



Keittiökäyttöön sopivat

KUIVAYRTIT



Oregano



Rakuana



Kiveli



Persilja



LUKIJALLE

Yrttipokkari – keittiökäyttöön sopivat kuivayrtit – on tiivis tietopaketti kuivayrteistä. Aineisto on tuotettu Sarita Ylimäen opinnäytetyönä Oulun seudun ammattikorkeakoulun Luonnonvara-alan yksikössä Suomen yrttialan kehitys -hankkeen toimesta. Hanketta on rahoittanut maa- ja metsätalousministeriö Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän suosituksesta. Hanketta hallinnoi Arktiset Aromit ry. Tavoitteena on edistää yrttialan toimintaedellytyksiä ja yrttien käyttökulttuuria Suomessa.

Yrttipokkarin tarkoituksena on tuoda ammattikeittiöille ja muille yrttien käyttäjille tietoa markkinoilla olevista kuiva- ja mausteyrteistä. Pokkarista löytyvät selkeät ja näppärät ohjeet niin yrttien poimintaan ja kuivaukseen kuin niiden pakkaukseen, säilytykseen ja käyttöönkin. Tiiviit yrttejä koskevat laatusuositukset toimivat laaduntarkkailun pohjana sekä poimijoille että yrttien käyttäjille. Lisäksi yrttejä tarjoaville tahoille on koottu yrtti-markkinoinnin internet ohjeet yrttien markkinoinnissa huomioitavista asioista.

Pokkarissa esitellään nelisenkymmentä Suomesta saatavilla olevaa perinteistä ja hieman vieraampaa viljeltyä ja luonnosta kerättävää kuiva- ja mausteyrttiä. Jokaisesta pokkarin yrtistä on esitelty sen maku ja käyttökohteet sekä yrttiin liittyvät lisätiedot ja huomioitavat asiat. Kunkin yrtin tuntomerkit on esitetty valokuvana. Luonnonyrttien kohdalla on lisäksi kerrottu mitkä osat yrtistä käytetään sekä niiden poiminta-ajankohdat.

Toivomme, että pokkari kannustaa kokeilemaan ja lisäämään monipuolista kuivayrttien käyttöä niin ammatti- kuin kotikeittiöissäkin.

Arktiset Aromit ry

Teksti

Sarita Ylimäki, OAMK, Luonnonvara-alan yksikkö

Valokuvat

Arktiset Aromit ry: fenkoli, kamomillasauvio, kuusenkerkkä, maitohorsma, mustikka, pihlaja, poimulehti, puna- ja valkoapila, rauduskoivu mustikka karttakuvan basilika (T. Kumpulainen); karttakuvan kumina (B. Galambosi) Jaana Karjalainen, OAMK, Luonnonvara-alan yksikkö: kanerva, kataja, kumina, mesiangervo, mustaherukka, nokkonen, piharatamo, siänkärsämä, tuoksuampiaisyrtti, vadelma, voikukka, vuohenputki, väinönputki, yrtti-iiso. Sarita Ylimäki, OAMK, Luonnonvara-alan yksikkö: basilika, kirveli, korianteri, kynteli, lipstickka, meirami, minttu, oregano, persilja, rakuuna, rosmariini, salvia, sitruunamelissa, tilli, timjami.

© Arktiset Aromit ry, Jaana Karjalainen ja Sarita Ylimäki

YRTTIEN POIMINTA-OHJEET

Mistä yrtit kerätään?

- Vain puhtailta alueilta.
- El saa poimia:
 - 50 m lähempää vilkasliikenteistä, 25 m lähempää muita maanteita tai pölyetäisyydeltä pikkuteistä
 - asuinalueilta, kaupunkien ja taajamien keskustoista
 - saastuttavien tehtaiden läheisyydestä
 - tyypipitoisilta paikoilta, kuten navetan taustoilta
 - torjunta-ainein tai keinolannoittein käsitellyiltä alueilta.

Milloin yrtit kerätään?

- Vain kuivalla säällä, aamukasteen haihduttua.
- Yleisohjeet eri kasvosien poimintaan:
- Lehdet joko mahdollisimman nuorina ennen kukintaa tai täysin kehittyneinä.
- Kukat vasta puhjenneina.
- Siemenet ja marjat täysin kypsinä.
- Juuret joko varhain keväällä tai myöhään syksyllä.

Miten yrtit kerätään?

- Keruu puhtaaseen ja ilmavaan koriin.
- Apuna voi käyttää saksia tai veistä, ja käsien suojana hanskoja.
- Ravinnoksi ei tule koskaan kokeilla tuntemattomia kasveja!
- Kerätään vain terveitä ja virheettömiä yrttejä.
- Sadonkorjuu tehdään pölyrajan yläpuolelta eli kasvustoon jätetään riittävä sänki.
- Luonnonkasveja tulee aina jättää kasvupaikalle, jotta kyseisen lajin olemassaolo siellä jatkuisi.
- Eri yrtit pidettävä kerätessä erillään.
- Kerätessä noudatettava luonnonsuojelun vaatimuksia, eikä luontoon saa jättää keruujälkiä tai roskia.
- Maanomistajan lupa tarvitaan aina, kun kerätään varpuksveja, puiden lehtiä ja neulasia, ja silloin kun kasveja kerätään myyntiä varten.
- Yrtit on kuivattava heti poiminnan jälkeen.

Kuivattavien yrttien esikäsittely

- Puhtaat yrtit ovat valmiita kuivattavaksi sellaisenaan.
- Juuret ja juurakot pestään huolellisesti. Ne leikataan ohuiksi viipaleiksi, jolloin ne kuivuvat nopeammin.

YRTTIEN KUIVAUS

- Tärkeää on saada yrtit kuivumaan nopeasti keräämisen jälkeen.
- Eri yrttilajit kuivataan toisista erillään sivumakujen estämiseksi.
- Yrteistä poistuu kuivattaessa noin 70 % vettä.
- Kuivattujen yrttien ihanteellinen kosteuspitoisuus on korkeintaan 5 %.
- Suositeltava kuivauslämpötila on korkeintaan 35 astetta.
- Kuivauspaikan tulee olla kuiva ja lämmin, puhdas ja pölytön sekä valolta, etenkin auringonvalolta, suojattu.
- Kuivauspaikassa on oltava lisäksi hyvä ilmanvaihto, sillä umpinaisessa tilassa ilmankosteus nousee ja yrtit homehtuvat helposti.
- Kuivausmuodoista tehokkain on hyötykasvikuivuri.
- Markkinoilla on monia kotitalous- ja ammattikeittiökäyttöön soveltuvia kuivurimalleja. Pienempiä laitteita on saatavana kodinkoneliikkeistä, ja ammattikeittiö käyttöön soveltuvia kapasiteetiltaan suurempia laitteita laitevalmistajilta ja maahantuojilta.
- Kotikäyttöön yrttejä voi kuivata muun muassa ohuina kerroksina laakeilla, ilmavilla alustoilla kuten rutilöiden päällä lämpimässä paikassa tai ripustamalla niitä nippuina ilmavasti narulle riippumaan.
- Kuivausaika riippuu yrttien sisältämästä vesimäärästä ja kuivausoloista.
- Kuivurissa yrttien kuivaus kestää muutamasta tunnista vuorokauteen, muissa menetelmissä 1-2 päivästä runsaaseen viikkoon.
- Yrtit, myös lehtiruodit ja pehmeät osat, ovat tarpeeksi kuivia, kun ne ovat kiinteitä ja murenevat käsiin.
- Marjat ovat tarpeeksi kuivia, kun ne ovat muuttuneet rapeiksi.

