maanmyötäinen sekä sileä. Hyvin monimuotoinen. Näköislaji myrkyllinen suokorte (*E. palustre*), jolla haarat ovat pystyymmät ja syväuurteiset ja niiden alimmat nivelvälit selvästi varren tuppea lyhyemmät. Lisäksi varren uurteet ovat voimakkaat ja koko verso sinivihreä.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa.
- **Käytettävät kasvinosat:** Juurisilmut ja nuoret vihreät versot.
- **Sato ja keruu:** Juurisilmut keväällä ja versot kesällä. Korjuu saksilla tai sirpillä tms., joilla versot katkotaan, mutta mustaa tyviosaa ei oteta mukaan.
- **Käytössä huomioitava:** Vaikuttaa virtsan eritystä lisäävästi eli diureettisesti ja desinfioivasti. Suurilla annoksilla on haittavaikutuksia. Sisältää piitä. Ei sovi munuaistautisille.
- **Säilöntä:** Kuivaus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Kuusi (euroopankuusi, metsäkuusi, suomenkuusi)

Picea abies

- **Tuntomerkit:** Korkeus 20 - 30 m. Ainavihanta puu. Neulaset yksittäin, särmikkäitä ja teräväkärkisiä.
- **Levinneisyys:** Yleinen lähes koko maassa, mutta puuttuu pohjoisimmasta Enontekiön Lapista. Myös istutettuna.
- **Käytettävät kasvinosat:** Nuoret vuosikasvaimet (kerkät).
- **Sato ja keruu:** Kevät ja keskikesä kerkkien pituuskasvun päätyttyä, ennen neulasten kovettumista. Havuja kerätään käsin ympäri vuoden. Taimikoista ei kerkkiä saa kerätä. Keräys maanomistajan luvalla.
- **Käytössä huomioitava:** Ei sovi allergisille.
- **Säilöntä:** Pakastus tai kuivaus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Mänty (honka, petäjä)

Pinus sylvestris

- **Tuntomerkit:** Korkeus 15 - 30 m.
Leveälatvuksinen ja ainavihanta puu.
Neulaset pareittain, kierteiset, 2 - 5 cm pitkiä ja jäykkiä.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa. Myös istutettuna. Taimikoista niitä ei saa kerätä.
Neulasia ja kerkkiä saa kerätä vain maanomistajan luvalla.
- **Käytettävät kasvinosat:** Nuoret vuosikasvaimet (kerkät), havut ja nila.
- **Sato ja keruu:** Keskikesällä kerkkien pituuskasvun päätyttyä. Havuja saa kerätä ympäri vuoden ja nilaa keväällä tai syksyllä. 2 - 5 cm pitkät kerkät saksitaan oksien päistä.
- **Käytössä huomioitava:** Neulasissa runsaasti haihtuvia öljyjä, jotka usein nautittuna voivat olla terveydelle haitallisia.
- **Säilöntä:** Pakastus tai kuivaus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Kataja

Juniperus communis

- **Tuntomerkit:** Korkeus 0,5 - 6 m. Pensas ja harvoin puumainen. Neulasen sinivihreät, teräväkärkiset ja yleensä 3 samassa kiehkurassa. Kukat pienet, vaatimattomat, kellertävät ja kaksikotiset. Kukinta-aika touko- ja kesäkuu. Hedelmä käpymäinen epähedelmä, raakana vihreä ja kypsänä sinimusta.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa, mutta harvinaisempaa Lapissa. Myös istutettuna.
- **Käytettävät kasvinosat:** Kypsät tummansiniset marjat ja nuoret versot.
- **Sato ja keruu:** Tummansinisten 2-vuotiaiden marjojen keruu-aika loppukesästä myöhään syksyyn. Ne nypittää käsin tai pudotetaan runkoa kopauttamalla. Marjoja saa poimia vapaasti. Versot leikataan keväällä saksilla ja havuja ympäri vuoden. Keräykseen on oltava maanomistajan lupa.
- **Käytössä huomioitava:** Ei munuaisvikaisille ja raskaana oleville.
- **Säilöntä:** Kuivaus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Nokkonen (isonokkonen)

