

Villiyrttejä ja reseptejä I

KEKE - Kymenlaakson elintarvikesektorin kestävä kehitysloikka
1.10.2023-30.6.2026

Poimulehti
Siankärsämö
Voikukka
Vuohenputki

Ravintolan tarpeeseen vihkon on tehnyt Edukon KEKE-tiimi
Villiyrttiesittelyt ja valokuvat Anna-Leena Haukkapää
Reseptit Taru Tojkander
Taitto Pekka Hokkanen

KYMEN LAAKSON LIITTO

Euroopan unionin osarahoittama

eduko Kouvolan Ammattiopisto

Poimulehti



Tunnistaminen ja kasvupaikat

Poimulehti (Alchemilla spp., Alchemilla vulgaris) on 5–40 cm korkea ruohokasvi, jonka lehdet ovat sormijakoiset, poimuttuneet ja viuhkamaiset. Lehtikourussa on aamuisin usein kastepisara. Keltaisenvihreät, pienet kukinnot sijaitsevat poimulehden latvassa. Poimulehti on yleinen koko maassa lukuun ottamatta Lappia, missä yleisyys vähenee. Kasvupaikkoja ovat kedot, tuoreet niityt, ruohikot, ojanvarret, pihamaat ja pientareet.

Keruu

Poimulehdestä voidaan kerätä lehdet, juuret ja kukinnot. Lehdet kannattaa kerätä nuorina ennen kukintaa. Aluslehdet poimitaan yksitellen ja lehtiruoti poistetaan. Kukinnot kerätään myöhemmin kesällä. Lehdet kannattaa poimia varjoisilta paikoilta, sillä silloin niiden maku ei ole niin kirpeä. Niitä kannatta ensin maistella, jotta kirpeitä lehtiä ei tulisi mukaan. Lehdet irrotetaan käsin tai veitsellä, lehtiruotia ei oteta mukaan. Lehtiruotia saa olla mukana enintään 5 % kokonaispainosta. Lehtien tulee olla nuoria, kauniin vihreitä, puhtaita, terveitä ja vahingoittumattomia. Ne kannattaa kerätä ilmavaan, puhtaaseen koriin ja käsitellä ostajan ohjeistuksen ja käyttötarkoituksen mukaisesti. Mikäli lehtiä ei toimiteta saman päivän aikana ostajalle, niitä säilytetään viileässä ja ohueen, ilmavaan kerrokseen varastoituna yön yli.

Käyttö

Poimulehden nuoret ja pienikokoiset lehdet maistuvat parhaimmilta ja niitä voidaan käyttää sellaisenaan esimerkiksi salaateissa, pestoissa, munakkaissa ja keitoissa. Lehdet voidaan myös kuivata, jolloin niistä saadaan hyvää teeainesta ja viherjauhetta. Jos nuoret lehdet pakastaa, ne kannattaa ensin kastaa kuumaan veteen noin pariksi kymmeneksi sekunniksi.

Ravintoarvot

Poimulehti sisältää paljon eri vitamiineja. Esimerkiksi C-vitamiinia on poimulehdessä neljä kertaa enemmän kuin appelsiinissa.

Käyttö rohtona

Poimulehti sisältää pieniä määriä salisyylihappoa, joten sillä voi olla kipuja ja tulehduksia lievittäviä ominaisuuksia. Sen on todettu vaikuttavan myös ruoansulatusta edistävästi, limakalvoja supistavasti sekä ripulia ja verenvuotoja parantavasti. Poimulehden säännöllisellä käytöllä on todettu lievittävän kuukautis- ja vaihdevuosivaivoja.

Näköislajit

Poimulehdellä ei ole näköislajeja.