YRTTIEN PAKKAUS JA SÄILYTYS

- Yrttiloilla kuivatut yrtit pakataan välittömästi ilmatiiviisiin elintarvikekäyttöön soveltuviin paperisäkkeihin, jotka suojataan mahdollisen kuljetuksen ajaksi muovisäkeillä.
- Keittiössä käyttötarve määrittää sopivan pakkauskoon- ja tavan, sillä yrttien aromi haihtuu sitä nopeammin mitä useammin pakkausta avataan ja mitä pidempään samaa pakkausta käytetään.
- Epäkäytännölliset maustepussit on hyvä tyhjentää puhtaisiin muovi- tai lasipurkkeihin.
- Parasta ennen -merkintä helpottaa päiväyksiens seuraamista ja maustevaraston käyttöä: hävikiltä säästytään, kun käytetään vanhimmat ensin. Vanhentuneet mausteet heitetään pois.
- Kuivatut yrttituotteet ovat kevyitä ja ne sopivat pieneen säilytystilaan. Paras yrttien säilytyspaikka on kuiva, viileä ja hajuton, auringonvalolta suojattu puhdas paikka.
- Liesituulettimen tai liedien läheisyydessä oleva säilytyspaikka ei ole yrteille sopiva, koska paikan lämpö muuttaa yrttien makua, ja liedeltä nouseva höyry kostuttaa mausteet ja saa ne paakkuuntumaan. Jos säilytystila on lisäksi avoin, muuttaa valo yrttien väriä.
- Kokonaisten ja karkeiksi rouhittujen yrttien aromi säilyy pidempään kuin hienoksi jauhettujen yrttien. Kokonaiset mausteet pysyvät oikein säilytettynä käyttökelpoisina noin viisi vuotta, herkät yrtit ja jauheet korkeintaan kolme vuotta. Väärän säilytyksen vuoksi aromit saattavat haihtua jo muutamassa

viikossa. Yrttien säilyvyys vaihtelee myös niiden sisältämien eteeristen öljypitoisuuksien mukaan.

LYHYESTI LAATUSUOSITUKSISTA

- Yrttejä kerättäessä käsien ja keruustuosten on oltava puhtaita.
- Yrtit on kerättävä puhtailta paikoilta, jolloin niissä ei ole vierasainejäämiä.
- Kerättävien yrttien joukossa ei saa olla vieraita kasvilajeja, multaa tai roskaa.
- Yrttien tulee olla puhtaita, terveitä, vahingoittumattomia ja yleensä nuoria.
- Yrteissä ei saa olla hometta tai eläinten jätöksiä.
- Joukossa ei saa olla joko lainkaan tai vain tietty painoprosentti (yleensä joko 2 tai 5 prosenttia) varrenpaloja ja lehtiruotien osia.
- Yrttejä, jotka ovat saastuneet loissienien, virusten ja hyönteisten vuoksi, ei saa kerätä.
- Kuivattujen lehtien tulee olla kauniin vihreitä.
- Kuivattujen kukkien ja marjojen tulee olla alkuperäisen värisiä.
- Jos yrtit ovat tummuneita, syynä voi olla se, että niitä on keruuvaiheessa sullottu liian tiukalle ja väri on jo silloin muuttunut, tai se, ettei yrttejä ole laitettu tarpeeksi nopeasti kuivumaan tai kuivauslämpötilaa on pidetty liian korkeana.
- Yrtit on pakattava paperisäkkeihin, ei muovisiin.
- Kukat, marjat ja kuorenpalat toimitetaan ostajalle kokonaisina, lehdet enintään karkeaksi rouhittuna.

YRTTIEN KÄYTTÖ

Herkullisen aromin ja ulkonäön ohella yrtit lisäävät ruokien ravintoaine- ja kuitupitoisuuksia ja vähentävät suolan ja sokerin käyttötarvetta. Tuoret ja kuivatut yrtit sopivat samojen ruokien mausteiksi ja koristetuotteiksi. Tuoreyrttien määrästä kolmannes vastaa kuivayrttien määrää. Näin ollen yrtin vahvuudesta riippuen noin 1 rkl - 1/2 dl tuoreyrttisilppua vastaa yhtä teelusikallista kuivattua yrttiä.

Yrtit kannattaa hienontaa juuri ennen käyttöä esimerkiksi huumareessa tai kämmenellä hieroen, jolloin niistä saadaan enemmän makua. Kokonaiset mausteet sopivat hienonnettuja paremmin ruokiin, jotka vaativat pitkäaikaista kuumennusta ja kypsennystä. Helposti arominsa kadottavat yrtit kuten basilika, kirveli, persilja, rakuuna tai sitruunamelissa kannattaa lisätä ruokaan vasta kypsennyksen lopussa. Sitä vastoin voimakkaan makuiset yrtit kuten kynteli, lipstikka, rosmariini, salvia tai timjami voidaan lisätä jo ruoanlaiton alussa, jolloin ne saavat hautua ruoan mukana.

Useampia yrttejä voi käyttää samaan ruokaan, ja niillä saadaan korostettua sekä toistensa että ruoan omaa makua. Voimakkaita yrttejä ei yleensä kannata käyttää runsaasti eikä yhdessä. Mietoja yrttejä sen sijaan voi käyttää enemmän, niitä voi yhdistellä huoletta keskenään tai käyttää voimakkaampien yrttien mukana.

SEURAAVASSA ON ESI TELTY YLEISESTI YRTTIEN KÄYTTÖKOHTTEITA

Lämpimät ruoat: kastikkeet, keitot, laatikot, pataruoat ja munakkaat

Yrttejä käytetään lämpimissä ruoissa yleensä mausteena korostamaan ruoan omaa makua. Yrteillä voi korvata myös suolan käyttöä. Suolan korvikkeeksi sopivat muun muassa kynteli, lipstikka, fenkoli, kumina ja korianteri. Maustekäytön lisäksi joitain yrttejä voi käyttää myös raaka-aineena ruoanvalmistuksessa. Esimerkiksi sekä nokkosesta että piharatamosta voi valmistaa pinaatin tapaan herkullisia keittoja, munakkaita ja muhennoksia. Ruokaa kannattaa maistella pitkin sen valmistumista ja juuri ennen tarjoilua. Jos yrtit ovat menettäneet kypsennyksen aikana aromiaan, voi yrttejä vielä tässä vaiheessa lisätä terävöittämään ruoan makua. Tarjoiltavan ruoan voi lisäksi koristella ihasuttavilla yrttien lehdistä.

Maustesekoitukset

Yrttejä voi käyttää ruoissa kaikkia erikseen, mutta niistä voi valmistaa myös erilaisia mausteseoksia. Oikein yhdistetyt yrtit täydentävät toisiaan ja korostavat ruoan makua. Klassisia mausteseoksia ovat muun muassa maustekirveliä, ruohosipulia, persiljaa ja rakuunaa sisältävä Fines Herbes sekä oreganoa, rosmariinia, timjamia, kynteliä, meiramia ja laventelia sisältävä Herbes de Provence että salviaa, timjamia ja meiramia sisältävä Porsaanlihamauste. Mausteita voi yhdistellä miltei rajattomasti ja parhaimmat yhdistelmät syntyvät yleensä omien kokeilujen kautta.

Salaatit

Salaattiyrttejä kannattaa käyttää ensin pieniä määriä ja tottumisen jälkeen niiden käyttöä voi lisätä. Miedon makuiset yrtit sopivat parhaiten salaatin perusaineeksi, voimakkaamman makuiset lähinnä salaattien mausteeksi.

