

A photograph of a large bunch of fresh green nettle leaves (Urtica dioica) resting on a rustic wooden surface. The leaves are vibrant green with serrated edges and prominent veins. A pair of silver-handled scissors is placed to the left of the nettle bunch. Several individual nettle leaves are scattered on the wooden surface around the main bunch. A piece of blue-grey fabric is partially visible under the nettle leaves.

Luonnon- yrtit tutuiksi

MARTTALIITTO RY
ARKTISET AROMIT RY

Sisällysluettelo



- 3... Johdanto
- 5... Jokaisenoikeudet
- 6... Luonnonryttien kerääminen ja käsittely
- 8... Luonnonryttien säilöntä

- 12... Jauhosavikka
- 13... Käenkaali
- 14... Maitohorsma
- 15... Mesiangervo
- 16... Näin käytät luonnonryttejä
- 18... Niittysuolaheinä
- 19... Isonokkonen
- 20... Pihatähtimö
- 21... Poimulehti
- 22... Siankärsämö
- 24... Voikukka
- 25... Vuohenputki

- 26... Käyttövinkkejä
 - 26 Yrttinen salaattinkastike
 - 27 Ketunleipäpesto
 - 28 Maitohorsmamunakas
 - 28 Vuohenputkiletut
 - 28 Nokkos-fetapiirakka
 - 29 Voikukkajuoma
 - 29 Mesiangervopikkuleivät

- 30... Vaarallisimmat luonnonkasvit
 - 30 Myrkkypeisio
 - 31 Myrkkukatko
 - 31 Hukanputki



Johdanto

LUONNONYRTIT OVAT muiden luonnontuotteiden tavoin erinomaisia sekä ympäristön että ravitsemuksen kannalta. Niistä käytetään eri nimityksiä, kuten villiyrtejä, -vihannekset ja -kasvit, luonnonyrtit sekä kreikkalaisperäistä nimitystä ”horta”.

Luonnonyrttien kerääminen luonnosta on jokaisen oikeus. Lajivalikoima on runsas ja luonnonyrttejä voi käyttää lukuisin eri tavoin. Satokaudella niitä kannattaa käyttää runsaasti, mutta niitä voi myös säilöä eri menetelmillä.

OPPAASSA ON esitelty 11 luonnonyrttiä käyttö- ja käsittelyohjeineen. Mukaan on valittu sellaisia yrttejä, jotka on helppo tunnistaa ja joita esiintyy runsaasti. Niistä useimmat sopivat myös säilöntään. Opas sopii hyvin perusoppaaksi ja innostajaksi keruuretkille.

Opas on toteutettu Marttaliitto ry:n ja Arktiset Aromit ry:n yhteistyönä. Toivomme, että opas lisää ja monipuolistaa jokaisen kotitalouden luonnonyrttien käyttöä sekä satokaudella että vuoden ympäri.

Innostavaa satokautta ja herkullisia, villejä makuja!

Marttaliitto ry
Arktiset Aromit ry



LUONNONYRTTIEN KERÄÄMISESSÄ ja käytössä on muistettava varovaisuus ja kohtuullisuus. Kerättävät luonnonnyrtit on aina tunnistettava varmuudella. Satoa kerätään vain puhtailta paikoilta ja puhtain välinein, ja ne käsitellään heti keruun jälkeen. Suuret määrät luonnonnyrttejä tai niiden pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Erilaisia sairauksia potevien, raskaana olevien ja lasten tulee olla erityisen varovaisia luonnonnyrttien käytössä.

Jokaisenoikeudet

LUONNONVARAISIA, rauhoittamattomia kukkia, yrttejä ja muita vastaavia ruohovartisia kasveja voi poimia jokaisenoikeudella. Jos keräät kasveja myyntiin tai suuria määriä, on hyvän tavan mukaista kysyä aina lupa maanomistajalta.

Jokaisen villiyrttien kerääjän on tunnettava nämä tärkeimmät kohdat jokaisenoikeuksista ja niiden rajoituksista. Tarkemmin jokaisenoikeuksiin voit tutustua verkossa: www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet.

JOKAISENOIKEUDELLA SAAT

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa.
- oleskella tilapäisesti siellä, missä liikkuminenkin on sallittua.
- kerätä luonnonmarjojen ja sienien lisäksi rauhoittamattomia ruohovartisia kasveja.
- kerätä katajanmarjoja, vaikka ne biologisesti määritellään kävyiksi.
- kerätä kääpiä. Ne ovat sieniä, ja ne voi irrottaa puuta tai kantoa vahingoittamatta.
- ottaa maahan pudonneita neulasia, tuohta, lehtiä, kaarnaa, risuja ja käpyjä.

HUOMAA Jokaisenoikeudella ei saa kerätä pakuria, joka on pakurikäävän aiheuttama kasvannainen.

JOKAISENOIKEUDELLA ET SAA

- kulkea etkä kerätä mitään pihamail-la, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla.
- kerätä kasveja luonnonsuojelualueilla tai kansallispuistoissa.
- kerätä kasveja niittämällä.
- kaataa tai vahingoittaa eläviä tai kuolleita puita.
- kerätä puiden osia, kuten silmuja, lehtiä, kerkkiä, havuja, tuohta, pakuria, käpyjä tai pähkinöitä.
- valuttaa mahlaa.
- ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta tai hakkuutähteitä, kuten havuja.
- ottaa sammalta tai jäkälää.
- tehdä avotulta toisen maalle.
- roskata ympäristöä.
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa.

Luonnonyrttien kerääminen ja käsittely

KERÄÄ LUONNONYRTTEJÄ

Kestävällä tavalla

- Kerää vain osa kasvustosta. Älä revi kasveja juurinen ai rönsyineen. Kerää lehdet riipimällä ja jätä muu kasvusto rauhaan.

Vain puhtailta alueilta

- Vältä luonnonyrttien poimimista teiden varsilta, asutuskeskuksista ja teollisuusalueiden läheltä. Poimintapaikan etäisyyden lähimpään tiehen on oltava 50–100 metriä. Viljelyalueiden läheisyydessä on varmistettava, että alueella ei ole käytetty torjunta-aineita.

