

*Hyvä Jumala,
anna armostasi sadetta joka päivä
jos vain sopii,
keskiyöstä kello kolmeen,
ja kuten tiedät
hyvin hienoa ja lämmintä,
jotta se hyvin imeytyy maahan.
Ja anna auringon paistaa
koko päivän,
vaikka ei tietenkään liikaa,
eikä
Astilben, Gentianan, Hostan
eikä
Rhododendronin päälle.
Mutta varjele sateelta
Silene, Alysseum, Helianthemum,*

*laventeli ja muut,
jotka kuten äärettömässä viisaudessasi tiedät,
pitävät kuivuudesta,
ja joiden nimet
voin kirjoittaa paperille,
jos niin tahdot.
Ja anna aina paljon kastetta ja vähän tuulta,
runsaasti kastematoja,
mutta ei etanoita
eikä lehtitäitä eikä härmätauteja.
Ja jos sopii,
anna kerran viikossa
sataa lannoiteliuosta.
Amen.*

Karel Capek

Sisällys

JOHDANTO	6
LUONNOSTA HOIVAA JA VOIMAA	7
JOKAMIEHEN OIKEUDET	9
VILLIYRTEISTÄ	10
JUOLAVEHNÄ	14
Juolavehnätee.....	15
Juolavehnäinen vihersmoothie	15
Viherjauhe.....	16
Juolavehnäsämpylät.....	17
KISSANKELLO	20
Kissankellopizza	21
Pikainen kissankellojäätelö	22
MAITOHORSMA	24
Maitohorsma-kesäkurpitsapaistos	26
Horsmankukkajuoma	26
Yrttinen ruukkujuusto	26

Iltatee.....	27
Juuripataleipä.....	27
MESIANGERVO	30
Pappilan hätävara	31
Perinteinen juustokakku.....	32
Mesiangervojogurtti	32
Mesiangervomehu	33
Mesiangervolikööri.....	33
NOKKONEN	36
Rosmariini-Nokkosvoide	39
Nokkoskeitto	40
Nokkosletut	41
Nokkosvesi	41
Nokkostee	41
Nokkospesto.....	42
Muistiöljy.....	42
Nokkostuorepuuro	42

PELTOKORTE	46
Yrttisuola	48
Petokortetee	48
Peltokortesalaatti.....	48
PELTO-OHDAKE	50
Ohdakkeinen lisäke pastalle.....	51
Juurimunakas uunissa	51
Ohdakeparsaa ja maitohorsmankukkia.....	52
Ohdakkeinen teeleipä	53
POIMUNLEHTI	56
Naistentee	58
Poimunlehtikeitto.....	58
Rikkaruohosalaatti.....	58
Poimunlehtijuuriöljy	59
Poimunlehtiperunasalaatti.....	59

SIANKÄRSÄMÖ	62
Konjakkinen metsäsienikeitto	64
Siankärsämögraavattu lohi	65
Siankärsämöjuusto	65
Siankärsämö-vodkasinappi	66
VOIKUKKA	68
Juurimysli	71
Voikukka-sipulipaistos	71
Voikukkavispipuuro	72
Voikukanjuurisipsit	72
Herkutteluhunaja.....	73
Voinunnut ja maitohorsmannuput	73
Siemenhahtuvapallot salaatin lisänä.....	73
KERUUKALENTERI	75
LÄHTEET	78

Johdanto

Toivotan sinut tervetulleeksi villiyrttien maailmaan!

Olen yhdistelmä Green Care-palveluntuottajaa, villiyrttiopasta, äitiä, ämmiä, vaimoa ja yrittäjää. Pidän mieheni Timon kanssa pientä onnellisten elämysten majataloa Sauvossa. Järjestämme työhyvinvointipäiviä, kokouspalveluja, erilaisia kursseja, tilavierailuja ja pieniä juhlia. Tyytyväinen asiakas on meille sydämen asia.

Kaikki toimintamme tapahtuu yhteistyössä luonnon kanssa. Ammennamme voimamme permakulttuurista ja haluamme kunnioittaa luonnon kiertokulkua ja sääntöjä. Ruokaperinteet ja arjen valinnat ovat meille tärkeitä: Se, että raaka-aineet tulevat läheltä, ympäristöä kunnioittaen ja ylimääräisiä kuljetuksia välttäen. Meille on ensiarvoisen tärkeää, että jokainen suupala on puhdasta, tuoretta ja kokonaisuudessaan jäljitettävissä. Kansanperinteet ja tarinat kiehtovat meitä suunnattomasti. Olisimme iloisia, mikäli istuisit pöytään kanssamme!

Tässä oppaassa katson maailmaa ruohonjuuritasolta. Toivon sen lisäävän tietoa ja kiinnostusta luontoa kohtaan. Esittelen sinulle 10 tuttua kasvia, niiden hyvinvointivaikutuksia, kansanperinnettä ja sitä, miten ja mitä voit niistä valmistaa. Joitakin kasveja voit napostella sellaisenaan tai keittää lisäkkeeksi juuresten tavoin. Toisista taas kuivaamalla ja jauhamalla leivot monenlaista: Yrtit sopivat sämpylöihin, pannukakkuihin ja piparkakkutaikinaan. Voit lisätä niitä jogurtteihin ja smoothieihin. Voit myös maustaa pataruoat ja keitot erilaisilla yrteillä ja niiden juurilla. Käsiteltäviksi kasveiksi olen valinnut muutaman tutun lajin, joista on helppo lähteä matkaan kohti maanläheisempää elämää.

Toivon että tämän kirjan myötä sinäkin opit nauttimaan luonnosta ympärilläsi aivan uudella tavalla ja syömään puhdasta ruokaa luonnon antimista. Tervetuloa makumatkalle kasvien ihmeelliseen maailmaan!

-Sanna-

Luonnosta voimaa ja hoivaa

Luonto tekee meistä onnellisempia, luovempia ja terveempiä. Se parantaa mielimme ja ruumiimme. Jo kymmenen minuutin metsässä oleilun tiedetään laskevan verenpainetta, stressitasoa ja nostavan puolustuskykyä tulehduksia ja bakteereja vastaan. Erityisesti metsällä on syviä terapeuttisia vaikutuksia. Se hoitaa aivoja mielialälääkkeiden tavoin. Olisikin hienoa, jos lääkärit kirjoittaisivat resepteihin myös luonto-oleilua.

Me ihmiset olemme osa luontoa. Aivan kuten sinä, on jokainen kasvin omanlaisensa. Nekin ovat saaneet alkunsa siemenestä. Niistä on kasvanut yksilöitä, jolla on oma geeniyhdistelmä. Kasvin geenit ovat muodostuneet sen ”äidin ja isän” geeneistä ja se muistuttaa joiltakin ominaisuuksiltaan vanhempiaan.

Kuten sinunkin juuresi, kasvin juuret kiinnittävät ja tukevat sen maahan. Auttavat sitä ottamaan vettä ja ravinteita. Juuret ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa maan kanssa – juuret vaikuttavat maahan, ja maa vaikuttaa juuriin.

Kuten mekin, myös kasvit keskustelevat keskenään. Ne tietävät, onko vieressä lajitoveri tai kilpailija ja ne muuttavat kasvutapaa sen mukaan. Ne erittävät erilaisia aineita naapureilleen ja ne tukevat toisiaan. Puiden ja sienien väliset rihmastot toimivat internetin valokuitukaapelin tavoin. Tiedot hyönteisistä, kuivuudesta ja muista vaaroista kulkevat puulta toiselle rihmastojen avulla. Tutkijat käyttävät tällaisesta verkostosta nimeä Wood Wide Web.

Vaikka kasvit ovat sidottuja kasvupaikkaansa, niiden eri osat pystyvät liikkumaan tietoisesti. Kasvit jopa nukkuvat: Meillä pohjoisessa kasveilla on karhujen talviunen tapainen olotila. Ne yhdistelevät informaatiota, reagoivat joustavasti, ratkaisevat ongelmia (esim. kiertävät esteitä) ja ennakoivat tulevaa.

Kasvit harrastavat seksiä, ne kamppailevat tilasta, sairastavat ja vanhenevat arvokkaasti. Niillä on maahanmuuttajat, ajantaju ja burnout!

Samoin kuin me ihmiset, kasvit ovat sosiaalisia. Ne verkostoituvat ja tietävät, että yhteisössä jokainen voi paremmin.

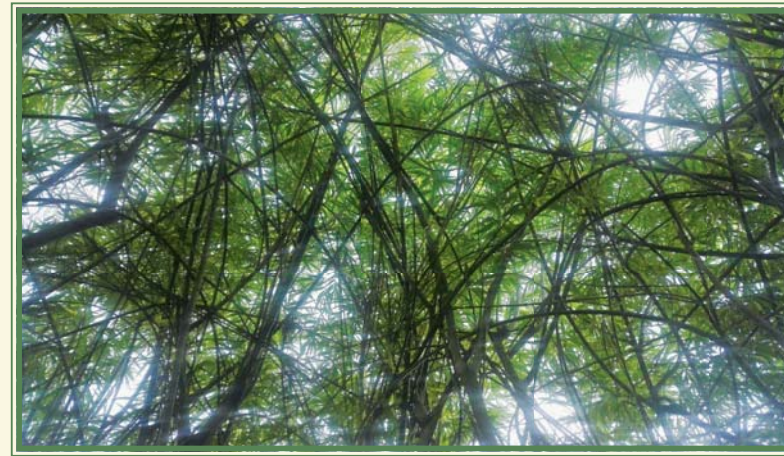


Me suomalaiset olemme etuoikeutettuja, sillä meillä on puhdas luonto ja maailman laajimmat jokamiehenoikeudet, joista voimme olla ylpeitä. Maukkailla ja ravintorikkailla villiruoilla ja marjoilla voimme korvata kaupan kasviksia. Villiruoka kasvaa puhtaassa maaperässä, johon ei ole mitään lisätty, eikä mitään poistettu.

Tarinani on ylistyslaulu kasveille. Se on uudenlainen löytöretki, jossa luonto vastaanottaa meidät juuri sellaisena kuin olemme ja on aina meille avoin.

Ota vastaan luonnon lahjat: marjat ja yrtit lautaselle, oksat vihtaan, kuusenkerkät siirappiin, katajan-marjat mausteeksi, hedelmät syötäväksi, kuollut puu polttopuuksi ja maisema ihailtavaksi.

Luonto on monimuotoinen, samaan aikaan hidas ja nopea. Voimme nähdä sirkkalehtien nousevan mullasta, todeta kasvun ihmeen ja tuntea puhkeavan kukan tuoksun. Suuri osa luonnon ihmeistä löytyy kuitenkin aistiemme ulkopuolelta. Elämää, josta meillä on vain aavistus. Painaessa otsan vasten puun kaarnaa tai hieroessa käpyä kämmenien välissä voimme vain aistia parantavan voiman joka niissä piilee.



Jokamiehenoikeuksien perusteella saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyörällä luonnossa
- oleskella tilapäisesti esim. teltailla riittävän kaukana asutuksesta
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä

(lähde: <https://www.mhy.fi/metsatietoa/jokamiehenoikeudet>)

Et kuitenkaan saa

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa
- vahingoittaa tai kaataa puita
- kerätä sammalta, jäkälää tai varpuja
- tehdä luvatta avotulta
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla
- häiritä eläimiä
- kalastaa ja metsästää ilman tarvittavia lupia

Villiyrtteistä

Villiyrttitietous on tullut meille todellisella rytinällä: Monipuolinen ravinto ja terveysvaikutukset ovat nykyään lähes jokaisen tiedossa. Niityllä kykkijöitä on jo lähes jokaisen tuttavapiirissä. Yrttien keräämiseen, käyttöön ja uskomuksiin liitetään vielä tänäkin päivänä monenmoista mystiikkaa: Meistä harrastajista tulee helposti mieleen ojan pientareella hiippailevia kummajaisia, vaikka kyseessä onkin kansanperinteisiin ja vanhoihin tapoihin pohjautuva perinnetietämys kasveista ja niiden vaikutuksista. Tietous kasvien rohdosvaikutuksista on säilynyt sukupolvien huolimatta siitä, että kristinusko paheksui tällaisia pakanallisia tapoja. Tänäkin päivänä villiyrtteillä voit maustaa ruokia, ehkäistä sairauksia ja hoitaa terveyttä.



Aloita villiyrttien käyttö pienillä määrillä ja kerää virheettömiä kasveja, joita varmasti tunnet. Harjoittele yksi uusi kasvi kerrallaan. Mikäli keräät kasveja rohdoskäyttöön, keskustele asioista asiantuntijoiden kanssa. Muista, että se mikä sopii yhdelle, ei aina sovi toiselle. Olet itse vastuussa siitä, mitä suuhusi laitat.

