

LUONNON- YRTTIEN



makuja

LUONNONYRTTIEN makuja

Luonnonyrttien talteenotto ja käyttö on Suomessa vielä vähäistä. Yhtenä käytön esteenä pidetään Arktiset Aromit ry:n kuluttajakyselyissäkin ilmennyttä yrttien heikkoa tuntemusta. Luonnonyrteistä helposti tunnistettavia ovat nokkonen, poimulehti, koivunlehti, maitohorsma ja voikukka. Perehdy yrttien maailmaan opettelemalla kirjallisuuden ja yrttikoulutuksen avulla tuntemaan keskeiset syötäväksi kelpaavat luonnonyrtit. Helposti opittavia yrttejä ovat mm. siankärsämö, kultapiisku, katajanmarja ja mesiangervo. Monet yrtit antavat kuivaamisen jälkeen huoneeseen miellyttäviä tuoksujia, jotka viimeistään vievät Sinut syvemmälle yrttikiinnostuksen pariin.

Yrttien käyttö yleistyy Suomessa vähitellen. Yrttiyrttykset ja poimijat kehittävät uusia jatkojalosteita. Tällä hetkellä tavallisimpia kaupoista ja yrttiyrttyksiltä saatavia tuotteita ovat yrtti-juomavalmisteet, -mausteet ja -siirapit.

Yrttien käyttö jaetaan neljään eri luokkaan: vihanneskäyttö, maustekäyttö, käyttö yrttijuomien raaka-aineena ja rohdoskäyttö.

Vihannesyrttejä käytetään salaateissa, leipä- ja sämpylätaikinoissa sekä keitoissa. Niitä voidaan laittaa myös sellaisenaan leivän päällä sekä erilaisiin muhennoksiin ja vihannespaistoksiin. Vihannesyrttejä ovat mm. nokkonen, maitohorsma, poimulehti ja vuohenputki.

Mausteina luonnonyrteistä käytetään esimerkiksi katajanmarjoja ja -versoja, mustaherukan lehtiä, siankärsämön kukintoja ja voikukkaa. Yrtit antavat makua ruokaan ja niillä voi osittain korvata myös suolan käyttöä.

Yrttijuomien raaka-aineiksi soveltuvat tuoreina tai kuivattuina lähes kaikki yrtit. Juomissa eniten kokeiltuja ja käytettyjä ovat kanervan, kamomillasaunion, siankärsämön ja valkoapilan kukat. Paljon käytetään myös ahomansikan, koivun, maitohorsman, mesimarjan, mustaherukan, mustikan, voikukan, lillukan ja mesiangervon lehtiä.

Monet yrtit sisältävät runsaasti antioksidantteja ja eteerisiä öljyjä. Näiden vaikutuksia terveyteen tutkitaan. Tietyillä yrteillä on myös ruoansulatusta edistäviä vaikutuksia. Nykyisin tiedetään, että joillakin yrteistä on antibakteerisia vaikutuksia. Ne ehkäisevät mm. haitallisten bakteerien kasvua ruoka-aineissa.

Tähän esitteeseen on koottu helposti saatavien ja valmistettavien yrttien ruokaohjeita. Ohjeita ovat kokeilleet restonomiopiskelija Marja Sinisalo Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiasta, restonomiopiskelija Paula von Koch Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu Savoniasta Kuopiosta ja keruutuotetarkastaja Eija Takala Jyväskylästä.

Aloita yrttiruokien kokeilu resepteillä, joissa on käytetty miedon makuisia luonnonyrtejä esimerkiksi nokkosta tai poimulehteä. Kokemuksen karttuessa voit siirtyä voimakkaampiin makuihin kokeilemalla vaikka siankärsämöä. Lisää yrttiruokareseptejä löydät myös yhdistyksemme kotisivuilta osoitteesta www.arktisetaromit.fi

Arktiset Aromit ry.

NOKKONEN (*Urtica dioica*)

Nokkonen on arvokkain luonnonyrttimme runsaan vitamiinipitoisuuden ja monien hiivenaineiden ansiosta. Nokkosesta kerätään nuoret versot ennen kukintaa. Ne voidaan kuivata tai pakastaa tuoreeltaan tai kiehauskattuna. Nokkosta käyttää ruokiin pinaatin tavoin. Kokeile nokkosjauhetta ja nokkosen siemeniä myös leipä- ja sämpylätaikinaan sekä viiliin ja jogurtin joukkoon.

Nokkosen ryöppääminen:

Esikiehauta huuhdellut nokkosen lehdet nopeasti pienessä vesimäärässä 1-4 minuuttia. Valuta siivilässä.