Urtica dioica

- **Tuntomerkit:** Korkeus 50 - 100 cm. Monivuotinen ruoho. Kaksikotinen ja poltinkarvainen. Lehdet vastakkaiset, sahalaitaiset ja pitkäsuippuiset. Kukat pienet ja vihertävät. Hedekukinto on pysty ja emikukinto nuokkuva.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa. Lapin joenvarsilehtojen poltinkarvatonta pohjannokkosta (*U. dioica* ssp. *sondenii*) ei saa kerätä. Nokkosta ei kerätä runsastyyppisiltä paikoilta.
- **Käytettävät kasvinosat:** Nuoret lehdet ja versot.
- **Sato ja keruu:** 2 - 4 kertaa/kesä. Korjuuaika kevät ja alkukesä ennen kukintaa, kun kasvi on 30 - 40 cm korkea. Versonkärjet ja lehdet leikataan saksilla tai sirpillä tms.
- **Käytössä huomioitava:** Ei sovi sydämen tai munuaisten vajaatoiminnasta kärsiville.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus kiehautettuna.



Kuva: Jaana Karjalainen

Mesiangervo

Filipendula ulmaria

- **Tuntomerkit:** 60 - 120 cm korkea ruoho. Lehdet parilehdykkäiset, päättölehdykkä suuri, 3-liuskainen, varren tyvessä lehtiruusuke; lehdykät toistamiseen sahalaitaiset, alta huopakarvaiset ja harmaat. Kukinto runsas, kermanvalkoinen, yksittäiset kukat pienet ja voimakkaasti medentuoksuiset.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet ja kukinnot.
- **Sato ja keruu:** Alkukesä; lehdet kerätään ennen kukkimista ja kukinnot heti kukkien puhjettua. Lehtien tyviosan lehdykät riivittää ja kärkiosa otetaan mukaan kokonaisena. Kukinto katkaistaan kokonaisena alimman haaran tyvestä.
- **Käytössä huomioitava:** Sisältää salisylaatteja ja vaikuttaa miedon särkylääkkeen tavoin. Jatkuvaa käyttöä tulee välttää. Voi aiheuttaa allergisia oireita.
- **Säilöntä:** Kuivaus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Vadelma (vattu)

Rubus idaeus

- **Tuntomerkit:** Korkeus 60 - 150 cm. Versot kaksivuotisia, piikkisiä, puutuvia ja toisena vuonna kukkivia. Lehdet 3 - 5-lehdykkäiset, vanhemmiten alta huopakarvaiset ja hopeanharmaat. Kukat ovat vihertävänvalkoiset. Hedelmä on punainen kerrannaisluumarja.
- **Levinneisyys:** Yleinen Etelä- ja Keski- Suomessa Oulun ja Kajaanin korkeudelle saakka, pohjoisempänä paikoittainen ja Lapissa harvinainen. Lehtiä ei saa kerätä Oulun ja Kajaanin pohjoispuolelta niiltä paikoilta, missä vadelmaa on niukasti. Viljelykasvi.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet ja marjat.
- **Sato ja keruu:** Toisen vuoden versoista kerätään lehdet alkukesällä ennen kukintaa. Ensimmäisen vuoden versoista voidaan lehtiä kerätä vielä elokuussakin. Marjat kerätään syksyllä. Lehdet irrotetaan käsin tai saksilla niin, että ruotia tulee mahdollisimman vähän mukaan.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Mesimarja (mesku)

Rubus arcticus

- **Tuntomerkit:** Korkeus 10 - 20 cm. Rönsytön ja piikitön monivuotinen ruoho. Lehdet 3-sormiset, sahalaitaiset ja usein punertavat. Kukat punaiset. Hedelmä kerrottu luumarja. Marjat kypsinä tummanpunaiset, aromaattiset ja makeat.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa Lounais-Suomea lukuun ottamatta. Ei saa kerätä lounaiselta rannikkoalueelta eikä saaristosta. Viljelykasvi.
- **Käytettävät kasvinosat:** Versot, marjat ja marjojen kannat.
- **Sato ja keruu:** Lehdet kesäkuulla ennen kukintaa. Versot katkaistaan kokonaisina alimman lehden tyvestä. Marjat kerätään kesällä.
- **Säilöntä:** Kuivaus tuoreena tai hiostettuna sekä pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Lillukka