Kuivalla säällä ilmavaan astiaan

- Kosteus edistää luonnonyrttien pilaantumista. Hyvä keruu aika on aamulla, kun aamukaste on haihtunut ja sää on vielä viileä. Hyvä keruuastia on kori tai muu muotonsa säilyttävä, ilmava astia, jossa kasvit eivät murskaannu. Jos luonnonyrttejä kerää ison määrän ja säilyttää niitä tiiviisti, ne alkavat lämpimällä säällä helposti lämmetä ja pilaantua.

Keruun jälkeen käsittele kasvit mahdollisimman nopeasti tai siirrä ne säilytykseen viileään tilaan. Jos kuivaat tai säilöt kasveja, tee se mahdollisimman pian keruun jälkeen.

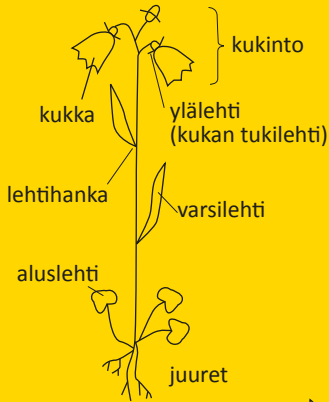


Hyvälaatuisia luonnonyrttejä oikeassa kasvuvaiheessa

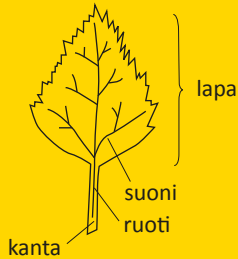
- Kerää vain terveitä, hyväkuntoisia kasveja ja niiden osia.
- Vihannesten tapaan käytettävät versot ja lehdet poimitaan nuorina ennen kukintaa, jolloin niiden ravinto- ja aromipitoisuudet ovat parhaimmillaan.
- Yrttijuomiin käytettävien kasvien versot ja lehdet poimitaan täysin kehittyneinä, mutta ennen kukintaa tai kukkien juuri puhjetessa.
- Mausteena käytettävien lehtien paras keruu aika on kukinnan aikaan.
- Kukat poimitaan vastapuhjenneina, kukkatertut (esimerkiksi maitohorsma) osittain auenneena ja siemenet kypsinä.
- Juuret ja juurakat kerätään joko keväällä tai myöhään syksyllä.

Kasveihin liittyvää sanastoa

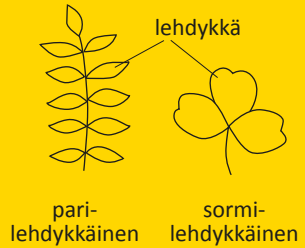
KASVIN OSAT



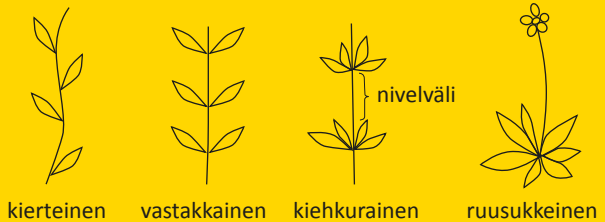
LEHDEN OSAT



LEHDEN LIUSKAISUUS



LEHTIASENTO



KUKINTOJA



Luonnonnyrttien säilöntä

LUONNONYRTTEJÄ VOI säilöä monin eri tavoin. Kuivaaminen on käytetyin ja hyvä vaihtoehto, sillä kuivattujen kasvien säilytys ei vaadi energiaa. Kuivatuista kasveista voi tehdä myös monikäyttöistä viherjauhetta, joka säästää säilytystilaa. Viherjauhetta voi lisätä esimerkiksi smoothieihin tai vaikkapa lettutaikinaan. Useille kasveille sopii myös pakastaminen, joko suoraan tuoreena tai ryöpätynä. Mikäli käytettävissä on maakellari, on etikkaan tai öljyyn säilöminen energiatehokas säilöntätapa. Myös kylmiö sopii säilytykseen.

Luonnonnyrttien säilönnässä, kuten kaikessa muussakin säilönnässä, on tärkeää huolehtia puhtaista raaka-aineista, hygieenisestä työskentelystä ja puhtaista työvälineistä. Säilönnässä käytettävien astioiden ja niiden kansien on oltava puhtaita. Esimerkiksi etikkasäilykkeiden lasipurkit ja kannet on hyvä kuumentaa uunissa tai keittämällä kattilassa. Lue lisää: martat.fi/sailonta



KUIVAAMINEN

Luonnonnyrtit kerätään niin puhtailta paikoilta, ettei niiden maanpäällisiä osia tarvitse pestä ennen kuivaamista. Juuret tai juurakot pestään hyvin ja leikataan ohuiksi viipaleiksi, jotta ne kuivuvat nopeasti.

Luonnonnyrtit on hyvä kuivata mahdollisimman pian keräämisen jälkeen. Suosittelavaa on kuivata luonnonnyrtit hyötykasvikuivurilla, jolloin kuivauslämpötila on säädettävissä. Ohutlehtisiä yrttejä voi kuivata myös huoneenlämmössä.

Useimmille kasveille paras kuivauslämpötila on 35–40 astetta. Liian korkeassa lämpötilassa yrtit tummuvat ja menettävät sisältämiään ravintoaineita. Huonetiloissa kuivattaessa paikaksi valitaan pölytön, ilmava ja auringonvalolta suojattu paikka. Yrtit on kuivattava riittävän nopeasti, jotta ne eivät homehdu.

Eri lajit kannattaa kuivata erikseen, sillä ne voivat kuivua eri nopeudella. Voimakkaan tuoksuisista yrteistä voi myös tarttua tuoksua miedompiin yrteihin, mikäli niitä kuivataan yhdessä.