Villiyrttien kerääminen

Villiyrttien keruussa pätevät jokamiehenoikeudet ja keruupaikan tulee olla mahdollisimman puhdas. Voit vapaasti poimia marjoja, kukkia ja villiyrttejä, mutta jokamiehenoikeudet eivät ulotu oksiin ja juuriin, joten niihin tarvitset aina maanomistajan luvan. Kaupalliseen keräämiseen tarvitset lisäksi vielä erillisen koulutuksen.

Keruuta varten ei tarvitse välttämättä mennä edes metsään: mökkitien varsi, niityt, pellonpientareet, vanhat hiekkakuopat tai kotipiha ovat hyviä paikkoja kerätä. Puutarhastasi saattaa löytyä sarvi- tai tuoksuorvokkeja, poimulehtiä, juhannusruusua, kuunliljoja, kehäkukkia tai ruiskaunokkeja. Nekin ovat kaikki syötäviä. Tienpientareita ja vanhojen navettojen vierustoja kannattaa kuitenkin välttää, sillä niiden maaperästä on voinut siirtyä haitallisia aineita kasveihin.



Kun keräät, muista kunnioittaa luontoa ja ota vain sen minkä tarvitset. Paras hetki keruuseen on aurinkoinen ja kuiva aamupäivä, juuri kasteen haihduttua. Täydenkuun tai vähenevän kuun aikaan, illalla tai varhain aamulla, on erinomainen aika kerätä lähes kaikkia kasveja ja niiden osia, sillä silloin niissä on eniten voimaa.

Kasvien lehtiä voit kerätä ympäri vuoden, mieluiten aina kuitenkin nuorista kasveista, sillä vanhentuneis-

sa ei ole paljoakaan parantavia ainesosia. Hedelmät ja siemenet kerätään aina kypsinä ja yleensä loppukesällä tai syksyllä, kuivalla säällä. Juuria kerätään tavallisimmin aikaisin keväällä ennen kasvukauden alkua tai myöhään syksyllä ennen niiden talvilepoa, kun kaikki vitamiinit ja hivenaineet ovat löytäneet tiensä takaisin alas.

Säilöntä

Yleisin villiyrttien säilömistapa on kuivaaminen. Kasveja voi kuivata kuivurilla, sähköuunissa, saunan jälkilöylyissä, pannuhuoneessa, talouspaperien välissä hyllyn päällä tai kimppuina ullakolla. Oikea ajankoh- ta varastoinnille on vähenevän kuun aika. Kuivatut yrtit säilyvät parhaiten tummissa lasiastioissa ja paperipusseissa valolta suojassa. Eri kasvien kuivumisa- jat voivat vaihdella. Kasvi on sopivan kuiva, kun se murenee helposti sitä rutistaessa. Pakastamisessa tulisi muistaa kasvien huuhteleva- minen. Tämän jäl- keen ne voidaan kastaa kiehu- van kuumaan veteen n. 30 sekunniksi ja jäähd- tyksen jälkeen pakastaa ilmatiiviisti.

Tärkeää on myös muistaa, ettei kaikkea tarvitse tehdä itse, sillä kuivattuja lehtiä, kukkia ja juuria myy- dään hyvinvarustelluissa luontaistuotekaupoissa.

Juurista

Juuret pestään huolellisesti ja leikataan ohuiksi vii- paleiksi. Lähes kaikkia juuria voi käyttää tuoreeltaan keitoissa ja pataruoissa palsternakan ja sellerin ta- paan. Juurien kuivaaminen onnistuu kasvikuivurilla tai pari tuntia avonaisessa uunissa 50 asteessa (esim. jälkilämmöllä), jonka jälkeen juuret voi laittaa kuivu- maan sanomalehden päälle huoneilmaan.

Kuivurilla kuivattaessa on hyvä pitää 30 min tauko siinä vaiheessa, kun juurien pinta on kuiva, mutta sisäosa ei. Tällöin kosteus pehmittää pinnan ja lop- putulos on parempi. Juuret kannattaa pilkkoa ennen kuivaamista vähintään pikkurillin kokoisiksi pa- loiksi. Mikäli käytät kuivauskehikkoa, paikan tulee olla pölytön ja suojassa auringonvalolta, linnuilta ja hyönteisiltä.

Kuivattuja paloja voi napostella myös sellaisenaan tai jauhaa kahvimyllyssä tai sauvasekoittimella. Ne voidaan raastaa raastinraudalla tai jauhaa lihamyl- lyllä. Jauhettu jauho kannattaa siivilöidä. Juurten keitin- vettä voi käyttää teenä.

Säilytä kuivattuja juuria ja niistä valmistettuja jau- hoja mahdollisimman tasaisessa lämpötilassa, mie- lummin aina ala- kuin yläkaapissa.

Tilaa omille muistiinpanoille

Juolavehnä - Elymus Repens

Juolavehnä on maanalaisten versojen avulla leviävä monivuotinen rikkaheinä. Lehdet ovat litteitä ja soukkia. Yläpinnassa ja lehtitupessa on useimmiten vaaleita karvoja. Juolavehnät tähkä on litteä, kokonaisena säilyvä. Juurakot ovat valkoisia, suunnilleen maanpäällisten versojen paksuisia. Juolavehnää kutsutaan myös valkojuureksi, vikruutiksi ja juolaheinäksi. Elian Lönnrot kutsui sitä nimellä ruparuoho.

Rohdoskäyttö

Rohdoskäytössä käytetään kasvin juurakkoa, joka korjataan syksyllä. Juolavehnän juuret lisäävät virtsaneritystä, puhdistavat verta ja irrottavat limaa. Lisäksi ne poistavat turvotusta ja sisältävät antiseptisiä aineita. Juolavehnän juurella on ruuansulatusta edistävä ja ulostava vaikutus. Siitä keitetty tee poistaa selluliittia, on hyvä yskänlääke ja hoitaa immuunipuolustusjärjestelmää. Laihdutuksen tueksi juurakkoa suositellaan vain kahden viikon kuureina.

KUVA: Wikimedia Commons



Varoitukset

- Mikäli veressä on runsaasti kaliumia, ei juolavehnää tulisi käyttää säännöllisesti.

Käyttö keittiössä

Juolavehnästä ravinnoksi kelpaavat nuoret lehdet, maanalaiset rönnyt ja siemenet. Juurakon maku on lähinnä maltainen. Se sisältää runsaasti hiilihydraatteja, ja sitä on aikoinaan käytetty viinan ja siirapin valmistukseen: 10 kilosta juuria tulee noin 1,5 kiloa siirappia. Pula-aikana juolavehnän juurakkoa käytettiin myös leipätaikinaan ja kahvin korvikkeeksi. Juurakoissa sanotaan oleva lähes yhtä paljon ravinteita kuin viljoissa.

Juurakot tulisi kerätä aikaisin keväällä tai myöhään syksyllä. Juuret pestään huolellisesti, silputaan n. 1 cm pätkiksi, jonka jälkeen ne kuivataan, jauhetaan ja siivilöidään. Mikäli leivot jauhoista leipää tai sämpylöitä, käytä 1/3 juurijauhoa koko jauhomäärästä, sillä se ei sisällä lainkaan sitkoa.

Juurakot sopivat keittoihin, muhennoksiin, velleihin, puuroon, yrttilikööriin mausteeksi, pannukakkuihin ja leivontaan jauhון jatkeeksi. Paahdetut juuret käyvät edelleen korvikekahvin valmistukseen.

Nuoret lehdet sopivat hyvin salaatteihin, viherjauheisiin tai mehuksi.

Reseptejä

JUOLAVEHNÄTEE

- 1 l vettä
- 2 dl pestyjä juolavehnän juurakoita

Keitä juurakkoa 15 min. Juo teenä tai kahvin asemesta.

JUOLAVEHNÄINEN VIHERSMOOTHIE

- 2 lehtikaalin lehteä
- Kourallinen nokkosta
- Ruokalusikallinen juolavehnänjuurijauhetta tai nippu nuoria juolavehnän lehtiä
- 1 päärynä
- 1 hyvin kypsä banaani
- 1,5 dl kylmää vettä tai koivunmahlaa



Tämä vihersmoothie on loistava proteiinin, raudan, C-vitamiinin, kalsiumin ja karotenoidien lähde. Päärynän ja banaanin maut kätkevät vihreät maut alleen, ja maku on ihanan pirteä ja raikas!

VIHERJAUHE

Sopivia yrttejä viherjauheeseen ovat mm. poimulehti, nokkonen, juolavehnä, maitohorsma, voikukka ja herukan ja koivun nuoret lehdet.

Kerää viherjauheeseen sopivia kasveja keväällä ennen kukkien kukkimista tai marjojen kehittymistä. Levitä lehdet pyyheliinan päälle kuivumaan, laita ne kuivuriin tai kuivata sähköuunissa, saunan jälkilöylyissä, pannuhuoneessa, talouspaperien välissä hyllyn päällä tai kimppuina ullakolla. Lehtien kuivuttua painele lehdet metallisen siivilän läpi tai laita tehosekoittimeen. Käytä valmista jauhetta smoothiessa, leivonnassa, jogurtin tai viilin päällä tai mausteena ruoanlaitossa.

JUOLAVEHNÄSÄMPYLÄT

- 1 l vettä
- 100 g hiivaa
- 2 rkl hunajaa
- 1 rkl suolaa
- kuivattuja juolavehnän siemeniä
- runsas kilo sämpyläjauhoa
- 75 g voita
- n. 250 g jauhettua juolavehnän juurta

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola ja hunaja ja alusta taikinaksi sämpyläjauhoseoksella ja juolavehnän juurijauholla. Lisää alustuksen loppupuolella pehmeä voi.

Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi peitettynä lämpimässä paikassa. Leivo kohonnut taikina tangoiksi ja ota siitä palasia uunipellille joko sellaiseen tai pyöritellen. Ripottele päälle juolavehnän siemeniä.

Kohota sämpylät hyvin peitettynä. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla 10 - 15 min.



Juolavehnäkahvin omaleimaisessa, aavistuksen karvaassa maussa on makeaa heinämäisyyttä.

Tilaa omille muistiinpanoille

Tilaa omille muistiinpanoille

Kissankello - Campanula rotundifolia

Kissankello on monivuotinen 10–60 cm korkea kellokasveihin kuuluva monivuotinen ruoho. Se kasvaa kuivilla ja aurinkoisilla niityillä ja hiekkamaila, mäenrinteillä ja pientareilla. Se on yleinen koko maassa lukuun ottamatta lapinkissankelloa, joka on kissankellon alalaji ja se on luokiteltu silmällä pidettäväksi.

Sinisissä kellokukissa on nähty kissan pään lisäksi mm harakan, koiran, lampaan, kurjen, lehmän, pääskysen, poron ja variksen pää. Kissankello eroaa muista erilaisten lehtiensä perusteella: kasvin tyvi-lehdet ovat pyöreitä ja varsilehdet kapeansuikeita. Vaikka kissankello on lajilleen helposti tunnistettavissa, se on meilläkin erilaistunut ainakin viideksi eri alalajiksi, jotka eroavat toisistaan.

Rohdoskäyttö

Juurta on aikoinaan pureskeltu sydän- ja keuhkosairauksien hoidossa, sekä kipeiden silmien hoidossa. Kissankellotee vahvistaa päättäväisyyttä: 3-4 kukan päälle kaadetaan lähes kiehuva vettä, jonka anne-

taan hautua kymmenisen minuuttia. Tee juodaan, kun vesi on jäähtynyt tarpeeksi.

Varoitukset

- Kissankelloa on käytetty lääkkeeksi vuosisatoja, mutta sen käytöstä ei ole nykytiedon mukaista käyttökokemusta

Käyttö keittiössä

Kissankellon, kuten muidenkin Suomessa kukkivien kellojen kukat ovat syö-



KUVA: Wikimedia Commons

täviä. Kerättäväksi sopivat kukat, lehdet ja juuret, jotka kuivataan. Nuoret lehdet sopivat salaatteihin sellaisenaan tai kuumennettuna kasvisruokiin. Kukat käyvät syötäväksi sellaisenaan. Niillä on pitkä kulinaarinen perinne: jo antiikin ajoista lähtien kulla on maustettu likööreitä ja -siirappeja, hunajaa, hilloja, hyytelöitä, kakkuja, punseja, teetä, viinejä, kastikkeita, leivonnaisia, vanukkaita, kermavaahtoja, kala- ja lihapaisteja, patoja, salaatteja, makeisia ja juomia. Kukista uutettuja vesiä on käytetty hienostuneina mausteina ja kukkia esteettisenä lisänä ruokien koristeluun.

Tällä hetkellä kukkatrendi on huimassa nousussa ja ravintolat tarjoavat kukin koristeltuja ruokia. Syötävät kukat antavat persoonallista makua, näköä ja väriä ruokaan.

