

A close-up photograph of two bright red, bell-shaped berries hanging from a green stem. The berries have a slightly textured surface and are attached to the stem by short, light-colored stalks. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. The lighting is bright, highlighting the vibrant color of the berries.

# Luonnonyrttien keruu ja käyttö

Anne Tuomivaara

Lapinniitty

# ESITYKSEN SISÄLTÖ

- miksi luonnonyrtejä?
- yrttien keruun perusasiat
- yrttien kuivaaminen
  - kuivurityyppejä
- yrttikasvien esittely:
  - voikukka
  - nokkonen
  - mesiangervo
  - piharatamo
  - siankärsämö

# MIKSI LUONNONYRTTEJÄ?

- luonnonyrtejä kasvaa ”kaikkialla”
- kun oppii tuntemaan kasvit, kerääminen on helppoa
- ravinteikkaita, vitamiinipitoisia ja monipuolisia ruuan lisiä
- edullisia
- mukava syy liikkua luonnossa
- löytyy hienoja makuvivahteita
- terveellisiä: paljon kuituja, vähän rasvaa
- osalla yrteistä myös rohdosvaikutuksia

# YRTTIEN KERUU

- kasvi tunnistettava varmuudella ja tiedettävä rauhoitussäännökset
- opeteltava tuntemaan myös näköislajit
- yleisimmät myrkkukasvit on hyvä tietää
- keruu kuivalla, aurinkoisella säällä ilmavaan astiaan (koriin), kerätään vain terveitä kasvinosia
- eri kasvilajit pidetään kerättäessä erillään

# YRTTIEN KERUU

Keruupaikka:

- vähintään 50- 200 m maantiestä, ei läheltä kaupunkien keskustoja, taajamia tai teollisuutta
- ei keinolannoitetuilta tai torjunta-aineilla käsitellyiltä alueilta
- kasveja ei saa kerätä yhdeltä alueelta jatkuvasti ja kerralla liian paljon

## YRTTIEN KERUUN PERUSASIAT:

- jokaisenoikeudet sallivat ruohovartisten kasvien keruun kotikäyttöön
- puiden osien (paitsi puiden marjojen), sammalten ja jäkälien keruu ei kuulu jokaisenoikeuksiin
- kaikkeen laajamittaisempaan kaupalliseen keruuseen on oltava maanomistajan lupa

# Muuta huomioitavaa keruusta

- villivihannekset ruokiin kerätään yleensä nuorina versoina
- yrttiteeaineokset kerätään täysin kehittyneinä, kukkayrtit kerätään, kun kukka on juuri aukeamassa
- juuret kerätään mieluiten syksyllä tuleentuneesta kasvista
- jos kerättävä osa on lehti tai kukka, kasvin muita osia ei saa vahingoittaa
- aurinkoisella paikalla kasvaneet kasvit ovat voimakkaamman makuisia

# Kuivaamisvälineet ja -tilat

- yrtit käsitellään heti keruun jälkeen
- lehti- ja kukkayrttejä ei pestä (juuret pestään aina)
- kuivuri ehdottomasti paras vaihtoehto
  - ammattimaisessa toiminnassa ainoa oikea tapa
- voi kuivata myös nipuissa, uunissa, ladossa tai muussa lämpimässä paikassa, mutta laatu ei pysy välttämättä hyvänä
- kuivaustilan on oltava pölytön, pimeä paikka, suojassa eläimiltä
- pyritään mahdollisimman nopeaan kuivaukseen (lpt 35- 42 astetta, kuivausaika max 24 h)
  - aika riippuu kasvista ja kasvinosasta



Tuomivaara Lapinniitty

# Kuivaamisen lopputyöt

- yrtti on tarpeeksi kuivaa, kun se paksuimmilta osiltaan katkeaa rapsahtaen
- kuivuri tyhjennetään heti sammuttamisen jälkeen ja kuivattu yrtti siirretään kostumista estäviin pakkauksiin > yleensä paperipussi + muovipussi tai lasipurkki
  - pienetkin yrtteihin jääneet tai ulkopuolelta imeytyvät kosteusmäärät homehduttavat kasvimassan varastoinnin aikana

