

**Keruutuotetarkastaja Irmeli Karjalaisen yrtiluento Varsinais-Suomen perinnemaisemayhdistyksen vuosikokouksessa Turussa Kuralan kylämäellä 11.4.2008**

esitelmästä suoraan kirjoittanut Eija Hagelberg

**Esityksen sisältö:**

- 1. Ruoka, raaka-aine, mauste, leivonnaiset, koristelu ym.**
- 2. Terveysvaikutukset**
- 3. Keruu, säilytys**

Kauppayrtejä on 28, joita kaupallisesti poimitaan myyntitarkoitukseen. Perustuvat siihen, että niiden esiintyminen on tiuhaa eikä aiheuteta lajin häviämistä. Luonnonyrtejä on varmasti noin 100 joita voidaan käyttää ruokana, mutta joukossa on harvinaisiakin lajeja. Kasvit joista Irmeli kertoi, ovat lähinnä perinnebiotooppien ”ongelmakasveja”, joten nyt on hyvä tilaisuus hyödyntää reheviä niittyjä, joiden hoitoa ollaan aloittelemassa

**Ruoka, raaka-aine, mauste, leivonnaiset, koristelu ym**

***Yleistä***

Maitohorsma, siankärsämö, nokkonen, poimulehti, vadelma, voikukka ja vuohenputki: voidaan käyttää yksistäänkin, ei vain mausteena. Esim. nokkonen on monipuolinen, voidaan tehdä keittoa, kasvisvuokaa, piirakat. Niitä käytetään ruuan raaka-aineina leivonnaisissa ja juomissa. Yleensä niitä on helppo käyttää, niitä ei tarvitse paljon käsitellä. Nokkonen tosin kannattaa ryöpätä: kiehauttaa, vesi pois, sitten pilkotaan.

***Maitohorsma***

Voidaan käyttää kevätverso, kun se nousee maasta, käyttö parsan tapaan. Makukysymys, kuka pitää, kuka ei. Hyvän makuinen Irmelin mukaan, kasvislaatikoissa hyvä lisä. Myöhemmin kesällä käytetään lehtiä teeaineksina, keitoissa, lisäkkeinä kasvismuhennoksissa. Maitohorsman lehteä kun hiostetaan, siitä saadaan hyvä teeaines.

Maitohorsman kukasta voi tehdä mehujuomaa: vihreitä osia kun ottaa, tulee karvasta. Tulee hienon väristä juomaa. Kuten sima. Kuuma vesi päälle, annetaan 1 vrk muhia. Voi laittaa sokeria tai sitruunamehua joukkoon. Kuten mustaherukan lehdestä tai voikukan terälehdestä.

***Mesiangervo***

Keväällä jo alkaa löytyä lehtiä, niistä voi tehdä teetä. Lehdet sisältävät salisylaattiyhdisteitä, asperiiniin viittaavia johdannaisia. Päänsärky, reumasäryt helpottavat kun käytetään mesiangervoa. Flunssajuomana hyvä, helpottaa oloa. Vilkastuttaa aineenvaihduntaa. Hyvä jalkakylpy: väsyneille jaloille.

Jalkakylvyssäkin kannattaa vähän rikkoa, mutta jos on tuoreet lehdet ja kiehuva vesi, niin kyllä aromit lähtevät liikkeelle. Pieneen määrään siis vettä, haudutetaan, sitten laitetaan kylmää joukkoon että jalat ei pala. Kun olet oikein väsynyt, lämmin vesi. Kun menee ylikierroksilla, laita kylmä jalkakylpy!

Mesiangervon kukinto: kun on nappuja ja kukkia, tulee tosi hyvää teetä. Ei paljon sokeriakaan tarvita.

### ***Nokkonen***

Monipuolinen ravintokasvi: enemmän ravintoaineita: hivenaineita, vitamiineja, kuin puutarhakasveissa. Huhtikuussa on jo nokkosen ensimmäinen keruuvarsi. Ovat hyvin vitamiinipitoisia alkuvuonna. Ryöppää ja laita pakastimeen. Maultaankin parempi keväällä. Vetisenä tiiviisti pussiin.

Nokkosen lehdistä voi tehdä niin monenlaista. Kalan kanssa, laita nokkosia uunivuokaan alle, sipulia tms. ja sitten kala päälle. Suuri herkku: nokkosta pohjalle, herkkusieniä päälle, hapanimeläkastike päälle, sitten uuniin.