Resepti

Poimulehti kasvispyörykät
Annosmäärä: 4
Annoskoko: 377 g

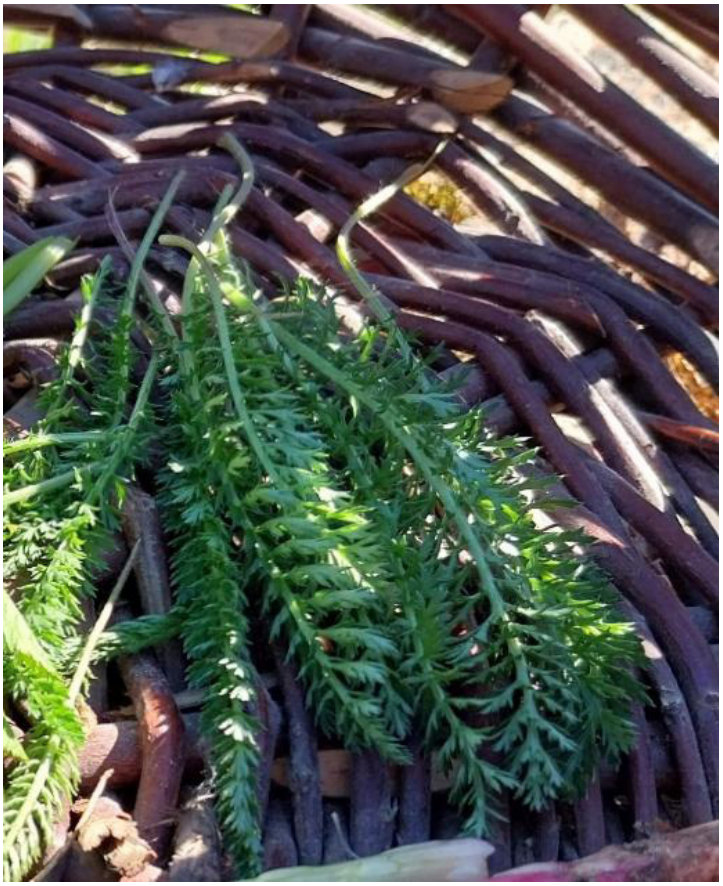
Ainesosat:

200 g	poimulehtiä
350 g	porkkanaa
350 g	kuorittua soseperunaa
1 dl	riisiä, pitkäjyvänen
3 dl	vettä
1 dl	juustoraastetta, laktoositon
1 kpl	kananmuna
1 dl	korppujauhoa, gluteeniton
1/2 dl	rypsiöljyä
3 rkl (30 g)	yrttisuolaa

Valmistusohjeet:

1. Keitä perunat ja riisi (voit keittää ne samassa vedessä). Survo perunat ja anna jäähtyä.
2. Yhdistä kaikki ainekset kulhossa ja sekoita tasaiseksi massaksi.
3. Pyörittele taikinasta pieniä pyöryköitä tai pihvejä.
4. Aseta pyörykät leivinpaperille ja paista 225 °C:ssa noin 30 minuuttia, kunnes pinta on kauniin ruskea.

Siankärsämö



Tunnistaminen ja kasvupaikat

Siankärsämö (*Achillea millefolium*) on hierottaessa voimakastuoksuinen, 30–40 cm korkea monivuotinen ruohokasvi. Lehdet ovat hienoliuskaiset, 2–3 kertaa pariliuskaiset ja karvaiset. Kukintona ovat pienet valkokukkaiset mykeröt kerrannaishuiskilossa. Siankärsämö on yleinen koko maassa lukuun ottamatta pohjoisinta Lappia, jossa se on paikoin harvinainen. Sen kasvupaikkoja ovat niityt, kedot, pihat, pientareet, tienvieret ja joutomaat.

Keruu

Siankärsämöstä voidaan kerätä ensinnäkin lehdet, jotka kannattaa ottaa talteen varhain keväällä niiden tultua esiin. Lehtiä voi kerätä aina kukintaan asti. Siankärsämön lehtiä voidaan kerätä myös myöhemmin, mutta silloin niitä kannattaa käyttää vain rohdoksena. Kukat kerätään alkukesällä niiden auettua. Keruu kannattaa tehdä saksilla niin, että mahdollisimman vähän vartta tulee mukaan. Mykeröitten tulee olla puhtaita ja terveitä sekä laitakukkien kauniin valkoisia ja harmaantumattomia. Varrenpaloja saa olla enintään 5 % painosta. Useimmiten jatkokäsittelynä kukinnot kuivataan ja pakataan paperipusseihin tai -säkkeihin.

Käyttö

Siankärsämön kukkia voidaan käyttää esimerkiksi mausteena erilaisissa yrttijuomissa. Kuivattuja lehtiä voidaan käyttää mausteena esimerkiksi keitoissa ja padoissa, ja ne soveltuvat hyvin myös yrttisuolaseoksiin. Tuoreita lehtiä käytetään puolestaan salaateissa ja yrttisilpuissa. Siankärsämöä voidaan säilöä joko kuivaamalla tai pakastamalla.

Ravintoarvot

Siankärsämössä on runsaasti kuitua ja se sisältää myös paljon kalsiumia, magnesiumia ja mangaania sekä C- ja E-vitamiinia.

Käyttö rohtona

Siankärsämöä on käytetty kansanlääkinnässä kautta aikojen. Sen sanotaan edistävän ruoansulatusta ja maksan toimintaa. Siankärsämö tunnetaan myös naistenvaivojen ja ummetuksen helpottajana. Se sisältää luontaisesti salisylaatteja, joten sillä on hoidettu flunssaa ja erilaisia tulehduksia. Siankärsämön tiedetään myös tyrehdyttävän verenvuotoa, joten sitä on käytetty haavojen hoidossa. Sen sanotaan alentavan myös verenpainetta ja tasapainottavan verensokeria. Siankärsämö on käytetty kasvi myös kosmetiikkateollisuudessa.