Nokkos- oliivipannukakku

1 1/2 dl	vehnä jauhoja
3 dl	maitoa
2	munaa
1 tl	suolaa
1/2 tl	leivinjauhetta
riippaus	mustapippuri rouhetta
n. 100 g	tuoreita nokkosia
1 dl	oliiveja
1 dl	juustoraastetta

1. Vatkaa maito ja jauhot.
2. Vatkaa joukkoon munat, suola, leivinjauhe ja pippuri.
3. Ryöppää nokkoset ja pilko ne sekä oliivit. Lisää taikinaan.
4. Sekoita joukkoon juustoraaste.
5. Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan. Sellaiseen, että taikina jää n. 1 cm:n paksuiseksi.
6. Kypsennä 200 asteisen uunin keskiosassa noin 20-25 minuuttia.

Nokkosohukaiset

- 1 1/2 dl kuivattua ja jauhattua nokkosta
- 5 dl maitoa
- 4 dl hiivaleipäjauhoja
- 2 kananmunaa
- 1 tl hedelmäsokeria
- 2 tl merisuolaa
- 1 rkl öljyä

1. Sekoita jauhot ja 2 dl maitoa hyvin.
2. Lisää sitten loput maidosta ja muut ainekset.
3. Anna taikinan seistä noin tunti ennen paistamista.
4. Paista kuumalla ohukaispannalla pieniä lettuja ja tarjoa puolukkahillon kanssa.



Feta-nokkospiirakka

Lähde: Kanankaalista Karpaloon, Marttaliitto

- 125 g voita tai margariinia
- 2 1/4 dl vehnäjauhoja
- 1/4 tl suolaa
- 1/4 dl vettä

Täyte:

- 200 g fetajuustoa
- 2 dl kiehautettua, hienonnettua nokkosta
- 1 sipuli
- 4 muna
- 2 dl kermaviiliä
- 1 dl maitoa
- 1/2 dl hienonnettua tilliä

1. Nypi rasva, jauhot ja suola ryynimäiseksi seokseksi.
2. Sekoita vesi joukkoon.
3. Vuoraa taikinalla pyöreä piirakkavuoka (halkaisija 28 cm).
4. Leikkaa juusto pieniksi kuutioiksi.
5. Levitä juustokuutiot, nokkoset ja sipulihakkelu taikinapohjalle.
6. Vatkaa munia hieman. Lisää joukkoon täytteen muut ainekset.
7. Kaada seos vuokaan.
8. Paista 200 asteessa noin 40 minuuttia.



Nokkos-paprikamuffinsit

- 4 dl vehnäjauhoja
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 tl suolaa
- 2 tl leivinjauhetta
- 50 g sulatettua margariinia
- 2 dl maitoa tai vettä
- 1 muna
- 1 dl juustoraastetta
- 1/2 dl kiehautettua, hienonnettua nokkosta
- puolet punaisesta paprikasta

1. Sekoita kuivat aineet keskenään.
2. Sekoita rasva, maito ja muna keskenään.
3. Lisää juusto, nokkonen ja paprika-kuutiot.
4. Kaada nesteseos jauhoseoksen joukkoon. Sekoita taikina tasaiseksi.
5. Voitele muffinssipelti ja jaa taikina muotteihin. Voit käyttää myös paperisia muffinssivuokia
5. Paista 225 asteessa 15-20 minuuttia.



Nokkoskeksit

Lähde: Kanankaalista Karpaloon, Marttaliitto

- 3 dl maitoa
- 3/4 dl kuivattuja, hienonnettuja nokkosia
- 2 dl kaurahiutaleita
- 2 1/2 dl ruisjauhoja
- 2 dl vehnäjauhoja
- 1 1/2 tl leivinjauhetta
- 1/2 tl suolaa
- 1 rkl sokeria
- 50 g sulatettua, jäädytettyä margariinia

1. Anna nokkosten ja kaurahiutaleiden turvota puolisen tuntia maidossa.
2. Sekoita joukkoon muut ainekset.
3. Jaa taikina kahteen osaan.
4. Kaaviloi palat suorakaiteenmuotoisiksi melko ohuiksi levyiksi. Leikkaa taikina pyörällä ruutuja.
5. Pistelee haarukalla ja paista 250 asteessa noin 10 minuuttia.

