

Villiyrttien käsittely ja käyttö ruokana

Mervi Tiermas, Oulun Maa- ja kotitalousnaiset
Luonnontuotteita pohjoisesta -hanke





MAA- JA KOTITALOUSNAISET

Olemme valtakunnallinen ja kansainvälisesti linkittynyt asiantuntijajärjestö, jonka toiminnan keskiössä on

- ruoka- ja ravitsemusosaamisen vahvistaminen
- maiseman- ja luonnonhoidon kehittäminen
- yrittäjyyden tukeminen
- järjestötoiminta ja yhteisöllisyyden vahvistaminen.

Toiminnallamme rakennamme kestävää, osaavaa ja osallistavaa yhteiskuntaa.

Tarkastelemme asioita suomalaisen maaseudun näkökulmasta kaupunkeja unohtamatta.

Sisältö

- Villiyrtit keittiössä
- Käsittely keruun jälkeen
- Pakastaminen
- Kuivaus
- Hiostus eli fermentointi
- Käyttö ja reseptivinkit



Villiyrtilit keittiössä



Kuva: MKN Keskus, Timo Viljakainen

- vihannesyrtilit
- mausteyrtit
- yrttijuomien raaka-aine
- rohdoskäyttö

- Käytä monipuolisesti ja vaihtelevasti
→ Kuten ruokavaliossa yleensäkin!

- Kaupallisessa käytössä ota huomioon lainsäädäntö uusia tuotteita suunnitellessa



Metsäkeskus



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

ProAgria

4H



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unionin
osarahoittama

Käsittely keruun jälkeen

- Jatkokäsittely heti keräämisen jälkeen kotona
- Keruvaiheen lajittelu helpottaa käsittelyä
→ älä kannata biojätettä kotiin
- Varmista vielä, että saalis on sitä mitä pitää ollakin (esim. kaatamalla kukin pussi pöydälle)
- Tarvittaessa: Huuhtelee kylmällä vedellä ennen kokkausta tai säilöntää
- Kuivaa salaattilingolla, talouspaperilla, keittiöpyyhkeellä
- Jotkut luonnonyrtit tarvitsevat maun karvouden tai kasvinrakenteen vuoksi ryöppäyksen, esim. nokkonen.



Pakastaminen

- Ennen pakastamista kasvit huuhdellaan ja kastellaan kuumaan veteen, n. 20-30 sekuntia.
- Kuumakastelun jälkeen nopea jäähdytys kylmässä vedessä
- Ryöpätty yrttiaines kannattaa jakaa jäähdytettynä ja silppuamatta kerta-annoksiin pakastuspusseihin tai pieniin rasioihin.
- Pakastetuista yrteistä saa helposti ravinteikkaan lisän ruokalajeihin. Sulatettuna yrtejä voi lisätä kätevästi esim. keittoihin, patoihin, laatikkoruokiin, muhennoksiin ja kastikkeisiin.
- Luonnonyrteistä erityisesti voikukka, nokkonen, maitohorsma, vuohenputki ja poimulehti sopivat pakastettaviksi.

Vinkki! Kokeile pakastaa nokkoset jääpalamuottiin, josta saat kätevästi tarvittavan määrän ruoanlaittoon!

Kuivaaminen

- Mahdollisimman pian keräämisen jälkeen ja nopeasti
- Kuivauslämpötila maksimi 35 astetta
- Ohut kerros paikassa, jossa on hyvä ilmanvaihto, pölytöntä ja puhdasta
- Hyötykasvikuivuri erinomainen vaihtoehto → valitse sellainen, josta voit säätää lämpötilaa
- Kuivausaikaan vaikuttaa kasvin sisältämä vesimäärä ja kuivausolot

Yrttien hiostus eli fermentointi

- Tarvitaan yrttiteeainesten valmistamiseen
- Hiostuksessa kosteuden, hapen ja entsyymien vaikutuksesta syntyy uusia aromiyhdisteitä ja mahd. karvaat parkkiaineet hajoavat
- Ahomansikka, lillukka, maitohorsma, mesiangervo, mesimarja, pihlaja, vadelma



Hiostuksen vaiheet

1. Nuutuminen: Yrtit levitellään nuutumaan huoneenlämpöön tai aurinkoon muutamaksi tunniksi
2. Hiertäminen: Pyöritellään palloja käsien välissä tai rullataan & kaulitaan voimakkaasti painaen
3. Hiostuminen purkissa: Hierretyt lehdet ilmavasti lasipurkkiin, kansi hieman raolleen, purkki lämpimään (40-50 astetta hyötykasvikuivuri, kylmälaukku + lämpövesipullot), tasainen lämpö ja valolta suojassa!
4. Kuivatus: Hiostusta jatketaan kunnes lehdet muuttuneet ruskehtaviksi ja aromikkaiksi, vie muutamasta tunnista vuorokauteen, lehtipallot avataan ja levitetään kuivumaan hyötykasvikuivuriin 35 astetta
5. Säilytys: Valmiit teeainekset säilytetään aromitiiviissä purkeissa



Reseptit



Nokkonen

- Nuoret versot tai lehdet kiehautettuna tai kuivattuna

Nokkoskeitto 4–5 annosta

2-3 rkl maissijauhoa
1 l maitoa
150 g nokkosta
1 tl suolaa
1/2–1 tl sokeria
riipaus musta- tai valkopippuria

Sulata voi ja kuumenna suurin osa maidosta kattilassa ja lisää esikäsiteltyt nokkoset. Keitä pari minuuttia sekoittaen. Sekoita maissijauho pieneen määrään kylmää maitoa ja lisää ohuena nauhana keittoon. Mausta suolalla, sokerilla ja pippurilla. Tarjoa halutessasi lisäksi keitetyjä kananmunia ja ruisleipää.