Huomioitava käytössä

Siankärsämö sisältää eteerisiä öljyjä, parkkiaineita ja glykosideja, joten liiallisesti käytettynä se voi aiheuttaa huimausta ja päänsärkyä sekä allergisille ihottumaa.
Ei suositella käyttöä suurina annoksina eikä jatkuvaan käyttöön.
Ei suositella raskauden aikana.
Pujo- ja kamomilla-allergikot voivat saada oireita myös siankärsämöstä.

Näköislajit

Ei varsinaisesti näköislajeja. Ojakärsämö kuuluu samaan sukuun.

Resepti

Siankärsämöpesto

Ainesosat:

90 g	Siankärsämö
½ dl	Tilliä
1 kpl	Sitruuna
1 dl	Oliiviöljyä, neitsyt
ripaus	Valkosipulia

Valmistusohjeet:

1. Laita yrtit, valkosipulit ja raastettu sitruunankuori tehosekoittimeen. Jauha pieneksi silpuksi, lisää öljyä täyttöaukosta vähitellen koneen käydessä.
2. Mausta suolalla, mustapippurilla ja sitruunanmehulla.

Voikukka



Tunnistaminen ja kasvupaikat

Voikukka (Taraxacum spp.) on sikurikasveihin kuuluva monivuotinen ruohokasvi, jolla on satoja alalajeja. Eri lajit voivat erota toisistaan lehtien liuskaisuuden puolesta samoin kuin maultaan. Voikukan pariliuskaiset lehdet ovat ruusukkeena varren tyvessä. Ruusukkeen keskeltä lähtee yhteen keltaiseen mykerökukintoon päätyvä ontto ja pehmeä vana. Voikukan vihreissä osissa on valkoista maitiaisnestettä. Voikukka on yleinen koko maassa. Se kasvaa niityillä, pellonreunoilla, viljelymailla, rannoilla, pihoilla, joutomailla ja tienvarsilla.

Keruu

Voikukasta voidaan kerätä ja käyttää kaikki kasvinosat. Lehdet kannattaa kerätä keväällä ja alkukesästä ennen kukintaa. Niiden kärkiosista riivitään 2/3 niin, ettei keskiruotia tule mukaan. Juuret kannattaa kerätä lapiolla joko keväällä ennen kukintaa tai sitten myöhään syksyllä. Mykeröt ja mykerönuput kerätään ennen kuin keltaista on tullut näkyviin. Voikukan keltaiset terälehdet kerätään kukkien avauduttua. Ne kannattaa nyppiä niin, ettei yhtään vihreää tulisi mukaan. Voikukasta kannattaa kerätä vain nuoria ja sileälaitaisia lehtiä, sillä sahalaitaiset lehdet ovat kitkeränmakuisia. Varjopaikoilta löytyy paremmin vähemmän karvaita voikukkia.

Käyttö

Voikukka on monipuolinen ravintorikas kasvi. Nuoret, sileälaitaiset lehdet voidaan käyttää sellaisenaan esimerkiksi salaateissa, pirtelöissä ja leivän päällä. Lehdet voidaan myös kuivata tai pakastaa. Kuivattuja lehtiä voidaan käyttää viherjauheina tai yrttihaudukkeina. Pakastettaessa lehdet kannattaa ensin kastaa pikaisesti kuumaan veteen ja pussittaa sitten pakastuspusseihin. Mykeröt voidaan säilöä kasviöljyyn tai etikkaliemeen ja avautuneita kukkia voidaan käyttää koristeena tai niistä voidaan valmistaa esimerkiksi simaa, viiniä tai marmeladia. Juuret pestään ja harjataan ensin puhtaiksi, minkä jälkeen ne viipaloidaan noin sentin paksuisiksi viipaleiksi ja kuivataan 40°C lämmössä. Niitä voidaan käyttää esimerkiksi kahvin korvikkeena, keittää kalan ja lihan lisukkeeksi tai mausteena keitoissa.

Ravintoarvot

Voikukka on ravintorikas kasvi. Se sisältää paljon ravintokuitua, kalsiumia, kaliumia ja seleeniä sekä B-, C-, A- ja E-vitamiinia.

Käyttö rohtona

Voikukan sanotaan puhdistavan verta, maksaa ja munuaisia. Lisäksi sen tiedetään lisäävän virtsaneritystä ja vähentävän turvotusta. Voikukka edistää ruoansulatusta ja voi olla apuna myös kihdissä, reumassa ja ärtyneen ihon hoidossa. Kosmetiikkateollisuus hyödyntää voikukkaa.

Huomioitavaa

Voikukka kerää raskasmetalleja, joten huomioi se keruualueen valinnassa (ei esimerkiksi vilkasliikenteisten teiden lähellä).