Juustoinen porkkana-nokkoskeitto

Ohje: Eija Takala

- | | |
|---|---|
| 1/2 kg porkkanoita | 1. Keitä kuoritut, paloittelut kasvikset kasvisliemessä kypsäksi. |
| 1 sipuli | 2. Soseuta tasaiseksi sauvasekoittimella. |
| 4 perunaa | 3. Lisää nokkonen ja paloitteltu juusto, kiehauta. Lisää mausteet. |
| 1 litra vettä | |
| kasvisliemijauhetta tai -kuutio | |
| 1-2 dl ryöpättyä, hienonnettua nokkosta | |
| 150 g sulatejuustoa | Vinkki: Jokainen ruokailija voi halutesaan ripotella keittoonsa hieman suolapähkinöitä tai muserrettuja perunalastuja. |
| yrttimausteita (suolaa) | |

Nokkos-kaalikeitto

- | | |
|----------------------------|---|
| 1 pieni varhaiskaali | 1. Kiehauta 8 dl vettä ja lisää kasvisliemi-kuutio. Jäähdytä. |
| n. 3 dl ryöpättyä nokkosta | 2. Kuullota sipuli öljyssä kattilassa ja lisää nokkoset sekä suikaloitu kaali. |
| 1 sipuli | 3. Vatkaa ohrakas jäähtyneeseen kasvisliemeen ja lisää kattilaan. |
| 8 dl kasvislientä | 4. Kuumenna kiehuvaan välillä sekoittaen. Anna kiehua kunnes kaali alkaa pehmetä. |
| 1/2 dl ohrakasta | 5. Lisää keittoon tuorejuustoa ja mausteet. |
| valkosipuli tuorejuustoa | |
| kirveliä, musta- ja | |
| valkopippuria, suolaa | |

Nokkonriisi

Ohje: Eija Takala

- | | |
|--|---|
| 4 dl riisiä (kaurariisiä tms.) | 1. Keitä riisit pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta. Voit käyttää riisin asemesta myös esikeitettyjä ohrasuurimoita, hirssiä tai quinoa. |
| 1 sipuli | 2. Kuumenna öljy kasarissa ja kuullota siinä hienonnetut sipulit. Lisää pilkotut tomatit, nokkonen, keitetty riisi ja mausta yrttisuolalla. |
| 2-4 valkosipulinkynttä | 3. Kuumenna seos ja lisää lopuksi tuoretta yrttisilppua. |
| 1-2 dl ryöpättyä, hienonnettua nokkosta | |
| 100 g aurinkokuivattuja tomaatteja öljyssä | |
| 1/2 dl öljyä tomaateista | |
| yrttisuolaa | |
| tuoreita yrttejä esim. korianteria | |

Sieni-nokkormuhennos

Ohje: Eija Takala

- | | |
|---|--|
| 30 g voita | 1. Hienonna sienet ja sipuli. Laita sienet pannulle ja kuumenna kunnes neste on niistä haihtunut. |
| n. 200 g sieniä (esikäsiteltyjä) | 2. Lisää voi ja hienonnettu sipuli sienten sekaan, kuullota kunnes sipuli on pehmentynyt. |
| 1 sipuli | 3. Lisää vehnäjauho ja sekoita. Kaada sekaan vesi (tai liha-/kasvisliemi) koko ajan hämmentäen, kunnes muhennos on sopivan paksua. |
| 1 dl ryöpättyä, hienonnettua nokkosta | 4. Lisää hienonnettu nokkonen ja hauduta muhennosta 5-10 minuuttia. Lisää kerma ja mausteet. |
| 1/2 dl vehnäjauhoja | |
| 4 dl vettä (tai kasvis-/lihalientä) | |
| 2 dl kermää | |
| suolaa, mustapippuria, rakuunaa, kirveliä | |

Kalastajan pastavuoka

Ohje: Eija Takala

- | | |
|---|---|
| 300 g pikamakaronia (esim. kuitu) | 1. Hauduta hienonnetut sipulit voissa ja sekoita vehnäjauhot joukkoon. |
| 300 g tuoretta kalaa puhdistettuna, suolattuna (tai 200 g kylmäsavulohta) | 2. Lisää maito vähitellen koko ajan sekoittaen ja anna kastikkeen kypsyä hiljalleen n. 5 minuuttia. |
| 1 paprika | 3. Lisää kastikkeeseen juusto sekä hienonnettu nokkonen ja kuumenna kiehuvaan. |
| | 4. Mausta kastike tillillä, murskatulla vihripippurilla ja suolalla. |
| | 5. Laita voideltuun uunivuokaan makaronit, paprikakuutiot ja paloitteltu kala. Kaada kastike vuokaan ja sekoita hieman, jotta kaikki ainekset ovat kastikkeen peitossa. |
| | 6. Ripottele pinnalle juustoraastetta ja paista 200 asteisessa uunissa n. 40 minuuttia. |
| | 7. Anna ruoan vetäytyä kypsennyksen jälkeen n. 30 minuuttia. |

Pinnalle: Juustoraastetta

POIMULEHTI

(*Alchemilla spp.*)

Tavallisimmin käytetään poimulehden nuoria lehtiä, jotka kerätään alkukesästä ennen kukintaa. Tuoreet lehdet sopivat hyvin voileivälle, salaatin ainekseksi tai tuoresilppuna esimerkiksi keittoihin ja muhennoksiin. Koko kasvista voi valmistaa teetä. Poimulehti sisältää runsaasti C-vitamiinia sekä erilaisia tanniineja ja orgaanisia happoja.