Reseptit

KISSANKELLOPIZZA

Pohja:

2 dl vettä

25 g hiivaa

1 tl suolaa

0,5 rkl sokeria

4 dl durumvehnä jauhoja

2 rkl öljyä

Täyte:

nippu kissankellon kukkia ja juurta

voita paistamiseen

1,5 dl ranskankermaa

100 g vuohenjuustoa

2 dl aurinkokuivattuja tomaatteja

1 valkosipulinkynsi

mustapippuria

2 dl parmesaania

rucolaa tai villiyrtejä, esim. voikukan nuoria lehtiä

Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi ja liuota hiiva siihen. Lisää suola, sokeri sekä jauhot vaivaten. Lisää lopuksi öljyä. Anna kohota liinan alla kaksinkertaiseksi.

Paista kissankellon juuria ja sipulia pannulla voissa, kunnes ne pehmenevät. Anna jäähtyä. Pilko aurinkokuivatut tomaatit ja hienonna valkosipulinkynnet.

Taputtele kohonnut taikina leivinpaperoidulle pellille ohueksi levyksi. Mausta ranskankerma valkosipulilla ja suolalla ja levitä seos pizzapohjan päälle. Nostele päälle sipuli-juuriseos, siivutettu vuohenjuusto ja parmesaaniraaste.

Paista 250 asteisessa uunissa 10 min., koristele kissankellon kukilla ja rucolalla tai villiyrteillä.

PIKAINEN KISSANKELLOJÄÄTELÖ

- 0,5 dl kissankellon kukintoja
- 0,2 dl piparmintun tai suklaamintun lehtiä
- 1 l vaniljajäätelöä
- 1 prk Creme Vanillaa
- 0,5 dl Marianne-rakeita

Silppua kissankellon kukinnot ja piparmintun lehdet. Vaahdota Creme Vanilla, notkista jäätelö. Sekoita Marianne-rakeet, kukat, silputut lehdet, jäätelö ja vaniljavaahto. Siirrä jäätelö kakku- tai jäätelövuokaan ja pakasta.



Muita syötäviä kukkia ovat mm. mintut, iisoppi, malvat, syreeni, kirsikan-, luumun, päärynän- ja omenankukat, ruusut, laventelin kukkivat latvukset, kanervan kukat, voikukka, kamomillasaunio, maitohorsma, mesiangervo, auringonhatun / punahatun versot kukintavaiheessa, ketohanhikki, kurjenpolvi, koristekrassit, koiranputki, orvokki, ahomansikka ja apilat.

Tilaa omille muistiinpanoille

Maitohorsma - Chamænerion Angustifolium

Maitohorsma on yleinen koko Suomessa. Se kasvaa pientareilla, hakkuuaukeilla, valoisissa kangasmet-sissä ja joutomailla. Maitohorsma on monivuotinen, 50-150 cm korkea kasvi. Siinä on kauniit nelilehtiset, purppuranpunaiset (joskus vaaleanpunaiset tai valkoi-set) kukat. Lehdet kasvavat tanakkaa vartta pitkin kier-teisesti. Maitohorsma on Eviran määrittelemä 'ei-uuse-lintarvike' (aiemmin kauppayrtti). Sitä kutsutaan myös horsmoksi, hörsmäksi, hörsmäksi, forsmaksi, paloku-kaksi, tulikukaksi, rumihinkukaksi ja rentunruusuksi.

Rohdoskäyttö

Maitohorsma supistaa limakalvoja, puhdistaa haavo-ja ja tukahduttaa verenvuotoa. Se estää tulehduksia ja sitä käytetty kurlausvetenä suun ja nielun tuleh-duksiin. Kansanlääkinnässä maitohorsmakeitteellä on lisäksi hoidettu vatsatauteja ja suolistokatarria. Se auttaa myös vatsakipuihin, vatsahaavaan, suolistovai-voihin, yskään ja se rauhoittaa.

KUVA © Public Domain, Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé, Wikipedia



Varoitukset

- Vaikka maitohorsmaa on käytetty ravinnoksi vuo-sisatoja, sen käytöstä ei ole nykyaikaisia tutki-muksia.

Käyttö keittiössä

Kasvissa on runsaasti C-vitamiinia, kivennäisiä ja hivenaineita ja sillä on lukuisia tapoja ruoanval-mistuksessa. Nuoret versoja sopivat erinomaisesti kasvisruokiin, salaatteihin tai parsan tapaan valmis-tettavaksi. Nuoret lehdet sopivat sen sijaan viherjau-hoon, taikinoihin, salaatteihin tai kuivattuna teeai-nekseksi. Lehtien fermentointi antaa teelle upean aromin. Venäjällä horsmatee on erityisen suosittua ja se tunnetaan liivana-teenä tai Koporje-teenä.

Kukat sopivat salaatteihin, kakkujen koristeeksi ja makuvesiin. Niistä voi valmistaa uuttamalla mehua tai keittää hilloa ja marmeladia.

Versot käytetään tuoreena tai pakastettuna, lehdet käytetään tuoreena, kuivataan tai hiostetaan, kukka-nuput kuivataan, kukkia käytetään tuoreena tai kui-vattuna, juuria raakana tai kuivattuna, jolloin niitä säilytetään 2 kk ennen käyttöä.

Maitohorsman juurien uloin kuori irtoaa hankaa-malla, jonka jälkeen ne voidaan halkaista. Puumai-nen tumma sisus raavitaan irti ja kourumaiset rön-syn pätkät otetaan talteen. Kourut kannattaa ennen keittämistä pilkkoa. Keitinnettä käytetään vain sen verran kuin on välttämätöntä, sillä palasista irtoaa keitettäessä tärkkelystä. Juuri on maultaan pippuri-nen. Kuivatuista juurista voi jauhaa jauhoa, joka so-pii puuroihin, pannukakkuihin ja leipiin.



MAITOHORSMA-KESÄKURPITSAPAISTOS

- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 kesäkurpitsa siivuina
- 4 tomaattia
- 1 kourallinen nuoria maitohorsman versoja
- 2 sipulia
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 dl keitettyjä maitohorsman juurikouruja
- pieni persiljanippu
- suolaa, pippuria
- 2 dl voimakasta juustoraastetta

Itketä kesäkurpitsaviipaleet ripottelemalla niille suolaa. Kun viipaleiden pintaan on noussut nestettä, pyyhi se pois. Kuullota sipuli ja valkosipuli. Lisää juurikourut.

Lado uunivuokaan kerroksittain tomaatin ja kesäkurpitsan siivut, paistetut kasvikset, yrtit ja mausteet. Ripottele päälle juustoraaste ja lopuksi oliiviöljy. Paista 200 asteessa n. 30 min.

HORMANKUKKAJUOMA

- 1 l horsmankukkia
- 2 l vettä
- 1 sitruunan mehu
- 1 tl sitruunahappoa
- 300 g sokeria

Lisää kuumaa kestäväään astiaan horsmankukat, sitruunahappo ja sitruunan mehu. Kiehauta vesi kattilassa ja kaada kukkien päälle. Anna tekeytyä pari tuntia. Siivilöi kukat juomasta ja lisää sokeri. Pullota puhtaisiin lasipulloihin, jäähdytä ja nauti.

Valmiiseen juomaan voit lisätä myös kivennäisvettä tai kuohuviiniä, jolloin saat siitä upean, pinkin alkumaljan.

YRTTINEN RUUKKUJUUSTO

- 150 g voita
- 250 g rahkaa
- 200 g juustoraastetta (kermajuusto)
- 100 g tuorejuustoa esim. ruohosipuli
- 1–2 valkosipulin kynttä

- ½ tl mustapippuria
- 1 dl silputtuja maitohorsman kukkia ja muutama kokonainen kukka koristeeksi

Sekoita pehmeän voin joukkoon rahka ja raastettu kermajuusto, tuorejuusto, kukkasilppu ja mausteet. Koristele kokonaisin kukin. Tarjoile leivän tai suolaheksien kanssa.

ILTATEE

- kanervan kukkia (rauhoittaa)
- vadelman lehtiä (tuo makeutta)
- Maitohorsman lehtiä (erinomainen teeaines)
- Mäkimeiramin kukkia (tuo mausteisuutta)

JUURIPATALEIPÄ

- 3,5 dl vettä
- 4 dl sämpyläjauhoja
- 1 dl juurijauhetta (maitohorsmaa, voikukkaa, juolavehnää)
- ½ dl kaurahiutaleita
- 1 dl vehnä jauhoja

- kourallinen kuivattua maitohorsmaa muruina
- 2 tl suolaa
- herneen kokoinen pala hiivaa
- 3 rkl oliiviöljyä

Sekoita kuivat aineet keskenään isossa kulhossa.

Lämmitä vesi n. 37 asteiseksi ja sekoita siihen hiiva. Lisää neste jauhoseokseen.

Sekoita taikina, älä vaivaa. Peitä kulho kelmulla ja jätä kohoamaan huoneenlämpöön 12-24 tunniksi.

Kumoa taikina jauhotetulle pöydälle. Älä vaivaa taikinaa, kääntele palloksi.

Peitä liinalla, anna kohota vielä 30 min.

Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Laita kylmään uuniin 2-3 litran pata tai teräskattila. Kun pata on kuumentunut, ota se pois uunista. Voitele pohja ja reunat öljyllä.

Nosta taikina kuumaan kattilaan/pataan. Laita kansi päälle, paista 30 minuuttia keskitasolla. Ota kansi pois ja paista vielä 15 minuuttia. Ota pata pois uunista.

Kaada hetken kuluttua leipä jäähtymään ritilän päälle. Tarjoa villiyrtille vitteen kera.



Tilaa omille muistiinpanoille

Mesiangervo - Filipendula Ulmaria

Mesiangervo on monivuotinen, pystyvartinen ruoho. Se on korkeudeltaan 0,5-2m. Varressa on punaista väriä. Lehdet ovat kovet ja jäykät ja tuoksuvat erilaiselta kuin kukat. Mesiangervo kukkii kesä-elokuussa ja kukinto on runsas ja kermanvalkoinen. Kukkat aukeavat vähitellen siten, että latvassa saattaa olla nuppuja, kun alaosa jo ruskistuu. Kukkat tuoksuvat voimakkaasti medeltä. Mesiangervo on yleinen koko maassa. Sen kasvupaikkoja ovat rantalehdot ja ojanvarret sekä kosteat niityt. Mesiangervo on "ei uuslintarvike" (aikaisemmin kauppayrtti) ja Pohjanmaan maakuntakasvi.

Rohdoskäyttö kansanperinteessä

Ennen vanhaan kukkia ripoteltiin lattialle ennen pitoja, sillä jaloissa murskaantuvista kukista nouseva tuoksu peitti alleen hygienian puutteet ja muut epämiellyttävät hajut. Kukkia käytettiin tuoreena tai kuivattuna liinavaatekaapeissa laventelin tavoin. Keitettyä mesiangervoa käytettiin lehmien pesuun, sillä sen uskottiin ajavan loiset tiehensä.

1839 saksalaiset kemistit tunnistiivat kasvista spirea-hapon, jota löytyi myös pajujen lehdistä. Salisyylipainpo tuli tunnetuksi Aspiriinista. Tehoaineidensa vuoksi mesiangervoteetä on syytä käyttää varoen, jos lainkaan, omin päin.

Kukinnoissa on virtsaneritystä lisääviä kivennäissuoloja. Kukkat alentavat kuumetta, lisäävät hien- ja virtsaneritystä sekä lievittävät kipuja, särkyjä ja tulehduksia. Kukista ja lehdistä tehtyä teetä on käytetty mm. kihti- ja reumatismivaivoihin sekä vilustumiseen. Muhkurainen juurakko sisältää parkkiaineita ja sitä on käytetty kuumeeseen, ripuliin, sekä virtsaa ja hikeä pois ajavana teenä. Juuresta saa myös mustaa väriainetta.



Varoitukset

- Mesiangervo ei sovi aspiriini- tai siitepölyallergiselle, eikä myöskään kaikille astmaatikkoille.
- Se saattaa aiheuttaa allergisia oireita ja sen jatkuvaa käyttöä tulisi välttää.
- Jos kukissa on härmäsientä, älä kerää niitä.
- Yliannostus aiheuttaa pahoinvointia, huimausta tai mahahaavan.
- Älä käytä, mikäli olet raskaana tai imetät.
- Ei lapsille flunssaan tai vesirokkoon.

Kauneudenhoito

- Mesiangervosta tehtyä teetä on käytetty hiusten pesussa edistämään niiden kasvua.
- Yrttijalkakylpyyn mesiangervon ja ruusun kukkia, mustaherukan ja vadelman lehtiä.
- Yrttivihtaan tammen ja pihlajan kanssa.
- Kasvonaamioissa näppylöiden hoitoon.

