Luonnonkasvien uuselintarvikestatus

Päivitetty 2.11.2026

KASVI	Tieteellinen nimi	Käytettävä kasvinosa	Elin-tarvike	Ravinto-lisä	Yrttitee	Mauste	Annos-koriste
AHOMANSIKKA	*Fragaria vesca*	marjat/(epä)hedelmät	E				
AHOMANSIKKA	*Fragaria vesca*	lehdet		R	Y		A
HEINÄRATAMO	*Plantago lanceolata*	maanpäälliset osat		R	Y		
HUMALA	*Humulus lupulus*	(emi)kukinnot/tähkät	E				
HUOPAVOIKELTANO	*Hieracium pilosella, Pilosella officinarum*	koko kasvi		R			
HUOPAVOIKELTANO	*Hieracium pilosella, Pilosella officinarum*	yrttitinktuura (alkoholiuutos)		R			
IISOPPI	*Hyssopus officinalis*	tiivistämätön vesiuute maanpäällisistä osista	E				
IISOPPI	*Hyssopus officinalis*	maanpäälliset osat, eteerinen öljy		R			
ISLANNIN- eli ISOHIRVENJÄKÄLÄ	*Cetraria islandica*	koko kasvi		R	Y	M	A
ISOKARPALO	*Vaccinium oxycoccos*	marjat	E				
ISOKARPALO	*Vaccinium oxycoccos*	lehdet		R			
ISOTAKIAINEN	*Arctium lapa*	koko kasvi		R			
ISOTAKIAINEN	*Arctium lapa*	juuret		R	Y		
JAPANINTATAR **	*Fallopia japonica* **	koko kasvi		R			
JAUHOSAVIKKA	*Chenopodium album*	lehdet	E				
JUOLAVEHNÄ	*Elymus repens, Agropyron repens*	juuret/juurakot		R	Y	M	
JUOLUKKA	*Vaccinium uliginosum*	marjat	E				
JUOLUKKA	*Vaccinium uliginosum*	lehdet		R	Y		
KAMOMILLASAUNIO	*Matricaria chamomilla (M. recutita)*	kaikki maanpäälliset kasvinosat	E				
KANERVA	*Calluna vulgaris*	tiivistämätön vesiuute kukista/kukkaversoista	E				
KANERVA	*Calluna vulgaris*	kukat/nuput, kukkivat versolatvat/kukkaversot		R	Y		A
KANERVA	*Calluna vulgaris*	(nuoret) versot, varret		R	Y		
KANGASAJURUOHO	*Thymus serpyllum*	lehdet	E				
KANGASAJURUOHO	*Thymus serpyllum*	muut maanpäälliset osat		R	Y	M	
KARHUNLAUKKA	*Allium ursinum*	lehdet	E				
KARHUNLAUKKA	*Allium ursinum*	muut osat		R			
KATAJA	*Juniperus communis*	marjat/kävyt (mustina, kypsinä, n. 2 v. ikäisinä)	E				
KATAJA	*Juniperus communis*	nuoret vuosikasvaimet (kerkät)		R	Y	M	
KATAJA	*Juniperus communis*	nuoret versot, puuaines, lehdet/neulaset		R	Y	M	
KATAJA	*Juniperus communis*	pihka/hartsi, juuret, eteerinen öljy		R			
KEHÄKUKKA	*Calendula officinalis*	terälehdet	E				
KETOHANHIKKI	*Potentilla anserina*	maanpäälliset osat		R	Y		
KETOHANHIKKI	*Potentilla anserina*	kaikki muut kasvinosat		R			
KETO-ORVOKKI	*Viola tricolor*	maanpäälliset osat		R	Y		A
KIILTOMALVA	*Malva sylvestris*	hedelmät, lehdet, kukat	E				
KOIVUT (rauduskoivu, hieskoivu)	*Betula pendula, B. pubescens*	mahla	E				
KOIVUT (rauduskoivu, hieskoivu)	*Betula pendula, B. pubescens*	(nuoret) lehdet, silmut		R	Y	M	A
KOIVUT (rauduskoivu, hieskoivu)	*Betula pendula, B. pubescens*	kuori, kukat, siemenet, hartsi		R			
KORPIPAATSAMA	*Frangula alnus*	kuori		R			
KULTAPIISKU	*Solidago virgaurea*	kukkiva versonlatva, kukat/kukinnot		R	Y		
KULTAPIISKU	*Solidago virgaurea*	yrttisekoitetinktuura (alkoholiuutos)		R			
KUMINA	*Carum carvi*	hedelmät/siemenet	E				
KURTTURUUSU *)	*Rosa rugosa *)*	terälehdet	E				
KÄENKAALI eli KETUNLEIPÄ	*Oxalis acetosella*	lehdet	E				
KÄENKAALI eli KETUNLEIPÄ	*Oxalis acetosella*	muut maanpäälliset osat		R			A
KÄÄRMEENLAUKKA	*Allium scorodoprasum*	lehdet ja sipuli	E				
LAKKA	*Rubus chamaemorus*	marjat/hedelmät	E				
LAKKA	*Rubus chamaemorus*	lehdet			Y		
LILLUKKA	*Rubus saxatilis*	lehdet			Y		
LUTUKKA	*Capsella bursapastoris*	maanpäälliset osat		R	Y		