Poimulehti-teeleivät

- 4 dl hiivaleipäjauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 1 tl suolaa
- 2 rkl öljyä
- 2 dl maitoa
- 1 dl poimulehtiä

1. Yhdistä kuivat aineet.
2. Lisää öljy, maito ja hienonnetut poimulehdet.
3. Taputtele leivinpaperille kahdeksi tasaiseksi leiväksi.
4. Paista 225 asteessa noin 20 minuuttia.

Poimulehti-kavispööröykät

- 3 dl raastettua porkkanaa ja naurista
- 1 dl hienonnettua poimulehteä
- 2 dl keitettyä perunaa survottuna
- 1 dl keitettyä riisiä tai ohrasuurimoita
- 1 dl juustoraastetta
- 1 kananmuna
- 1 dl korppujauhoja
- 1/2 dl oliiviöljyä
- oreganoa, rosmariiniä, yrttisuolaa

1. Yhdistä kaikki ainekset ja sekoita tasaiseksi massaksi.
2. Pyörittele pulliksi ja paista 225 asteessa n. 30 minuuttia.



Huom! Perunat ja riisin voi keittää samassa vedessä ja survoa yhdessä.

Peruna-poimulehtikeitto

- 5-6 perunaa
- 1 purjo
- 1-2 dl hienonnettua poimulehteä
- 1,5 l vettä
- 2 tl yrttisuolaa
- lipstikkaa, basilikaa ja ruohosipulia maun mukaan
- lopuksi valmiiseen keittoon tilkka kevytkermaa

1. Kuori ja lohko perunat.
2. Huuhtelee halkaistu purjo huolellisesti ja paloittele.
3. Huuhtelee poimulehdet ja silppua pieniksi.
4. Lisää keitinveteen purjo, perunat ja poimulehdet.
5. Keitä kypsiksi, soseuta, mausta ja lisää halutessasi kerma.

Maitohorsma

(*Epilobium angustifolium*)

Maitohorsmasta kerätään lehdet kesä-heinäkuussa juuri ennen kukintaa ja ne käytetään tuoreeltaan salaatteihin ja kasvisruokiin. Nuoria versoja voidaan käyttää parsan tavoin keitettynä. Horsmat kuivataan tuoreeltaan tai hionnettuina. Kuivattuna horsmanlehtiä käytetään esim. yrttijuomiin.

Horsma-kavislaatikko

500 g perunaviipaleita
1 pss vihanneskeitosta
100 g sulatejuustoa
4 dl maitoa
6 horsmanlehteä
yrttimaustetta,
currya, chiliä
pinnalle juustoa

1. Voitele vuoka ja laita siihen perunat ja vihannekset.
2. Lämmitä maito ja sulatejuusto.
3. Lisää pilkottu horsma ja mausteet maitoon.
4. Kaada maito laatikon päälle ja sekoita hyvin joukkoon. Huolehdi, että perunat ja vihannekset lähes peittyvät.
5. Ripottele pinnalle juustoraastetta. Paista 200 asteessa n. 30 minuuttia.



Horsmasarvet

Taikina:

3 1/2 dl vehnä jauhoja
2 dl juustoraastetta
3 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
50 g pehmeää margariinia
2 dl kermaviiliä

Täyte:

1 prk maustamatonta tuorejuustoa tai esim. ruohosipuli tuorejuustoa
n. 2 rkl hienonnettua ruohosipulia
n. 4:n horsman lehdet hienonnettuna
voiteluun munaa
juustoraastetta päälle



1. Sekoita kaikki taikinan ainekset keskenään tasaiseksi taikinaksi. Älä vaivaa.
2. Sekoita täytteen ainekset keskenään.
3. Taputtele taikinasta kaksi pyörylää, joille levität täytteen. Jaa taikinapyöryllä kahdeksaan yhtä suureen osaan. Pyöritä sarviksi aloittaen leveästä päästä.
4. Voitele munalla ja ripottele päälle juustoraastetta.
5. Paista 225 asteessa n. 20 minuuttia.

Horsma-kurkkusalaatti

Lähde: Aaltonen T., Yrtit ja villivihannekset

1 kurkku
2 dl maustamatonta jogurttia
2 dl maitohorsman versoja
1 tl koivunlehtiä hienonnettuna

1. Kuori ja viipaloi keskikokoinen kurkku. Mausta suolalla.
2. Sekoita kurkkuihin jogurtti ja hienoksi hakattuja maitohorsman kevätversoja.
3. Lisää vielä koivunlehtiä.