Nokkosia voi poimia kesän aikana enemmänkin. Aina ennen kukintovaihetta, ja vain pari-kolme ylintä lehteä. Kun niittää, tulee aina uutta kasvustoa. Ravintoaineet vähenevät loppukesää kohti, mutta hyviä ovat silti.

Elokuulla kukinnan jälkeen alkavat siemenet kypsyä: rasvahapot, ravinnepitoisuus ovat hyviä, paljon A- ja E-vitamiinia, hivenaineita. Sämpylöitä, viilin päälle, kaurapuuroon, keittoihin. Makkarakeitossakin ihan hyvää.

Nokkospuuroa käytetään kasvoissa ja joskus myös hiusten hoidossa.

Irmelillä on noin viiden litran säiliö, se riittää (siemeniä) talveksi. Pari-kolme satsia hän kerää sitä, noin kolme jätessäkillistä. Saksilla leikkaa kukkavarren, sitten kuivaa, sitten riipii, sitten siivilän läpi, sitten kuivatus. 2-3 litraa riittää aikuiselle. Irmelillä on myös kuivuri, jolla kuivaus käy helposti.

Poimiessaan kannattaa katsoa: ottaa vain ne, joissa on paljon kukintoja!

Nokkonen on myös kuitukasvi.

### ***Poimulehti***

Voi käyttää salaateissa, teeaineiksissa, uutejuomaseoksissa. Voi käyttää keitoissa, kasvismuhennoksissa. Pitää olla oikein nuoria, että saisi jotain makua niistä. Mummon salaattikastike (kermasellinen), sopii hyvin poimulehden kanssa.

### ***Puna- ja valkoapila***

Käytetään nuoret lehdet salaattiin, kukat teeaineiksena, kukkia voi käyttää myös koristeena salaatissa, se on myös hyvänmakuinen. Teeaineiksena se on aineenvaihduntaa vilkastuttavaa.

### ***Siankärsämö***

Ihmerohto, Irmelillä on henkilökohtaisia kokemuksia. Tuore lehti on herkkumauste salaatisissa, alkavat nousta jo huhtikuussa. Tavallisenkin salaatin joukossa kannattaa käyttää mausteena. Käyttö monipuolista. Paras: lihamakaronilaatikko, makaronin joukkoon laita siankärsämöä. Kuivattuna tai tuoreena. Hyvää myös kun on munavoin joukossa siankärsämöä. Se sopii hyvin yrtillevisitteisiin. Sopii hyvin myös possunlihan mausteeksi.

Hyvät hivenainepitoisuudet: magnesium, kalium, kupari jne. siankärsämön lehdissä. Sydäntautien ehkäisijä.

Terveystieteellisessä mielessä myös hyvä: jos tulee haava, laita sen päälle murskattuna, tyrehdyttää verenvuodon, eikä tule tulehdusta. Hiivan saa myös parannettua siankärsämön lehdillä.

Alkaa kukkia kesäkuussa. Kukkaterttu otetaan kun se on vielä pehmeä, ei saa olla mennyt yli. Kuivataan, käytetään teenä. Irmeli on käyttänyt mesiangeron ja puna-apilan kanssa. Vilkastuttaa aineenvaihduntaa.

### ***Vadelma***

Lehdet: keväällä kun tulee edellisvuotisiin varsiin lehdet, käyvät teeaineksiksi. Parhaimmillaan maun puolesta. Kun syksyllä kasvaa uusi varsi: on taas hyvää. Kukinnan jälkeen lehti ei ole hyvä. Käyttö kuten mesiangeron lehti: hiostaminen. Tulee hurjan hyvä tee.

### ***Voikukka***

Voi käyttää kaiken mahdollisen. Lajeja on paljon. Käytäntö opettaa. Nyrkkisääntö: jos lehti on syvään liuskainen, se on karvas. Ehyempireunainen on miedomman makuinen. Se joka maistuu karvaimmalle, on C-vitamiinipitoisin. Voimakas, vaatii salaattiin miedompaa, esim. vuohenputkea. Juuri on hirmuisen hyvä uutejuomana. Parantaa ruuansulatusta.

Irmeli kaivoi kasvimaalta viime vuonna komeita juuria. Kuivaa ja jauha se, voi käyttää laatikkoruuissa.