Käyttö keittiössä

Mesiangervon kukilla voidaan maustaa erilaisia juomia, kuten viinejä, simaa ja olutta. Ne sopivat kerman- ja maitopohjaisiin ruokiin, sekä kalan ja lihan mausteeksi. Marja- ja hedelmäpiiraat, keksit ja kakut maistuvat mukavasti kukilla. Maku on erittäin

vahva, joten sitä tulee käyttää vain hyppysellinen kerrallaan. Mesiangervon nuoret lehdet sopivat hyvin salaateihin ja keittoihin. Teessä lehdet maistuvat parhaiten hiostettuina. Juuret sopivat teeainekseksi tai vihannesruokiin raakana tai keitettynä.

Reseptit

PAPPILAN HÄTÄVARA / LIITERINPOHJA

Kakku- ja keksimuruja

Pari ruokalusikallista Amaretto-likööriä

Paketti Mascarpone-juustoa

Desi kermavaahtoa

Puolikas limenmehu ja raastettu kuori

Kauden marjoja

Tomusokeria ja

Hyppysellinen vaniljasokeria ja mesiangervon kukintoja

Murskaa pikkuleivät ja kakkupalat karkeiksi murusiksi. Kostuta ne Amarettolla. Vaahdota kerma ja sekoita joukkoon Mascarpone, mausta tomu- ja va-

niljasokerilla, murskatuilla mesiangervon kukilla ja limen kuorella ja mehulla.

Lusikoi aineksia kerroksittain annosmaljoihin. Koristele marjoilla ja kukilla.

PERINTEINEN JUUSTOKAKKU

- Pohja**
- 125g voita
- 1 dl sokeria
- 1 muna
- 3,5 dl vehnäjauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 2 tl van. sokeria

- Täyte**
- puolikas sitruunaa
- 600g maustamatonta tuorejuustoa
- 3 kananmunaa
- 1 rkl van. sokeria
- 1 dl sokeria
- 2 tl kuivattua mesiangervon kukkaa

Kuumenna uuni 180 asteeseen. Vatkaa voi ja sokeri vaahdoksi. Sekoita joukkoon muna. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää seos muutamassa erässä taikinaan. Voitele irtopohjavuoka (n. 23 cm). Painele taikina kevyesti vuoaan pohjalle ja reunoille.

Tee täyte. Raasta sitruunasta ohut keltainen kuori-kerros ja purista mehu. Vatkaa juusto, munat, sokeri, kuivatut kukat, mehu ja kuoriraaste yhteen. Kaada seos pohjalle ja paista uunissa 50-60 min. Kakun keskusta saa jäädä hiukan hyllyväksi.

Anna kakun jäähtyä, siirrä se kylmään vähintään neljäksi tunniksi ennen tarjoamista. Koristele syötävillä kukilla ja ahomansikan lehdillä.

MESIANGERVOJOGURTTI (5 ANNOSTA)

- 1 l rasvaista maitoa
- 0,5 dl luonnonjugurttia
- 2 tl mesiangervon kukkia

Lämmitä maito ja kukat 85 asteiseksi ja jäähdytä sitten kädenlämpöiseksi. Siivilöi. Kaada jogurtti ja maito kulhoon, sekoita hyvin, laita päälle kansi tai kelmu ja jätä hapattumaan lämpimään paikkaan vuorokau-

deksi. Siirrä valmis jogurtti jääkaappiin. Säilyy n. 5 vuorokautta.

Tarjoa jogurtti marjojen kera, herkuttele sellaisenaan tai pyöräytä jogurtista voimaa antava smoothie.



MESIANGERVOMEHU

- 25 kukintoa
- 500 g hunajaa

- 25 g sitruunahappoa
- 1 l kiehuva vettä

Laita kukinnot teräsastiaan, kaada hunaja ja sitruunahappo päälle ja lisää lopuksi kiehuva vesi. Anna seistä viileässä 5 päivää. Sekoita päivittäin. Siivilöi ja pullo- ta. Säilyy jääkaapissa viikon verran, voi pakastaa.

MESIANGERVOLIKÖÖRI

- 5 dl alkoholia (40-80% kirkasta viinaa, viskiä tai konjakkia)
- 4 mesiangervon kukintoa
- 2 dl vettä
- 4 dl sokeria

Kuumenna sokeria korkeassa, paksupohjaisessa kat-tilassa keskilämmöllä n. 5 min. kunnes se sulaa ja karamellisoituu. Lisää vesi ja keitä kullanruskeaksi sokeriliemeksi kunnes jäljellä on 5 dl lientä. Jäähdy- tä liemi. Laita mesiangervot suurisuiseen pulloon tai lasipurkkiin ja lisää sokeriliemi ja viina. Sulje astia ja anna maustua 2-4 kuukautta. Siivilöi juoma ja tar- kista maku. Lisää tarvittaessa makeutta tai alkoholia. Pullota juoma ja jätä se kypsymään.

Nokkonen - *Urtica Dioica*

Nokkonen on 50-100 cm korkea, karvainen ruoho. Se on alkujaan lehtokasvi, mutta siirtynyt asutuksen myötä typekkäille paikoille, puutarhoihin ja teiden varsille. Navettojen takaa, kompostien läheisyydestä ja tunkiodien laitamilta sitä ei kuitenkaan saa kerätä, sillä näissä paikoissa nokkoset sisältävät nitraatteja runsaasti. Nokkonen on yleinen koko maassa.

Nokkonen on kuitu- ja proteiinipitoinen kasvi, joka sisältää runsaasti A-, E-, K- ja C-vitamiineja sekä paljon magnesiumia, rautaa ja kalsiumia. Nokkosessa on jopa kolminkertainen määrä C-vitamiinia appelsiiniin verrattuna. Pinaattiin nähden nokkonen on jopa neljä kertaa rautapitoisempi. Sitä on käytetty anemian, nivelreuman, ihottumien, psoriasiksen ja hilseen hoitoon. Nokkosen sanotaan olevan verta puhdistava, luova ja uudistava kasvi. Se on myös aineenvaihdunnan rohto, joten se poistaa turvotusta ja auttaa näin laihtumisessa. Se poistaa kehosta virtsahappoja ja homeopaattisessa lääkinnässä sitä on käytetty mm. astman hoitoon. Nokkonen on kehoa vahvistava kasvi. Ulkoisesti se lisää pintaveren-



KUVA: Wikipedia

kiertoa ja kansanlääkinnässä on piiskattu tuoreilla nokkosilla ihoa hoidettaessa mm. kihtiä ja halvauksia. Se sisältää raudan ja C-vitamiinin lisäksi kalsiumia, magnesiumia, foolihappoa, D- ja K-vitamiinia. Piitä on erityisesti poltinkarvoissa. Nokkosen juuren kerrotaan auttavan miehillä eturauhasvaivoissa ja muutenkin olevan miesten hyvää hormonitasapainoa ylläpitävä yrtti.

Nokkosta vaalittiin ennen ihmeyrttinä, josta ammennettiin rohkeutta. Viinissä rusinoiden kera liotetut nokkosen siemenet kiihottivat seksuaalisuutta. Siitä on kudottu vaatteita. Jo muinaisessa Egyptissä kudottiin siitä morsiuspuku ja 1800-luvulla Saksan armeija sai siitä sotilaille sukkia ja alusvaatteita.

Rohdoskäyttö kansanperinteessä

- Rohdokseksi kerättävä nokkonen on parhaimmillaan kukkivana.
- Puristettua mehua on käytetty keripukkiin, keuhkotautiin ja verijuoksuihin. Samoihin vaikeisiin käytettiin myös keitinnettä juurista ja sitä juotiin pari lasillista päivässä.
- Siemenistä on saatu hyvää matolääkettä.
- Lönnrotin mukaan nokkosenpolttamiin auttoi öljyn tai kerman sively.



- Rautanokkosen keiteveden sanottiin auttavan lennähtelevään luvvaloon.
- Luu- ja nivelkipuja haudottiin nokkosilla.
- Nokkosteetä on käytetty keuhkotaudin lääkkeenä sekä nokkoskuumeessa, tuhkarokossa ja virtsatulehduksessa.
- Vilu- ja vesitaudissa käytettiin nokkosia ”heinähauteessa”, johon oli kerätty yhdeksää yrttiä.

- Halvauksen ja reumatismissa käytettiin nokkospiiskaa.
- Naantalin luostarin keskiaikaisessa yrttikirjassa nokkosesta todettiin seuraavaa: ”Urtica, nokkonen, on hyvin kuuma, ja se on hyvä keltatautiin, jos sitä muserretaan viiniin ja juodaan “.
- Hunajassa tai viinissä pyöritetty nokkosensiemen on ollut hyvä lääke kivesvammoihin, kylmettymiseen, paisuneeseen vatsaan ja yskään. Sama vaikutus on ollut myös tuoreella nokkoskeitteellä, jos sitä juodaan lämpimänä.
- Kun nokkosenlehdille muserrettiin suolaa, se oli hyvää paiseisiin ja pahoihin haavoihin, mutta hyvää hampaille ja koiran puremiin. Se sai myös rusto- tai luuvamman kasvamaan kiinni ja kuivasi pahaa nestettä.
- Nokkosen juuri muserrettuna etikkaan, oli hyvää perna- ja jalkapaiseille.
- Nenän vuotaessa verta, laitettiin nokkosen lehtiä nenään.
- Kun voideltiin kasvoja verenvuotoa vastaan valmistetulla nokkoskeitteellä, se tyrehtyi. Samoin nokkosensiemen hunajaan muserrettuna ja iholle siveltynä oli hyvää kylkiluupaiseisiin, kylkikuun ja keuhkopaiseisiin.

- Kaali tuoreitten nokkosten kanssa keitettynä pehmitti vatsaa.
- Kitakielekkeelle oli hyväksi huuhdella suuta kauan nokkoskeitteellä.
- Nokkosen silputtuja lehtiä on käytetty kääreenä märkivissä haavoissa ja kuolioissa.
- Ikivanha tapa on nokkospiiskaus ärsytyshoitona, jonka avulla saatiin haitalliset aineet poistumaan ihon kautta. Suomessa on tunnettu nokkossaunan lääkitsevät vaikutukset. Potilaan iho on voideltu ja sen jälkeen häntä on vihdottu kuivatulla nokkoskimpulla. Tätä on käytetty parannuskeinona mm. angiinan jälkitautina tulleeeseen niveltulehdukseen.
- Nokkospiiskauksen synnyttämät rakkulat piti voidella vaseliinilla ja kietoa villahuiviin.
- Nokkoskylpyä on käytetty reumatismien oireiden lievittämiseen. Nokkosen lisäksi veteen haudutettiin suopursua, kanervaa, marunaa, männyn ja katajan oksia.
- Nokkoskeitettä on juotu munuaistautiin ja lisäämään äidinmaidon tuloa.
- Nokkoskeittoa on iltaisin juotu kutiavaan ihottumaan jotta uni olisi ollut rauhallista.

- Nokkosen on kerrottu parantavan kaljuuntumista. Tarina kertoo ruotsalaismiehestä, joka oli kulkenut koko kesän nokkosia hatussaan ja saanut siten hiuksensa kasvamaan. Myös suomalainen kaljupää oli kokeillut keinoa ja väitti sen tuoneen hienoa haituvaa tulokseksi.
- Epävarmana hoitokeinona voidaan pitää sukupuolitauteja sairastaneen vaatteiden käsittelyä. Vaatteet pantiin yöksi nokkospuskaan tai niitä pidettiin muutama päivä muurahaispesässä.

Varoitukset

- Nokkosta ei suositella henkilöille, jotka kärsivät sydämen tai munuaisten vajaatoiminnasta ja siitä johtuvasta turvotuksesta.
- Nokkonen voi kaikkien muiden kasvien tavoin aiheuttaa joillekin allergisia reaktioita.
- Nokkosen liiallinen käyttö voi sekoittaa diabetes- ja verenpaine- (alhainen tai korkea) lääkityksen tai lisätä keskushermostoa rauhoittavien lääkkeiden vaikutusta ja vaikuttaa kuukautiskiertoon.
- Nokkosta ei suositella syötäväksi raskauden aikana eikä sitä pidä myöskään käyttää liikaa imetyksen aikana.

Kauneudenhoito

- Nokkonen vahvistaa ja hoitaa naista ja naisen kauneutta.
- Tummiin hiusten hoitoaine: pane kourallinen nokkosta kuumaan veteen ja anna hautua parikymmentä minuuttia. Huuhdo haudevedellä hiuksesi.
- Jos sinulla on alle kolme vuotta vanha kalju, muserra tuore nokkonen pipoosi ja pipo päähän! Vanhaan kaljuun se ei kuitenkaan auta.
- Kynnet ja hiukset vahvistuvat.

ROSMARIINI-NOKKOSVOIDE

Nokkosenjuuri estää DHT-nimellä tunnetun hormonin tuotantoa, joka aiheuttaa pälvikalvua. Kerää hie-
man nokkosen juurta sekä kaksi oksaa rosmariinia,
ja keitä niitä parissa desilitrassa vettä. Anna seoksen
jäähdyä, ja levitä se sitten kosteisiin hiuksiin hierovin
liikkein ja lopulta huuhtelee pois lämpimällä vedellä.