Rubus saxatilis

- **Tuntomerkit:** Korkeus 10 - 30 cm. Pitkärönsyinen, karhea ja harvakseltaan hienopiikkinen. Lehdet 3-sormiset, sahalaitaiset, vaaleanvihreät ja ruoti hentopiikkinen. Kukat valkoiset. Luumarja 1 - 6-osainen, kirkkaanpunainen ja hapahko.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa. Pohjois-Suomessa paikoin yleistä mesilillukkaa voidaan käyttää lillukan tavoin ja sitä saa kerätä lillukan joukkoon.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet ja marjat.
- **Sato ja keruu:** Alkukesä ennen kukintaa. Rönsyistä nuoria lehtiä myöhemminkin. Lehdet irrotetaan käsin tai saksilla, ruotia otetaan mahdollisimman vähän mukaan.
- **Säilöntä:** Kuivaus tuoreena tai hiostettuna ja pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Poimulehti

Alchemilla spp.

- **Tuntomerkit:** Korkeus 5 - 40 cm. Suomessa noin 25 lähes samannäköistä monivuotista poimulehtilajia. Lehdet sormijakoiset ja varsinkin nuorina poimuttuneet. Latvakukinnot pienet ja kellertävän vihreät.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet.
- **Sato ja keruu:** Alkukesä kukkimiseen saakka. Nuoret aluslehdet poimitaan yksitellen käsin puolivarjoisasta paikasta. Lehtiruoti poistetaan.
- **Käytössä huomioitava:** Eri poimulehtilajien lehtien karvaisuus, kovuus ja maku poikkeavat toisistaan.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus kiehautettuna.



Kuva: Jaana Karjalainen

Pihlaja

Sorbus aucuparia

- **Tuntomerkit:** Korkeus 4 - 12 m. Puu, jonka runko on sileä. Lehdet isoja; lapa kerrannainen tai pariliuskainen, sahalaitaisia. Kukinto 8 - 10 cm leveä kerrannaishuiskilo; kukat pieniä, voimakastuoksuisia; verhiö ja teriö 5-lehtisiä ja teriö valkoinen. Marjat punaruskeat. Lapissa kasvavan pohjanpihlajan lehdykät lähes kaljut ja osittain ehytlaitaiset.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa, mutta käsivarren Lapissa harvakseltaan. Lehtiä saa kerätä vain maanomistajan luvalla.
- **Käytettävät kasvinosat:**
Lehdet, marjat ja keväiset silmut.
- **Sato ja keruu:** Lehdet kerätään alkukesällä ennen kukkimista ja kypsät marjat syyskuussa. Lehdet poimitaan käsin yksitellen. Marjat leikataan terttuina.
- **Käytössä huomioitava:**
Marjojen maku vaihtelee eri puissa.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Puna-apila

Trifolium pratense

- **Tuntomerkit:** Korkeus 15 - 30 cm. Monivuotinen ruoho. Lehdet 3-sormiset, lehdykät soikeat ja niiden keskellä on vaalea kuvio. Kukinto pallomainen, punainen tai vaaleanpunainen sekä mesipitoinen.
- **Levinneisyys:** Yleinen Rovaniemelle saakka, mutta pohjoisempänä harvinainen. Yleisesti viljelty rehukasvi.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet, nuoret latvukset ja kukat.
- **Sato ja keruu:** Alkukesällä. Lehdet kerätään ennen kukkimista ja kukinnot kukkien avauduttua. Lehdet ja kukinnot irrotetaan kokonaisina ja voidaan myös leikata sirpillä tms. Musertamalla voidaan irrottaa lehdet ja kukinnot kuivaamisen jälkeen.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Valkoapila