KOIVU

(*Betula pendula*, *B. pubescens*)

Koivunlehdet kerätään touko-kesäkuussa ennen juhannusta. Koivunlehtiä voidaan käyttää kuivattuina mm. yrttijuomaksi ja leivontaan. Tuoreena tai pakastettuna koivunlehtiä käytetään esimerkiksi salaatteihin ja keittoihin. Lehdet ovat erityisen C-vitamiinipitoisia.



Koivuporkkanat

Porkkanoita
Hunajaa
Kuivattua koivunlehteä

1. Keitä paloitellut porkkanat suolavedessä.
2. Kaada vesi pois ja lisää joukkoon hunajaa ja murskattuja koivunlehtiä. Pyörittele hetki.

Koivupatunki

- 4 dl maitoa tai vettä
- 50 g pala hiivaa
- suolaa
- kuivattuja koivunlehtiä
- n. 10 dl hiivaleipäjauhoja
- oliiviöljyä
- juustoraastetta

1. Liota hiiva haaleaan nesteeseen. Lisää suola ja koivunlehdet.
2. Alusta joukkoon jauhot ja öljy. Kohota.
3. Jaa taikina neljään osaan ja kaulitse ne jauhojen avulla tasaisiksi. Laita levyjen päälle juustoraastetta ja pyörittele ne patongeiksi. Kohota.
4. Paista 225 asteessa n. 15 minuuttia.



Koivuohratto

- 1 sipuli
- rypsi- tai oliiviöljyä
- 3 dl esikypsytettyjä ohrasuurimoita
- 1 l vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 paprika
- puolikas kesäkurpitsa
- mustapippuria
- kuivattua koivunlehteä

1. Kuullota pilkottu sipuli öljyssä kattilassa. Lisää joukkoon ohrasuurimot ja koivunlehdet. Lisää vesi ja liemikuutio. Kypsennä ohrasuurimot.
2. Pilko kasvikset ja hauduta niitä hetken aikaa pannulla.
3. Lisää kasvikset kypsien ohrasuurimoiden joukkoon ja lisää mausteet. Anna hautua hetken aikaa.

Puna-apila (*Trifolium pratense*)

Valkoapila (*Trifolium repens*)

Puna- ja valkoapilasta käytetään lehdet ja kukinnot, jotka kerätään alkukesästä. Lehdet kerätään ennen kukkimista ja kukinnot kukkien avauduttua. Niitä voidaan käyttää kuivattuna mm. keittoihin, erilaisiin yrttijuomiin ja leipiin. Tuoreet apilanlehdet ja -kukinnot sopivat hyvin myös erilaisten ruokien koristeluun



Onnenapilakastike

Lähde: Kanankaalista Karpaloon, Marttaliitto

2 dl kermaviiliä
1/2 dl tuoretta apilanlehtisilppua
1 sipuli
1/2 dl tillisilppua
riippaus suolaa, sokeria ja viinietikkaa
koristeeksi apilankukkia

1. Hienonna sipuli
2. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
3. Koristele apilankukilla.
4. Sopii erinomaisesti uusien perunoiden tai salaatin kanssa tarjottavaksi.



Apilaomeletti

Lähde: Aaltonen T., Yrtit ja villivihannekset

4 dl apilankukkia tai 1 dl kuivattuna
3 kpl kananmunia
3 pekonin viipaletta
3 rkl vettä
2 rkl voita
suolaa, valkopippuria

1. Puhdista apilankukat ja poista kukan pallomaiset keskiosat.
2. Leikkaa pekoni pieniksi paloiksi ja paista pannulla.
3. Kun pekoni on rapeaa, lisää apilankukat. Hauduta rasvassa.
4. Sekoita munat, vesi ja mausteet ja vispaa massa ilmvaksi.
5. Paista omeletti toisessa pannussa ja täytä se paistetulla pekonilla ja apilankukilla.



Apilakeitto

4 dl apilankukkia ja pieniä lehtiä
1 sipuli
4 rkl voita
1 l vettä
3 perunaa
suolaa, pippuria
persiljaa, juustoraastetta

1. Hienonna apilat ja sipuli. Hauduta niitä voissa miedolla lämmöllä. Kun ne ovat pehmeät, lisää vesi.
2. Kuori ja paloittele perunat, lisää edellisiin mausteiden kanssa. Keitä hiljalleen 20 minuuttia. Kaada liemi talteen, muhenna vihannekset ja perunat. Lisää niihin vähän lientä ja puserra siidin läpi takaisin kattilaan.
3. Soseuta keitto sauvasekoittimella tai painele siivilän läpi. Kuumenna vielä soseutuksen jälkeen.
4. Koristele annokset juustoraasteella ja persiljalla.

Kuusi (*Picea abies*)

Kuusenkerkkä

Kuusenkerkät kerätään alkukesällä, kun ne vielä ovat pehmeitä. Ne säilyvät parhaiten pakastettuna. Kuusenkerkkäsiirappia voi tehdä itse, mutta nykyään sitä voi ostaa myös valmiina kaupasta.