KUUSI (metsäkuusi)	*Picea abies*	nuoret vuosikasvaimet (kerkät)	E				
KUUSI (metsäkuusi)	*Picea abies*	lehdet/neulaset/havut, silmut		R	Y		
KUUSI (metsäkuusi)	*Picea abies*	kukat, kävyt, pihka/hartsi		R			
MAAHUMALA	*Glechoma hederacea*	koko kasvi	E				
MAARIANOHDAKE	*Silybum marianum*	siemenöljy	E				
MAARIANOHDAKE	*Silybum marianum*	maanpäälliset osat, siementen asetoniuute		R			
MAITOHORSMA	*Epilobium angustifolium*	lehdet, (nuoret) versot/varret, vesiuute	E				
MAITOHORSMA	*Epilobium angustifolium*	muut maanpäälliset osat (kukat)		R	Y	M	A
MARALJUURI	*Stemmacantha carthamoides*	juuri, kasvi	E				
MERIRATAMO	*Plantago maritima*	lehdet	E				
MESIANGERVO	*Filipendula ulmaria*	lehdet, kukinnot/kukat		R	Y		
MESIANGERVO	*Filipendula ulmaria*	kaikki muut kasvinosat		R			
METSÄLEHMUS	*Tilia cordata*	kaikki muut kasvinosat		R			
MISTELI	*Viscum album*	lehdet ja varsi		R			
MISTELI	*Viscum album*	vesiuute tai tee maanpäällisistä osista	E				
MUSTAHERUKKA	*Ribes nigrum*	marjat/hedelmät, lehdet	E				
MUSTAHERUKKA	*Ribes nigrum*	silmut, kukat, siemenet		R			
MUSTIKKA	*Vaccinium myrtillus*	marjat/hedelmät	E				
MUSTIKKA	*Vaccinium myrtillus*	marjat	E				
MUSTIKKA	*Vaccinium myrtillus*	lehdet		R			
MÄKIKUISMA	*Hypericum perforatum*	lehdet ja kukat	E				
MÄNTY	*Pinus sylvestris*	nila- ja jälsikerros eli pettu	E				
MÄNTY	*Pinus sylvestris*	nuoret vuosikasvaimet/versot (kerkät), neulaset		R	Y		
MÄNTY	*Pinus sylvestris*	kävyt, silmut, kaarna/kuori		R			
MÄNTY	*Pinus sylvestris*	käpysiirappi tai -hillo, säilötyt kävyt, neulasuute	E				
NIITTYSUOLAHEINÄ	*Rumex acetosa*	lehdet	E				
NIITTYSUOLAHEINÄ	*Rumex acetosa*	kukat, juuret, siemenet		R			
NOKKONEN	*Urtica dioica*	nuoret versot, lehdet	E				
NOKKONEN	*Urtica dioica*	siemenet		R	Y	M	
NOKKONEN	*Urtica dioica*	juuret		R	Y		
NOKKONEN	*Urtica dioica*	kaikki muut kasvinosat		R			
NURMIKOHOKKI	*Silene vulgaris*	lehdet, nuoret varret	E				
ORAPIHLAJA	*Crataegus laevigata*	hedelmät, kukat, lehdet	E				
PAKURIKÄÄPÄ	*Inonotus obliquus*	sienen aiheuttama kasvannainen (pakuri)		R			
PAKURIKÄÄPÄ	*Inonotus obliquus*	vesi- tai alkoholiuute (neste tai kuivattu)		R			
PELTOKORTE	*Equisetum arvense*	maanpäälliset osat	E				
PELTO-ORVOKKI	*Viola arvensis*	kukat			Y		A
PIHARATAMO	*Plantago major*	maanpäälliset osat		R	Y	M	
PIHASYREENI	*Syringa vulgaris*	maanpäälliset osat		R			
PIHATATAR	*Polygonum aviculare*	maanpäälliset osat		R	Y		
PIHATÄHTIMÖ eli VESIHEINÄ	*Stellaria media*	lehdet, varret, kukat	E				
PIHLAJA (kotipihlaja)	*Sorbus aucuparia*	marjat/hedelmät	E				
PIHLAJA (kotipihlaja)	*Sorbus aucuparia*	lehdet, silmut, kukat		R	Y	M	
PIHLAJA (kotipihlaja)	*Sorbus aucuparia*	siemenet		R			
POIMUHIERAKKA	*Rumex crispus*	lehdet	E				
POIMUHIERAKKA	*Rumex crispus*	muut maanpäälliset osat		R			
POIMULEHTI	*Alchemilla vulgaris*	(nuoret) lehdet, varret		R	Y		
POIMULEHTI	*Alchemilla vulgaris*	muut maanpäälliset osat, juuret		R			
PUJO	*Artemisia vulgaris*	lehti, kukkivat latvat, varsi, juurakko	E				
PUJO	*Artemisia vulgaris*	maanpäällisten osien vesiuute		R			
PUNA-APILA	*Trifolium pratense*	vesiuute kukista	E				
PUNA-APILA	*Trifolium pratense*	maanpäälliset osat		R	Y	M	A
PUNAHATTU	*Echinacea purpurea*	kasvi, juuri		R			
PUNAHATTU	*Echinacea purpurea*	tiivistämätön vesiuute kasvista	E				
PUNAPEIPPI	*Lamium purpureum*	maanpäälliset osat	E				