Yrtit ovat tarpeeksi kuivia, kun lehti tai vutettaessa katkeaa rapsahtuen. Kuivatut yrtit voi varastoida esimerkiksi paperipusseissa. Paperipussin päälle kannattaa laittaa muovipussi, joka suljetaan tiiviisti. Tämä estää yrttien kostumista uudelleen. Yrtit voidaan myös säilöä ilmatiiviissä rasioissa. Kuivatut luonnonnyrtit säilyvät oikein varastoituna ainakin seuraavaan satokauteen asti.



PAKASTAMINEN

Luonnonyrtejä voi myös pakastaa. Osalle yrteistä sopii pakastaminen tuoreena, hienoksi silputtuna. Jotkut kasvit on hyvä höyryttää tai kiehauttaa pienessä vesimäärässä ennen pakastamista. Kiehautettu yrttiaines kannattaa jakaa jäähdytettynä kerta-annoksiin pakastuspusseihin tai pieniin rasioihin.

Mausteena käytettäviä yrttejä voi jauhaa hienoksi ja pakastaa jääpalarasioihin joko veteen tai öljyyn sekoitettuna.

Pakastetuista yrteistä saa helposti ravinteikkaan lisän ruokalajeihin. Sulatettuna yrttejä voi lisätä kätevästi esimerkiksi keittoihin, patoihin, laatikokoruokiin, muhennoksiin ja kastikkeisiin. Luonnonyrteistä erityisesti voikukka, nokkonen, maitohorsma, vuohenputki ja poimulehti sopivat pakastettaviksi.



ETIKKALIEMISÄILÖNTÄ

400–500 g luonnonyrtejä
6 dl vettä
4 dl väkiviinaetikkaa
3 dl sokeria
mausteita maun mukaan

1. Huuhdo ja silppua luonnonyrtejä.
2. Kiehauta liemen ainekset kattilassa.
3. Lisää luonnonyrtejä liemeen pienissä erissä.
4. Siirrä luonnonyrtejä kuumennettuihin lasipurkkeihin ja lisää lientä niin, että yrtit peittyvät.
5. Sulje kuumennetuilla kansilla.

ÖLJYETIKKALIEMISÄILÖNTÄ

400–500 g luonnonyrtejä
2,5 dl vettä
7 dl öljyä (rypsi- tai oliiviöljyä)
0,5 sitruunan mehu
4 dl omenaviinietikkaa

1. Huuhdo ja silppua luonnonyrtejä.
2. Kiehauta liemen ainekset kattilassa.
3. Lisää luonnonyrtejä liemeen pienissä erissä.
4. Siirrä luonnonyrtejä kuumennettuihin lasipurkkeihin ja lisää lientä niin, että yrtit peittyvät.
5. Sulje kuumennetuilla kansilla.

HAPATTAMINEN ELI FERMENTOINTI

Hapattaminen eli fermentointi perustuu säilykkeen maitohappobakteerien aikaansaamaan käymiseen, jonka seurauksena tuotteen pH laskee ja haitallisten mikrobin toiminta estyy. Hapattamisessa ruoan ravintoarvo säilyy, kun tuotetta ei kuumenteta.

Hapatetut tuotteet ovat edullisia suolistolle, sillä niiden sisältämät hyvät bakteerit voivat toimia probiootteina. Tutustu hapatusohjeisiin Marttojen sivuilla: <https://www.martat.fi/ruoka/sailonta/hapansailonta/>.



HIOSTAMINEN

Yrttijuomiin käytettävien kasvien lehtiä voidaan hiostaa. Tällöin syntyy uusia aromiaineita ja toisaalta kitkerät parkkiaineet hajoavat. Hiostaminen sopii erityisen hyvin ahomansikan, maitohorsman, mesiangervon, mesimarjan, pihlajan ja vadelman lehdistä.

Näin hiostaminen onnistuu:

1. Puhtaat, kuivana kerätyt lehdet levitetään nahistumaan huoneenlämpöön muutamaksi tunniksi.

2. Nahistuneet lehdet rullataan kääroiksi ja leikataan veitsellä karkeaksi silpuksi tai kaulitaan esimerkiksi lasipurkilla niin, että lehtisolukot rikkoutuvat. Tämän jälkeen yrtit laitetaan ilmavasti lasipurkkeihin. Purkki suljetaan kannella, joka jätetään hiukan raolleen, jotta hapetta riittää hiostuksen ajaksi.

3. Purkkeja pidetään lämpimässä paikassa, esimerkiksi hyötykasvikuivurissa (40 °C) 1–2 vuorokautta. Hiostusaika voidaan lyhentää yhteen vuorokauteen, mikäli yrtit on pakattu erityisen ilmavasti. Hiostuksessa solujen rikkoutumisen yhteydessä vapautuneet entsyymit muuttavat lehdet ruskeiksi ja niihin muodostuu uusia aromiaineita. Liian viileässä yrtit voivat homehtua, ja liian lämpimässä entsyymit eivät toimi.

4. Kun lehdet ovat hiostuneet ruskeiksi ja aromikkaiksi, ne levitetään kuivumaan. Kuivumisen on oltava nopeaa, etteivät bakteerit ja homesienet pääse pilaamaan aineksia. Paras tulos saadaan termos- taatilla varustetulla hyötykasvikuivurilla (35 °C).

5. Valmiit, hiostetut luonnonyrtit säilytetään tiiviissä purkissa valolta suojattuna.

Jauhosavikka *Chenopodium album*



Tuntomerkit: Yksivuotinen, pystykasvuinen, jopa metrin korkuiseksi kasvava ruohovartinen kasvi. Lehdet harmaanvihreitä, vinoneliömäisiä tai kolmiomaisia, ja sijaitsevat kiertaisesti puna-vihreäraitaisessa varressa. Ylimmät lehdet ovat soikeita ja ehytlaitaisia. Kukat pieniä, tiheinä sykeröinä tähkömäisissä kukinnoissa. Siemenet mustia.

Näköislajeja: Ravinnoksi kelpaavat hyvinheikinsavikka (*C. bonus-henricus*) ja maltsat (*Atriplex* sp.).

