



Ruusu & Rosmariini



HyvänOlon Kosketus

Villiyrtit tutuksi

Aika: Ke 18.5.2022 & To 19.5.2022

Ruusu & Rosmariini Oy

Riikka Kekäläinen-Alkio

www.ruusujarosmariini.com

ruusu.rosmariini@outlook.com

Sisäily

1. Yrttien kerääminen
2. Jokamiehennoikeus
3. Kasvit
 - Käenkaali eli ketunleipä
 - Maitohorsma
 - Nokkonen
 - Poimulehti
 - Piharatamo
 - Siankärsämö
 - Voikukka
 - Vuohenputki
4. Vinkkejä ja reseptejä kasvien käyttöön
 - Villiyrttien käsittely ja säilöntä
 - Reseptejä lautaselle
 - Reseptejä iholle
5. Lähteet



1. Yrttien kerääminen

Marjojen ja sienten lisäksi pihoilta ja pientareilta löytyy paljon syötävää, joka sopii vihannekseksi, mausteeksi, teeksi tai rohdoksi. Parasta on aloittaa tutuista lajeista ja opetella vähitellen lisää. Osa kasveista voi olla myrkyllisiä tai haitallisia. Monia hyödyllisiä kasveja on usein vaikea erottaa myrkyllisistä sukulaisistaan. KERÄÄ VAIN NIITÄ KASVEJA, JOTKA TUNNET VARMASTI.

Kasvit saattavat sitoa itseensä haitallisia aineita, siksi luonnonyrttien poimimista on vältettävä muun muassa teiden varsilta, asutuskeskuksista ja saastuttavien teollisuuslaitosten läheisyydestä. Etäisyys vilkasliikenteiseen tiehen mielellään jopa 200 metriä muuten noin 50 metrin etäisyys pienillä teillä. Lannoitetuilta viljely- ja metsäalueilta sekä torjunta-aineilla käsitellyiltä ei yrttejä olisi suotavaa kerätä korkeiden nitraattipitoisuuksien ja muiden myrkyjämyönteisten vuoksi.

Kasvit tulisi kerätä puhtailta paikoilta ja ilmavaan koriin tai paperipusseihin. Paras on kori, jossa on paperipussit eri lajikkeille. Kannattaa valita vain terveitä ja hyväkuntoisia kasveja ja niiden osia. Paras keruu-aika on ennen keskipäivää, kasteen haihduttua. Kuivaukseen tarkoitettuja yrttejä kannattaa kerätä kuivalla säällä. Luontoa ei saa turmella kerättäessä eikä jättää keruupaikalle mitään näkyvää jälkeä.

Kasvien lehdet kerätään yleensä ennen kukintaa, kukat juuri niiden puhjettua kukkaan ja koko kasvi kukkivana. Kasvien juuret kerätään yleensä syksyllä.

Vinkki:

Kätevä apu kasvien tunnistamisessa luonnossa on älypuhelimeen ladattava sovellus **PlantNet**, joka löytyy suomenkielisenä sekä Androidille että iOSille. Muista kuitenkin, että kasvi täytyy tunnistaa varmasti ennen keräämistä!

2. Jokamiehen oikeus

Jokamiehen oikeus sallii luonnossa liikkujan kerätä vapaasti ruohovartisia kasveja myös yksityisomistuksessa olevilta mailta, mikäli tämä tehdään ilman apuvälineitä. Yrttejä ei saa poimia luonnonsuojelualueella. Tiedetyt kasvilajit on rauhoitettu kokonaan tai tietyissä osissa Suomea, joten niitä ei saa poimia. Monia yrttejä kuten puitten lehtiä, versoja, varpuja, jäkälää, sammalta, tuohtia, pajuja, käpyjä tai esim. pakurikäppää ja kuusen kerkkiä ei ole sallittua kerätä ilman maanomistajan lupaa.