Nokkospesto

noin 2 dl ryöpättyä (pakastettua) nokkosta
1 valkosipulinkynsi
1 dl auringonkukan- tai pinjansiemeniä
1 dl voimakasta juustoa raastettuna
1,5 - 2 dl öljyä
0,5 tl suolaa
0,5 tl rouhittua mustapippuria

Kuva: Arktiset Aromit



Nokkonen on vuoden luonnontuote 2025!



Euroopan unionin
osarahoittama

Vuohenputki



- Nuoret lehdet ja versot keittoihin, patoihin, muhennoksiin, piirakkaan
- Tuoreena salaatteihin, yrttisilppuun ja leivälle
- Kuivattuna viherjauheeksi
- Säilöntä pakastettuna tai kuivattuna

Huom! Erotta vuohenputki huolellisesti myrkyllisistä näköislajeista.

Kuva: Arktiset Aromit

Maitohorsma

- Maitohorsmasta voidaan hyödyntää nuoria versoja, lehtiä ennen kukintaa sekä kukkia.
- Versoja voi hyödyntää pannulla voisulassa paistettuna parsan tapaan.
- Lehtiä voidaan myös teelehtien tapaan hiostaa, joka voimistaa niiden makua.
- Kukista saat kauniita koristeita annoksiin, leivontaan ja jääpaloihin.

Maitohorsmanversojen pikkelöinti, 1-2-3

Mittaa kattilaan 1 dl etikkaa, 2 dl sokeria ja 3 dl vettä. Mitta-astiaksi sopii myös juomalasi. Etikaksi sopii väkiviinaetikka tai erilaiset viinietikat.

Kiehauta liemi ja lisää puhdistetut, huuhdellut versot.

Keitä muutama minuutti, kunnes versot pehmenevät. Anna jäähtyä. Säilyy jääkaapissa noin viikon.



Kuva: Arktiset Aromit

Voikukka

Kuva: Arktiset Aromit

Voikukasta voit hyödyntää koko kasvin: kukan, lehdet ja juuret. Juurien kaivamiseen tarvitset maanomistajan luvan. Lehdet kerätään ennen kukkimista.

Käytä voikukanlehtiä esim. tuoreeltaan salaattissa tai kuivattuna viherjauheen tapaan ja kukkia siirapin tai juoman mausteena Juuria voi hyödyntää kahvinkorvikkeena.

Vinkki! Voikukannuppuja voit säilöä kapristen tapaan ennen niiden avautumista.

Entä oletko kokeillut voikukkasiirappia?



Kuusenkerkkä



- Käytä kerkkiä salaatissa, smoothiessa, leivontaan, siirapinvalmistukseen tai dippaa vaikka suklaaseen!
- Sopii pakastukseen
- Käyttö ei sovi kaikille (allergiat)

Keittämättä valmistuva kuusenkerkkäsiirappi

puoli purkkia (n. 2 dl) kuusenkerkkiä
puoli purkkia (n. 2 dl) sokeria

1. Laita huuhdellut, valutetut kerkät lasipurkkiin ja painele tiukasti purkin pohjalle. Kaada päälle sokeri.
2. Laita kansi löyhästi päälle kiertämättä sitä kiinni tai käytä lautasta kantena.
3. Nosta purkki aurinkoiselle ikkunalle. Voit kääntää purkkia päivän parin välein, mutta se ei ole välttämätöntä.
4. Kun kaikki sokeri on sulanut, siivilöi siirappi puhtaaseen purkkiin. Halutessasi voit antaa siirapin maustua vielä muutaman päivän ennen siivilöintiä.
5. Säilytä siirappi viileässä. Säilyy ainakin vuoden.

Mesiangervo

Kuva: Luontoportti

- lehdet ja kukinnot erilaisiin yrttijuomiin
- Huom! Sisältää salisylaattia, joka voi aiheuttaa allergisia oireita
- Ei jatkuvaan käyttöön



Kertauksena

Käsittely heti keruun jälkeen

- Pakastaminen
- Kuivaus max 35 asteessa
- Tai käyttö ruoanvalmistukseen heti
- Hiostamalla eli fermentoimalla saadaan vahvempia makuja
- Käytä villiyrtejä monipuolisesti ja vaihtelevasti ruoanvalmistuksessa
- Kaupallisessa käytössä muista huomioida lainsäädäntö



Kuva: Iina Tauriainen

Lähteet ja lisää vinkkejä

www.maajakotitalousnaiset.fi/reseptit

www.arktisetaromit.fi



Metsäkeskus



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

ProAgria

4H



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unionin
osarahoittama