Salaattikastikkeet, marinadit ja levitteet

Salaattikastikkeeksi sopivat esimerkiksi yrteillä maustettu öljy tai viinietikka. Muun muassa basilika, fenkoli, minttu, rakuuna, rosmariini ja timjami käyvät erinomaisesti niiden maustamiseen. Yrttien maku ehtii imeytyä ja tasaantua, kun ne lisätään hyvissä ajoin salaattikastikkeena käytettävään öljyyn. Yrteillä saa helposti myös vaihtelua valmiisiin salaattikastikkeisiin.

Terveellinen marinadi valmistuu käyttämällä marinadin pohjana esimerkiksi kylmäpuristettua rypsi- tai oliiviöljyä, tai vaihtoehtoisesti sitruhedelmien mehua, kookosmaitoa tai jogurttia, ja lisäämällä joukkoon ruokaan ja kastikkeeseen sopivat yrtit.

Mehevä yrttivoi maustaa lämpimät, sekä paistetut että paahdetut ruoat kuten pihvit, lämpimät leivät ja patongin. Myös kevyemmällä tuorejuustopohjaisilla yrttilevitteillä tuodaan helposti uusia makuelämyksiä arkeen ja juhlaan. Jälkiruoat, hillot, kakut ja ruokaleivät

Jälkiruoat, hillot ja ruokaleivät

Jälkiruoat, hillot ja leivonnaiset saavat uutta makua ja ilmettä yrteistä. Esimerkiksi minttu sopii mausteeksi suklaakakkuihin ja jälkiruokiin, sitruunamelissa hedelmä-salaattiin ja yrtti-iiso omenasoseeseen tai karviaishilloon. Viher- ja marjajauheet lisäävät ruokaleipä- ja sämpylätaikinan ravintoaine- ja kuitupitoisuutta, ja ne piristävät myös viili- tai jogurttiannosta.

Yrttijuomat

Perinteisesti yrttejä on nautittu teen tapaan valmistetun yrttijuoman muodossa. Yrttijuomaa voi valmistaa kahdella tavalla; hauteeksi tai keitteeksi. Sitä nautitaan sekä kuumana että kylmänä.

Hauteeksi eli infuusioksi kutsutaan kasvin kukista ja lehdistä valmistettua yrttijuomaa. Juoman valmistaminen muistuttaa tavallisen teen valmistamista. Kupilliseen yrttijuomaa käytetään teelusikallinen kuivattuja yrttejä. Päälle kaadetaan kiehuvaa vettä, joka irrottaa vaikuttavat ainesosat yrteistä. Juoman annetaan hautua viisi minuuttia, jonka jälkeen se siivilöidään ja tarjotaan nautittavaksi, tarvittaessa hunajalla makeutettuna.

Keitteeksi eli dekoktiksi kutsutaan erityisesti kasvien kovista ja puisista osista, kuten juurista, kuorista, siemenistä ja marjoista valmistettua yrttijuomaa. Puoli litraa juomaa valmistetaan keittämällä noin 30 g yrttejä 15 minuutin ajan vedessä hiljaisella tulella yrttien vaikuteaineiden ja maun esille tuomiseksi. Lopuksi juoma siivilöidään ja tarjotaan nautittavaksi.

Yrttijuomasekoituksia:

- koivun lehtiä ja kanervan kukkia
- koivun lehtiä, nokkosta, siankärsämöä*, voikukkia
- koivun lehtiä, kultapiiskua*, nokkosta
- koivun ja sitruunamelissan lehtiä ja valkoapilan kukkia
- maitohorsman, mesiangervon, pihlajan ja vadelman hiostettuja lehtiä
- maitohorsman, vadelman ja mustaherukan lehtiä
- maitohorsman kukkia ja vadelman tai poimulehden lehtiä
- mesiangervon, pihlajan ja vadelman lehtiä
- mustikan lehtiä* ja puna-apilan kukkia
- mustaherukan ja mustikan lehtiä*
- nokkosen lehtiä ja apilan kukkia
- timjamia, mustaherukan lehtiä ja apilan kukkia
- vadelman ja koivun lehtiä
- voikukan, mustikan* ja vadelman lehtiä
- yrttijuoman valmistamiseen voidaan käyttää yksin tai seoksina myös mm. iisoppia, minttuja*, piparjuurta*, ruusujuurta, sitruunamelissaa, timjamia, tuoksu-ampiaisyrttiä ja yrtti-iisoa

*) Suositellaan vain tilapäiseen käyttöön tai käyttöä on rajoitettu

Yrttisima valmistetaan tavallisen siman tapaan käyttämällä sokeri- tai hunajalientä hiivalla. Sen valmistukseen sopivat mm. kuusenkerkät, voikukan kukat, mustaherukanlehdet ja sitruunamelissa.

Mustaherukan lehdistä voidaan valmistaa myös poreilevaa juomaa käyttäen hiivan sijaan sitruunahappoa.

Koristelu

Yrttien kauniit lehdet, versot ja kukat tekevät kaikenlaisista ruoka-annoksista houkuttelevia. Yrttejä voi käyttää koristeena tarjoilualustoilla tai erilaisissa annoksissa sellaisenaan, kylmissä juomissa myös jääpalan sisään jäädytettynä, tai leivonnaisissa sokerikuorrutetuina.

YRTTIMARKKINOINNIN INTERNET-OHJEITA

Nykyään internet on yritysten tärkeimpiä markkinointikanavia. Näin ollen on tärkeää, että yrityksen sivustot herättävät asiakkaan kiinnostuksen ja sivustoilta löytyvät tarvittavat tiedot tuotteista ja tuotteiden ostamisesta nopeasti ja helposti.

Tässä on muutamia asiakkaille tärkeitä seikkoja, joita he odottavat yrityksen kotisivuilta.

- Sivustojen tulee olla selkeät, asialliset ja helppokäyttöiset.
- Sivustojen päivityksestä tulee huolehtia.
- Yrityksestä on hyvä kertoa muun muassa:
 - yrityksen nimi
 - toimiala ja toiminnan kuvaus
 - taustahistoria
 - yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti, www-osoite)
- Tuotteista on hyvä kertoa muun muassa:
 - tarjottavat tuotteet
 - pakkauskoot
 - tuoteselosteet ja käyttökohteet
 - hinnat
 - tuotteiden tilaus/saatavuusohjeet ja toimitusehdot
- Tuotteiden ravitsemus- ja terveystietojen kanssa on oltava tarkkana:
 - Ravitsemusväitteellä tarkoitetaan väitettä, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikkeella on erityisiä hyödyllisiä ravitsemuksellisia ominaisuuksia energiamäärän, ravintoaineiden tai muiden aineiden johdosta.
 - Terveystieteillä tarkoitetaan väitettä, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikeryhmän, elintarvikkeen tai sen ainesosan ja terveyden välillä on yhteys.
 - Ravitsemus- ja terveystietojen käytössä tulee noudattaa Euroopan parlamentin ja neuvoston asetusta elintarvikkeita koskevista ravitsemus- ja terveystieteistä 1924/2006.
 - Ajankohtaista tietoa on esitetty Elintarviketurvallisuusviraston sivuilla: www.evira.fi
- Harhaanjohtavien tietojen antaminen on kiellettyä.
- Sivustojen suunniteltaessa on hyvä miettiä mitä tietoja itse niistä haluaisi asiakkaana löytävän.