Kasvupaikat: Yleinen koko maassa. Kasvaa rehevänä kosteahkoilla, ravinteikkailla, viljellyillä mailla.

Keräysaika ja käytettävät kasvinosat: Koko kasvukauden ajan. Uusia kasveja kasvaa muokatuille alueille. Nuoret lehdet, pehmeät latvaversot, kukkanuput ja siemenet.

Käsittely ja käyttö: Suositellaan kevyttä ryöppäystä sekä lehdille että siemenille. Ryöppätyinä voi pakastaa. Käyttö pinaatin tapaan ruoanlaitossa, leivonnassa, pestoissa, smoothieissa ja kuivattuna muun muassa viherjauheissa. Kuivatut siemenet voi jauhaa.

HUOMAA Sisältää oksaalihappoa. Suositellaan käytettäväksi maitotuotteiden kanssa. Ei suositella munuaisongelmaisille henkilöille. Siemenet voivat aiheuttaa allergiaoireita.

Käenkaali eli ketunleipä *Oxalis acetosella*



Tuntomerkit: Monivuotinen, noin 5–10 cm korkea ruohovartinen kasvi. Apilan lehtiä muistuttavat lehdet ovat pitkäruotiset, kolmisormiset ja helakan vaaleanvihreät. Lehdet menevät suppuun yöksi. Kukat valkeat, pitkien kukkavanojen päissä.

Näköislajeja ei ole.

Kasvupaikat: Yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa varjoisissa lehdöissä, tuoreissa kuusikoissa ja ravinteikkaisissa korpimaastoissa.

Keräysaika ja käytettävät kasvinosat: Kevät ja alkukesä. Lehdet ja kesän alussa kukkivat kukat.

Käsittely ja käyttö: Lehdet ja kukat käytetään yleensä tuoreina, mutta lehtiä voi myös kuivattaa. Kauniit lehdet ja kukat sopivat koristeiksi salaatteihin, voileiville, jälkiruokiin ja leivontaan. Käyttö myös mausteena lämpimissä ruoissa, teessä, pestoissa ja kastikkeissa.

HUOMAA Sisältää oksaalihappoa. Ei sovi kihtiä tai munuaisvaivoja sairastaville.



Maitohorsma *Chamaenerion angustifolium*



Tuntomerkit: 50–100 cm korkea monivuotinen ruohovartinen kasvi. Varsi on haaraton, nuorena pehmeä, vanhemmiten sitkeä ja ontto. Kapeat, ehytlaitaiset lehdet sijaitsevat kiertaisesti varressa. Liilanpunaiset kukat pitkässä latvatertussa avautuvat alhaalta ylöspäin ja ne voivat harvoin olla myös valkoiset.

Näköislajit ovat keltakukkaisia: kultapiisku (*Solidago virgaurea*), sarjakel-tanot (*Hieracium umbellata* -ryhmä), terttualpi (*Lysimachia thyrsiflora*), ran-ta-alpi (*Lysimachia vulgaris*).

Kasvupaikat: Yleinen koko maas-sa. Pioneerikasvina muodostaa ti-heitä kasvustoja avoimille paikoille: hakkuualueille, joutomaille, teiden ja peltojen laiduille, rannoille ja hiekka-maille.

Keräysaika ja käytettävät kasvin-osat: Nuoret versot noin 10–15 cm:n mittaisina keväällä. Lehdet kesä-hei-näkuussa, ennen kukintaa. Kukat ke-rätään juuri auenneina tai aukea-massa olevina, ilman kukkavartta. Vältetään vanhojen, lakastuvien kuk-kien ja putkimaisien siemenkotien keruuta kukkien joukkoon.

Käsittely ja käyttö: Nuoret versot monenlaisiin ruokiin, salaatteihin se-kä parsan tapaan keitettynä. Verso-ja voi myös kuivata, pakastaa tai säi-löä mausteliemiin. Lehdet ja kukat tuoreena salaatteihin, lämpimiin ruo-

kiin, leivontaan ja yrttijuo-miin. Kukat sopivat ko-risteeksi ja mausteeksi tuoreina tai kuivat-tuina. Kuivatut lehdet kuuluvat yrttiteeseko-i-tuksien perusraaka-ai-neisiin. Niitä voidaan käy-tää myös viherjauheisiin. Lehtiä voi myös ryöpättyinä pakastaa, ja lehdet voi fermentoida ennen kuivausta.



Mesiangervo *Filipendula ulmaria*



Tuntomerkit: 60–120 cm:n korkuinen monivuotinen ruohovartinen kasvi. Varsi suora ja tanakka. Lehdet suuret, parilehdykkäiset, sahalaitaiset, teräväkärkiset, alapinnaltaan huopakarvaiset ja harmaat. Päättölehdykkä suuri ja lehtiruodissa pieniä välilehdyköitä. Kukassa ja lehdisä ominaistuoksu. Runsaskukkaisessa kukinnossa pienet, kermanvalkoiset kukat.

Näköislajeja: sikoangervo (*F. vulgaris*), ojakellukka (*Geum rivale*).

Kasvupaikat: Yleinen koko maassa. Kosteat niityt ja viljelystä poistettut pellot, ojat, rantalehdot ja puronvarret.

Keräysaika ja käytettävät kasvinosat: Kesä–heinäkuu. Lehdet kerätään ennen kukintaa, kukinnot kerätään, kun kolmannes kukista on auki.

Käsittely ja käyttö: Lehdet kuivataan tai fermentoidaan yrttiteeaineksiksi ja juomien maustamiseen. Kukat tuoreina tai kuivattuina mausteeksi muun muassa hilloihin, siirappeihin, jälkiruokiin ja leivontaan.

HUOMAA Kasvi sisältää salisylaatteja ja voi aiheuttaa allergisia oireita ja pahoinvointia. Ei suositella astmaatikoiden, munuaisvaivaisille, eikä raskauden ja imetyksen aikana käytettäväksi.



