

## VILLIYRTIT ja VILLIVIHANNEKSET

**Ketunleipiä** eli **käenkaalia** voi kulkiessaan napostella, mutta kohtuudella. Lehdet maistuvat sitruunaiselta, mikä johtuu oksaalihaposta kuten raparperinkin maku. Jos ketunleipiä syö paljon, täytyy samalla nauttia maitoa oksaalihapon vuoksi.



Pienen saniaisen näköisen, kallioiden päällä kasvavan **kallioimarteen** toinen nimi on mesijuuri. Sen juuri maistuu makealle lakritsille. Juuria voi kerätä ympäri vuoden. Pese, kuori ja pureskele. Sopii myös puuroihin ja smoothieen. Kuivattuna voi käyttää juureksien ja sienten mausteeksi. Myytiin ennen kuivattuna ja jauhettuna apteekeissa: vanha kansa käytti keuhkoputkentulehduksiin ja maksan toiminnan parantamiseksi. Poimiminen ei kuulu jokamiehen oikeuksiin.



**Viinimarjoja** voi maistella jo kukkina.

Mustan viinimarjan lehdistä saa hyvää teetä. Kuivaa talveksi. Louhisaaren juoma: Laita ämpäriin 4l huuhdeltuja mustaherukan-lehtiä. Kaada päälle 5l kiehuva vettä. Lisää 25 g sitruunahappoa ja sekoita. Peitä astia ja anna seistä seuraavaan päivään. Siivilöi lehdet pois. Lisää 1/2kg sokeria ja laita kylmään. Juoma on valmista.



**Voikukkia** voi maistaa nyhtämällä keltaisista kukista suoraan suuhun. Kukista voi keittää hilloa veden ja sokerin kera ja pakastaa se. Hillossa on selvä appelsiinin maku. Mykeröt eivät ole syötäviä (paitsi friteerattuina), mutta niistä voi tehdä simaa ja viiniä. Varjossa kasvaneet voikukan lehdet sopivat keväällä ennen kukintaa salaatteihin, kukat koristeeksi. Voikukkalajikkeita on paljon. Kannattaa siis maistaa, ettei kerää kirpeitä lehtiä. Ruodit voi poistaa. Voikukka sisältää paljon enemmän kuin myytävät salaatit C- ja A-vitamiineja sekä kalsiumia ja rautaa. Juurista on tehty kahvinkorviketta.



**Kuusen**kerkkiä kannattaa syödä suoraan puusta.

Ne sopivat salaatteihin, keittoihin, muhennoksiin ja siirappiin. Niitä voi soseuttaa smoothien joukkoon ja sosekeittoihin. Niistä voi hauduttaa pirstävää teetä tai tehdä kuohuvaa kuusenkerkkäjuomaa. Kuusenkerkkät sisältävät runsaasti antioksidantteja. Kuusenkerkkäsiirappia on käytetty yskänlääkkeenä ja keuhkoputkentulehduksen hoitoon. Kuusenkerkkiä voi säilöä pakastamalla tuoreet silmut tai upottamalla ne hunajaan. Kuivattuina ne sopivat hyvin teen valmistamiseen läpi talven. Kerääminen ei kuulu jokamiehenoikeuksiin, vaan tarvitaan aina maanomistajan lupa. Maistele kuusenkerkkiä erilaisilla kasvupaikoilla. Kostealla kasvupaikalla nuorena kuusessa on mehevimmät kerkät.



**Apilan** kukat ovat hyviä teen joukossa.

Puna-apilan nuoret lehdet sopivat salaatteihin, keittoihin ja muhennoksiin. Puna-apilaa on käytetty limaa irrottavana rohtona hinkuyskään, lisäämään virtsaneritystä ja hiostavana rohtona. Apila on ennen ollut kauppayrtti.



**Maitohorsman** eli **rentun ruusun** 10-20cm pitkiä nuoria varsia voi paistaa voissa ja syödä kuin parsaa. Horsman lehdet sopivat teeksi.

<http://www.vahvike.fi/fi/kuvat/kuva/252>



**Pihlajan** silmut maistuvat karvasmantelilta tai marsipaanilta. Lehdet sopivat yrttiteen raaka-aineeksi; hiostaminen vielä parantaa aromia. Pihlajalla on vahva antioksidanttivaikutus.

Lehdet sopivat myös ruokiin. Lehtien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.



**Piharatamon (rautalehti, laastarilehti)** lehtiä käytetään laastarin tilalla. Haavat paranevat nopeammin, koska lehti sisältää bakteereja tuhoavia ja ihoa rauhoittavia aineita. Hierrä lehteä käsien välissä ja laita haavalle, hyönteisten puremiin, säärihaavaan yms. Hyvin huuhdellut lehdet sopivat salaatteihin.