YRTTIEN SAATAVUUS SUOMESTA

Kuivattuja yrttejä, marjoja, marjajauheita ja -rouheita myydään mm. marketeissa, etnisissä ruokakaupoissa, suoramyntikaupoissa ja luontaistuotekaupoissa. Tavanomaisena ja luonnonmuutontuotantona tuotettuja kotimaisia kuivayrttejä on saatavana myös nettikauppatuotteina. Lisäksi niitä voi tiedustella lähialueen yrttiviljelijöiltä. Kuivattujen tuotteiden kilohinta saattaa tuntua korkealta tuoreisiin tuotteisiin verrattuna. Kuivattuna yrttejä tarvitaan ruoan maustamiseen kuitenkin vähemmän. Viljeltyjä yrttejä on myynnissä laaja valikoima, ja luonnonyrtteistä on saatavana mm. nokkosjauhetta, koivunlehteä ja kanervaa. Seuraavan sivun kuvassa 1. on esitetty lääneittäin yrttialan yritysten kuivattujen luonnonyrttien ja viljeltävien yrttien tarjontaa. Tiedot perustuvat 20:ltä eri kuivayrttituottajalta saatuihin tietoihin. Eniten tuottajia on Länsi-Suomen läänissä, joka johtuneen luonnonva-

ra-alan ja yrttiviljelyn vahvasta asemasta tällä alueella. Seuraavaksi eniten kuivayrttien tuottajia on Itä-Suomen ja Lapin lääneissä, joista etenkin Lapin vahvuutena on aktiivinen yrttien keruukulttuuri ja vilkas matkailutoiminta. Näillä alueilla yrtit ovat suosittuja ammattikeittiöissä. Lisäksi kuivayrtteistä valmistetaan mm. matkamauisto- ja lahjatuotteita ja raaka-ainetta toimitetaan myös teollisuuden tarpeisiin. Vähiten yrttialan yrityksiä löytyy Oulun ja Etelä-Suomen lääneistä. Pääkaupunkiseutu on kuitenkin väestön keskittymisen vuoksi merkittävää yrttien markkina-alueita. Oulun läänissä viljelyn edellytykset eivät useimmille yrttilajeille ole yhtä hyvät kuin maan eteläisimmässä osassa. Suomen eniten viljelty yrtti on Oulun eteläpuolella menestyvä kumina, joka valtaa lähes 99 % yrttien viljelyalasta. Kuminan erinomaisen aromiainepitoisuuden ja koneellistamisen vuoksi savutettavat suuret tuotantomäärät ovat avanneet suomalaiselle kuminalle kansainvälisiäkin markkinoita.

Itse kuivayrttivalikoima on kuvan 1. mukaan monipuolisin Länsi- ja Itä-Suomen lääneissä. Näillä alueilla on hyvät valikoimat luonnonyrttejä ja viljeltyjä yrttejä. Useilla yrttialan yrityksillä on kuitenkin yleensä yrttien tilauspalvelu, joka mahdollistaa yrttien saatavuuden postitse läänirajoista riippumatta.

Lapin lääni

basilika, kynteli, lipstikka, oregano, persilja, sitruunamelissa, tilli, timjami, tuoksuampiaisyrtti, kuusenkerkkä, maitohorsma, mesiangervo, mustikka, nokkonen, siankärsämä, väinönputki

(Tiedot peräisin neljältä yritykseltä.)

Oulun lääni

basilika, kirveli, kynteli, lipstikka, minttu, oregano, persilja, rakuuna, salvia, sitruunamelissa, tilli, timjami

(Tiedot peräisin yhdeltä yritykseltä.)

Länsi-Suomen lääni

basilika, fenkoli, kirveli, korianteri, kumina, kynteli, laventeli, lipstikka, meirami, minttu, oregano, persilja, rakuuna, rosmariini, salvia, sitruunamelissa, tilli, timjami, tuoksuampiaisyrtti, kanerva, katajanmarja, koivunlehti, kuusenkerkkä, maitohorsma, mesiangervo, mustaherukka, nokkonen, pihlaja, poimulehti, puna-apila, siankärsämä, väinönputki

(Tiedot peräisin kymmeneltä yritykseltä.)



Itä-Suomen lääni

basilika, fenkoli, kirveli, korianteri, kumina, kynteli, laventeli, lipstikka, meirami, minttu, oregano, persilja, rakuuna, rosmariini, salvia, sitruunamelissa, tilli, timjami, tuoksuampiaisyrtti, kanerva, katajanmarja, koivunlehti, kuusenkerkkä, maitohorsma, mesiangervo, mustaherukka, nokkonen, pihlaja, poimulehti, puna-apila, siankärsämä, väinönputki

(Tiedot peräisin neljältä yritykseltä.)

Etelä-Suomen lääni

kumina, maitohorsma, nokkonen, voikukka, vuohenputki

(Tiedot peräisin kahdelta yritykseltä.)

Kuva 1. Yrttialan yritysten tarjoamia kuivattuja luonnonyrttejä ja viljeltyjä yrttejä lääneittäin jaoteltuna. Lähteenä 20 yrityksen tiedot Ruoka-Suomi -teemaryhmän www.aitojamakuja.fi tietokannan mukaan.

LUONNONYRTIT

KAMOMILLASAUNIO

Matricaria recutita



Maku: Pehmeä.

Kerättävä kasvinosa:

Vasta puhjenneet mykeröt.

Keräysaika: Kesä-syyskuussa, heti mykeröjen avaututtua.

Käyttö: Yrttijuomaksi. Koristeeksi.

Lisätiedot: Soveltuu iltajuomaksi nautittavaksi, sillä se lievittää rauhatonta oloa ja edistää unentuloa.

Huomioitavaa: Ei sovi joka päiväiseen jatkuvaan käyttöön. Antiseptisiä vaikutuksia. Pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa allergiaa.

KANERVA

Calluna vulgaris



Maku: Miellyttävän mesipitoinen.

Kerättävä kasvinosa:

Vaalean punaiset kukat.

Keräysaika: Kukkin puhjettua heinä-elokuussa.

Käyttö: Yrttijuomaksi.

Lisätiedot: Kanervajuomalla on lievä rauhoittava vaikutus, jonka vuoksi se sopii illalla nautittavaksi.

Huomioitavaa: Sisältää mm. ripulia helpottavia parkkiaineita ja virtsaneritystä lisäävää arbutiinia. Lisäksi kanervalla on antiseptinen vaikutus.

KATAJA

Juniperus communis



Maku: Marjoissa aromaattinen, pihkainen maku.

Kerättävä kasvinosa:

Kypsät, mustansiniset marjamaiset kävyt. Nuoret versot.

Keräysaika: Marjat loppukesällä. Versot aikaisin keväällä vuosikasvaimen pituuskasvun päätyttyä.

Käyttö: Marjat yrttijuomiin, oluen, riistan ja kasvisrisoton, marinadien sekä leipätaikinoiden mausteeksi. Versot yrttijuomiin sekä mausteeksi mm. savustettuun lihaan ja kalaan.

Lisätiedot: Marjat sopivat pippurin korvikkeeksi kasvisruokiin. Kuivatut marjat säilyvät kolme vuotta.

Huomioitavaa: Marjoja ei tule syödä päivän aikana 4-8 kappaletta enempää, sillä ne ovat voimakasvaikutteisia. Munuaisvikaisen ja raskaana olevien on vältettävä katajan käyttöä munuaisi rasittavien hartsiaineiden vuoksi. Versojen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

KOIVU

Betula pendula & Betula pubescens



Maku: Rauduskoivun lehdet paremman makuisia kuin hieskoivun, mutta ero ei ole suuri.

