

Mitä villiyrtit ovat?

- Luonnossa kasvavia syötäviä kasveja.
- Voidaan syödä sellaisenaan esim. salaattissa tai niistä voidaan valmistaa erilaisia ruokia ja juomia. Villiyrttejä voidaan myös käyttää mausteina.
- Luonnossa kasvaa myös myrkyllisiä kasveja:
Kerää syötäväksi vain kasveja, jotka varmasti tunnistat ja tiedät turvallisiksi syödä!



Näistä kasveista on
turvallista aloittaa
villiyrttien käyttö



Käenkaali



Kuusenkerkkä



Poimulehti



Voikukka



Nokkonen

Villiyrtit - Luonnossa kasvavat syötävät kasvit



Miksi kannattaa kerätä?

- Ilmaista ruokaa suoraan luonnosta.
- Ympäristöystävällistä lähiruokaa.
- Enemmän ravintoaineita kuin viljellyissä kasveissa.
- Aikaisia, villiyrttejä voi kerätä ennen kuin kasvimaalta saa satoa.
- Kerääthän syötäviä kasveja vain puhtaalta paikalta, ei ihan tien vierestä.

Milloin kannattaa kerätä?

- Paras keruu aika on keväällä.
- Nuoret vaaleanvihreät, vastapuhjenneet lehdet ovat parhaita. Vanhemmat lehdet ovat usein karvaan makuisia ja puisevia.
- Kori on paras keruuastia. Kerää eri lajit erikseen.
- Kun keräät villiyrttejä, ota vain se kasvinosa mitä tarvitset. Älä revi kasvia juurineen.

Muista jokaisen oikeudet

Sallittua on

- Kulkea toisen maalla, mutta ei pihalla tai pellolla
- Kerätä sienä, marjoja, kukkia ja ruohovartisista kasveja

Kiellettyä on ilman lupaa

- Ottaa kasvavasta puusta oksia, tuohta, kuorta, lehtiä, pihkaa, mahlaa, käpyjä
- Ottaa puuta kasvavasta, kuolleesta tai kuivuneesta puusta
- Ottaa sammalta, jäkälää ja turvetta
- Niittää ruohoa
- Kerätä mitään toisen pelloilta ja pihalueilta

Nokkoslettujen resepti

2 munaa
0,5 l maitoa
1 tl suolaa
3 dl hiivaleipäjauhoja
tai täysjyväspelttijauhoja
1 dl nokkosta
1 rkl rypsiöljyä

1. Kiehauta tuoreet nokkoset (n. 30 sekuntia kiehuessa vedessä). Jäähdytä ja pilko.
2. Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää muut aineet ja sekoita taikina tasaiseksi.
3. Anna taikinan turvota 30 minuuttia. Paista lettupannulla öljytilkassa noin 30 kpl pieniä lettuja.



Ota yhteys alueesi MKN Ruoka-asiantuntijaan ja kysy lisää:

<https://www.maajakotitalousnaiset.fi/ruokaneuvot/luennot/villiyrttikavelyt>