Näin käytät luonnonyrttejä



KÄYTTÖ

LUONNONYRTTI	Yrttitee	Annos- koriste, mauste	Juomat, smoothiet	Salaatit	Ruoan- laitto, leivonta	Viher- jauheet
Jauhosavikka, lehdet			•	•	•	•
Käenkaali, lehdet, kukat		•	•	•	•	•
Maitohorsma, nuoret versot				•	•	
Maitohorsma, lehdet	•	•	•	•	•	•
Maitohorsma, kukat	•	•	•	•	•	
Mesiangervo, lehdet, kukinnot	•	•			•	
Niittysuolaheinä, lehdet, versot		•	•	•	•	•
Nokkonen, nuoret lehdet ja versot	•		•		•	•
Nokkonen, siemenet		•			•	
Pihatähtimö, nuoret lehdet ja versot	•		•	•	•	•
Poimulehti, nuoret lehdet, kukat	•	•		•	•	•
Siankärsämö, lehdet, kukinnot	•	•		•	•	
Voikukka, lehdet	•		•	•	•	•
Voikukka, kukat ja nuput		•	•	•	•	
Voikukka, juuret	•		•		•	
Vuohenputki, nuo- ret lehdet ja versot	•		•	•	•	•

SÄILÖNTÄ

	Kuivaus		Pakastus		
	Tuoreena	Hiosettuna	Tuoreena	Ryöpättynä	Öljy- tai etikka-säilöntä
	•			•	•
	•		•		•
			•	•	•
	•	•		•	•
	•		•		•
	•	•			
	•		•	•	•
	•		•	•	
	•				
	•		•		
	•		•	•	•
	•		•		•
	•			•	
	•		•		•
	•				
	•		•	•	



Niittysuolaheinä *Rumex acetosa*



Tuntomerkit: Pystyvartinen, 30–80 cm korkea, monivuotinen kasvi. Tyven ruusukkeessa lehdet pitkäruotisia ja nuolityvisiä. Kukinnot ovat runsaat, harvahaaraiset ja punertavat.

Näköislajit: Ahosuolaheinä (*Rumex acetosella*).

Kasvupaikat: Yleinen kosteiden niittyjen, hakamaiden ja pientareiden kasvi koko maassa.

Keräysaika ja käytettävät kasvinosat: Keväällä ennen kukintaa lehdet ja versot, myös kukintoja voi käyttää.

Käsittely ja käyttö: Lehtiä ja versoja käytetään tuoreena salaatteihin ja muuhun ruoanlaittoon pinaatin tapaan sekä mausteeksi hapokkuutta ja suolaisuutta lisäämään. Lehtiä voi myös kuivata ja pakastaa.

HUOMAA Sisältää oksaalihappoa. Suositellaan käytettäväksi vain pieniä määriä kerrallaan.

Isonokkonen eli nokkonen *Urtica dioica*



Tuntomerkit: 30–150 cm korkea monivuotinen, poltinkarvallinen, ruohovartinen kasvi. Varret sitkeät ja tavallisesti haarattomat. Lehdet vastakkaiset, sahalaitsaiset, pitkäsuippuiset. Kukat pienet, vihertävät, varren yläosan lehtihangoissa. Siemenet pieniä, kellertävän ruskeita.

Näköislajit: Valkopeippi (*Lamium album*).

Kasvupaikat: Yleinen koko maassa lukuun ottamatta Pohjois-Lappia. Kasvaa asutusten lähellä, joutomailla, laitumilla ja rantalehdoissa.

Keräysaika ja käytettävät kasvinosat: Nuoret versot ja lehdet alkukesällä ennen kukintaa. Niitetyistä kasvustoista myös myöhemmin kasvukaudella. Siemenet kerätään lopukesällä tai syksyllä.

Käsittely ja käyttö: Lehtiä ja nuoria versoja voi käyttää tuoreina, kuivattuina tai pakastettuina monipuolisesti ruoanlaitossa, leivonnassa, yrttijuomissa ja viherjauheissa. Nitraatin poistamiseksi suositellaan nopeaa ryöppäystä ennen käyttöä. Pakastetaan ryöpättynä. Kuivattuja siemeniä voi käyttää mausteenomaisesti muun muassa puurojen, jugurtin ja smootin sekaan, sekä ruoanlaitossa ja leivonnassa.

HUOMAA Nokkonen kerää helposti nitraattia, joten keruuta tulee välttää kompostien ja runsastyyppisten paikkojen läheltä. Pohjois-Suomen harvinaista, lähes poltinkarvatonta pohjannokkosta (*U. dioica* ssp. *sondenii*) ei pidä kerätä.

Pihatähtimö eli vesiheinä *Stellaria media*



Tuntomerkit: Runsashaarainen, mattomaisesti kasvava, osin hento-karvainen, vaaleanvihreä yksivuotinen kasvi. Lehdet ovat vastakkaiset, suippokärkiset ja ehytlaitaiset. Valikoiset, pienet kukat sijaitsevat ylempien lehtien tyvässä.

Näköislajeja: Lehtotähtimö (*S. nemorum*), heinätähtimö (*S. graminea*), luhtatähtimö (*S. palustris*) ja metsätähtimö (*S. longifolia*).

Kasvupaikat: Yleinen koko Suomessa. Kasvaa kosteilla, multavilla, typpipitoisilla mailla puutarhoissa, pihoil-la, pelloilla ja pientareilla.



Keräysaika ja käytettävät kasvin-osat: Koko kesä. Käytetään nuoret lehdet ja versot.

Käsittely ja käyttö: Nuoret vihreät lehdet ja rapeat versot (noin 5–8 cm latvaosaa) sopivat tuoreina salaateihin ja pinaatin tapaan lämpimien ruokien valmistukseen. Niitä voi myös kuivata ja käyttää esimerkiksi viherjauheissa. Versoista voi puristaa tuoremehua tai käyttää smoothieissa ja yrttiteeaineena.

HUOMAA
Pihatähtimö sisältää saponiineja, minkä vuoksi sitä ei suositella runsaaseen käyttöön.



