



Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



VILLIYRTIT; POIMINTOJA YLEISIMMISTÄ VILLIYRTEISTÄ JA NIIDEN KÄYTTÖTAVOISTA

Koulutussuunnittelija/kouluttaja Toini Kumpulainen

HERBACENTRIA II- hanke

Tietämys villiyrteistä, niiden keruusta, säilömisestä ja pakkaamisesta saattaa antaa suomalaiselle maaseudulle tuotteen, josta maaseudun pienyrittäjät voivat saada ansiotuloja. Tuloja saavat sadat poimijat, kuljetusliikkeet ja kaupallistajat. Villiyrteillä on globaalit markkinat ja Suomen puhdas luonto antaa meille kilpailuedun. Seuraavassa on lyhyesti esitelty tavallisimpia yrttejä ja niiden käyttötavoista.

Yleissääntöä kaikille kerättäville villiyrteille:

- kerätään vain puhtailta paikoilta, ei vilkkaasti liikennöityjen teiden varsilta, ei lannoitetuilta - eikä torjunta – aineilla käsitellyiltä paikoilta, roskia ja muita epäpuhtauksia ei saa olla mukana.
- kerätään paperipusseihin tai pahvilaatikoihin, **EI MUOVIPUSSEIHIN, EIKÄ MUOVIKASSEIHIN**
- kuivatus + 35 – 45 asteessa
- kuivattujen yrttien säilytys, joko paperipusseissa tai lasipurkeissa kuivassa pimeässä paikassa
- tuoreyrttien säilytys jääkaappilämpötilassa

Jokamiehen oikeudet on muistettava kerätessä toisten maalta!

KASVIKOHTAISIA KERUU- JA KÄYTTÖOHJEITA

NOKKONEN:

- tärkein luonnonyrttimme
- sopii keittoihin muhennoksiin, leipiin, sämpylöihin, friteerattavaksi, yrttijuomissa
- käytetään myös hiusten huuhtovenenä, jalkakylvyissä, puutarhakasvien lannoitteena, ja tuholaisten torjunta-aineena luomuviljelyssä
- kerätään keväällä nuoret versot ja myöhemmin lehdet ja siemenet
- kasvuston voi uusia leikkaamalla pitkin kesää
- c-vitamiinilähde 175–200 mg/100 g
- rautaa monin verroin enemmän kuin pinaatissa
- valkuaisaineita
- nokkosta käytetään myös kankaissa
- kerääminen vain puhtailta paikoilta, ei tunkiot eikä lannoitetut alueet
- käyttö tuoreena, kuivattuna, ja pakastettuna
- nokkosta on paljon myös jo viljelykasvina
- näköislaji valkokeppi

VUOHENPUTKI:

Toini Kumpulainen
koulutussuunnittelija/kouluttaja
040 7154 341
toini.kumpulainen@kiuruvesi.fi





Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



- sopii tomaattiruokiin, salaatteihin, keittoihin ja muhennoksiin
- näköislaji karhunputki
- vuohenputki pitää varmasti tunnistaa, sillä putkilokasvien joukossa on myrkyllisiä lajeja

MAITOHORSMA

- kevään nuoret versot n. 15–18 cm sellaisenaan miedossa suolavedessä keitettynä ja kevyesti pannulla ruskistettuna
- versot myös parsan tavoin käytettynä
- lehdet salaateissa ja yrttijuomana
- kukat juomiin ja koristeeksi
- näköislaji sarjakeltano ja terttualpi ja ranta-alpi

VALKO- JA PUNA-APILA

- lehdet yrttijuomiin
- kukat salaateissa, koristeeksi, yrttijuomiin ja leivontaan

KOIVU

- diureettinen (nesteitä poistava), ei suositella jatkuvaan käyttöön
- koivun lehtien, mahlan ym. keräämiseen oltava maanomistajan lupa
- sisältää paljon C- vitamiinia 140–240 mg / 100 g, sokeria, kaliumia, kalsiumia ja magnesiumia
- lehdet salaatteihin ja yrttijuomiin, jälkiruokiin (mm. jäätelöt)
- käyttö lisäksi jalkakylvyissä, hiustenhuuhteena
- mahlan käyttö juomissa mm. sima
- molempien sekä hies - että rauduskoivun lehtiä käytetään samalla tavoin

KUUSI

- kerätään maaomistajan luvalla
- kerkät koristeeksi, makeisiin, yrttijuomiin, siirappeihin, hilloihin ja kylpyihin
- kerkät kerätään aikaisin keväällä niiden puhjettua n. 2-4 cm:n mittaisina
- kerkät voidaan pakastaa tai kuivata

MESIMARJA

- lehdet yrttijuomiin, kukat koristeena
- ei saa kerätä lounaiselta rannikkoalueelta eikä saaristosta
- näköislaji lillukka

MESIANGERVO

Toini Kumpulainen
koulutussuunnittelija/kouluttaja
040 7154 341
toini.kumpulainen@kiuruvesi.fi





Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



- sisältää salisylaattia joten lievästi allergisoiva, jatkuvaa käyttöä tulee välttää
- kukat juomiin, kakkuihin ja jälkiruokiin
- kukat kerätään sitä mukaan kun ne aukeavat
- lehdet yrttijuomiin ja kylpyvesiin

POIMULEHTI

- nuorten lehtien käyttö salaateissa, keitoissa ja muhennoksissa
- pieniä lehtiä myös koristeeksi esim. voileipäkakut

SIANKÄRSÄMÖ

- sisältää parkkiaineita, haihtuvia öljyjä ja glykosideja, ei -jatkuvaan käyttöön, saattaa aiheuttaa hui-
mausta ja päänsärkyä
- lehdet käytetään pippurin tavoin mausteena keitoissa, koristeena mm. pihvien päällä, voileipäka-
kuissa, salaateissa ja mausteseoksissa
- kukat yrttijuomiin ja mausteena
- näköislaji ojakärsämö
- voidaan myös viljellä

MUSTAHERUKKA

- lehdet nuorina yrttijuomissa, tuoresalaatteihin, siman valmistukseen ja kurkkujen säilöntään
- lehtiä ei kerätä lannoitetuista ja torjunta-ainein käsitellyistä pensaista
- luonnonvaraisista pensaista kerätään vain siellä missä kanta on runsas
- näköislaji punaherukka ja taikinamarja sekä myrkyllinen koiranheisi

VOIKUKKA

- arvokkaimpia luonnonkasvejamme, sisältää mm. runsaasti karoteenia, B-, C-, ja D-vitamiinia
- lehdet salaateissa, keitoissa muhennoksissa, kääryleissä ym.
- nuput munakkaissa ja kapriksen tavoin säilöttynä
- kukat yrttijuomissa ja siman valmistukseen
- yksi monikäyttöisempiä luonnonkasvejamme
- juuret kuivattuna ja jauhettuna mausteeksi mm. keittoihin ja leipiin
- näköislaji syysmaitiainen
- voikukkaa myös viljellään





Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Muita yleisimpiä syötäviä luonnosta kerättäviä kasveja ovat pihatähtimö, käenkaali ja suolaheinät, niitty-suolaheinä ja ahosuolaheinä (käenkaali ja suolaheinät sisältävät oksaalihappoa samoin kuin raparperi), luonnonorvokit, kallioimarre (juuri käytetään), peltokanankaali ja jauhosavikka