Käyttö keittiössä

Nokkonen on suomalaisista kasveista ravinnerik-
kain. Paras aika lehtien keräämiseen on kevät ja
alkukesä ennen kukintaa. Nokkosen satokautta voi
pidentää niittämällä kasvusto alas. Parissa viikossa

uudet tuoreet versot puhkeavat maanpinnalle. Tällä tavalla saat jopa kolme satoa vuodessa.

Nokkosta voi säilöä talven varalle kuivaamalla, pakastamalla, hapattamalla tai uuttamalla alkoholiin. Pakastettava nokkonen huuhdellaan, ryöpätään, huuhdellaan ja puristetaan kasaan. Kuivattava nokkonen levitetään kuivumaan ohueksi kerrokseksi esimerkiksi kiertoilmauniin tai kasvikuivuriin. Nokkosen pitää kuivua aivan rapeaksi, ettei se homehdu. Nokkosen maku sopii hyvin yhteen esimerkiksi juustokuminan, curryn, kaalin, kukkakaalin, fetajuuston, muskottipähkinän, korianterinlehtien ja valkosipulin kanssa. Nokkonen sopii erinomaisesti yrttiteehen.

Siemeniä voi nauttia raakana tai kypsennettyinä. Parhaan hyödyn saa, kun niitä liotetaan yön yli, sillä siten aktivoituvat entsyymit ja vitamiinit. Ne ovat hyvin maukkaita ja sisältävät enemmän ravinteita kuin lehdet. Niitä voi käyttää esimerkiksi leivonnassa leipäjauhojen seassa. Siemenien maku sopii hyvin yhteen erityisesti pihlajanmarjojen ja hunajan kanssa.

Nokkosen juuret kerätään aikaisin keväällä tai myöhään syksyllä. Ne voi säilöä kuivaamalla tai pakastamalla silppuna tai soseena. Ne otetaan käyttöön

liottamalla ensin vedessä yön yli ja keittämällä niitä liotusvedessään 15–20 minuuttia. Vesi nautitaan tai käytetään ruokien ja juomien valmistamiseen. Juuret sopivat myös keitettäväksi siirapiksi sokerin tai hunajan kanssa.

Nokkosesta voi valmistaa pinaattikeiton tapaan keittoja tai ohukkaita ja olutta. Nokkossämpylät, nokkos-tee, pastakastikkeet, muhennokset ja pesto maistuvat myös nokkosen kera.

Reseptit

NOKKOSKEITTO

- n. 1,5 l nokkosen lehtiä
- 1 sipuli
- 3 rkl härkäpapujauhetta
- 6 dl kasvislientä
- 2 dl valkoviiniä
- suolaa
- mustapippuria
- 2 dl kermaa

Huuhdo nokkosen lehdet huolellisesti ja keitä niitä kiehuvaassa vedessä muutama minuutti. Valuta ja hienonna lehdet. Hienonna sipuli ja kuullota sitä voissa kattilassa. Lisää härkäpapujauho hyvin sekoittaen ja anna kuumentua, mutta ei ruskistua. Kaada joukkoon kuuma kasvisliemi huolellisesti sekoittaen muutamassa erässä. Lisää viini. Lisää myös nokkoset, suola, pippuri ja kerma. Anna hautua vielä 5-10 minuuttia.

NOKKOSLETUT

- 3 kananmunaa
- 3 dl lettujauhoja
- 6 dl maitoa
- 2 dl tiukka mitta silputtuja nokkosen lehtiä
- ½ tl merisuolaa
- voita paistamiseen

Silppua villiyrtilt ja tee lettutaikina. Paista pieniä tai isoja lettuja. Tarjoile haluamiesi suolaisten tai makeiden täytteiden kanssa.

NOKKOSVESI

Kerää nokkosen kukkia ja laita niitä vesikannuun: näin saat herkullista makuvettä, jossa on hieman vaniljan aromi.

NOKKOSTEE

- 2 tl kuivattuja tai
- 4 tl tuoreita nokkosen lehtiä tai
- 2 tl kuivattuja juuria
- 2,5 dl kiehuvaa vettä
- 1 rkl hunajaa makeutukseen

Kaada kiehuva vesi nokkosten päälle ja anna hautua kannen alla 5 - 10 minuuttia. Siivilöi ja makeuta halutessasi hunajalla.

Nauti hitain kulauksin 3 kertaa päivässä 14 päivän ajan esimerkiksi virtsatievaivoihin, vilustumisoireiden ja väsymyksen hoitoon. Juurakosta tehty tee auttaa eturauhasvaivoihin.

NOKKOSPESTO

- n. 5 dl tuoreita nokkosen lehtiä
- ½ dl mantelijauhetta
- 2 valkosipulinkynttä
- ½–1 oliiviöljyä
- 1 rkl sitruuna- tai limettimehua
- ½ dl parmesaanijuustoa raastettuna

Perkaa nokkosista mahdolliset varret pois. Huuhtelee lehdet. Kiehauta kattilassa reilu litra vettä ja kaada nokkoset kiehuvaan veteen. Anna lehtien kiehua vedessä kymmenkunta sekuntia, kunnes lehdet muuttuvat hieman kirkkaamman vihreiksi ja veteliksi. Kaada lehdet ja vesi siivilään. Puristele ylimääräinen vesi kevyesti pois ja anna lehtien jäähtyä.

Mittaa kaikki peston ainekset parmesaanijuustoa lukuun ottamatta korkeaan ja kapeaan kulhoon. Sekoita tahnaksi. Lisää tarvittaessa öljyä, jotta sekoittaminen onnistuu. Lisää lopuksi parmesaaniraaste. Tarjoile pesto esimerkiksi paistetun vaalean kalan, lihan tai hyvän leivän kanssa.

MUISTIÖLJY

- 30g tuoretta nokkosta
- 20g oliiviöljyä

Silppua. Sekoita. Sivele otsalle ennen nukkumaanmenoa.

NOKKOSTUOREPUURO

- 2 dl luonnon- tai soijajogurttia
- 1 dl kaurahiutaleita
- 0,5 dl erilaisia siemeniä
- 1,5 dl maitoa tai mehua
- 1 dl marjoja
- 1 rkl kuivattua tai tuoretta ryöpättyä nokkosta
- 1 tl hunajaa
- riipaus suolaa

Sekoita ainekset. Anna tekeytyä kylmässä vähintään parin tunnin tai yön yli.

- Miehillä potenssin kohottamiseen
- Naisille muistin virkistämiseen



Tilaa omille muistiinpanoille

Tilaa omille muistiinpanoille

Peltokorte - Equisetum arvense

Kortteet ovat monivuotisia sanikkaita. Ne muistuttavat minikokoisia kuusia. Eri kortelajeja on Suomessa kahdeksan, joista suokorte on myrkyllinen. Vain peltokorte on syötävä ja sen tunnistamisessa on oltava erityisen huolellinen. Peltokortteen erottaa suokortteesta siitä, että sen haarojen alimmat nivelvälit ovat varren tuppea lyhyemmät.

Peltokorte kasvaa kosteilla paikoilla: soilla, ojanvarsilla, pientareilla, hiekkakuopissa ja joutomailla. Jos se kasvaa puutarhassa, se osoittaa maan olevan savisen raakaa, hapanta ja heikkokuntoista. Koska juurakko voi työntyä maahan yli metrin syvyyteen, kasvin hävittäminen on vaikeaa.

Peltokortteen kevätversot tulevat esiin keväällä heti lumien sulettua. Ne ovat ruskeita suoria varsia, joiden päässä on itiölehtitähkä, jotka vapauttavat mahdollisimman paljon itiöitä tuulen levitettäväksi. Tämän jälkeen kevätversot kuolevat ja samasta juurakosta työntyvät esiin kesäversot. Ne ovat väriltään vihreitä ja ne yhteyttävät vararavintoa seuraavaa kasvukautta varten. Peltokorte on kauppayrtti.



KUVA: Wikimedia Commons

Rohdoskäyttö

Jo antiikin aikoina peltokorte oli tunnettu rohdoskasvi. Keskiajalla kasvi tunnettiin rohdosnimellä *Caude equina*. Uudelleen se tuli suosioon 1900-luvulla. Rohdoksena käytetään vihreää kesäversoa. Sillä on diureettinen ja verenvuotoja tyrehdyttävä vaikutus. Peltokortetta käytetään mm. virtsateiden tulehduksen hoitoon ja reumaattisiin kipuihin. Runsaan pii- ja kaliumpitoisuutensa vuoksi peltokorte sopii sisäisesti nautittuna kalkin puutteesta kärsiville. Peltokorte ehkäisee ennen aikaista ikääntymistä uudistaen ihoa ja sidekudosta. Se lisää vastustuskykyä ja vahvistaa vahingoittuneita kudoksia sekä edistää murtumien paranemista. Peltokorte sopii käytettäväksi esim. kääreinä huonosti paranevien haavojen hoitoon. Peltokorte täytyy keittää, jotta pii saataisiin irtoamaan. Peltokortteen sisältämät parkkiaineet vaikuttavat supistavasti ihoon ja limakalvoihin. Sitä onkin käytetty suuvesissä suun ja nielun tulehduksiin sekä iholle maitoruppeen ja ihottumiin. Kosmetiikassa peltokortetta on käytetty ihoa parantavan vaikutuksensa takia mm. ryppyvoiteisiin.

Varoitukset

- Liiallisesti käytettynä peltokorte on haitallista. Munuaistautisille sitä ei suositella sisäisesti lainkaan.

- Se voi aiheuttaa sydän- ja munuaisperäistä turvotusta.
- Peltokorte sisältää vähäisessä määrin nikotiini- ja paluutriini-alkaloideja.
- Ei alle 2-vuotiaille lapsille, eikä raskaana oleville suuria määriä.
- Peltokortteen syömistä lääkinnällisiin tarkoituksiin ei suositella yli kuuden viikon ajan.
- Runsas piimäärä saattaa aiheuttaa ruoansulatusongelmia.
- Kortteet ovat vahingollisia eläimille.

Käyttö keittiössä

Nuoret versot sopivat smoothieihin, viherjauheisiin tai mausteeksi. Ne sopivat myös salaatteihin ja leivontaan, sekä teeainekseksi. Maanalaisen varren mukulat ovat mm. lasten herkkua, sillä ne muistuttavat maultaan mantelia. Kuoret ovat kovat, ja ne räjähtävät kivasti hampaissa, sisältö on jotakuinkin pelkkää sokerivettä, jossa vivahde tuoretta hennettä. Mukuloita käytetään raakoina, tuhassa paistettuina tai keitettyinä parsan tapaan, sekä jauhun jatkona.

Reseptit

YRTTISUOLA

- 2 dl ruususuolaa
- 1 rkl kuivattua peltokortetta
- 1 rkl kuivattua lipstikkaa
- 1 rkl kuivattua rakuunaa
- 1 rkl mäkimeiramia
- 1 rkl nokkosen siemeniä

Sekoita suola ja yrtit. Täytä suolamyllly yrttisuola-seoksella.

PELTOKORTETEE

- 6 rkl kuivattua peltokortteen maanpäällisiä osia
- 5 dl vettä

Peltokortteen ja veden annetaan kiehua kannen alla hiljaksiin 30 minuuttia, jonka jälkeen keitos siivilöidään.

PELTOKORTESALAATTI

Villiyrttejä: voikukan nuoria, sileäreunaisia lehtiä, vuohenputkea, ketunleipiä, ahomansikan ja maitohorsman lehtiä

Siankärsämöä

Ruohosipulia

Peltokortteen vihreitä kesäversoja ja maanalaisia mukuloita

Pese peltokortteen juurimukulat hyvin. Silppua villiyrtit ja sekoita ne keskenään. Loraus joukkoon tilkka oliiviöljyä ja sekoita. Salaatti on valmis tarjottavaksi.



Tilaa omille muistiinpanoille

Pelto-ohdake - *Cirsium arvense*

Pelto-ohdake on piikikäs asterikasvi. Se kasvaa noin 120 cm:n pituiseksi. Sen vaaleanpunaiset tai lilat kukinnot ovat kasvin latvassa useina mykeröinä. Kussakin mykerössä on satoja kukkia. Kukat ovat voimakkaasti tuoksuvia. Kasvi on yleensä Suomessa muinaistulokas ja uustulokas Pohjois-Suomessa Perämeren rannalla.

Pelto-ohdake kukkii Suomessa heinäkuulta syyskuulle. Sen tavallisimpia kasvupaikkoja ovat tienreunat, pellot ja niityt, mutta se on yleinen myös meren rannoilla.