Kerättävä kasvinosa:

Hiirenkorvat ja nuoret lehdet.

Keräysaika: Touko-kesäkuu, ennen juhannusta.

Käyttö: Pääasiassa yrttijuomana, mutta lehtiä voi käyttää myös lehtivihreäjauheissa ja maustesuolasekoituksissa.

Lisätiedot: Ei sovi jokapäiväiseen käyttöön tehokkaan nesteenoisto-ominaisuutensa vuoksi.

Huomioitavaa: Lehdillä virtsaneritystä kiihdyttävä eli diureettinen vaikutus. Lehtien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

KUUSI

Picea abies



Maku: Mieto ja puhdas. Makeahkon havupihkan vivahde.

Kerättävät kasvinosat:

Kerkät eli nuoret vuosikasvaimet.

Keräysaika:

Keskikesä. Kerkkien

pituuskasvun päätyttyä, ennen neulasten kovettumista.

Käyttö: Kerkistä voi valmistaa kerkkajuomaa ja niitä voi käyttää ruisleivän mausteena. Tuoreista tehdään siirappia, etikkaa ja makeisia.

Lisätiedot: Kerkkien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

Huomioitavaa: Saattaa aiheuttaa allergiaa.

MAITOHORSMA

Epilobium angustifolium



Maku: Melko mieto.

Kerättävä kasvinosa:

Lehdet ja juuret.

Keräysaika:

Kesä-heinäkuussa, ennen kukintaa.

Käyttö: Hiostetut

ja kuivatut lehdet yrttijuomaksi, mieluiten juomakoituksiin. Juurista on tehty jauhoja, ja niitä on käytetty leipiin ja muhennoksiin sekä kahvinkorvikkeeksi.

Huomioitavaa: Vilkastuttaa nesteenoistoa.

MESIANGERVO

Filipendula ulmaria



Maku: Mukava. Hie-man mantelinen.

Käytettävä kasvinosa:

Lehdet ja kukinnot.

Keräysaika:

Lehdet alkukesällä ennen kukintaa.

Kukinnot heti niiden

avaututtua keskikesällä.

Käyttö: Yrttijuomaksi. Erilaisten juomien,

kuten siman ja oluen mausteeksi.

Lisätiedot: Lehtien hiostaminen tuo aromit paremmin esille.

Huomioitavaa: Mesiangervoa ei tule käyttää jatkuvasti, eikä suuria määriä, koska se sisältää salisylaatteja, jotka vaikuttavat miedon särkylääkkeen tavoin. Salisylaattiallergiisten ei tule käyttää mesiangervoa ollenkaan.

MUSTAHERUKKA

Ribes nigrum



Maku: Voimallinen. Syksyllä voimakkaampi.

Kerättävä kasvinosa: Lehdet ilman lehtiruotia. Marjat.

Keräysaika: Lehdet kesä-elokuussa. Marjat niiden kypsyttyä.

Käyttö: Lehdet yrttijuomaksi, simaan, booleihin ja kurkkusäilykkeisiin. Marjat leivotaan rusinoiden ja viikunoiden tapaan.

Lisätiedot: Yrttijuoma suositellaan tehtävän lämpimään, ei kuumaan veteen, jotta aromit säilyvät parhaiten.

Huomioitavaa: Varottava härmäisten lehtien keräämistä. Lehtien keruu luonnonvaraisista pensaista on sallittu vain Itä-Suomessa.

MUSTIKKA

Vaccinium myrtillus



Maku: Makoisat marjat.

Käytettävä kasvinosa:

Lehdet ja marjat.

Keräysaika:

Lehdet kesä-heinäkuussa. Marjat niiden kypsyttyä.

Käyttö: Lehdet yrttijuomaseoksiin. Kuivatut marjat leivotaan, puuroihin ja kiisseliin sekä myslisiin, viiliin että jogurttiin.

Huomioitavaa: Lehdet eivät sovellu pitkäjaksoiseen käyttöön eikä munuaisvikaisille niissä olevan oksaalihapon vuoksi. Pitkäaikainen käyttö voi lisäksi alentaa veren sokeripitoisuutta.

NOKKONEN

Urtica dioica



Maku: Hyvänmakuisen, voimakas.

Kerättävät kasvinosat:

Nuoret, 5-10 cm mittaiset versot. Myöhemmin vain latvalehdet. Syksyllä siemenet.

Keräysaika: Kevät ja alkukesä ennen kukintaa. Jos nokkosta leikataan, voidaan uusia versoja ja lehtiä kerätä pitkin kesää.

Käyttö: Voidaan käyttää pinaatin tapaan keittoihin, muhennoksiin, ohukaisiin, kastikkeisiin ja leivontaan. Rosvopaistin mauste. Siitä voidaan valmistaa myös yrttijuomaa.

Lisätiedot: Erittäin rauta- ja ravintopitoinen vihanneskasvi.

Huomioitavaa: Kompostien tai navetan läheisyydessä tai muilla tyypillisillä kasvupaikoilla nokkosen nitraattipitoisuudet ovat korkeita, joten näiltä paikoilta sitä ei pidä kerätä.

PIHARATAMO

Plantago major



Maku:

Mieto ja mukava.

Kerättävä

kasvinosa: Nuoret lehdet ennen kukintaa. Siemenet ennen niiden kypsymistä.

Keräysaika: Alkukesällä ennen kukintaa.

Käyttö: Lehdet sopivat yrttijuomaksi sekä pinaatin tapaan keittoihin, salaatteihin ja muhennoksiin. Siemenet puuroihin.

PIHLAJA

Sorbus aucuparia



Maku: Marjoissa hapan. Lehdissä karvasmantelimainen.

Kerättävä

kasvinosa: Nuoret lehdet. Marjat. **Keräysaika:** Lehdet ennen kukintaa. Marjat kypsänä syksyllä.

Käyttö: Lehdet yrttijuomaksi. Jauhetut marjat leipiin, kakkuihin, kekseihin ja puuroihin, kokonaiset naposteluun rusinoiden tapaan. Tuoreena marmeladiksi, hilloksi ja makeisiksi.

Lisätiedot: Pakkasen puremat marjat eivät ole niin happamia.

Huomioitavaa: Lehtien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

POIMULEHTI

Alchemilla spp.



Maku:

Miedon kirpeä.

Kerättävä

kasvinosa: Lehdet.

Keräysaika:

Alkukesällä ennen kukintaa.

Käyttö: Lehdet

yrttijuomiin, keittoihin sekä leivontaan. Kukat ja siemenet mausteeksi.

PUNA- JA VALKOAPILA

Trifolium pratense & Trifolium repens



Maku: Pehmeä ja mieto. Kevyen hunajainen.

Kerättävä

kasvinosa: Kukinnot ja lehdet.

Keräysaika:

Alkukesä. Lehdet ennen kukintaa ja kukinnot kukkien avauduttua.

Käyttö: Kukinnot yrttijuomaksi. Kukinnot



ja lehdet keittoihin, muhennoksiin, pannukakkuun ja leipään.

Lisätiedot: Apilajuoma sopii jokapäiväiseen käyttöön. Hunaja korostaa apilan omaa makua.

SIANKÄRSÄMÖ

Achillea millefolium



Maku: Voimakkaan ryytimäinen maku. Käytettävä varoen.

Kerättävä

kasvinosa: Nuoret lehdet. Kukinnot.

Keräysaika: Lehdet ennen kukintaa. Kukinnot keskikesällä,

kukkien avautuessa.