Trifolium repens

- **Tuntomerkit:** Korkeus 10 - 20 cm. Monivuotinen ruoho. Lehdet 3-sormiset ja kukintovarsi lehdetön vana. Kukinto pallomainen ja valkoinen.
- **Levinneisyys:** Yleinen lähes koko maassa, mutta Lapissa paikoittainen ja pohjoisimmassa osassa harvinainen. Yleisesti viljelty nurmikkokasvi.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet ja kukinnot.
- **Sato ja keruu:** Alkukesällä. Lehdet ennen kukkimista ja kukinnot kukkien avauduttua. Lehdet leikataan saksilla tai sirpillä tms. Kukinnot irrotetaan kokonaisina.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Maitohorsma

Epilobium angustifolium

- **Tuntomerkit:** Korkeus 50 - 100 cm. Monivuotinen ruoho. Varsi haaraton, jäykkä ja ontto. Lehdet kapean suikeat, ehytlaitaiset, selväsuoniset, alta usein sinertävänvihreät ja kaljut. Lehtiasento kierteinen. Kukat sinipunaiset ja pitkässä runsaskukkaisessa latvatertussa.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa, mutta Lapin järvenranta- ja pahtalajikkeita on vältettävä keräämästä.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet, nuoret latvukset, kukat, juuret ja nuoret versot.
- **Sato ja keruu:** Versot keväällä ja lehdet kesällä juuri ennen kukintaa. Lehdet riivitään käsin ylhäältä alaspäin. Juuret keväällä tai syksyllä lapiolla.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Kumina

Carum carvi

- **Tuntomerkit:** Korkeus luonnossa 80 - 100 cm. Kalju kaksivuotinen sarjakukkaiskasvi. Lehdet pitkäruotisia, 2 - 3 kertaan parilehdykkäisiä ja lehdykät kapealiuskaisia. Kukinto kerrottu sarja; teriö valkoinen tai harvoin punertava. Hedelmät kovat, ruskeat ja kapeaharjuiset.
- **Levinneisyys:** Yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa, mutta harvinainen Pohjois-Lapissa. Viljelykasvi.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet ruoteineen, juuret ja siemenet.
- **Sato ja keruu:** 1 kerta/kesä. Lehdet ennen kukintaa heinäkuun loppuun saakka. Juuret keväällä tai syksyllä. Siemenet kesällä ja syksyllä. Luonnosta korjuu käsin.
- **Käytössä huomioitava:** Käytettävä varovasti, kuminaöljyn ainekset saattavat suurina määrinä aiheuttaa maksa- ja munuaisvaurioita. HUOM! sarjakukkaisiin kuuluu joitakin tappavan myrkyllisiä lajeja, joten kerättävät lajit on osattava tunnistaa.
- **Säilöntä:** Kuivaus ja pakastus tuoreena tai kiehautettuna.



Kuva: Jaana Karjalainen

Vuohenputki

Aegopodium podagraria

- **Tuntomerkit:** Korkeus 50 - 80 cm. Monivuotinen sarjakukkaiskasvi. Juurakot pitkät ja valkoiset. Lehdet toistamiseen 3-sormiset ja lehdykät epäsymmetriset. Kukinto kerrannaissarja, kukat pienet ja vihertävänvalkoiset. Pikkusarjoissa ei suojuslehtiä.
- **Levinneisyys:** Etelä- ja Keski-Suomen asutuilla seuduilla paikoittainen ja usein runsaana esiintyvä. Pohjoisempana harvinainen, joten siellä kerättävä varoen.
- **Käytettävät kasvinosat:** Aluslehdet.
- **Sato ja keruu:** Toukokuu. Nuoret vielä supussa olevat vaaleanvihreät lehdet poimitaan käsin.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Väinönputki