Kokeile kuusenkerkkäsiirappia:

- yskänlääkkeenä
- salaattikastikkeeksi joko lämmitettynä tai kylmänä
- jälkiruokakastikkeeksi esim. jäätelölle, pannukakulle, mustikkapuurolle
- kastikkeeksi lämmitettynä riistalle ja keitetylle kalalle
- leivän päälle
- mausteeksi kahviin sokerin sijaan



Makeat juurespalat

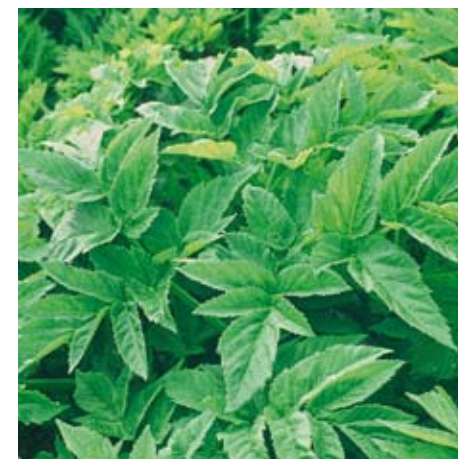
- | | |
|---------|-----------------------|
| 1 | pieni lanttu |
| 3 | porkkanaa |
| 1 | palsternakka |
| 2 | punasipulia |
| | suolaa keitinveeteen |
| 4-5 rkl | kuusenkerkkäsiirappia |
| 3 rkl | öljyä |
| | lipstikkaa |

1. Kuori ja paloittele lanttu, porkkanat ja palsternakka n. 2 x 2 cm kokoisiksi kuutioiksi. Keitä ne lähes kypsiksi suolalla maustetussa vedessä.
2. Halkaise sipulit puoliksi ja siitä lohkoiksi. Laita kypsät juurekset ja punasipulilohkot uunivuokaan. Kaada päälle kuusenkerkkäsiirappi ja öljy. Sekoita hieman.
3. Anna hautua uunissa 200 asteessa n. 1/2 h. Sekoita välillä. Ripottele päälle hienonnettua kuivattua tai tuoretta lipstikkaa maun mukaan.

Vuohenputki

(*Aegopodium podagraria*)

Vuohenputkesta käytetään supullaan olevat tai vasta auenneet lehdet, jotka kerätään varhain keväällä. Lehdet voidaan kuivata, pakastaa tuoreena tai kiehausutuna. Vuohenputkenlehtiä voidaan käyttää esimerkiksi keittoihin ja muhennoksiin sekä raakana mausteeksi salaatteihin ja voileipiin.



Vuohenputki-kinkkupiirakka

- | | |
|----------|--|
| 1 dl | perunasosehiutaleita tai 1/2 dl perunasosejauhetta |
| 1 1/2 dl | vehnä jauhoja |
| 1/2 tl | leivinjauhetta |
| 50 g | margariinia |
| 1 dl | vettä |

Täyte:

- | | |
|--------|--|
| 2 | sipuli |
| 2 rkl | öljyä |
| 150 g | kinkkusuikaleita |
| 2 dl | juustoraastetta |
| 2 dl | kermamaitoa |
| 2 | munaa |
| 1 dl | kiehausutuja, hienonnettuja vuohenputkia |
| ripaus | mustapippuria |

1. Sekoita perunasosehiutaleet, jauhot ja leivinjauhe.
2. Nypi joukkoon pehmeä rasva.
3. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi. Anna taikinan olla hetki kylmässä.
4. Levitä taikina piirakkavuoran pohjalle ja reunoille (halk. 28 cm).
5. Hienonna sipulit ja kypsennä hieman öljyssä.
6. Laita kinkkusuikaleet, sipuli, juustoraaste ja vuohenputki taikinan päälle.
7. Kaada päälle vielä mustapippurilla maustettu kerma-maito-munaseos.
8. Paista 200 asteessa n. 40 minuuttia.

VOIKUKKA

(*Taraxacum spp.*)

Voikukasta voidaan hyödyntää koko kasvi. Lehdet käytetään tuoreina, pakastettuina tai kuivattuina salaatteihin, muhennoksiin, keittoihin ja leivontaan. Juuret käyvät mausteeksi ja paahdettuina yrttijuomaksi. Mykeröt sopivat esim. salaatteihin ja siman valmistukseen. Voikukka on arvokkaimpia luonnonkasvejamme, joka sisältää karoteenia sekä B-, C- ja D-vitamiineja.