Käyttö: Miedona rohdoksena yrttijuomaksi. Erinomainen rasvaisten ruokien mauste, joka sopii myös salaatteihin, kastikkeisiin ja yrttisuolasekoituksiin sekä keittoihin, patoihin ja muhennoksiin. Viherjauheeksi.

Lisätiedot: Edistää ruoansulatusta.

Huomioitavaa: Siankärsämöjuomaa ei tule käyttää jatkuvasti eikä pitkäjäiksoisesti. Voi aiheuttaa liikaa käytettynä huimausta ja päänsärkyä.

VADELMA

Rubus idaeus



Maku: Lehdet miellyttävän makeita.

Kerättävä

kasvinosa: Lehdet.

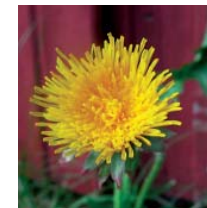
Keräysaika:

Toisen vuoden versoista kerätään lehdet alkukesällä ennen kukintaa. Ensimmäisen vuoden versoista kerätään lehtiä keskikesästä elokuuhun asti.

Käyttö: Hiostettuna makoisa yrttijuomaines.

VOIKUKKA

Taraxacum spp.



Maku: Voimallinen. Enemmän tai vähemmän kitkerä. Pippurisen kirpeä.

Kerättävä

kasvinosa: Lehdet. Juuret.

Keräysaika: Lehdet alkukesällä, ennen kukintaa. Juuret joko keväällä ennen kukintaa tai myöhään syksyllä lehtien lakastuessa.

Käyttö: Lehdet salaatteihin, muhennoksiin

ja keittoihin. Juuret lisäksi keittoihin, patoihin, muhennoksiin, mausteeksi kaljaan tai muihin juomiin, kahvinkorvikkeeksi, jauhettuna jauhojen jatkeena leivontaan ja puuroihin.

Lisätiedot: Ennen käyttöä lehdistä kannattaa poistaa keskellä oleva karvas lehtiruoti.

VOHENPUTKI

Aegopodium podagraria



Maku: Villi.

Kerättävä

kasvinosa: Nuoret, vielä supussa olevat aluslehdet.

Keräysaika:

Toukokuu.

Käyttö: Erityisesti tomaattiruokiin.

Lisäksi keittoihin, patoihin, muhennoksiin, ohukaisiin ja yrttileipiin.

Huomioitavaa: Vuohenputken tuntomerkit on osattava ennen sen pomintaa, sillä se on helposti sekoitettavissa samannäköisiin myrkkukasveihin.

VÄINÖNPUTKI

Angelica archangelica ssp. archangelica



Maku: Voimakas, omaleimainen, selkeä ja eksoottinen.

Kerättävä

kasvinosa: Kaikki juuresta siemeniin.

Keräysaika: Lehdet ennen kukintaa.

Varret nupulla ollessaan. Juuret aikaisin keväällä tai syksyllä.

Käyttö: Lehdet soveltuvat mausteeksi raasteisiin, keittoihin ja kalaruokiin. Siemenet sopivat mausteeksi puolestaan keittoihin, lämpimiin kasvisruokiin, kastikkeisiin ja leipätaikinoihin.

Huomioitavaa: Lääkeluettelon kasvi. Kasvin käsittely ilman suojavaatteita voi aiheuttaa auringonvalon kanssa vakavia iho-oireita.

VILJELTÄVÄT YRTIT

BASILIKA

Ocimum basilicum



Maku: Pehmeä, miellyttävä. Hieman pippurimainen.

Käyttö: Sopii lähes kaikkeen maustamiseen, kuten esimerkiksi tomaattia ja valkosipulia sisältäviin ruokiin, pitsaan,

liha-, kala-, muna-, pasta-, peruna-, kaali- ja sieniruokiin, keittoihin, kastikkeisiin (myös salaatin), maustevoihin sekä leivontaan.

Lisätiedot: Basilikasta on olemassa kymmeniä eri alalajeja ja lajikkeita, jotka ovat aromiltaan mm. aniksen, kanelin, sitruunan, timjamin sekä hedelmän makuisia.

Lisätään ruokaan kypsennyksen lopussa.

Huomioitavaa: Rauhoittaa ja edistää ruoansulatusta.

FENKOLI

Foeniculum vulgare



Maku: Maistuu miedosti anikselta, johon on sekoittunut hitunen tilliä ja selleriä.

Käyttö: Oivallinen kalamauste. Muna-, juusto-, sieni-, kaali- ja lantturuokiin, moniin

salaatteihin ja keittoihin sekä maksa-, sianliha- ja siipikarjaruokiin ja marinointiliemien maustamiseen sopivat niin murskatut siemenet kuin lehdetkin. Voimakkaamman makuisia siemeniä käytetään eniten kokonaisina ja jauhettuina leipiin, kekseihin, kakkuihin ja makeisiin sekä juomien valmistukseen.

KIRVELI

Anthriscus cerefolium



Maku: Hienostunut, anikseen tai lakritsaan vivahtava. Hieman heinämäinen.

Käyttö: Sopii mausteeksi lähes kaikkiin ruokiin, mutta erityisesti sieni- ja kas-

visruokiin sekä sienisäilykkeisiin. Rasvaiset liha- ja kalaruoat kirveli tekee keveämmän makuisiksi. Muita käyttökohteita ovat mm. keitot, liha- ja salaattikastikkeet, makkararuoat, yrttijuustot ja -voit, riisi, perunat, munakkaat, pitsat ja voileivät.

Lisätiedot: Korostaa muiden yrttien aromia ja voidaan käyttää ruoissa persiljan asemasta. Kirveli lisää kypsennyksen lopussa, jottei sen hento aromi haihdu.

KORIANTERI

Coriandrum sativum



Maku: Voimakas-arominen, raikas, kirpeän appelsiininen. Makua joko rakastaa tai vihaa.

Käyttö: Leivontaan, salaatteihin ja lämpimiin ruokiin kuten keittoihin ja muhen-

noksiin. Kasviksista sopivat korianterin maustettaviksi mm. herne-, kesäkurpitsa-, kaali-, kurkku-, linssi-, papu-, punajuuri- ja viljaruoat. Kiinalaisessa, intialaisessa ja japanilaisessa keittiössä käytetään mm. lampaan- ja sianlihan, kalan, siipikarjan ja riisin maustamiseen.

Lisätiedot: Lisätään kypsennyksen lopussa.

KUMINA

Carum carvi



Maku: Kirpeä ja raikas. Kerran maistettua, kuminan maun muistaa aina.

Käyttö: Jauhettua juurta voi käyttää jauhojen jatkeena leivonnassa ja puuroissa. Siemenet

sopivat mausteeksi mm. leipiin ja kekseihin, uuniperunoihin, kasvispataan, hapankaaliin, juustoihin, makkaroihin, veri-, kala- kaali- ja munaruokiin sekä lihakeittoihin. Lisäksi niistä voi hauduttaa yrttijuomaa.

Lisätiedot: Estää kaasunmuodostusta eli ilmavaivoja.

Huomioitavaa: Kuminaöljy saattaa suurina käyttömäärinä aiheuttaa maksa- ja munuaisvaurioita.

KYNTELI

Satureja hortensis



Maku: Kirpakka. Hieman pippurinen. Muistuttaa timjamia.

Käyttö: Makkara-, maksa-, veri-, lammas-, jauheliha- ja riistaruoikiin. Kasvisruoista sopii parhaiten papu-, herne-, linssi-, kaali-,

sieni- ja perunaruokiin sekä salaatteihin ja piparjuurikastikkeisiin. Kynteliä voidaan käyttää myös pippurin ja suolan korvikkeena.