Sallittua on:

- kerätä luonnonvaraisia marjoja, sieniä, kukkia ja yleensä ruohomaisten kasvien maanpäällisiä osia. Pihlajan- ja katajanmarjojen keruu on sallittua
- kerätä maahan pudonneita käpyjä, pähkinöitä tai risuja ja vastaavia luonnontuotteita
- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillä luonnossa muualla kuin pelloilla, istutuksilla ja pihapiirissä
- kulkea ja yöpyä tilapäisesti toisen maalla

Kiellettyä on:

- ottaa kasvavasta tai kaatuneesta puusta tuohtia, kuorta tai oksia, lehtiä, pihkaa, mahlia tai käpyjä
- ottaa sammalta, jäkälää, puuta, varpuja tai turvetta
- niittää ruohoa
- kulkea ja yöpyä toisen viljelymailla tai pihapiirissä

Huom! Kansallispuistojen omat säännöt voivat rajoittaa kasvien keräämistä. Tarkista kunkin kansallispuiston säännöt Metsähallituksen sivuilta www.luontoon.fi.

3. Kasvit

Sanastoa:

*Flavonoidit: Kasveissa esiintyviä yhdisteitä, jotka vaikuttavat elintarvikkeiden makuun, väriin, koostumukseen ja säilyvyyteen sekä toimivat antioksidantteina. Ne vaikuttavat veren hyytymiseen, ehkäisevät syöpää. Nykyään flavonoideja tunnetaan yli 4000 erilaista ja niitä löytyy mm. teestä, marjoista ja hedelmistä.

*Antioksidantit: Hapettumisen estoaineita. Tasapainottaa oksidanttisen stressin aikaansaamia haitallisia reaktioita ja ovat välttämättömiä elimistön terveenä säilymiselle.

Käenkaali eli ketunleipä (*Oxalis Acetosella*)

Vaikuttavia aineita: A- ja C-vitamiinia, beetakaroteenia, kaliumia, kalsiumia, flavonoideja, antioksidantteja, oksaalihappoa, tanniinia

Käenkaali eli ketunleipä muodostaa metsien pohjalle peittäviä mattoja. Ei varmaan löydy yhtäkään ihmistä, joka ei olisi maistanut ketunleipää metsäretkillään. Käenkaalit laskostavat lehtensä kauniisti ennen rankkasadetta, kovassa auringon paisteessa, kosketuksesta ja iltaisin. Sillä on yksinkertainen mutta kaunis kukka, jota voi myös käyttää. Älä sekoita kukkaa valkovuokkoon! Käenkaalin kukassa on aniliininpunaiset juovat, joista se on helppo tunnistaa.

Kasvi on monivuotinen ja sen lehdet säilyvät vihreinä myös talvella, joten sitä voi hyvin käyttää lumen tuloon saakka. Maku on sitruunainen ja se onkin parhaimmillaan tuoreena.

Käenkaalia on käytetty rohtona alentamaan kuumetta, reumaattisiin vaivoihin, kihtiin, yskään, ummetukseen, iho-ongelmiin sekä parantamaan ruokahalua. Käenkaali torjuu bakteereja (mm. E-coli). Se auttaa C-vitamiinin puutteeseen sekä sappi- ja maksavaivoihin. Käenkaali supistaa limakalvoja ja murskattuna se lievittää haava- ja palovammoja.

Varo: Käenkaali sisältää pinaatin ja raparperin tavoin oksaalihappoa, joten vältä syömästä sitä suuria määriä. Munuaisvaivoista tai kihdistä kärsivän ei kannata syödä käenkaalia lainkaan.

Käyttö:

Rohtona käenkaalin lehdet ovat virkistäviä pieninä määrinä käytettynä. Kts. muita vaikutuksia yllä.

Ravintona käenkaali sopii hyvin salaatteihin, pestoihin, kalaruokiin, jälkiruokiin ja kakkujen sekä ruokien koristeeksi.