Poimulehti *Alchemilla sp.*



Tuntomerkit: Poimulehdet ovat monivuotisia, 10–40 cm:n korkuisia kasveja. Suomessa kasvaa 30 lajia, jotka poikkeavat toisistaan lehtien maun, karvaisuuden ja kovuuden suhteen. Lehdet ovat pyöreitä ja poimuttuneita, ja lehtikourussa on usein nestepisara. Pienet ja kellanvihreät kukat sijaitsevat latvakukinnossa.

Näköislajeja ei ole.

Kasvupaikat: Yleisiä koko maassa, Lapissa harvinaisempia. Kasvaa avoimilla ja puolivarjoisilla paikoilla, niityillä, pihalla, pientareilla ja ojanvarsilla.

Keräysaika ja käytettävät kasvinosat: Nuoret, supullaan olevat lehdet alkukesällä kukintaan asti. Kukinnot myöhemmin kesällä.

Käsittely ja käyttö: Nuoret lehdet tuoreina salaatteihin, voileiville, yrttiteehen ja muihin juomiin, yrttietinkoihin ja -öljyihin, lämpimiin ruokiin ja leivontaan. Lehtiä voi kuivata ja ryöpättyjä lehtiä pakastaa. Vanhempi lehtiä voi kuivattaa viherjauheeksi tai keittää ja käyttää pinaatin tapaan. Pieniä kukkia voi käyttää annoskoristeina ja siemeniä mausteena.

HUOMAA Koristekasvina käytetty jättipoimulehti (*A. mollis*) luokitellaan nykyisin tarkkailtavaksi vieraslajiksi.

Siankärsämö

Achillea millefolium

Tuntomerkit: Monivuotinen, 30–60 cm korkea, voimakastuoksuinen, ruohovartinen kasvi. Lehdet hienoliuskaiset, 2–3 kertaa pariliuskaiset. Kukat pieniä, valkoisia tai vaaleanpunaisia mykeröitä tiheänä kukintona.

Näköislajit: Ojakärsämö (*A. ptarmica*), kumina (*Garum carvi*).

Kasvupaikat: Yleinen koko maassa. Kasvaa yleensä asutuilla alueilla: niityillä, kedoilla, pihdoilla, joutomaila, peltojen ja teiden pientareilla sekä metsänreunoissa.

Keräysaika ja käytettävät kasvinosat: Nuoria lehtiä ja kukintoja voi kerätä pitkin kesää.

Käsittely ja käyttö: Tuoreita sekä kuivattuja, voimakkaan makuisia lehtiä ja kukkia voi lisätä salaatteihin, yrttijuomiin ja ruokiin mausteeksi ja koristeeksi. Sopii myös levitteisiin, yrttisuoloihin, viherjauheisiin ja erityisesti rasvaisten ruokien mausteeksi. Lehtiä voi myös pakastaa.

HUOMAA Siankärsämö sisältää haihtuvia öljyjä, ja sen runsaasta käsittelystä voi aiheutua huimausta, päänsärkyä ja allergiaoireita, etenkin pujoallergikoille. Ei suositella jatkuvaan käyttöön, suurina annoksina tai raskauden aikana.





Voikukka *Taraxacum sp.*

Tuntomerkit: Monivuotinen, maitiaisnesteellinen, 10–40 cm:n kor-
kuinen ruoho. Voikukasta löytyy
Suomessa satoja niin sanottuja pik-
kulajeja, joiden lehdet eroavat muo-
doltaan ja maultaan. Lehdet kasva-
vat ruusukkeena ja kukat yksittäisinä,
keltaisina mykerökukintoina. Pysty-
suora pääjuuri on vahva.

Näköislajit: Syysmaitiainen (*Scorzo-
neroides autumnalis*).

Kasvupaikat: Yleinen koko maassa.
Kasvaa runsaina kasvustoina asuttu-
jen alueiden nurmilla, pelloilla, nii-
tyillä, joutomailla ja tienvarsilla.

**Keräysaika ja käytettävät kasvin-
osat:** Miedonmakuiset, ehytlaitaiset
lehdet kerätään keväällä ja alkuke-
sällä, ennen kukintaa. Paksu, kitke-
rä lehtiruoti kannattaa poistaa. Nuput
kerätään kiinteinä, mahdollisimman
nuorina. Kukat kerätään juuri auen-
neina tai aukeamassa olevina. Juuret
nostetaan maasta aikaisin keväällä tai
myöhään syksyllä.



Käsittely ja käyttö: Tuoreita leh-
tiä käytetään erityisesti salaatteihin,
mutta myös keittoihin, muhennok-
siin, munakkaisiin ja smoothieihin.
Lehtiä voi kuivata viherjauheisiin,
yrttiteeaineiksi ja myös pakastaa.
Juuria voi käyttää mausteena keitois-
sa ja juomissa, kuivattuina ja jauhet-
tuina jauhojen seassa leivonnassa se-
kä paahdettuina kahvin korvikkeena.
Kukkanuppuja voi säilöä kapriksen
tapaan tai käyttää tuoreena annosko-
risteena. Kukkien terälehdet soveltu-
vat muun muassa siman ja muiden
juomien, marmeladien ja leivonnais-
ten valmistukseen sekä annoskoris-
teiksi. Kukissa ei ole karvasta makua.

HUOMAA Ei suositella
sappiavaivoista kärsiville.



Vuohenputki *Aegopodium podagraria*



Tuntomerkit: Monivuotinen, 30–100 cm korkea sarjakukkaiskasvi. Kolmiomaiset, pitkäruoiset aluslehdet ovat kahteen kertaan kolmisormiset. Lehdykät ovat puikeat, epäsymmetriset ja sahalaitaiset. Lehtiruoti on kolmiomainen ja täyteinen. Valkoiset, pienet kukat kerrannaissarjakukinnossa.

Näköislajit: Karhunputki (*Angelica sylvestris*). Huom! Vuohenputki pitää tunnistaa varmasti putkikasveihin kuuluvien myrkyllisten lajien takia: myrkykeiso (*Cicuta virosa*), myrkkyykatko (*Conium maculatum*) ja hukanputki (*Aethusa cynapium*).