# HIOSTAMINEN

Yrteille voidaan tehdä hiostaminen eli fermentointi:

- tarkoitus saada yrtin solukoissa tapahtumaan valkuaisaineiden hajoamista eli käymistä ja siten tummentaa ja aromatisoida kasvi
- lehdet nuudutetaan > solut rikotaan > sullotaan tiiviisti > laitetaan lämpimään > kuivataan
- hiostaminen ei sovellu voimakkaasti öljypitoisille kasveille
- myös pakastaminen on mahdollista ja joskus soveliaain menetelmä

# Yrttien pakastaminen

- kotipakastimessa tehty jäädytys voidaan tehdä raaka-aineelle
- yrttien jäädytys on tehtävä omassa pakasteessaan -> ei lihaa eikä kalaa samaan
- jäädytettävä yrtti pakataan pieniin annospusseihin
- nopea jäädytys, tarpeeksi pakkausmateriaalia ympärille (eteeriset öljyt)
- murskataan jäisenä vasta ennen käyttöä

# VOIKUKKA *Taraxacum officinale*

- keskivahva kasvi, lehdet miedoin osa
- käytetään kukkamykeröt, lehdet, juuret ja kukkavarret
- lehti hyvä salaattiaines, kukat simaan ja koristeluun, juuret voimakkaita
- hyvä ruokakasvi, sisältää runsaasti A-, B-, C- ja D-vitamiineja sekä paljon kaliumia
- lehden muoto kertoo, onko maku karvas vai miesto
- kuuluu virallisen farmakopean piiriin useissa Euroopan maissa sekä Venäjällä ja Yhdysvalloissa
  
- näköislaji peltovalvatti kasvaa yleensä vain viljellyllä pellolla

# VOIKUKKA *Taraxacum officinale*

- lisää sapeneritystä, edistää ruoansulatusta, kasvattaa ruokahalua, kiihdyttää maksan ja haiman toimintaa
- voimakas palauttava ja puhdistava vaikutus, joten hyvä toipilasrohdos
- poistaa kuona-aineita kehosta
- sisäisesti käytettynä vaikuttaa iho-ongelmien hoidossa tehokkaasti
- ulkoinen käyttö melko vähäistä, mutta esim. maitiaisnestettä on vanhastaan käytetty rupisten ja rohtuneiden haavojen hoitoon

# NOKKONEN *Urtica dioica*

- hyvin yleinen ja tunnettu, keskivahva rohdos, monipuolisin rohdos- ja ruokayrtti
- maukas ja ravintopitoinen ruokakasvi
  - keitot, muhennokset, kastikkeet, leipä, letut...
- käytetään lehdet ja siemenet
- näköislajeja peipit ja pillikkeet
  
- ei kerätä runsasravinteisilta paikoilta



# NOKKONEN *Urtica dioica*

- polttava vaikutus johtuu poltinkarvojen muurahaishaposta, jolla on myös fytoterapeuttisia vaikutuksia
- antioksidanttivaikutuksia
- sisältää paljon klorofylliä, C-, E- ja B-vitamiineja, karoteenia sekä runsaasti kivennäisaineita, kuten rautaa, kaliumia, kalkkia, piitä, magnesiumia ja seleeniä
- sisältää melko runsaasti estrogeenia, joten ei suositella raskaana oleville