Maitohorsma (*Chamaenerion angustifolia*)

Vaikuttavia aineita: triterpeenihapot, gallotanniini, n-nonakosaani, seryylialkoholi, beetasitosteriini, parkkiaineet, lima-aineet, C-vitamiini, eteerinen öljy.

Maitohorsma on 50-150 cm korkeaksi kasvava monivuotinen ruoho, joka koristaa laajoja alueita kesä-elokuussa. Ennen vanhaan horsman viljely oli tavallista. Pietarin liepeillä sijaitsevassa Koporjessa jopa kaskettiin metsää maitohorsman kasvuumaaksi teen tuotantoa varten. Horsma on mieluista karjan ruokaa. Se lisää maidontuotantoa lehmillä, siitä nimi maitohorsma.

Horsmaa on käytetty kansanparannuksessa kautta aikojen. Sen sisältämät rohdosaineet torjuvat hyvin bakteereita ja viruksia sekä tulehduksia. Se hidastaa syöpäsolujen kasvamista ja ehkäisee mm. eturauhassyöpäsolujen lisääntymistä. Maitohorsmaa käytetään myös astman ja yskän hoidossa. Se auttaa lievissä maha- ja suolistovaivoihin sekä ripuliin. Horsman on havaittu auttavan myös päänsärkyyn. Maitohorsmateetä kannattaa nauttia ennen matkaa koska se ehkäisee ripulia.

Horsman lehdet, varret ja juuret poistavat nestettä ja supistavat limakalvoja. Se puhdistaa haavoja ja tyrehtyttää verenvuotoja, lievittää tulehduksia ja kipuja. Kasvilla on myös rauhoittava vaikutus. Lehtiuutteen on havaittu estävän ACE-entsyymiä eli se alentaa verenpainetta. Horsma alentaa myös LDL-kolesterolia ja tasapainottaa verensokeria.

Varo: Haittavaikutuksia ei tunneta.

Käyttö:

Sisäisesti rohdoskäytössä yrttiteenä. Kurlausvetenä auttaa suun ja nielun tulehduksiin.

Ruokiin ja juomiin sopivat niin kukat kuin lehdetkin. Nuoria versoja voi alkukesästä syödä parsan tapaan.

Lehdet ovat nuoria versoja ravintorikkaampia ja nuoria lehtiä voi käyttää mm. laatikkoruokiin, muhennoksiin, kastikkeisiin, keittoihin ja teehe. Teeaineisiin lehdet voidaan hiostaa eli fermentoida.

Kukat sopivat niin salaattiin kuin teehe sellaisenaan. Kukat ovat myös suloisia koristeita erilaisiin juomiin, ruokiin ja leivonnaisiin. Kukkia ja lehtiä voi lisätä myös smoothieen.



Nokkonen (*Urtica Dioica*)

Vaikuttavia aineita: A-, B-, C-, E- ja K-vitamiinia, rautaa, magnesiumia, piitä, karoteenia, flavonoideja, antioksidantteja

Nokkonen on monivuotinen, poltinkarvainen, 30-200 cm korkea ruoho. Tavallista nokkosta esiintyy koko Suomessa, mutta yleisin se on Etelä-Suomessa.

Pohjannokkonen (*urtica dioica sondenii*) on harvinainen eikä sitä saa kerätä myyntiin. Sitä esiintyy Keski- ja Pohjois-Suomessa. Pohjois-Euroopassa nokkosta on pidetty taikakasvina, rohtona, ravintona ja tekstiilikasvina. Se on ollut myös voimallinen afridisiakki, jonka siemenistä on tehty lemmlääkettä.

Nokkosen fenolit ja vitamiinit parantavat immunitettia. Se torjuu kipuja ja tulehduksia. Nokkonen alentaa estrogeenipitoisuutta ja saattaa näin ehkäistä rintasyöpää. Se tasapainottaa myös veren sokeria. Nokkosen runsas magnesium auttaa reumaattisiin kipuihin, kihtiin ja iskiakseen. Nokkonen parantaa myös maksan ja suoliston toimintaa. Se hoitaa anemias lisäämällä hemoglobiinin ja punasolujen määrää. Nokkosta käytetään myös hengitystieongelmien tukihoidona mm. yskään, astmaan, heinänuhaan ja allergioihin. Nokkosen sisältämä pii ja asetyylikoliini torjuvat allergisia reaktioita.



Nokkonen on erinomainen ravintokasvi. Se sisältää esim. piitä 60-kertaisesti lehtisalaattiin verrattuna, kalsiumia kolminkertaisesti maitoon verrattuna, rautaa seitsenkertaisesti pinaattiin verrattuna ja C-vitamiinia viisinkertaisesti appelsiiniin verrattuna. Lisäksi nokkosen siemenet sisältävät kaikkia ihmisen tarvitsemia rasvahappoja sekä runsaasti E-vitamiinia.

Varo: Nokkonen kerää itseensä nitraatteja, joten se kerätään mieluiten kolmen aurinkoisen päivän jälkeen, silloin nitraattia on vähiten. Vältä keräämästä likakaivojen tai navettojen läheisyydestä.

Nokkosta ei pidä tarjota alle vuoden ikäisille lapsille.

Munuaisten ja sydämen vajaatoimintaa sairastavien ei pidä käyttää nokkosteetä. Liiallinen nokkosen käyttö voi myös sekoittaa sokeritaudin ja verenpaineen lääkityksen ja lisätä keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden vaikutusta.

Käyttö:

Sisäisesti rohtona teenä tai yrttiuutteena.

Ruokana ja juomana sopii mm. erilaisiin keittoihin, leipään, piirakoihin, muhennoksiin, viherjauheisiin (superfood), sipseiksi

Kuivatut nokkoset eivät enää polta. Kuivattavat nokkoset voi kastaa kiehuvaan veteen, jossa on suolaa, silloin ne säilyttävät parhaiten vihreän värinsä.

Ulkoisesti kylvyissä, hiusten huuhteluun, kääreissä. Nokkosta käytetään kylvyissä lisäämään ihon pintaverenkiertoa sekä yleisesti elimistöä vahvistamaan. Lisää hiusten kasvua ja poistaa hilsettä.

Poimulehti (*Alchemilla vulgaris*)

Vaikuttavia aineita: tanniini- ja katekiiniyypiset parkkaineet, karvasaineet, salisyylihappo, fytosteriini, orgaaniset hapot

Poimulehti on monivuotinen ruusukasvien heimoön kuuluva ruoho, joka kasvaa tuoreilla niityillä ja pellonpientareilla. Suomessa tavataan yli 20 poimulehtilajia, mutta kaikilla on samanlaiset lääkinnälliset ominaisuudet.

Rohtona käytetään lehtiä ja kukkivaa kasvia. Poimulehti estää tulehduksia, parantaa haavoja ja tyrehdyttää verenvuotoja. Sitä käytetään myös ripuliin ja suolistovaivoihin. Poimulehti onkin oivallinen yrtti, kun tarvitaan supistavaa tai kiinteyttävää vaikutusta ja se sopii iholle ja limakalvoille.

Poimulehti on naisten rohto. Sitä käytetään kuukautiskipuihin, liian runsaisiin ja tiheisiin kuukautisiin, synnytysten jälkeisten vaurioiden hoitoon, vaihdevuosisioireisiin ja endometrioosiin.

Varo: Suuri määrä lehtiä voi aiheuttaa ummetusta. Poimulehteä ei suositella raskauden alkuvaiheessa.

Käyttö:

Sisäisesti rohtona yrttiteenä tai yrttiuutteena.

Lehtiä voi kuivattaa teeksi ja siihen käyvät myös vanhemmat lehdet. Vanhempia lehtiä voi kuivattaa myös viherjauheeseen.