Angelica archangelica ssp. archangelica

- **Tuntomerkki:** Korkeus 1 - 2 m. Kaksi- tai monivuotinen sarjakukkaiskasvi. Varret pystyjä, jäykkiä ja paksuja. Lehtiruoti liereä, lehdykät isoja, paksuja, kaljuja ja epätasaisesti hammaslaitaisia tai liuskaisia ja päättölehdykkä 3-liuskainen. Kukintona kerrottu pallomainen sarja, jonka perät karvaisia; kukat kellertävänvihreitä. Lapissa kasvava muoto pienikokoisempi.
- **Levinneisyys:** Oulun ja Kuhmon korkeudelta pohjoiseen, Lapissa yleinen. Rauhoitettu Etelä-Suomessa, jossa vain yksi kasvupaikka. Lääkeluettelon kasvi. Saamelaiden perinnekasvi.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet, nuoret varret ja juurakot.
- **Sato ja keruu:** 2 - 4 kertaa/kesä. Lehdet kerätään ennen kukintaa sieltä täältä eri versoista. Nuoret nupulla olevat varret leikataan veitsellä. Juurakot kerätään varhain keväällä tai syksyllä 1 kerta/kesä. Korjuu talikolla.
- **Käytössä huomioitava:** Kasvia käsiteltäessä on käytettävä suojavaatteita, sillä se voi aiheuttaa auringonvalon kanssa vaikeita iho-oireita.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Siankärsämö

Achillea millefolium

- **Tuntomerkit:** Korkeus 30 - 40 cm. Monivuotinen ruoho. Lehdet hienoliuskaiset, 2 - 3 kertaa pariliuskaiset ja karvaiset. Kukintona pieniä valkokukkaisia mykeröitä kerrannaishuiskiloissa.
- **Levinneisyys:** Yleinen lähes koko maassa, mutta Pohjois-Lapissa paikoittainen tai harvinainen, joten sieltä kerättävä varoen. Viljelykasvi, jolloin lisäyksenä siemenkylvö tai kasvien jakaminen. Menestyy kuivilla tai kosteilla kasvupaikoilla tavallisessa vihannespeltomaassa. Kylmänkestävä ja talvehtii erittäin hyvin viljelyvyöhykkeillä I - V.
- **Käytettävät kasvinosat:** Kukinnot ja kotikäyttöön myös lehdet.
- **Sato ja keruu:** 2 kertaa/kesä. Lehdet ennen juhannusta ja kukat alkukesällä kukkien avautuessa. Kukinnot leikataan saksilla tai korjuukoneella niin, että mahdollisimman vähän vartta tulee mukaan.
- **Käytössä huomioitava:** Liiallisesti käytettynä voi aiheuttaa huimausta ja päänsärkyä sekä allergisille henkilöille ihottumaa.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen

Voikukka

Taraxacum spp.

- **Tuntomerkit:** Useita satoja alalajeja. Korkeus 10 - 40 cm. Monivuotinen ruoho. Pariliuskaiset lehdet ruusukkeena varren tyvessä tukevan ja pystyn juuren niskassa. Ruusukkeen keskellä lehdetön vain yhteen mykeröön päättyvä ontto, vaalea ja pehmeähkö vana. Kasvin vihreissä osissa runsaasti valkoista maitiaisnestettä.
- **Levinneisyys:** Yleinen koko maassa. Eräät alkuperäiset voikukkalajit merenrannoilla ja Lapin puronvarsilla ovat harvinaisia, eikä niitä saisi kerätä. Salaattivoikukkaa voidaan viljellä ravinteikkaassa ja multavassa kasvualustassa.
- **Käytettävät kasvinosat:** Lehdet, juuret, kotikäyttöön myös mykeröt ja mykerönuput.
- **Sato ja keruu:** Lehdet kerätään keväällä ja alkukesällä ennen kukintaa lehtien ollessa 10 - 15 cm käsin tai korjuukoneella. Pohjois-Suomessa ennen heinäkuun puoltaväliä. Juuret joko keväällä ennen kukintaa tai myöhään syksyllä lehtien lakastuessa. Mykeröt niiden avauduttua ja mykerönuput mahdollisimman nuorina. Lehdistä kerätään käsin tai saksilla katkaisemalla vain 2/3 latvaosasta. Juuret kaivetaan lapiolla tai juurtennostokoneella.
- **Käytössä huomioitava:** Voikukan siitepöly voi aiheuttaa allergisia oireita.
- **Säilöntä:** Kuivaus tai pakastus.



Kuva: Jaana Karjalainen