Voikukkakeitto

- 7 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 3 perunaa
- pala paprikaa
- n. 2 dl voikukan lehtiä pilkottuna
- 7 dl vettä
- 1 sipuli
- mustapippuria
- chilijauhetta

1. Lisää kuoritut kuutioidut perunat kiehuvaan kasvisliemeen.
2. Kun perunat ovat puolikypsä, lisää pilkotut paprikat ja sipuli.
3. Kun keitto on melkein kypsä lisää voikukan lehdet. Mausta lopuksi.

Pilko kaikki ainekset pieneksi niin maut sekoittuvat paremmin. Halutessasi voit soseuttaa keiton.

Voikukkasämpylät

- 3 dl peruna- tai kasvissosetta
- 50 g hiivaa
- 0,5 l kasvisten keitinlientä tai vettä
- 1 tl muskottia
- 1 tl yrttisuolaa
- (2 rkl siirappia)
- 4 dl nypittyä voikukan terälehtiä
- 1,5 dl voikukanlehtiä
- 3 rkl öljyä
- 3-4 dl hiivaleipäjauhoja

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen.
2. Lisää peruna- tai kasvissose sekä muut ainekset. Alusta taikina.
3. Anna taikinan kohota ja leivo sämpylöiksi.
4. Paista 200 asteessa 10-15 minuuttia.
5. Voit ripotella pinnalle myös voikukan terälehtiä.



Mansikka-voikukkasalaatti

Lähde: Ullan yrtit: Luonnon hyötykasvien keruu- ja käyttöopas

- 4 dl suikaloitua voikukanlehtiä
- 6 dl suikaloitua kesäkaalia
- 2 dl mansikoita puolikkaina tai ahomansikoita kokonaisina

Kastike:

- 1 dl kermaviiliä
- 1 dl raejuustoa
- 1/2 dl kirvelisilppua

1. Leikkaa voikukan lehdet suikaleiksi keskiruodin ympäriltä. Poista keskiruoti.
2. Asettele kaali- ja voikukkasuikaleet kulhoon ja kaada mansikat keskelle keoksi.
3. Sekoita kastike ja valuta vihreiden lehtien pinnalle.

Voikukkamarmeladi

2 dl voikukankukintoja
2 dl vettä
0,75 dl hyytelösokeria

1. Keitä voikukankukintoja vedessä 10 minuuttia ja siivilöi seos.
2. Lisää hyytelösokeri. Sekoita, kunnes sokeri liukenee ja hyytelö kirkastuu.

Voikukka-perunalaatikko

Lähde: Ullan yrtit: Luonnon hyötykasvien keruu- ja käyttöopas

800 g perunoita
2 sipulia
2 rkl öljyä
100 g voikukanlehtiä
2 dl juustoraastetta
2 tl suolaa, pippuria, muskottipähkinää
1 dl kermaa
1 dl maitoa

1. Kuori perunat ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi, huuhto kylmässä vedessä ja valuta.
2. Kuullota viipaloidut sipulit kevyesti öljyssä. Lisää perunaviipaleet ja paista muutama minuutti.
3. Huuhdo voikukan lehdet ja poista keskiruodit. Keitä lehtiä väljässä vedessä 5 minuuttia. Valuta vesi ja leikkaa lehdet palasiksi, ei kuitenkaan pieneksi silpuksi.
4. Voitele uuninkestävä vuoka ja laita pohjalle kerros sipuli-perunaseosta. Mausta suolalla, pippurilla ja muskotilla. Lisää kerros voikukanlehtiä ja niiden päälle juustoraastetta. Jatka näin ja laita päällimmäiseksi kerros sipuli-perunaseosta.
5. Peitä vuoka kannella tai alumiinifoliolla ja laita 225 asteiseen uuniin noin 15 minuutiksi. Lisää kermamaito ja jatka paistamista ilman kantta kunnes perunat ovat pehmeitä eli noin 30 minuuttia.

Väinönputki

(*Angelica archangelica*)

Väinönputken lehdet sopivat nuorina saatteihin ja kuivattuina mm. yrttijuomiin tai mausteeksi. Väinönputken siemenet antavat leivälle makua ja koristeellisuutta. Väinönputki sisältää runsaasti C-vitamiinia ja erilaisia hivenaineita sekä sokereita. Sitä ei suositella diabeetikoille eikä salisylaattiallergoille.



Väinönputki-vaniljakastike

6 dl täysmaitoa
1,5 dl murskattuja väinönputken lehtiä
2 halkaistua vaniljatanko
4 suurta keltuaista
5-6 rkl sokeria
1 tl maissitärkkelystä
1/2 dl kuohukermaa

1. Kaada maito kattilaan, lisää väinönputken lehdet ja vaniljatangot.
2. Kuumenna kiehumispisteeseen miedolla lämmöllä. Vähennä lämpöä heti kun maito alkaa kuplia.
3. Keitä edelleen hyvin varovasti vähintään 10 minuutin ja enintään 20 minuutin ajan, pidä lämpö hyvin alhaisena.
4. Ota kattila levytä. Siivilöi, peitä ja pidä kuumana.
5. Vatkaa keltuaiset ja sokeri kulhossa sileäksi seokseksi. Vatkaa joukkoon maissitärkkelys.
6. Kaada kuuma maito vähän kerrallaan keltuaisten joukkoon, sekoita samalla voimakkaasti.
7. Kaada seos kattilaan ja pane kattila takaisin hyvin miedolle lämmölle. Kuumenna seos hitaasti lähes kiehumispisteeseen, mutta älä anna sen kiehua. Kastike sakenee vähitellen.
8. Tarjoile kylmänä piirakoiden tai marjasalaatin kera.

Väinönputkilevite

200 g voita tai margariinia
 1 1/2 dl hyvin hienoksi silputtuja nuoria
 väinönputkenlehtiä ja/tai varsia
 1 dl rypsiöljyä
 1 dl vettä
 ripaus yrttisuolaa
 ripaus mustapippuria
 1 rkl väinönputken siemeniä

1. Vatkaa sähkövatkaimella pehmeän rasvan joukkoon öljy ja vesi.
2. Lisää silputtu väinönputki ja mausteet.
3. Anna tekeytyä viileässä pari tuntia.
4. Ripottele pinnalle väinönputken siemeniä.

Siankärsämö

(*Achillea millefolium*)

Siankärsämöstä voidaan käyttää nuoret lehdet salaattiin ja kukinnot kuivattuina yrttijuomiin sekä ruokien mausteeksi, sopii hyvin esim. pizzamausteeksi. Siankärsämö kerätään keskikesällä, kukkien avautuessa.



Siankärsämöjuusto

200 g maustamatonta tuorejuustoa
 1 valkosipulin kynsi
 1 dl hienoksi hakattua persiljaa
 1/2 sitruunan kuori raastettuna
 1-2 rkl sitruunanmehua
 2-5 rkl hienoksi hakattua kuivattua siankärsämöä
 suolaa ja rouhittua mustapippuria maun mukaan.

1. Pehmennä juusto esim. haarukalla.
2. Lisää hienoksi hakattu valkosipulin kynsi, sitruunan raastettu kuori ja mehu sekä mausteet. Sekoita tasaiseksi. Tarjoa esim. paahdetun ruisleivän päällä.

Muistilista luonnonyrttien kerääjälle ja käyttäjälle:

- Perehdy jokamiehen oikeuksiin ja kysy aina maanomistajalta lupa jokamiehen oikeuksien piiriin kuulumattomien yrttien, kuten puiden lehtien ja neulasten, keruuseen.
- Kerää kasvit kuivalla säällä puhtaalta alueelta. Keruupaikan lähellä ei saa olla saastuttavia tehtaita eikä vilkkaasti liikennöityä teitä.
- Kerää vihanneksina käytettävien kasvien lehdet ennen kukintaa, mahdollisimman nuorina.
- Ryöppää nokkosien, poimulehden, voikukan tai maitohorsman lehtiä tai versoja vedessä 1-2 minuuttia, jähdytä kylmässä vedessä ja purista kevyesti kuiviksi. Säilö ne pakastamalla käsittelyn jälkeen.
- Kerää yrttijuomiin lehdet täysin kehittyneinä ja kukat juuri puhjenneina.
- Kuivaa kasvit esim. hyötykasvikuivureissa tai itse tehtyjen kuivausrutilöiden päällä ilmastossa paikassa. Älä kuivaa auringonpaisteessa.
- Suositeltavin yrttien kuivauslämpötila on korkeintaan +35 astetta. Kuivaa yrtit mahdollisimman nopeasti poiminnan jälkeen.
- Tee kuivatuista yrteistä valmiita tee- tai vihersekoituksia.
- Säilytä yrtit tiiviissä pelti- tai lasitölkeissä valolta suojattuna.



VOIKUKKA



PUNA-APILA



POIMULEHTI



VÄINÖNPUTKI



KUUSENKERKKÄ



VALKOAPILA



VOUHENPUTKI



MAITOHORSMA



NOKKONEN



KOIVU

RUOKAOHJEISSA KÄYTETYT
LUONNONYRTIT:

<i>Nokkonen</i>	3
<i>Paimulehti</i>	8
<i>Maitohorsma</i>	10
<i>Koivu</i>	12
<i>Apilät</i>	14
<i>Kuusenkerkkä</i>	16
<i>Vuohenputki</i>	17
<i>Voikukka</i>	18
<i>Väinönputki</i>	21
<i>Siankärsämö</i>	22



LUONNONYRTTIEN



makuja



Arktiset Aromit ry

Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
Puh. (08) 6176 2290, fax (08) 6176 2292
E-mail: info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi