

Ravinnoksi sopivia yrttejä



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





Ravinnoksi sopivia yrttejä

1. Ahomansikka *Fragaria vesca*
2. Kamomillasaunio *Matricaria recutita*
3. Kanerva *Calluna vulgaris*
4. Lakka (hilla, muurain)
Rubus chamaemorus
5. Marja-aronia
Aronia prunifolia-ryhmä 'Viking'
6. Mustikka *Vaccinium myrtillus*
7. Niittyhumala (ahoniittyhumala)
Prunella vulgaris
8. Piharatamo *Plantago major*
9. Punaherukka (punaviinimarja)
Ribes Rubrum-ryhmä 'Punainen Hollantilainen'
10. Puolukka
Vaccinium vitis-idaea
11. Rohtopurasruoho (purasruoho, kurkkuyrtti) *Borago officinalis*
12. Takiaiset (iso-, lehto-, seittitakiaiset) *Arctium*
13. Tyrni *Hippophaë rhamnoides*
14. Valkoherukka
Ribes Rubrum-ryhmä 'Valkoinen Hollantilainen'
15. Viherherukka
Ribes nigrum 'Vertti'



Ahomansikka

Fragaria vesca

- lehdet yrttijuomiin
- marjat syötäviä



Kuva: Jaana Karjalainen



Kamomillasaunio

Matricaria recutita

- kukinnot yrttijuomiin



Kuva: Jaana Karjalainen

Kanerva

Calluna vulgaris

- kukinnot yrttijuomiin



Kuva: Jaana Karjalainen

Lakka (hilla, muurain)

Rubus chamaemorus

- lehdet yrttijuomiin
- marjat syötäviä



Kuva: Jaana Karjalainen

Marja-aronia

Aronia prunifolia-ryhmä 'Viking'

- marjat syötäviä



Kuva: Jaana Karjalainen

Mustikka

Vaccinium myrtillus

- nuoret lehdet yrttijuomiin ja salaatteihin, mutta eivät sovi munuaistautisille
- marjat syötäviä



Kuva: Jaana Karjalainen

Niittyhumala (ahoniittyhumala)

Prunella vulgaris

- koko kasvi yrttijuomiin



Kuva: Jaana Karjalainen

Piharatamo

Plantago major

- nuoret lehdet esim. salaatteihin, keittoihin tai muhennoksiin



Kuva: Jaana Karjalainen

Punaherukka (punaviinimarja)

Ribes Rubrum-ryhmä 'Punainen Hollantilainen'

- lehdet yrttijuomiin
- marjat syötäviä



Kuva: Jaana Karjalainen

Puolukka

Vaccinium vitis-idaea

- lehdet yrttijuomiin vain tilapäiseen käyttöön
- marjat syötäviä



Kuva: Jaana Karjalainen

Rohtopurasruoho (purasruoho, kurkkuyrtti)

Borago officinalis

- lehdet esim. salaattiin tai yrttijuomiin
- kukat esim. jääpalan sisään koristeeksi



Kuva: Jaana Karjalainen

Takiaiset (iso-, lehto-, seittitakiaiset)

Arctium

- juuret ja siemenet
esim. yrttijuomiin



Isotakiainen *Arctium lappa*



Seittitakiainen *Arctium tomentosum*



Lehtotakiainen *Arctium nemorosum*

Kuvat: Jaana Karjalainen

© Arktiset Aromit ry. 2009



Tyrni

Hippophaë rhamnoides

- marjat syötäviä



Kuva: Jaana Karjalainen

Valkoherukka

Ribes Rubrum-ryhmä 'Valkoinen Hollantilainen'

- lehdet yrttijuomiin
- marjat syötäviä



Kuva: Jaana Karjalainen

Viherherukka

Ribes nigrum 'Vertti'

- lehdet yrttijuomiin
- marjat syötäviä



Kuva: Jaana Karjalainen



Lähteet

- Aaltonen, T. & Arkko, M. 1999.
Yrtit ja villivihannekset. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Aaltonen, T. & Corander, N. 1997.
Luonnonvaraiset hyöty- ja myrkkukasvit.
Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Israelsson, L. Keittiöpuutarhuri. 2002.
Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Moisio, S., Mäkinen, Y., Tuominen, M. & Vauras, J. 2006.
Luonnonyrttiopas. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Tuominen, L., Tuominen, M. & Galambosi, B.
Luonnon yrttien viljelyopas. 1999. Arktiset Aromit ry.
- Yrttitarha. [www-dokumentti]. <<http://www.yrttitarha.com>>.
Luettu 15.1.2009.