Lisätiedot: Poistaa kaaliruoista kaalin hajun.

Huomioitavaa: Ei tule käyttää yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja.

LIPSTIKKA (liperi)

Levisticum officinale



Maku: Voimakas. Vahvan sellerinen, mutta maussa lisäksi aistittavissa palsternakan, purjon ja persiljankin aromia.

Käyttö: Lipstikalla voi maustaa keittoja, kastikkeita, patoja,

muhennoksia, riisi- ja pastaruokia sekä juustoja ja leipiä. Lanttu, kaalit, kurpitsa ja peruna sopivat kasviksista lipstikan seuraksi.

Lisätiedot: Korostaa ruoan muita makuja, mutta sitä kannattaa lisätä varoen sen voimakkaan maun vuoksi. Lipstikalla voi korvata lisäksi lihaliemen ja suolan.

MEIRAMI

Origanum majorana



Maku: Hienoarominen.

Käyttö: Herkullinen mauste jauheliha-, lammas-, veri-, maksa- ja kasvisruokiin. Sopii hyvin myös peruna-, sieni- ja kaaliruokiin,

spagettikastikkeisiin sekä hernekeittoon.

Lisätiedot: Suomen vanhimpia ja käytetyimpiä mauste-yrttejä.

MINTUT

Mentha



Maku: Raikas. Voimakasarominen.

Käyttö: Maustamaan lammasta, riistaa ja marinadeja. Kasvisten kuten porkkanoiden keitinliemiin. Minttuhyttelöksi. Yrttijuomaksi.

Lisätiedot: Minttulajeja ovat mm. pipar-, viher- ja kähäräminttu. Niistä piparminttu on vahvimman makuinen. Lisätään kypsennyksen lopussa. Mintun mentoli vaikuttaa rauhoittavasti hermoston ja sydämeen.

Huomioitavaa: Piparmintun pitkäaikainen käyttöä ei suositella. Suuret määrät voivat aiheuttaa vatsakipuja, huumaantumista, hengenahdistusta ja verenpaineen kohoamista. Lapsille puhtaan haihtuvan piparminttuöljyn hengittäminen voi aiheuttaa kurkunpään kouristuksenomaisen tukkeutumisen. Alle 3-vuotiaalle piparminttua ei suositella ollenkaan. Myös iho-oireet voivat olla mahdollisia.

OREGANO (mäkimeirami)

Origanum vulgare



Maku: Hieman kitkerä.

Käyttö: Erinomainen pitsojen ja pasta- ja tomaattiruokien mauste. Käy hyvin myös erilaisiin kala-, liha-, lammas- ja kanaruokiin ja niiden

kastikkeisiin sekä salaatteihin, papu-, juustomuna- ja munakoisoruokiin, uusille perunoille, mauste-etikkaan, juomiin, leivonnaisiin ja omenaruokiin.

Lisätiedot: Lisätään valmistuksen loppuvaiheessa, jottei sen maku kitkeröidy.

PERSILJA

Petroselinum crispum



Maku: Mieto.

Käyttö: Persilja on lähes kaikkien ruokalajien mauste. Se sopii niin kala-, liha- ja munaruokiin että kasvis-, riisi- ja pastaruokiin sekä keittoihin ja muhennoksiin.

Lisätiedot: Korostaa muita makuja. Lisätään vasta ruoanlaiton lopussa aromin säilymiseksi.

Huomioitavaa: Ei suositella käytettävän raskauden aikana suuria määriä. Persiljasta tislattut eeteriset öljyt ovat terveydelle haitallisia. Persilja voi lisäksi aiheuttaa herkkäihoisille valoherkkyyttä tulehduttaen ihoa.

RAKUUNA

Artemisia dracunculus



Maku:

Ranskalaisessa rakuunassa (*Artemisia dracunculus* var. *sativa*) on erittäin hienoarominen anisvivahde. Venäläinen rakuuna (*Artemisia dracunculus* var. *inodora*) on kar-

vaampi ja vähän kitkerän makuinen.

Käyttö: Rakuuna on erityisesti kana- ja kalaruokien mauste, mutta se soveltuu hyvin myös kaikenlaisten liha-, sieni-, juusto-, kasvis- ja munaruokien maustamiseen sekä keittoihin, kastikkeisiin ja marinadeihin. Rakuunaa voi käyttää myös salaattikastikkeisiin, majoneesiin, sinappiin, yrttivoihin ja mausteöljyihin.

Lisätiedot: Lisätään ruokiin juuri ennen tarjoilua. Rakuunaa suositellaan käytettävän varoen sen vahvan ja omalaatuisen maun vuoksi. Liikaa käytettynä sen maku hallitsee ruokaa ja tekee siitä kitkerän makuista.

Huomioitavaa: Rakuunan siitepöly saattaa aiheuttaa pujoallergikoille yliherkkysoireita. Kuivatussa rakuunassa ei yleensä ole siitepölyä, sillä sato korjataan ennen kukintaa.

ROSMARIINI

Rosmarinus officinalis



Maku: Makea.

Hieman karvas. Muistuttaa timjamia ja salviaa. Hyvin hallitseva, joten käytettävä varovaisesti.

Käyttö: Suositellaan rasvaisiin ja voimakkaan makuisiin liha-

ruokiin sekä marinoitilemiin. Perinteinen lampaan ja riistaruuokien mauste. Sopii hyvin lisäksi kasviskeittoihin ja peruna-, sieni-, pasta- ja tomaattiruokiin sekä pikkelsseihin, yrttijuustoihin, kotikaljaan ja salaattinkastikkeisiin.

Lisätiedot: Voidaan lisätä jo kypsennysvaiheessa.

Huomioitavaa: Rosmariinia ei suositella lapsille eikä raskaana oleville.

SALVIA

Salvia officinalis



Maku: Hallitseva. Voimakkaan mausteen. Vähän karvas.

Käyttö: Erinomainen mauste lähes kaikkiin liha- kana- ja kalaruokiin, kastikkeisiin, keittoihin, pastoihin ja risottoihin. Lisäksi

salvia sopii vihannesten, munakkaan, maksan ja veriruokien, tomaatti- ja sieniruokien sekä makeisten mausteeksi.

Lisätiedot: Raikastaa hengitystä. Poistaa ruoasta rasvaisen maun ja korostaa ruoan omaa makuja. Voidaan lisätä jo ruoan kypsennysvaiheessa.

Huomioitavaa: Tulee käyttää hillitysti. Salviaa ei suositella lapsille eikä raskaana oleville tai imettäville naisille.

SITRUUNAMELISSA

Melissa officinalis



Maku: Raikkaan sitruunainen.

Käyttö: Voi maustaa ruokia, joihin käy sitruuna. Se on salaattikastikkeiden, kasvis-, kala-, liha-, kana- ja riistaruuokien, munakaiden, majoneesiin,

jälkiruuokien ja juomien mauste.

Lisätiedot: Lisätään ruokaan juuri ennen sen valmistumista.

TILLI

Anethum graveolens



Maku:

Raikas, ”vihreän” mausteinen.

Käyttö: Käytetään erityisesti kala- ja äyriäisruoissa. Sopii lisäksi liha- ja perunaruokien, viher-, kurkku ja perunasalaatin,

kastikkeiden, keittojen sekä kaaliruokien mausteeksi.

Lisätiedot: Lisätään ruoanvalmistuksen loppuvaiheessa.