Voikukan kukka: simaa. Tulee hyvää viiniäkin. Terälehdet tulee nyppiä siihen. Kun tekee simaa, ei tarvitse nyppiä, ottaa vaan kukkapohjat, mutta ei vartta. Terälehdistä saa mukavan lisän salaattiin, kivan värinenkin.

### ***Vuohenputki, koiranputki***

Lettutaikinaan, laatikkoruokiin, salaattiin sellaisenaan. Koiranputki on hyvää (tuore, juuri noussut). Sekoittaminen nuorena myrkkyykatkoon: myrkkyykatko haisee pahalle. Jos ei ole varma, kannattaa katsoa kesän ajan ja poimia vasta seuraavana vuonna, mutta jos tuntee pihapiirinsä. Sokrates myrkytettiin myrkkyykatkolla.

**Muita:**

**Mäkikuisma:** mäkikuismaöljy uusii ihosoluja. Se tulee uuttaa öljyyn: johannesöljy. Ei säily kuivakukkana. Mäkikuisma on masennuksen hoitolääke, ei saa käyttää jatkuvasti vaan viikon, pari.

**Koivunlehti** on erinomainen nesteen poistoon.

**Yrttien muu käyttö****Koristelu:**

Keto-orvokki: jääkuutioihin  
muitakin kukkasia voi laittaa sillä tavalla, mm. krassit

**Juomat:**

Voidaan käyttää haudejuomana, yrttejä kuivana tai tuoreena, kiehuva vesi päälle, 10–15 minuuttia haudutetaan, sitten valmis käytettäväksi. Voidaan säilöä: tehdään öljyjä ja uutteita.

**Viinan mausteena:**

katajanmarja  
maarianheinää  
tuoksusimake ehkä myös

**Kauneudenhoito ja hygienia tuotteet**

Mäkikuisma tehokkaampi kuin särmäkuisma. Ihonhoitoaineena ei saa käyttää kirkkaalla auringolla, voi tulla allergiaoireita.

**Keruu ja säilytys**

Kerääminen säilytettäväksi: kuivalla ja aurinkoisella ilmalla, vesipitoisuus on pienin silloin. Kuivaaminen ei saa tapahtua auringonvalossa, koska auringonvalo hajottaa ravintoaineita: hämärässä ja ilmapissa paikassa on paras tehdä. Esim: uunissa, verkkokorissa, uunin luukku auki. Esim. saunan jälkilämmössä, lakanalle voipaperia ja siihen nokkosen siemenvarret. Yrtit kuivataan noin 35° asteessa.

Kun kuivataan riittävän hyvin, ei tapahdu entsyymitoimintaa. Sama on marjojen ja sienien käsittelyssä. Kun ne ovat kuivuneet, ruskeaan lasipurkkiin tai pussi ympärille ettei pääse valoa sinne. Tai paperipusseissa, kunhan on kuivassa. Säilytys viileässä ja kuivassa paikassa. Yrtit säilyvät vuoden, kun ne on hyvin säilötty. Sen jälkeen sopivat jalkakylpyyn!

Voikukan lehtiä, siankärsämön lehtiä, nokkosta, voi vähän ryöpättynä pistää pakastimeen. Tiiviisti ilmat pois pussista.

Hiostaminen: fermentointiprosessi, lehden solurakenne rikotaan, laitetaan 40-50 asteeseen purkkiin sullottuna muutamaksi vuorokaudeksi. Alkaa käydä, muutama vrk, puretaan ja kuivatetaan: saadaan teainesta. Hiostettavia

yrttejä ovat mm. mesiangervon lehti, vadelman, ahomansikan lehdet. Hiostaminen on työläs prosessi, jos yrtit rikotaan käsin, mutta siihen on kyllä apukonsteja olemassa. Niitä voi mm. kaulita. Pastakone on hyvä rikkomaan lehtiä. Kannattaa kyllä kokeilla. Teetä kyllä saa ilman fermentointiakin, kunhan osaa oikein yhdistellä.

### **Poiminta**

Jokamiehen oikeudet tulee muistaa. Jos ottaa paljon, pitäisi olla maanomistajan lupa, muuten se on kuin niitto. Koivun lehtiä, kuusen ja männyn kerkkiä ei saa luvatta ottaa. Tienvarsilta ei kannata kerätä.

### **Lisätietoa:**

Sinikka Piipon kirjaan "Luonnonyrtit" on koottu enemmän ravitsevuksellista tietoa.

Yrttikirjoja löytyy mm. BookPlus-nettikirjakaupasta