# NOKKONEN *Urtica dioica*

- voimakas maku ja tuoksu johtuvat runsaasta kivennäissuolapitoisuudesta
- vaikuttaa vahvistavasti hiuksiin, luustoon ja kudoksiin, nostaa hemoglobiinia ja parantaa hapenottokykyä
- hyvä toipilasrohdos ja yleiskunnon parantaja ja ylläpitäjä
- ulkoisesti käytetään haavoihin pulverina tai tuorepuurona
- siemenistä tehdään yleensä öljyuutos, jota käytetään vitamiinivalmisteen tapaan tai ihon rasvaamiseen



# Lehtilannoite nokkosesta

- 1 kg tuoretta nokkosta 10 vesilitraa kohden suljetaan saaviin, ämpäriin tms. astiaan
- annetaan liota 1½ - 2 viikkoa, sekoitetaan päivittäin
- siivilöidään, laimennetaan 1 dl uutetta litraan vettä, kastellaan kasvusto märäksi
- voidaan käyttää myös kompostin toiminnan tehostamiseen

# MESIANGERVO Filipendula ulmaria

- keskivahva rohdoskasvi, aromikas tuoksu
- ei sovi salisylaattiallergisille!
  
- käytetään yleensä kukka ja lehdet
- helppo kerätä ja kuivata
- sopii hyvin esim. hierontaöljyihin ja – voiteisiin, särkyvalmisteisiin, haudontaa vaativiin paikallishoitoihin kuten hartiapakkauksiin
- voimakas aromi > käyttö ruoanlaitossa lähinnä mausteena



# MESIANGERVO Filipendula ulmaria

## Rohdosvaikutuksia:

- vaikutus perustuu pääasiassa salisylaattihappoon, eteerisiin öljyihin, flavonoideihin ja parkkiaineisiin
- antiseptinen
- alentaa kuumetta ja lisää virtsaneritystä
- tulehdusta poistava ja rauhoittava
- märkiviin ihottumiin ja haavoihin, verenpurkaumiin
- vahvistaa hiuksia



# VADELMA *Rubus idaeus*

- käytetään marjat ja lehdet
- helppo kerätä ja kuivata
- lehti erittäin hyvä teeaines, sisältää paljon C-vitamiinia
- piikikkyys rajoittaa ruokakäyttöä
- hyvä mehiläiskasvi



# Piharatamo *Plantago major*



- mieto mutta tehokas
- käytetään lehdet ja siemenet
- siemenet öljypitoisia
- hyvä salaattiaines, keittoihin ja kastikkeisiin yhtenä ainesosana
- sisältää runsaasti parkkiaineita ja erilaisia happoja
- tunnetuin haavayrtti, kipua lievittävä, verenvuotoa tyrehdyttävä

# Piharatamo *Plantago major*

- ulkoisesti käytetään vuotaviin haavoihin, tulehtuneisiin ihoalueisiin ja paiseisiin
- voidaan käyttää kokonaisina lehtinä tai murskattuna massana
  - sekoitettuna esim. siankärsämön kukkaan erittäin tehokas
- myös kuivatusta lehdestä voidaan tehdä hoitavia puuropakkauksia lisäämällä lehtimurskeeseen tilkka kiehuvaa vettä
- sisäisesti vatsarohdoksena ja suoliston ärtyneisyyteen
  - esim. vatsahaavaoireisiin ja ripuliin



# Siankärsämö *Achillea millefolium*

- keskivahva, vanhastaan hyvin tunnettu ja arvostettu ihonhoitokasvi
- voimakas aromi, hyvä mauste
- rohdoksena antibioottinen, tulehdusta estävä, vahvistava
- vaikutus perustuu pääasiassa eteerisiin öljyihin, akilleiiniin, happoihin ja parkkiaineisiin

# Siankärsämö *Achillea millefolium*

- ulkoisessa käytössä tehokas paukamien ja paiseiden hoitoon, hiertymiin, ruhjeisiin, tulehtuneelle iholle ja haavoihin
- vilkastuttaa ihon toimintaa, hoitaa ihoa myös syvemmältä
- eritystoimintaa lisäävä, stimuloi suolistoa ja lisää ruokahalua