Kasvupaikat: Etelä- ja Keski-Suomessa asutuilla, ravinteikkailla paikoilla usein runsaana esiintyvä, pohjoisempaan harvinainen. Kasvaa puutarhoissa, pihoilla, pientareilla, metsänreunoissa ja lehdoissa.

Keräysaika ja käytettävät

kasvinosat: Nuoret, supussa olevat aluslehdet kerätään keväällä ja alkukesällä. Käyttöä voi jatkaa läpi kesän uudistamalla kasvustoa leikkaamalla. Kukkiakin voi käyttää.

Käsittely ja käyttö: Lehtiä käytetään tuoreina salaatteihin, yrttisilpuun ja voileiville sekä monenlaisiin lämpimiin ruokiin, leivontaan, kastikkeisiin ja yrttijuomiin. Lehtiä voi kuivata ja käyttää viherjauheissa. Niitä voi myös pakastaa tuoreena tai ryöpättynä. Kukkia voi lisätä annoskoristeeksi salaattiin ja siemeniäkin tuoreina tai kuivattuina vihannesruokiin.

Käyttövinkkejä

LUONNONYRTTEJÄ VOI käyttää monipuolisesti ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Niistä voi tehdä salaattia, viherjauhetta, lisätä smoothieen tai vaikkapa lettutaikinaan. Esimerkiksi nokkonen taipuu pinaatin tapaan moniin eri ruokiin. Vihersalaattiin sopivat kaikki yrttioppaan kasvit, mutta mesiangervoa ja siankärsämöä suositellaan käytettävän vain pieninä määrinä, kuten mausteita. Useiden villiyrttien voimakkaaseen makuun voi totutella lisäämällä niiden sekaan miedompia salaattikasveja ja muita vihanneksia. Kauniin loppusilauksen salaatteihin saa luonnonyrttien kukilla.



YRTTINEN SALAATINKASTIKE

Salaatinkastikkeen voit valmistaa öljystä ja hapokkuutta antavasta viinietikasta tai sitruunamehusta. Valitse salaatinkastikkeen ainesosien määrä tarpeen mukaan, sillä se on parhaimmillaan tuoreena eikä sitä kannata säilyttää viikkoa kauemmin. Käytä luovuutta ja kokeile rohkeasti erilaisia raaka-aineita!

3 osaa oliivi- tai rypsiöljyä

1 osa viinietikkaa tai sitruunamehua

Yrttejä maun mukaan: esimerkiksi

siankärsämöä, niittysuolaheinää,

käenkaalia tai kangasajuruohoa

Mausta halutessasi ripauksella **suolaa**

ja pippuria, hunajalla tai sinapilla

1. Hienonna yrtit tehosekoittimella hienoksi.
2. Sekoita kaikki aineet ravistamalla seos tasaiseksi.
3. Säilytä viileässä. Käytä muutaman päivän sisällä.

Kuivatuista yrteistä saa tehosekoittimella tehtyä nopeasti maukkaita yrttisuoloja ja viherjauheita. Viherjauheita voi käyttää lähes mihin tahansa ruokiin, leipiin ja leivonnaisiin. Viherjauhe on myös helppoa säilytettävää, sillä se menee hyvin pieneen tilaan.

Yrttijuomien mahdollisuudet ovat rajattomat. Yrteistä voi haudutetun yrttiteejuoman lisäksi valmistaa erilaisia kylmiä juomia jääteen tapaan. Yrteistä voi tehdä myös porejuomia, jotka ovat maistuvia ilman makeutustakin. Halutessaan voi toki lisätä vaikkapa hunajaa. Luonnonnyrtit sopivat myös hyvin nykyisin suosittuihin kombuchoihin. Rakasta kesäjuomaa voikukkajuoman tapaan (s. 31) voi valmistaa useita teekäyttöön sopivia yrteistä. Luonnonkasvien lehtiä tai kukkia voi lisätä silmäniloksi juomakannuihin tuoreena, tai niitä voi pakastaa jääpalojen sisään sekä viilentämään että koristeeksi.

KETUNLEIPÄPESTO

4 dl ketunleivänlehtiä (noin 20 g)

1 dl pinjansiemeniä (50 g)

1 valkosipulinkynsi

(muutama manteli)

1 dl öljyä

1 mm suolaa

1 mm mustapippuria

**0,5 dl raastettua parmesania
sitruunamehua**

1. Paahda pinjansiemeniä kuumalla, kuivala paistinpannalla hetki. Varo polttamasta siemeniä.

2. Kuori ja paloittele valkosipuli.

3. Mittaa peston ainekset tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi. Lisää lopuksi parmesaaniraaste.

4. Tarkista maku. Lisää halutessasi tilkka sitruunamehua, jos kaipaat pestoon lisää hapokkuutta.

5. Tarjoile esimerkiksi leivän kanssa.

MAITOHORSMAMUNAKAS

4 kananmunaa

vajaa 1 dl nuoria maitohorsman versoja tai lehtiä. Voit käyttää myös vuohenputken tai voikukan lehtiä.

4 rkl vettä

3 rkl juustoraastetta

maun mukaan suolaa ja mustapippuria

1–2 rkl öljyä

1. Sekoita munien rakenne rikki kulhossa.
2. Lisää joukkoon silputut maitohorsman lehdet, vesi, juustoraaste ja mausteet. Sekoita.
3. Kuumenna öljy paistinpannalla ja kaada munakasseos pannulle.
4. Sekoita hyittyvää massaa puuhaarukalla muutamia kertoja rauhallisin vedoin. Anna kypsä hetki kannen alla.