Pelto-ohdake risteytyy lähisukulaisten kanssa ja lisääntyy juurensa avulla, joka levittäytyy laajalle. Kasvia pidetään sen voimakkaan kasvullisen lisääntymisen takia vaikeasti hävitettävä rikkakasvi. Pienikin juurenpala riittää uuden kasviyksilön syntymiseen.

Rohdoskäyttö

Juurista tehty jauhe rasvaan sekoitettuna helpottaa nivelkipuja. Ohdake poistaa tulehduksia, alentaa verenpainetta ja lievittää kipuja.



KUVA: Atlas des plantes de France, 1891

Käyttö keittiössä

Kaikkia ohdakkeita voi syödä, mutta maukkaimpia ovat pelto-ohdakkeet. Nuoret, taipuisat versot ja lehdet kerätään hansikoiduin käsin ennen kukintaa. Versot kuoritaan ja piikit poistetaan lehdistä saksilla. Ne sopivat hyvin smoothieihin tai salaatteihin sellaisenaan. Varret kerätään ennen kukintaa. Ne sopivat sellerin tapaan esimerkiksi paistoksiin, kastikkeisiin ja keittoihin. Maku muistuttaa parsaa. Kukkapohjukset kerätään ennen kukinnan loppumista kukinnan aikana. Ne käytetään keittämällä tai hauduttamalla artisokan tapaan ja syödään voisulan kanssa. Juuret kerätään myöhään ensimmäisen vuoden syksyllä tai aikaisin toisen vuoden keväällä. Ne viipaloidaan ja paistetaan ruskeaksi tai haudutetaan uunissa pehmeäksi usean tunnin ajan. Sekä juurta, että lehtiä voidaan kuivata ja jauhaa ruoanvalmistukseen. Ohdakkeiden hyvä maku johtuu niiden sisältämästä tärkkelyksestä, joka on inuliinia. Pelto-ohdake on hyvänmakuinen kasvi.

Reseptit

OHDAKKEINEN LISÄKE PASTALLE

Nippu nuoria ohdakkeiden varsia
2 sipulia
2 kesäkurpitsaa
rypsiöljyä
mustapippuria, suolaa

Kypsennä ohdakkeiden varsia viitisen minuuttia, pilko lyhyiksi 3 cm mittaisiksi pätkiksi. Pilko sipuli ja siivuta kesäkurpitsa. Paista sipuleita ja ohdakkeen varsia, lisää hetken päästä kesäkurpitsa ja kypsennä vielä hetki. Mausta lopuksi suolalla ja mustapippurilla. Tarjoa heti.

JUURIMUNAKAS UUNISSA

7 munaa
1 dl maitoa
riipaus suolaa
riipaus mustapippuria



3 dl paistettuja sieniä

3 rkl kuivattua ja jauhettua tai tuoretta, paistettua pelto-ohdakkeen juurta

1 dl juustoraastetta

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Riko munat kulhoon ja vatkaa munien rakenne rikki. Lisää maito, juustoraaste, suola ja pippuri. Sekoita hyvin. Laita leivinpaperi uunivuokaan. Kaada munakas leivinpaperin päälle. Ripottele paistetut sienet ja pelto-ohdakkeen juuret munakkaan päälle. Paista 200 asteessa 15-20 minuuttia.

OHDAKEPARSAA JA MAITOHORSMANKUKKIA

Kuori runsas kimppu pelto-ohdakkeen latvuksia ja laita ne sitruunalla maustettuun veteen tummumisen estämiseksi. Kuullota ohdakepätkiä ja maitohorsmankukkia voissa ja tarjoile esim. pihvin tai paahto-leivän kanssa.

OHDAKKEINEN TEELEIPÄ

3 dl vehnä jauhoja

1 dl kaurahiutaleita

0,5 dl ohdakkeen juurijauhoa

2 tl leivinjauhetta

1 tl suolaa

1 tl sokeria

60 g pehmeää voita

2 dl maitoa

Sekoita kaikki aineet ja lisää pehmeä voi. Lisää maito koko ajan sekoittaen, älä vaivaa. Taputtele leivinpaperille pellille kaksi pyöreää leipää litteäksi. Leikkaa taikinapyörällä pintaa kuvan tapaan neljään osaan. Paista 225 asteessa n.15 minuuttia.



”Pello ei kasva ohdakkeita, kun jouluamuna käypi alasti viikate kädessä kahdesti myötä- ja kerran vastapäivään pellon ympäri sekä niittää ja hymisee: Minä niitan ohdakkeita.”

– Savolainen kansanusko

Tilaa omille muistiinpanoille

Tilaa omille muistiinpanoille

Poimulehti - Alchemilla

Poimulehti on 10 - 40 cm korkea monivuotinen ruoho. Suomessa esiintyy n. 25 lähes samannäköistä poimulehtilajia. Ne kasvavat aurinkoisella tai puolivarjoisilla paikoilla kuten niityillä, rannoilla tai tienvarsilla. Ne ovat helposti tunnistettavissa vekkihametta muistuttavista lehdistä.

Poimulehti on feminiininen, rakkauteen ja kauneuteen liitetty kasvi. Se on ollut erityissuosiossa viktoriaanisena aikana: naiset joivat poimulehtiteetä pysyäkseen kauniina, nuorena ja naisellisina. Sitä käytettiin lemmonyrttinä ja suojelevana kasvina. Lemmenamuleteiksi poimulehteä ommeltiin vaaleanpunaisen kankaan sisään tyynyiksi ja pusseiksi. Renessanssiaikana uskottiin saavan menetetyn neitsyyden takaisin lehtiä syömällä.

Alkemistit uskoivat muuttavansa raudan kullaksi lehden keskelle muodostuvan kastehelmen avulla. Lönnrotin mukaan poimulehteä on käytetty ”vetotautia ja vatsatautia” vasten. Kansanomaisista nimistä haavalehti kertoi käyttötarkoituksista haavojen hoidossa. Sillä hoidettiin myös suolikatarreita, ja sitä on kutsuttu myös leiniheinäksi.



KUVA: Wikimedia Commons

Rakkaalla lapsella on montakin nimeä: hiirenhame, huoranhame, juomakuppi, kasteheinä, kannusruoho, maarianvaippa, marianruoho, Neitsyt Marian viitta, plaastarlehti, ryppylehti, röijyheinä ja vanhanpiianheinä.

Poimulehdillä voi värjätä lankoja ja ne sopivat mitä parhaiten tuoksuterapiaan ja ovat ehdottomia yrttejä juhannussaunassa. Poimulehteä käytetään myös kosmetiikan valmistukseen ihoa puhdistavien ja turvotusta poistavien ominaisuuksiensa takia. Jäähdytetty keite sopii erityisesti kuivan ja herkän ihon kasvovedeksi ja kylpyjen raaka-aineeksi. Ulkoisesti sitä voidaan käyttää murskattuna haavoille estämään tulehduksia ja edistämään arpeutumista.

Poimulehdissä on muun muassa flavonoideja, se on hyvin C-vitamiinipitoinen ja se sisältää eteerisiä öljyjä sekä parkkiaineita. Juurta käytetään myös ravintolisissä.

Rohdoskäyttö

Poimulehti on tänäkin päivänä todellinen rohdosyrtti: se hoitaa limakalvoja, estää tulehduksia, parantaa ruoansulatusta, tasapainottaa naisten hormonitoimintaa vaihdevuosivaivoissa, lievittää kuukautiskivuissa, auttaa ientulehduksissa, säätelee käpy-



rauhasen toimintaa, lievittää kouristuksia, poistaa turvotuksia, toimii ripulilääkkeenä, ehkäisee hius-tenlähtöä ja antaa helpotusta valkovuotoon ja emätimen kutinaan jne.

Varoitukset

- Poimunlehtiteen nauttiminen aterian yhteydessä voi haitata ruoansulatusta.
- Paljon syötynä saattaa aiheuttaa ummetusta.
- Kasvi kerää helposti tauteja ja hometta, joten kerää vain terveitä yksilöitä.

Käyttö keittiössä

Poimulehden lehtiä voi käyttää sisäisesti teenä, maustamaan etikkaa, öljyä tai viiniä. Nuoret lehdet ovat mitä parhainta salaattiaisesta. Norjassa lehtiä on käytetty pinaatin asemesta. Lehdet sopivat lisätäväksi muhennoksiin, kastikkeisiin ja jälkiruokiin. Niitä kannattaa myös kuivata teeksi ja viherjauheeksi. Kukat sopivat salaatteihin ja niitä voi friteerata. Siemeniä voi käyttää mausteena. Juuret voi kuivattaa ja jauhaa tai syödä sellaisenaan.

Reseptejä

NAISTEN TEE

1 osa poimulehteä (helpottaa PMS-oireita, epäsäännöllisiä tai runsaita kuukautisia ja vähentää vaihdevuosivaivoja)

1 osa nuoria vadelmanlehtiä (vahvistaa lantionseudun elimiä ja auttaa naisten vaivoissa)

1 osa siankärsämöä (tasaa naisen ailahtelevaa luonnetta)

POIMUNLEHTIKEITTO

5-6 perunaa

1 purjo

1-2 dl hienonnettua poimulehteä

1,5 dl vettä

2 tl yrttisuolaa

Lipstikkaa, siankärsämöä ja ruohosipulia maun mukaan

Tilkka kermaa

Kuori ja lohko perunat. Huuhtelee halkaistu purjo huolellisesti ja paloittelen. Huuhtelee poimulehden ja silppua pieniksi. Lisää keitinveteen purjo, perunat ja poimulehden. Keitä kypsiksi, soseuta, mausta ja lisää halutessasi kerma.

RIKKARUOHOSALAATTI

2 dl jauhosavikan nuoria lehtiä

1 dl poimulehden nuoria lehtiä

2 dl ruohosipulia

1 omena

Kastike:

1 dl hyvää kermaa

2 tl etikkaa

suolaa, sokeria

Vihannekset huuhdellaan huolellisesti ennen silpuaamista. Omena leikataan tulitikun malliseksi suikaleiksi. Salaatti sekoitetaan ja kastike kaadetaan pinnalle.

POIMULEHTIJUURIÖLJY

Täytä lasipurkki pestyllä poimulehden juurilla ja kaada päälle auringonkukkaöljyä. Lisää muutama viher- ja roseepippuri. Peitä puki harsokankaalla ja laita lämpimälle ikkunalle. Anna maustua kaksi viikkoa. Sekoita päivittäin. Siivilöi valmis öljy. Käytä salaatin kastikkeena tai marinadina. Öljy säilyy kolmen kuukauden.

POIMUNLEHTI PERUNASALAATTI

1 kg keitettyjä uusia perunoita

2 kesäsipulia varsineen

kahvikupillinen herneitä

pieni kimppu poimunlehden varsia, vuohenputkea tai nokkosta

1dl oliiviöljyä

2 rkl omenaviinietikkaa

1 rkl sinappia

1 tl sokeria

yrttisuolaa

sitruunapippuria

Lohko perunat sopiviksi suupalan kokoisiksi paloiksi. Hienonna kevätsipulit ja villiyrtyt varsineen. Riivi ja kiehauta nopeasti herneet. Valmista kastike omassa kulhossaan. Sekoita oliiviöljy, omenaviinietikka, sinappi, sokeri, yrttisuola ja sitruunapippuri keskenään. Sekoita perunat, yrtit, sipuli ja herneet varovasti. Valuta päälle kastike ja kääntelee salaattia kertaalleen. Koristele yrttisilpulla.

Uskomuksia

- Jos pyyhkii silmänsä poimulehden pisaroilla, voi nähdä luonnonhenkiä ja salattuja asioita.
- Säilyttää nuoruutensa, jos toukokuussa täydenkuun yönä kävelee poimulehtimättäiden läpi avo-jaloin.
- Poimulehden tyynyt alla antavat rauhallisen unen.
- Kun juo kastepisaran poimulehdeltä, saa ikuisen kauneuden.
- Poimulehtiä syömällä saa neitsyyden takaisin.

Tilaa omille muistiinpanoille

Tilaa omille muistiinpanoille

Siankärsämö - *Achillea Millefolium*

Siankärsämö on monivuotinen ruohokasvi, joka kasvaa koko Suomessa niityillä, tienvarsilla, pihhoilla ja nurmikoilla. Yksittäiset kukat ovat pieniä, mutta huiskilomainen kukinto on näyttävä ja tuoksu voimakkaasti houkutellen.

Puutarhassa siankärsämöä ei pitäisi kitkeä pois kokonaan, koska sillä on tervehdyttävä ja maata parantava vaikutus muihin kasveihin. Jos haluaa istuttaa luonnon siankärsämöä puutarhaansa, sen taimia voi hakea luonnosta tai kylvää siemenet suoraan kasvupaikalle loppukesästä. Leikkokukaksi siankärsämö sopii myös hyvin.