PUNAVÄRIMINTTU	*Monarda didyma*	maanpäälliset osat		R		
PUNAVÄRIMINTTU	*Monarda didyma*	vesiuute kukista	E			
PUUTARHAMANSIKKA	*Fragaria x ananassa*	vesiuute lehdistä tai marjoista	E			
PUUTARHAMANSIKKA	*Fragaria x ananassa*	lehdet		R		
PUOLUKKA	*Vaccinium vitis-idaea*	marjat/hedelmät	E			
PUOLUKKA	*Vaccinium vitis-idaea*	lehdet		R	Y	
PUOLUKKA	*Vaccinium vitis-idaea*	kukat, nuoret versot		R		
PYÖREÄLEHTIKIHOKKI	*Drosera rotundifolia*	maanpäälliset osat		R		
RAKKOHAURU eli RAKKOLEVÄ	*Fucus vesiculosus*	koko kasvi	E			
RIKKASINAPPI	*Sinapsis arvensis*	lehdet, siemenet	E			
RUISKAUNOKKI	*Centaurea cyanus*	kukat	E			
RUUSUJUURI	*Rhodiola rosea*	juuri, kasvi		R		
SAKSANKIRVELI	*Myrrhis odorata*	versot ja lehdet	E			
SIANKÄRSÄMÖ	*Achillea millefolium*	kukat ja lehdet	E			
SIANKÄRSÄMÖ	*Achillea millefolium*	muut kasvinosat, eteerinen öljy		R		
SIANPUOLUKKA eli SIANPUOLA	*Arctostaphylos uva-ursi*	lehdet		R		
SIKURI	*Cichorium intybus*	lehdet, juuret	E			
SIKURI	*Cichorium intybus*	muut kasvinosat		R		
SINIMAILANEN	*Medicago sativa*	maanpäälliset osat		R		
SUOLA-ARHO	*Honckenya peploides*	maanpäälliset osat		R		
TAMMI	*Quercus robur*	kaikki osat		R		
TUOKSUMATARA	*Galium odoratum*	kukat, lehdet	E			
TUOKSUMATARA	*Galium odoratum*	muut maanpäälliset kasvinosat		R		
TYRNI	*Hippophae rhamnoides*	marjat, lehdet, kukat	E			
TYRNI	*Hippophae rhamnoides*	siemenet, siemenöljy		R		
VADELMA	*Rubus idaeus*	marjat/hedelmät	E			
VADELMA	*Rubus idaeus*	lehdet, lehtisilmut, nuoret versot		R	Y	
VALKOAPILA	*Trifolium repens*	maanpäälliset osat		R	Y	M A
VALKOPEIPPI	*Lamium album*	maanpäälliset osat	E			
VARIKSENMARJA	*Empetrum nigrum*	marjat	E			
VESIMINTTU	*Mentha aquatica*	maanpäälliset osat	E			
VOIKUKKA	*Taraxacum officinale*	koko kasvi	E			
VUOHENPUTKI	*Aegopodium podagraria*	(nuoret) aluslehdet/lehdet, versot	E			
VUOHENPUTKI	*Aegopodium podagraria*	muut maanpäälliset osat		R		
VÄINÖNPUTKI	*Angelica archangelica*	lehdet, lehtiruoti, varsi	E			
VÄINÖNPUTKI	*Angelica archangelica*	koko kasvi		R		