VUOHENPUTKILETUT

5 dl maitoa

2 munaa

1,5 dl vehnä jauhoja

1,5 dl grahamjauhoja

0,5 dl margariinia sulatettuna

0,5 tl suolaa

0,5 tl kuivattua mäkimeiramia

4 rkl nuoria silputtuja vuohenputken (tai nokkos) lehtiä

1. Sekoita kaikki muut aineet paitsi luonnonnyrttisilppu taikinaksi. Anna turvota noin puoli tuntia.
2. Lisää luonnonyrttisilppu.
3. Paista taikinasta pannulla pieniä tai isoja lettuja.

NOKKOS-FETAPIIRAKKA

Pohja:

100 g voita tai margariinia

2 keitettyä, kylmää perunaa hienona raasteena

2,5 dl vehnä jauhoja

2 rkl vettä

1 tl leivinjauhetta

Täyte:

2–3 dl kiehautettuja nokkoslehtiä hienonnettuina

1 nippu kevät- tai ruohosipulia

200 g fetajuustoa pieninä kuutioina

2 dl maitoa

2 munaa

1 tl suolaa

vastajauhetta mustapippuria

1. Sekoita keskenään pehmeä rasva ja perunaraaste.
2. Sekoita keskenään vehnä jauhot ja nypi ne sormin rasva-perunaseokseen.
3. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi taikinaksi.
4. Kauli tai taputtele taikina ohueksi levyksi piirakkavuon pohjalle ja reunoille.
5. Sekoita keskenään nokkoslehdet, hienonnetut ruohosipulit sekä fetajuustokuutiot.
6. Sekoita keskenään maito ja munat, mausta suolalla sekä mustapippurilla.
7. Lisää munamaito muiden täytteiden joukkoon ja kaada vuokaan.
8. Paista 175 °C:ssa noin 45 minuuttia, kunnes pohja on kypsä ja täyte kokonaan hyytynyt.

VOIKUKKAJUOMA

5 l voikukan keltaisia kukkia

10 l vettä

600 g sokeria

100 g fariinisokeria

3 sitruunaa

0,25 tl hiivaa

1. Keitä puhdistettuja voikukkia puolessa vesimäärässä (5 l) muutaman minuutin ajan. Siivilöi kukat pois. Lisää loppu vesi ja sokerit.

2. Pese sitruunat harjalla ja lämpimällä vedellä. Huuhtelee huolellisesti.

3. Kuori keltainen kuori talteen perunankuorimaveitsellä. Poista sitruunoista valkoinen kuori ja leikkaa sitruunat viipaleiksi. Laita kuoret ja viipaleet juoman joukkoon.

4. Lisää hiiva kädenlämpöiseen liemeen.

5. Anna juoman jäähtyä huoneenlämmössä seuraavaan päivään.

6. Siivilöi, pullota ja säilytä viileässä.

Juoma säilyy jääkaapissa noin viikon.

MESIANGERVOPIKKULEIVÄT

250 g voita

2 dl sokeria

1 kananmuna

1 dl ruisjauhoja

5 dl vehnä jauhoja

1 tl ruokasoodaa

1 tl suolaa

4,5 dl kaurahiutaleita

1 g kuivattuja mesiangervon kukkia

1 dl piimää tai kermaviiliä

1. Vaahdota voi ja sokeri vaahdoksi.

2. Lisää kananmuna joukkoon edelleen vatkatun.

3. Sekoita kuivat aineet keskenään.

4. Lisää kuivat aineet ja piimä vuorotellen taikinan joukkoon.

5. Leivo taikina tangoksi, leikkaa se tasakokoisiksi paloiksi ja pyörittele palloiksi.

6. Painele pallot haarukalla pikkuleiviksi leivinpaperin päälle pellille.

7. Paista uunin keskitasolla 200 asteessa noin 12 minuuttia.



LISÄTIETOJA:

arktisetaromit.fi/yrtit ja Luonnosta Sinulle -lehden teemanumeroista 1/2021 ja 1/2023

martat.fi/luonnonyrtit, reseptit ja säilöntä

kasviatlas.fi Suomen putkilokasvien levinneisyyskartasto

Laji.fi Suomen Lajitietokeskus, lajit, niiden esiintyminen ja havainnot

luontoportti.fi

Lajitiedot, huippukuvat ja lajintunnistustyökalu

Vaarallisimmat luonnonkasvit

MYRKYLLISIÄ NÄKÖISLAJEJA



Myrkkykeiso

Cicuta virosa

MONIVUOTINEN, 30–150 cm:n kor-
kuinen, ruohovartinen kasvi. Ku-
kat pienet, likaisenvalkoiset kerran-
naissarjassa. Varsi sileä, ontto. Lehdet
1–2 kertaa parilehtiset, onttoruoti-
set. Lehdykät suikeat, sahalaitaiset.
Kasvaa melko yleisenä koko maassa,
pohjoisinta Lappia lukuun ottamatta,
mutarannoilla, ojissa ja märillä nii-
tyillä. **Tappavan myrkyllinen.**



Myrkkyykatko

Conium maculatum



KAKSIVUOTINEN, 100–150 cm korkea, pahanhajuinen ruohokasvi. Kukat valkoiset, kerrannaissarjassa. Varsi kiiltävä, ontto, sinertävähärmeinen, alaosa punatäpläinen. Lehtiruoti kouruinen, kanta tuppi-
mainen. Muistuttaa koiranputkea. Kasvaa paikoitellen asutuilla alueilla Etelä- ja Keski-Suomessa.

Tappavan myrkyllinen.



Hukanputki

Aethusa cynapium

YKSI- TAI KAKSIVUOTINEN, ruohovartinen kasvi, korkeus 10–150 cm. Varsi sileä, ontto, voi olla tyveltä sinertävä. Kukinto valkoinen kerrannaissarja. Pikkusarjojen kolme (tai jopa viisi) kapeaa, alaviistoa suojuslehteä on hyvä tuntomerkki. Sekoitetaan helposti sileälehtiseen persiljaan. Hukanputken epämiellyttävä haju voi auttaa tunnistamisessa. Kasvaa jokseenkin harvinaisena Etelä- ja Lounais-Suomen vanhan asutuksen alueilla.

Tappavan myrkyllinen.



Maa- ja metsätalous-
ministeriö