Monet lempinimet osoittavat, että siankärsämö on tunnettu kauan. Sitä on kutsuttu mm. aivastusjuureksi, akantupakaksi, hurstinkukaksi, häränhukaksi, häränhännäksi, juhannuskukaksi, kaljaseksi, kuperkeikaksi, kärsäheinäksi, mäntäheinäksi, mäntäpääksi, nenätiistiksi, pellonpekoksi, pellonvanhaseksi, peltohumalaksi, pietarinkukaksi, pyörtänäpöllöksi, satalatvaksi, siankärsäheinäksi, timpurinkukaksi ja tupakkikukaksi.



KUVA: Wikipedia

Siankärsämön tieteellinen lajinimi millefolium tarkoittaa tuhatlehtistä ja kuvaa kasvin lehtien hienoliuskaisuutta. Toisen selityksen mukaan millefolium on väännös kreikan kielen sanasta ”mellofyllon”, lampaanlehti. Kasvi onkin lampaiden herkkua. Suvun nimi Achillea tulee kreikkalaisen haavoittumattomana pidetyn soturin Akilleuksen nimestä. Siankärsämö on ollut vahvuuden symboli ja sitä on sanottu kansanlääkinnän tuhattaituriksi. Siankärsämö kuuluu kauppayrtteihin.

Rohdoskäyttö

Siankärsämöä pidetään kasvikunnan yleislääkkeenä. Rohdoksi käytetään kukkivan kasvin maanpäällisiä osia. Siankärsämö on haavarohdon maineessa. Jo vanhimmissa kiinalaisissa ja egyptiläisissä kirjoituksissa sitä suositeltiin haavojen hoitoon, ja sotilaat määrättiin pitämään sitä mukanaan haavoittumisen varalta. Puusepillä on jo kauan ollut tapana pitää siankärsämönippua työkalupakissaan, sillä kasvi on tehokas verenseisauttaja. Haavat on saatu paranemaan nopeasti ja arpeutumaan siististi hieromalla tuoretta siankärsämöä haavaan. Kasvista on olemassa lukemattomia legendoja, kuinka irronneet sormet, nenät ja korvat on saatu istutettua takaisin paikoilleen käyttämällä lääkkeenä tuoretta siankärsämöä tai siankärsämöviinaa.

Siankärsämön alkoholiuutos, siankärsämöviina eli millefolitiipat, on ollut suosittu kansanrohto Keski-Euroopassa. Sitä valmistettiin liottamalla tuoreita siankärsämön kukkia paloviinassa välillä pulloa ravistellen. Kolmen tai neljän viikon kuluttua seos siivilöitiin ja viina oli valmista käytettäväksi. Siankärsämöviinaa on käytetty mm. heikkovatsaisuuteen, lisäämään ruokahalua, sisäisiin verenvuotoihin, synnytys- ja kuukautiskipuihin sekä verta puhdistavana rohtona. Siankärsämöteellä on samanlaisia vaikutuksia.

Teenä annostukseksi sopii 1 tl kuivattua yrttiä kupillista kohti. Hammassäryn hoidossa on pureskeltu tuoretta yrttiä tai sekoitettu sen mehua viinietikkaan ja pidetty liuosta suussa.

Ulkoisesti kasvi sopii käytettäväksi kääreinä ja kylpyinä huonosti paraneviin haavoihin ja ihovaivoihin. Siankärsämö toimii myös naisten hiivatulehduksiin istumakylpynä. Suomessakin siankärsämö on ollut apteekkirohdos. Se kuuluu myös kauppayrtteihin.

Nykylääketieteen käsitysten pohjalta siankärsämöllä on ruokahalua ja ruoansulatusta lisäävä vaikutus. Sen eri ainesosat estävät tulehduksia. Siankärsämön eteerisellä öljyllä on myös hiivasienten kasvua estävä vaikutus.

Siankärsämö laukaisee sileän lihaksen kouristuksia ja vähentää kaasunmuodostusta. Se on myös vanha ripulilääke.

Varoitukset

- Älä käytä siankärsämöä, mikäli olet allerginen pujolle.
- Suurina annoksina saattaa aiheuttaa huimausta, vatsakipuja ja päänsärkyä.
- Ei raskaana oleville.
- Voi aiheuttaa siitepölyallergiaa.

Käyttö keittiössä

Siankärsämön lehdissä on kirpeä, pippurinen maku, joka vaihtelee kasvupaikan mukaan. Se sopii hyvin mausteena salaatteihin, kastikkeisiin, keittoihin, pa-toihin ja muhennoksiin sekä yrttisuolasekoituksiin. Myös tomaatin ja kananmunan mausteeksi.

Ruuansulatusta edistävänä kasvina siankärsämö sopii erityisesti rasvaisten ruokien, kuten lohen, makrillin ja sianlihan maustamiseen. Nuoret versot ja kukkanuput sopivat mausteeksi juustoihin ja juomiin mm. parantamaan säilyvyyttä. Siankärsämö

sopii hyvin myös oluen, liköörin ja snapsien maustamiseen. Jo viikingitkin käyttivät sitä viinan maustamiseen.

Kukat sopivat teen maustamiseen. Ne ovat lehtiä voimakkaampia. Sanotaan myös, että siankärsämö tasaa naisen ailahtelevaa luonnetta.

Siankärsämöllä maustettu ruoka säilyy kauemmin syömäkelpoisena.

Reseptit

KONJAKKINEN METSÄSIENIKEITTO

2 litraa metsäsieniä
2 isoa sipulia
(paketti pekonikuutioita)
Liemi:
2 litraa vettä
2 rkl vehnäjauhoja

fondia
muutama viherpippuri
kirveliä, suolaa ja persiljaa
20 nuorta siankärsämön lehteä
paketti koskenlaskija voimakasta
tilkka konjakkia

Perkaa ja hienonnan sienet. Paista kunnes neste on haihtunut.

Lisää voi ja hienonnetut sipulit ja pekonit. Kuullota. Lisää jauhot, sekoita, lisää vesi, fondi, silputut siankärsämön lehdet ja sulatejuusto.

Keitä kymmenisen minuuttia ja mausta.

Lopuksi kaada mukaan tilkkanen hyvää konjakkia ja päälle persiljasilppua. Nauti tuoreen leivän ja kuohuviinin kera.

SIANKÄRSÄMÖGRAAVATTU LOHI

½ lohifilee nahkoiheen
½ dl suolaa
½ dl sokeria

10 siankärsämön lehteä
4 katajanmarjaa
4 valkopippuria
6 tillin oksaa

Kuivaa lohi talouspaperilla ja laita leikkuulaudalle nahkapuoli alaspäin. Murskaa morttelissa katajanmarjat ja pippuri. Leikkaa tilli ja siankärsämö hienoksi. Lisää kulhoon myös suola, sokeri ja mausteet. Sekoita hyvin ja hiero mausteseosta lohifileeseen kunnolla joka puolelta. Laita lohi muovipussiin ja poista siitä ilma ja sulje. Anna lohen maustua jääkaapissa kahdesta kolmeen päivään. Muista kääntää kalaa pari kertaa päivässä, jotta se maustuu kunnolla kokonaan. Kun kala on valmista, pyyhi pinta. Leikkaa lohesta ohuita viipaleita ja asettele viipaleet tarjoiluvadille.

SIANKÄRSÄMÖJUUSTO

200 g maustamatonta tuorejuustoa
1 valkosipulinkynsi
1 dl hienoksi hakattua persiljaa
1/2 limen kuori raastettuna
1-2 rkl limemehua

2-5 rkl hienoksi hakattua siankärsämöä
Suolaa ja rouhittua mustapippuria maun mukaan

Pehmennä juusto esim. haarukalla. Lisää hienoksi hakattu valkosipulin kynsi, sitruunan raastettu kuori ja mehu sekä mausteet. Sekoita tasaiseksi. Tarjoa esim. paahtoleivän tai pihvin päällä.

SIANKÄRSÄMÖ-VODKASINAPPI

100 g sinappijauhetta
1,5 dl sokeria
1 rkl perunajauhoa
1 muna
2 dl kermaa
n. 1,5 dl kurkkulientä
2 rkl vodkaa
15 kpl siankärsämön lehteä

Sekoitetaan, kuumennetaan kiehuvaksi koko ajan sekoittaen. Lisätään valmiiseen sinappiin vodka ja silputtu siankärsämö. Purkita ja sulje huolellisesti. Valmis sinappi säilyy jääkaapissa puolisen vuotta.



Tilaa omille muistiinpanoille

Voikukka - *Taraxacum officinale*

Voikukka sisältää kalsiumia, rautaa, riboflaviinia, C-, B6-, A- ja E-vitamiinia. Sitä kutsutaan mm. leijonanhampaaksi tai sängynkastelijaksi, mikä viittaa kasvin virtsaneritystä lisäävään vaikutukseen.

Rohdoskäyttö

Lönnrotin ajoista lähtien on voikukkaa käytetty rohtona: ”Juurta varhain keväällä otettuna käytettiin vesittäväenä, veren puhdistavana ja vatsan pehmittävänä lääkkeenä vesi-, kelta- ja perätaudeissa, vatsan turvotuksessa, sairasmielisyydessä ja muussa. Niistä puserrettiin mehua tai keitettiin väkeväälientä. Mehua on myös silmäjään voiteeksi kiitetty.”

Voikukan käyttö on turvallista. Sen juuri elvyttää sapen toimintaa ja edistää ruuansulatusta jopa 3-4 kertaisesti. Se poistaa nestettä ja on tunnettu myös maksarohtona. Juuren vaikutus perustuu sen sisältämiin karvasaineisiin.

Voikukan lehti on niin diureettinen, että yksi sen ranskankielisistä nimistä on ”pissenlit”, pissaa sänykyn.



KUVA: Wikimedia Commons

Voikukka auttaa vatsakatarriin, ummetukseen ja peräpukamiin ja lisäksi sen uskotaan estävän myös kasvaimia ja tulehduksia. Lisäksi sitä käytetään ihottumiin, kutinaan ja selluliitin hoitoon. Maitiaisnestettä voidaan käyttää syylien hoitoon.

Varoitukset

- Voikukka on allergisoiva kasvi, joka voi laukaista allergisen reaktion kaikkein herkimmille jo pelkästä kosketuksesta.
- Älä kerää voikukkaa kotikäyttöön tienpientareilta, sillä se imee itseensä saasteita.
- Liiallinen voikukan sisäinen käyttö saattaa lisäksi ärsyttää vatsan ja suoliston limakalvoja ja lisätä närästystä.
- Älä myöskään käytä voikukkaa sisäisesti yhdessä nesteenpoistolääkkeiden kanssa, tai jos sinulla on lääkitys sappi- tai munuaisvaivoihin. Voikukkaa ei myöskään suositella diabeetikoille sillä se voi häiritä sokeriaineenvaihduntaa.
- Tarvittaessa keskustele voikukan käytöstä lääkärin kanssa.

Käyttö keittiössä

Voikukasta voit käyttää keittiössä kaiken: Lehdet, nuput, kukat ja juuret.

Nuoret lehdet muistuttavat maultaan lähinnä rucolaa. Ne kannattaakin kerätä heti keväällä varjoiselta paikalta ennen kukintaa ja pienempiä lehtiä koko kesän ajan. Mitä syvemmät sahalaidat lehtien reunoissa on, sitä kitkerämmältä se maistuu. Voikukan lehdet sisältävät kolminkertaisen määrän miltei kaikkia ravinteita muihin salaattikasveihin verrattuna, eikä se kerää nitraatteja toisin kuin useimmat viljellyt salaattit.

Kukista voit tehdä mm. siirappia, hilloa, likööriä ja simaa.

Tärkkelyspitoinen juuri sisältää runsaasti ravintoaineita. Ne ovat parhaimmillaan keväällä tai syksyllä, jolloin ne kerätään ja raaputetaan puhtaiksi. Juuria voi käyttää tuoreeltaan juuresten asemesta keitoissa ja ja pataruoissa.

Kuivattu voikukan juuri maistuu hieman pähkinälle. Sellaisenaan se on mitä parhain energiapatukka tai jauhattuna se sopii mausteeksi keittoihin tai oluen valmistukseen.

Kuivatusta juuresta voi myös tehdä teetä ja kuivattuna ja paahdettuna kahvinkorviketta jauhamalla juuren palat kahvimyllyssä.



Kuivatut juuret sopivat hyvin myös jauhettuna jauhojen jatkeena leivonnaisten ja puurojen seassa. Paloitellut ja halkaistut juuret keitetään, jotta karvas maku häviäisi. Tämän jälkeen juuret jauhetaan esim. lihamyllyllä hienoksi. Seokseen sekoitetaan hiiva ja tarpeellinen määrä jauhoja. Taikina leivotaan normaaliin tapaan. Voikukan juurella voi höystää joko vaaleaa tai tummaa leipää.