**Hirvensarvijäkälän** muoto on kuin hirven sarvet. Siitä on pula-aikana tehty puuroa ja leivänjatketta. Se sisältää mm. hiilihydraatteja, rautaa ja sinkkiä. Kitkerä maku poistetaan soodavedessä ennen käyttöä. Jäkälät keräävät raskasmetalleja, joten on harkittava, mistä kerää. Jäkälän keruu ei myöskään kuulu jokamiehen oikeuksiin, sillä se kasvaa erittäin hitaasti. Hirvensarvijäkälästä tehdään yskänlääkettä uuttamalla kirkaaseen viinaan. Hirvensarvijäkälä maistuu 150°C öljyssä friteerattuna.



**Poronpallerojäkälän** friteeraus ei vaadi muuta esikäsittelyä kuin 5-10 min liotuksen vedessä ja kuivaksi ravistelun tai valutuksen. Jäkälä uppopaistetaan tulikuumassa öljyssä rapeaksi vain 5-15 sekunnissa ja ripotellaan suolaa päälle.

**Nokkosista** voi tehdä nokkoskeittoa pinaattikeiton reseptin tapaan. Nokkonen sisältää mm. kalsiumia, kaliumia, rautaa, magnesiumia, karotenoideja sekä C-, A-, B-, E- ja K-vitamiineja ja folaattia. Lehtiä voi kuivata ja murentaa taikinoihin. Nokkosvihtaa haudutetaan lämpimässä vedessä ennen vihtomista.



**Koivun** lehtiä voi laittaa salaatteihin tai nyppiä suuhunsa muuten vaan. Koivun lehdet poistavat nestettä. <http://www.vahvike.fi/fi/kuvat/kuva/214>

**Poimulehden** nuoret lehdet sopivat erinomaisesti salaatteihin ja sosekeittoihin. Varjossa kasvaneet lehdet ovat parhaimman makuisia. Lehtiä voi silputa leivän päällä tai kuivata teeksi. Poimulehteä on käytetty ripuliin, kouristusten laukaisemiseen ja ruokahalun parantamiseen. Poimulehdessä on myös ihoa puhdistavia ja turvotusta poistavia ominaisuuksia. Lehden keskelle kertyvällä nesteellä on uskottu olevan taianomaisia kauneusvaikutuksia.



**Mustikan** kukkia voi napostella. Mustikanlehtiteetä on käytetty virtsatietulehdukseen ja sokeritaudin hoitoon. Marjat sopivat vatsavaivoihin kuten ripuliin ja ummetukseen. Lämmin mustikkamehu on hyvä flunssan hoitoon. Mustikka on superfoodia.





## Villiyrtit ovat pääsääntöisesti vitamiinirikkaampia kuin kaupan vihannekset ja hedelmät.

**Jalkakylpyihin** kannattaa kerätä kuusenkerkkiä, leskenlehtiä, minttuja, männynneulasia, nokkosia, peltokortetta, rohtoraunioyrttiä, siankärsämöä, väinönputkea, horsmaa, mesi-angervoa ja voikukkia.



Laita astiaan kourallisesta muutamaan kouralliseen tuoreita kasveja (kuivattuja kasveja puolta vähemmän). Kaada päälle 1 l kiehuva vettä ja anna hautua 30min. Siivilöi liemi pesuvatiin. Lisää lämmintä vettä. Hauda jalkoja 15-30min. Kuivaa ja rasvaa jalat. (Jos lisää veteen merisuolaa, huuhto jalat kylvyn jälkeen.)

Kaupan yrteistä jalkakylpyihin sopivat laventeli, minttu, rosmariini, salvia, sitruunamelissa ja timjami.

Villiyртеistä virallinen elintarvikestatus on vain nokkosella. Elintarvikeeturvallisuusvirasto **Evira** on julkaissut suomalaisten luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttöhistoriasta koottua tietoa [https://www.evira.fi/globalassets/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/uuselintarvikkeet/luonnonvaraisten-kasvien-elintarvikekaytto\\_29092016.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/uuselintarvikkeet/luonnonvaraisten-kasvien-elintarvikekaytto_29092016.pdf) (Huomioitavaa-sarakkeen maininnat eivät ole Eviran kantoja, tulkintoja tai suosituksia, vaan tietoa, joka on kerätty mainituista lähteistä!)

Lisätietoa [www.luontoportti.fi](http://www.luontoportti.fi), [www.suomenluonto.fi](http://www.suomenluonto.fi), [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi),

Kuvat Pixabay