***) HUOM! Kurtturuusu on hävitettävä vieraslaji, ja vain tarhakurtturuusua saa viljellä. ** Japanintatar on EU:ssa haitalliseksi säädetty vieraslaji**

SIENI	Tieteellinen nimi	Kasvinosa	Elintarvike	Ravintolisä
HAAPAROUSKUT	*Lactarius trivialis, L. utilis*	itiöemä	E	
HAAVANPUNIKKITATTI	*Leccinum aurantiacum*	itiöemä	E	
HERKKUTATIT	*Boletus edulis, B. pinophilus ja B. reticula*	itiöemä	E	
HUHTASIENET	*Morchella spp.*	itiöemä	E	
ISOHAPERO	*Russula paludosa*	itiöemä	E	
JÄTTIKUUKUNEN	*Langermannia gigantea*	itiöemä	E	
KANGASHAPERO	*Russula decolorans*	itiöemä	E	
KANGASTATTI	*Suillus variegatus*	itiöemä	E	
KANGASROUSKU	*Lactarius rufus*	itiöemä	E	
KARVAROUSKU	*Lactarius torminosus*	itiöemä	E	
KEHNÄSIENI	*Cortinarius caperatus*	itiöemä	E	
KELTAHAPERO	*Russula claroflava*	itiöemä	E	
KELTAVAHVERO eli KANTARELLI	*Cantharellus cibarius*	itiöemä	E	
KOIVUNPUNIKKITATTI	*Leccinum versipelle*	itiöemä	E	
KOPPELOKÄÄPÄ eli MAITAKE	*Grifola frondosa*	itiöemä, vesiuutepulveri	E	
KUUSENLEPPÄROUSKU	*Lactarius deterrimus*	itiöemä	E	
LAKKAKÄÄPÄ eli REISHI	*Ganoderma lucidum*	itiöemä, vesiuutepulveri	E	

LAMPAANKÄÄPÄ	*Albatrellus ovinus*	itiöemä	E	
LEPPÄROUSKUT	*Lactarius deliciosus, L. deterrimus ja L. fennoscandicus*		E	
MUSTATORVISIENI	*Craterellus cornucopioides*	itiöemä	E	
MUSTAVAHAKAS	*Hygrophorus camarophyllus*	itiöemä	E	
MÄNNYNLEPPÄROUSKU	*Lactarius deliciosus*	itiöemä	E	
MÄNNYNPUNIKKITATTI	*Leccinum vulpinum*	itiöemä	E	
NAMEKO	*Pholiota microspora*	itiöemä	E	
OSTERIVINOKAS	*Pleurotus ostreatus*	itiöemä, beetaglukaani	E	
PAKURI eli CHAGA	*Inonotus obliquus*	sienen aiheuttama kasvannainen (pakuri)		R
PAKURI eli CHAGA	*Inonotus obliquus*	vesi- tai alkoholiuute (neste tai kuivattu)		R
PUNIKKITATIT	*Leccinum aurantiacum, L. populinum, L. versipelle ja L. vulpinum*		E	
SIILIORAKAS eli LION'S MANE	*Hericium erinaceus*	itiöemä, vesiuutepulveri	E	
SIITAKE	*Lentinula edodes*	itiöemä, vesiuutepulveri	E	
SUPPILOVAHVERO	*Cantharellus tubaeformis, mukana saa olla kosteikkovahveroa C. lutescens*		E	
TARHATUPPISIENI	*Volvariella volvacea*	itiöemä	E	
TUOKSUVALMUSKA	*Tricholoma matsutake*	itiöemä	E	
VAALEAORAKAS	*Hydnum repandum*	itiöemä	E	
VIINIHAPERO	*Russula vinosa*	itiöemä	E	
VOITATTI	*Suillus luteus*	itiöemä	E	
VILJELLYT RUOKASIENET		itiöemä	E	