Näköislajit

Syysmaitiainen: Kukinta heinäkuusta lähtien

Vuohenputki



Tunnistaminen ja kasvupaikat

Vuohenputki (Aegopodium podagraria) on monivuotinen sarjakukkaiskasvi, joka muodostaa yleensä laajoja kasvustoja. Sillä on ontto, putkimainen varsi, jossa on kolme pääruotia. Varressa on myös selkeästi erottuva kouru. Jokaisessa pääruodissa on kolme lehteä, joiden lehdykät ovat kolmisormisia ja epäsymmetrisiä. Lehdet ovat heleänvihreitä ja alta sinertäviä. Kukat ovat valkoisia tai vihertävänvalkoisia ja muodostavat sarjakukinnon. Vuohenputki voi kasvaa 50–90 cm korkeaksi. Vuohenputki on yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa, mutta Lapissa se on harvinaisempi. Vuohenputki kasvaa yleisesti pihamailla, joutomailla, ojanpientareilla, pelloilla ja puutarhoissa.

Keruu

Vuohenputkesta otetaan talteen lehdet ja ne kannattaa kerätä nuorena, jolloin ne ovat herkullisimmillaan. Nuoret, vielä supussa olevat lehdet poimitaan pääsääntöisesti toukokuussa, mutta jo heti lumien sulettua kannattaa olla valppaana. Täysikokoiset vuohenputken lehdet ovat sitkeämpiä ja usein myös väkeviä. Keruussa kannattaa olla mukana ilmava kori ja sakset.

Käyttö

Vuohenputken nuoria lehtiä voi käyttää heti sellaisenaan tai sitten säilöä talven varalle. Sitä käytetään yleensä kuin pinaattia ja se soveltuu hyvin muun muassa salaatteihin, viherpirtelöihin, munakkaisiin, piiraisiin, keittoihin, ohukaisiin, pestoihin ja kalaruokiin. Vanhemmista lehdistä kannattaa hauduttaa yrttijuomaa. Vuohenputken nuoret lehdet voidaan myös pakastaa tai kuivata. Ennen pakastusta lehdet kannattaa huuhdella. Ne voidaan myös kiehauttaa ennen pakastusta. Kuivatut lehdet voidaan esimerkiksi jauhaa viherjauheeksi tai sitten lisätä yrttisuolaan.

Ravintoarvot

Vuohenputki on ravintorikas kasvi. Siinä on runsaasti mm. kalsiumia, kaliumia, C-vitamiinia, rautaa, magnesiumia ja kuituja.

Käyttö rohtona

Vuohenputkea on käytetty mm. kihtilääkkeenä, mihin myös kasvin latinankielinen nimi podagraria viittaa (podagra= kihti). Sen sanotaan myös lisäävän virtsaneritystä ja auttavan virtsarakkovaivoihin sekä helpottamaan iskias- ja nivelkipuja. Vuohenputkea on käytetty myös eturauhasvaivojen hoitokeinona.

Näköislajit

Vuohenputkella on joitakin sarjakukkaisia näköislajeja, jotka voivat olla jopa tappavan myrkyllisiä. Varsinkin keväällä, kun kasvien versot ovat vielä pieniä, kasvien erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa. Onkin tärkeää tunnistaa vuohenputki, jos sitä poimii ravinnoksi. Myrkylliset kasvit on kuvattu tarkemmin omassa osiossa.

Karhunputki: eniten vuohenputken näköinen, vaaraton, yksittäin kasvava ja yleinen kasvi, varressa punertavaa väriä, alimmat lehdet yleensä kolmeen kertaan parilehdykkäiset, kukinto valkoinen tai punertava.

Myrkkykeiso: rehevien vesistöjen rantavesissä viihtyvä erittäin myrkyllinen putkikasvi. Kukinto on suuri ja puolipallomainen. Lehtilavan lehdykät ovat sahalaitaiset ja kapean puikeat, kapeammat kuin vuohenputkella. Myrkkykeison lehti on yhteen tai kahteen kertaan parilehdykkäinen, kun taas vuohenputken lehti jakaantuu kolmeen osaan ja nämä osat jakautuvat edelleen kolmeksi lehdykäksi.

Myrkkykatko: pahanhajuinen, varsi sinihärmeinen, punaisia täpliä varren tyvessä, erittäin myrkyllinen putkikasvi

Hukanputki: Suomessa melko harvinainen persiljaa muistuttava erittäin myrkyllinen putkikasvi

Resepti

Vuohenputkipesto

Ainekset

100 g	vuohenputkea
50 g	auringonkukansiemeniä
50 g	juustoraastetta
100 g	rypsiöljyä
5 g	suolaa

Valmistusohjeet:

1. Huuhtele vuohenputket ja kuivaa ne.
2. Soseuta kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi.
3. Säilytä jääkaapissa suljetussa astiassa.