TIMJAMI

Thymus vulgaris



Maku: Ryydikäs, mukana hieman kirpeyttä. Lämpimän täyteläinen. Voimakas, jonka vuoksi käytettävä varoen.

Käyttö: Sopiva maustamaan kala-, kana-, sian- ja lam-

paanliha-, maksa-, muna- ja makkararuokia sekä kasvisruokia. Peruna-, riisi-, pasta-, papu- ja sieniruokat sekä pitsat ja marinadit maustuvat hyvin timjamilla. Se sopii myös haudutettavaksi yrttijuomaksi.

Lisätiedot: Voidaan lisätä jo ruoanlaiton alussa. Ruokahalun herättäjä.

Huomioitavaa: Kasvin yliannostus voi aiheuttaa oksennusreaktion, kun ruuansultuskanavan rauhasten toiminta tehostuu liikaa.

TUOKSUAMPIAISYRTTI

Dracocephalum moldavicum



Maku: Muistuttaa sitruunamelissan sitruunanomaista makua, mutta ei ole yhtä voimakas.

Käyttö: Juomayrtti. Käytetään myös kalaruokien ja salaattien mausteena.

YRTTI-IISO

Agastache foeniculum



Maku: Vivahtaa anikselta, mintulta ja hieman fenkoliilta.

Käyttö: Soveltuu parhaiten maustamaan leivonnaisia ja jälkiruokia, sekä lisäksi keittoja, kasvismuhennoksia että

itämaistyyppisiä, soija- ja paprikakastikkeita sisältäviä ruokia. Yrtti-iisosta voi hauduttaa myös erinomaista yrttijuomaa.

ESIMERKKEJÄ YRTTIEN RAVINTOARVOISTA

		Tuore basilika	Kuivattu basilika	Tuore nokkonen	Tuore persilja
ENERGIA	KJ/kcal	168/40	741/177	149/36	50/12
ENERGIARAVINTOAINEET					
Valkuaisaineet	g	3,1	14,4	5,9	1,4
Rasvat	g	0,8	4,0	0,7	0,2
Hiilihydraatit	g	5,0	20,5	1,3	1,1
Ravintokuitu	g	3,9	40,5	4,1	8,0
VITAMIINIT					
A-vitamiini RE	µg	262,7	466,8	178,4	468,7
C-vitamiini	mg	26,0	61,2	175,0	200,0
B1 (tiamiini)	mg	0,08	0,15	0,20	0,05
B2 (riboflaviini)	mg	0,31	0,32	0,15	0,30
Niasiini (ekvival.)	mg	1,1	10,6	1,7	1,8
KIVENNÄIS- JA HIVENAINET					
Natrium	mg	9,0	34,0	1,0	34,0
Kalium	mg	300,0	3433,0	670,0	770,0
Magnesium	mg	11,0	422,0	86,0	44,0
Kalsium	mg	250,0	2113,0	594,0	135,0
Fosfori	mg	37,0	490,0	90,0	70,0
Rauta	mg	5,5	42,0	4,4	2,9
Sinkki	mg	0,7	5,8	1,7	1,5
Jodi	µg	-	-	1,0	6,0
Seleeni	µg	0,4	2,8	0,3	0,3

-) Tietoa ei ole määritetty

Taulukko 1. Tuoreen ja kuivatun basilikan sekä tuoreen nokkoson ja persiljan ravintoarvoja 100 grammassa syötävää osaa.

Lähde: Kansanterveyslaitos. 2008. Fineli -tiedosto. www.fineli.fi.

LÄHDEKIRJALLISUUS

Aaltonen, T. & Arkko, M. 1999. Yrtit ja villivihannekset. Helsinki: Suomen Matkailuliitto.

Alanko, P. 1990. Fines Herbes: yrttiopas. Helsinki: Helsingin yliopisto, puutarhatieteen laitos.

Bremness, L. 1998. Monipuoliset yrtit: kaikki yrttien kasvattamisesta ja käytöstä. Porvoo: WSOY.

Brunila, M. & Nurmi, R. 1983. Luontoäidin kasviaarteet. Porvoo: WSOY.

Hakala, P., Mäkinen, Y., Vauras, J. & Vauras, R. 1996. Kauppayrtit. Helsinki: Edita Oy.

Hevipokkari: hevi-hoitajan käsikirja. 2005. Vantaa: Kotimaiset Kasvikset.

Hoppe, E. 2003. Yrttikirja. Helsinki: Tammi.

Kytövuori, P. & Hopsu-Neuvonen, A. 1995. Kanankaalista karpaloon: luonnonruokaa keväästä syksyyn. Helsinki: Marttaliitto ry.

Lehtonen, U. 1987. Ullan Yrtit: Luonnon hyötykasvien keruu- ja käyttöopas. Porvoo: WSOY.

Lääperi, V.-M. 1995. Rohdos- ja maustekasvit: tuotannollisen luonnonmukaisen viljelyn ohjekirja. Porvoo: WSOY.

Moisio, S., Mäkinen, Y., Tuominen, M. & Vauras, J. 2006. Luonnonyrttiopas. Helsinki: Opetushallitus.

Peltola, A. 1983. Suuri yrtti- ja maustekirja. Porvoo: WSOY.

Pettersson, C., Pettersson, H., Vainio, H. & Vainio, J. 2005. Maustekasvit. Helsinki: Otava.

Terveysväitteiden valvontaopas. 2002. Helsinki: Elintarvikevirasto.

Arktiset Aromit. www.arctic-flavours.fi
 Elintarvikeeturvallisuusvirasto. www.evira.fi
 Ruoka-Suomi -teemaryhmä. www.aitojamakuja.fi
 Ruokatieto. www.ruokatieto.fi
 Yrttitarha. www.yrttitarha.com
 Kansanterveyslaitos. www.fineli.fi



Keittiökäyttöön sopivat KUIVAYRTIT

Lukijalle.....	2	Voikukka.....	13
Yrttien poiminta-ohjeet.....	3	Vuohenputki.....	13
Yrttien kuivaus.....	4	Väinönputki.....	13
Yrttien pakkaus ja säilytys.....	4	Basilika.....	14
Lyhyesti laatusuosituksista.....	5	Fenkoli.....	14
Yrttien käyttö.....	5	Kirveli.....	14
Yrttimarkkinoinnin internet-ohjeita.....	8	Korianteri.....	14
Yrttien saatavuus suomesta.....	8	Kumina.....	14
Kamomillasaunio.....	10	Kynteli.....	15
Kanerva.....	10	Lipstikka.....	15
Kataja.....	10	Meirami.....	15
Koivu.....	10	Mintut.....	15
Kuusi.....	11	Oregano.....	15
Maitohorsma.....	11	Persilja.....	16
Mesiangervo.....	11	Rakuuna.....	16
Mustaherukka.....	11	Rosmariini.....	16
Mustikka.....	11	Salvia.....	16
Nokkonen.....	12	Sitruunamelissa.....	17
Piharatamo.....	12	Tilli.....	17
Pihlaja.....	12	Timjami.....	17
Poimulehti.....	12	Tuoksuampiaisyrtti.....	17
Puna- ja valkoapila.....	12	Yrtti-iiso.....	17
Siankärsämö.....	13	Esimerkkejä yrttien ravintoarvoista... 18	
Vadelma.....	13	Lähdekirjallisuus.....	19



Arktiset Aromit ry.
Kauppakatu 20
89600 Suomussalmi
puh. (08) 6155 5590
fax (08) 6155 5592
info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi

