

SISÄLTÖ

Alkulause.....	3	Perusohjeita.....	16
Sisältö.....	5	Mitat.....	17
Perustietoa.....	6	Muhennos.....	17
Niitä ei viljellä	7	Muhennos vuodelta 1940.....	17
Vähemmän tunnettuja marjoja.....	8	Kesäinen villivihannesmuhennos.....	18
Kauden pituus.....	9	Villi pinaatti.....	18
Ravintoaineita.....	9	Nokkos-jauhosavikkapinaatti.....	18
Kerusääntöjä.....	10	Villi pesto.....	19
Keruun jälkeen.....	11	Yksinkertainen salaatti.....	19
Satokausikalenteri.....	14	Salaatti.....	19
		Viherjauhe.....	22
		Yrttisuola.....	23
		Tuoreesta yrtistä tehty yrttisuola.....	23
		Gomasio.....	24
		Pähkinäiset yrttipallot.....	24
		Vihersmoothie.....	25
		Villivihannesmajoneesi.....	25
		Villivihannessipsit.....	25
		Villit juurekset.....	26
		Yrttisiirappi.....	26
		Levite.....	27
		Vihreä hummus.....	27
		Vihreä cashewsose.....	27
		Vihreä dippi.....	28
		Vihreä munakas.....	28
		Frittata: ruokaisa vihreä munakas.....	29
		Kuku sabzi: uunimunakas.....	29
		Villivihannespiirakka.....	30
		Yrttiteen perusohje.....	30
		Hiostettu yrttitee.....	31
		Muita mielenkiintoisia ohjeita	31

Villejä vihanneksia.....	33		
Apila.....	34	Ratamo.....	132
Aronia.....	38	Ruohosipuli.....	134
Hierakka.....	42	Rusokki.....	136
Hiirenvirna.....	46	Ruusu.....	138
Jalava.....	48	Saksankirveli.....	142
Japanintatar.....	50	Savikat, Maltsat.....	144
Juolukka.....	56	Siankärsämö.....	150
Kaunokki.....	58	Suolaheinä.....	152
Ketunleipä, käenkaali.....	62	Takiainen.....	154
Kevättaskuruoho.....	64	Tammi.....	158
Koiranputki.....	66	Taskuruoho.....	166
Kumina.....	70	Voikukka.....	168
Kuusi.....	74	Vuohenputki.....	174
Kyläkellukka.....	78		
Lehmus.....	82	Hakemisto.....	180
Litulaukka.....	84		
Mahonia.....	88		
Maitohorsma.....	90		
Marjaomena.....	96		
Mesiangervo.....	98		
Mukulaleinikki.....	100		
Nokkonen.....	102		
Ohdake.....	112		
Orvokki.....	114		
Osmankäämi.....	116		
Palsternakka.....	118		
Pihlaja.....	120		
Poimulehti.....	124		
Pukinparta.....	126		
Päivänkakkara.....	128		