Reseptit

JUURIMYSLI

- 5 dl kaurahiutaleita
- 5 dl neljänviljan hiutaleita
- 1 dl auringonkukansiemeniä
- 1 dl pellavansiemeniä
- 1 dl kurpitsansiemeniä
- 2 dl erilaisia kuivattuja juuria tai juurijauhetta
- 1 dl rypsiöljyä
- 1/2 dl hunajaa
- 1 dl erilaisia pähkinöitä

rusinoita, kuivattuja omenoita, viherjauhetta, kuivattuja karpaloita, (koivuntuhkaa)

Murskaa pähkinät terävällä veitsellä melko karkeaksi, lämmitä öljyä sen verran että hunaja sulaa öljyyn.

Sekoita kaikki aineet viherjauhetta, koivuntuhkaa, rusinoita, hedelmiä ja marjoja lukuun ottamatta. Levitä mysli uunipellille, paahda mysliä uunissa 175 astetta 3 x 5 min. välillä sekoittaen, ettei pääse palaamaan. Lisää valmiiseen seokseen marjat, hedelmät ja rusinat. Säilytä kuivassa paikassa, kauniissa lasipurkissa.

VOIKUKKA-SIPULIPAISTOS

- voikukan juuria
- 4 sipulia

kuorrutuskastike:

- 3 rkl voita
- 3 rkl härkäpapujauhoa
- 3 dl kasvislientä
- 1 dl kermaa

2 munankeltuaista
sitruunamehua
suolaa
rouhittua viherpippuria
mantelilastuja

Voikukan juuret raaputetaan varovasti puhtaiksi ja keitetään 5-10 minuuttia väljässä vedessä. Vesi kaadetaan pois ja juuret keitetään uudessa vedessä kypsiksi. Sipulit kuoritaan ja leikataan ohuiksi renkaiksi. Kypsät juuret patkitään ja ladotaan uunivuokaan. Voi sulatetaan, jauhot lisätään ja seos kiehautetaan. Lisätään joukkoon kasvisliemi ja kerma. Lisätään sitruunamehu ja mausteet. Jäähdyneeseen kastikkeeseen lisätään munankeltuaiset ja paistos peitetään seoksella. Mantelilastut ripotellaan pinnalle ja ruokaa paistetaan uunissa 225 asteessa puolisen tuntia, kunnes se on saanut kauniin värin.

VOIKUKKAVISPIPUURO

50 g silputtua voikukanjuurta
3 dl voikukan terälehtiä
7 dl vettä

1 ¼ dl tummia mannasuurimoita
1 rkl sitruunamehua
2 rkl hunajaa
1 tl suolaa

Keitä voikukan juuret vedessä 10-15 min kypsiksi, lisää terälehdet. Blendaa sileäksi. Siirrä takaisin kattilaan. Vispaa mannasuurimot kiehuvaan liemeen ja keitä pienellä lämmöllä välillä sekoittaen 10 min. Lisää sitruunamehu, hunaja ja suola. Anna puuron jäähtyä. Vatkaa voimakkaasti kuohkeaksi vaahdoksi. Puuron voi syödä myös ilman vatkaamista lämpimänä maidon kanssa.

VOIKUKANJUURISIPSIT

Vahvoista voikukanjuurista saa herkullisia juureslastuja. Pese juuret hyvin ja raaputa varovasti puhtaaksi. Leikkaa 2 mm paksuiksi lastuiksi juustohöylällä tai mandoliinilla. Levitä ne leivinpaperille siten, etteivät kosketa toisiaan. Sivele ohuelti öljyä ja rouhi kevyesti yrttisuolaa päälle. Lämmitä uuni 130-asteiseksi ja paahda vähintään tunti.

Villiyrttismoothie
4 lehtisalaatin lehteä
4 kourallista villiyrttejä
½ litraa mansikoita
2 kypsää banaania
5 dl kivennäisvettä

HERKUTTELUHUNAJA

Pehmitä purkillinen luomuhunajaa, sekoita siihen ruokalusikallinen jaloviinaa ja desi silputtuja voikukan- tai villiruusun terälehtiä.

VOINUNNUT + MAITOHORSMAN NUPUT

Kerää nuppuiset, kiinteät nunnut aurinkoiselta paikalta, nypi pois pienet vihreät kaulukset. Paista voissa kevyesti, suolaa ja tarjoile lisäkkeenä esim. pihvin tai kalan kera.

SIEMENHAHTUVAPALLOT SALAATIN LISÄNÄ

Kerää käteesi koko siemenhahtuvapallo niin, että pidät sormiesi välissä siemenosaa. Polta sytkärillä hahtuvat ja koristele salaatti ihanan rapeilla voikansiemeneillä.

Uskomuksia

- Jos puhalttaa voikukan siemenhahtuvapalloa, voi toivoa. Jos kaikki siemenet lähtevät lentoon yhdellä puhalluksella, toive toteutuu.
- Kun etsit rakkautta, puhalla voikukan hahtuvapallosta siemeniä neljään ilmansuuntaan. Suunnasta, mistä tuuli puhalttaa siemenet takaisin, kannattaa kokeilla onneaan.
- Tyynyn alle laitetut voikukat vahvistavat ja selkeyttävät unennäkökykyä.
- Unessa nähdyt voikukat ennustavat huonoa, unessa nähtyjen hahtuvapallojen taas on mainittu enteilevän jopa perheenjäsenen kuolemaa, etenkin jos uneksit puhaltavasi hahtuvapalloja.
- Kesäpäivänä tai juhannuksena kerätyt voikukat suojelevat, etenkin seppeleenä, pahantahtoiselta noituudelta.
- Tyttö, joka peseytyy voikukan mehulla, tulee vastustamaton ja näin hän saa mitä ikinä haluaa.
- Jos aamulla puhalttaa hahtuvapalloon ja kaikki siemenet lähtevät lentoon, tulee kaunis päivä.

Tilaa omille muistiinpanoille

Keruuksalenteri

Toukokuu:

- **Kuoret ja juuret:** Heti lumen sulettua: Pajunkuori, auringonhatun / punahatun juuret, voikukan ja virmajuuren juuret, piparjuuri, juolavehnän juurakot ja kallioimarteen juuri (ympäri vuoden).
- **Lehdet:** nokkosen versot, voikukan lehdet, mesiangervon lehdet, poimulehti, maahumalan versot, mustahejukan lehdet, puolukan lehdet, lakan lehdet ennen kukintaa, vadelman pienet lehdet, koiranputki, vuohenputki, karhunputki, siankärsämö, apilan lehdet ja ahomansikan lehdet.
- **Puiden antimet:** Koivumahla kun lumi on pälvinä maassa, koivun hiirenkorvat ja pienet lehdet + pakurikääpä pitkin vuotta. Kuusen-, katajan- ja männynkerkät, vaahteran lehdet + kukat ja pihlajan silmut

Kesäkuu:

- **Lehdet:** Maitohorsman-, nokkosen-, siankärsämön-, ratamon- ja peltokortteen lehdet. Ketohanhikin kukinta-aikaan kerätyt nuoret versot. Herukan-, mustikan-, pihlajan-, sianpuolukan-, mansikan ja ahomansikan-, koivun- sekä muiden lehtipuiden lehdet. Vadelman lehdet ensimmäisen ja toisen vuoden versoista ennen kukintaa. Vesikrassin nuoret versot ja lehdet. Tyrnin ja lillukan lehdet.
- **Kukat, lehdet, kukkivat versot:** esikko, iisoppi, viherminttu, piparminttu, kissanminttu, mesiangervo, ora- pihlajan lehdet ja kukat.

Heinäkuu:

- **Maustekasvit:** tilli, kynteli, persilja, basilikat ja lipstikka
- **Lehdet:** Herukoiden ja lillukan lehdet. Ensimmäisen vuoden versojen vadelman lehdet. Mustikan lehdet ennen marjojen kypsymistä, siankärsämö, peltokorte ja pihatatar.
- **Kukat, lehdet, kukkivat versot:** kuisma, iisoppi, malvat, hurtanminttu, viherminttu, piparminttu, kissanminttu, mesiangervo, maitohorsman kukat, ruusujen terälehdet. Siankärsämön- ja apilankukat, kamomillan ja kehäkukan kukat, lehmuksen kukat, pihasaunio, orvokki. Kanerva, kultapiisku, laventelin kukkivat latvukset, auringonhatun/ punahatun versot kukintavaiheessa. Ketohanhikin kukinta aikaan kerätyt nuoret versot. Maahumala, malva, tädyke ja poimulehti
- **Marjat:** mustikka ja vadelma

Elokuu:

- **Lehdet:** ensimmäisen vuoden versojen vadelman lehdet, mustaherukka ja siankärsämö
- **Maustekasvit,** lipstikka ja apilankukat
- **Siemenet ja kävyt:** Nokkosen ja ratamon siemenet, humalan kävyt. Kuminan siemenet, silloin kun siemenet tuoksuvat ja ovat väriltään vaaleanruskeita
- **Kukat, lehdet, kukkivat versot:** iisoppi, malvat, hurtanminttu, viherminttu, piparminttu, kissanminttu, ruusut, laventelin kukkivat latvukset, kanervan kukat, auringonhatun / punahatun versot kukintavaiheessa. Ketohanhikin kukinta aikaan kerätyt nuoret versot
- **Marjat:** mustaherukka, mustikka, vadelma, pihlaja, orapihlaja, ruusunmarjat ja marja-aronia.

Syyskuu (Keruuksia voi venyä lokakuulle riippuen säästä)

- **Yleisesti juuret ja siemenet sekä juurakot:** juolavehnä, mansikka, auringonhattu / punahattu, karhunputki, voikukka, virmajuuri, kallioimarteen juuri ja piparjuuri
- **Siemenet:** anis, fenkolin siemenet toisena kasvukautena heti kasvin kellastuttua
- **Kukat, lehdet, kukkivat versot:** piparminttu, kissanminttu, iisopin lehdet ja versot
- **Marjat:** mustikka, karpalo ja katajanmarjat
- **Lehdet:** puolukka

Talvi:

- Katajanmarjat ja lepänkävyt.
- Koko vuoden kerättävissä koivun pakurikääpä.
- Isohirvenjäkälä ja poronpallerojäkälä.

Talvella voit myös poimia kallioimarteen juurta.

Mutta: Puista ja maan alta poimittavat kasvinosat vaativat maanomistajan luvan.

Muistathan villiyrttien poimintaohjeet ja kestävän keruun periaatteet luontoa kunnioittaen (jokamiehen oikeudet sekä velvollisuudet). Useiden luonnontuotteiden keruu on luvanvaraista, jolloin et voi ilman maanomistajan lupaa kerätä kyseisiä luonnonkasveja.

Lähteet:

Ammattikasvatushallitus: Kauppayrttiopas

Bertalan Galambosi: Mauste- ja rohdosyrttien luonnonmukainen viljely.

Bertalan Galambosi, Ruusujuuri siirtyy tuntureilta peltoon. Koetoiminta ja käytäntö 2002 (pdf)

Conway, Peter. Tree Medicine: kattava opas parantavan voiman yli 170 puusta. Lontoo, Iso-Britannia: Judy Piatkus Ltd. 2001

Hoffman, David. Lääketieteellinen herbalismi: Herbal Medicinein tiede ja käytäntö Rochester, VT: Healing Arts Press. 2003

Hannukkala, Antti ja Mäkitalo, Irja: Lappilaisia kokemuksia piharatamon ja ruusujuuren viljelystä. Koetoiminta ja käytäntöä 2005 (pdf)

Hovi, Satu: Luonnonyrtit - Tunnistaminen - Terveysvaikutukset - Reseptit

Kauppinen, Sanna ja Bertalan Galambosi: Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 48/2016 Horsma, ruusujuuri, vuorenkilpi ja marjapihlonia – yhteistutkimusta yrttituotannon tueksi Иван-чай, родиола розовая, бадан, черноплодная рябина – совместные исследования на благо выращивания пряных и лекарственных трав

Kinnunen, Johanna: Luonnonkasvien elintarvikekäyttöselvitys ja kasvien status uuselintarvikeasetuksen kannalta

Laws, Bill: 50 kasvia, jotka muuttivat maailmaa

Lehtonen, Ullan yrtit - Luonnon hyötykasvien keruu- ja käyttöopas.

Lintulan Luostari: Lintulan luostarin yrttiopas

Mancuso, Stefano, Alessandra, Viola: Loistavat kasvit. Mitä tiedämme kasveista ja niiden älykkyydestä?

Moisio, Simo: Luonnonyrttiopas - Hyvän käytännön ohjeet luonnonyrttialalle

Monthan, Saana: Kansanlääkintää ja kotikonsteja

Piippo, Sinikka: Villivihannekset

Relve, Hendrik: Puiden juurilla - Puut ja pensaat luonnossa ja kansanperinteessä

Wohlleben, Peter: Puiden salattu elämä

Tilaa omille muistilappoille