Nuoret lehdet sopivat salaattiin. Niitä voi lisätä muhennoksiin, keittoihin, kastikkeisiin, piiraisiin jne. Myös kukkia voi käyttää lehtien tapaan ja ne sopivat myös erinomaisesti koristeiksi ruokiin ja leivonnaisiin

Ulkoisesti voidaan käyttää mm. kylvyissä, kasvovedessä ja hiusten huuhtelussa. Suuvedessä poimulehti auttaa suun haavoihin ja vuotaviin ikeniin.



Piharatamo (*Plantago major*)

Vaikuttavia aineita: parkkiaineet, eteerinen öljy, hartsit, triterpeenit, sapogeniini, glukonafeiini-glykosidi, kalium, plantagoniini-alkaloidi, orgaaniset hapot, C-vitamiini. Siemenet sisältävät lima-aineita.

Ratamosta käytetään rohtona versoa, lehtiä ja siemeniä. Ratamolla on antibakteerinen, hengityselimiä vahvistava ja limakalvoja supistava vaikutus. Sitä käytetään yskään ja astmaan, irrottamaan limaa ja hoitamaan hengitystietulehduksia. Se avaa myös nielun ja korvan yhteyttä korvatulehduksissa ja poistaa ylähengitysteiden karheutta esim. heinänuhassa.

Ihohoidossa ratamo lievittää kutinaa, uudistaa ja pehmentää ihoa, tyrehdyttää haavojen verenvuotoa. Lehtien sisältämä allantoiini edistää ihosolujen muodostumista ja pehmentää arpikudosta

Varo: Ratamo heikentää raudan imeytymistä valmisteista ja vaikuttaa lääkkeiden imeytymiseen, mm. warfariinin (verenohennuslääke).

Käyttö:

Sisäisesti rohtona yrttiteenä tai yrttiutteenä.

Piharatamon nuoria lehtiä voi käyttää mm. salaateissa ja yrttipestoissa.

Ulkoisesti kääreinä, hauteina, keitteinä hammassärkyyn, suu- ja silmätulehduksiin, hyönteisten puremiin, pieniin verenvuotoihin ja haavoihin, tulehduksiin, finneihin, rasvaiselle iholle, hiertymiin, rakkoihin ja ihoruuuihin.

Ratamonlehistä voi tehdä epäpuhtaalle iholle hauduketta siankärsämön, kamomillan ja mintun kanssa.



Siankärsämö (*Achillea millefolium*)

Vaikuttavia aineita: eteerinen öljy (sis. mm. salisyylihappoa, kamferia ja eugenolia), alfa. Ja beetapineeni, fenoliset hapot, parkkiaineet

Siankärsämö on monivuotinen asterikasvi ja se on yleinen lähes koko Suomessa yleensä asutuilla paikoilla, pihalla, pelloilla, tien varsilla, niityillä ja metsänreunoissa.

Siankärsämöllä on maustettu ruokia ja juomia, kuten viinejä, olutta ja liköörejä.

Siankärsämö on monipuolinen rohtokasvi ja sitä onkin nimitetty tuhattaituriksi. Rohtona käytetään kukkivaa kasvia, kukkia ja lehtiä. Se laukaisee sileiden lihasten kouristuksia erityisesti mahassa. Sitä käytetään myös ruokahaluttomuuteen ja ruoansulatusvaivoihin. Se edistää suoliston toimintaa, auttaa ummetuksessa ja vähentää kaasunmuodostusta.



Siankärsämö lisää virtsaneritystä ja sitä on käytetty virtsatie- ja eturauhasvaivoihin. Se sisältää myös sydämen toiminnalle tärkeitä hivenaineita.

Siankärsämö vahvistaa immuunijärjestelmää ja estää tulehduksia. Se on antibakteerinen ja antibioottinen ja alentaa myös jonkin verran kuumetta.

Ulkoisesti siankärsämöllä hoidetaan ihoa, paiseita, palohaavoja, aknea, tulehduksia, haavaumia, ihoruhjeita ja hiertymiä. Se elvyttää laskimo- ja ääreisverenkiertoa ja lämmittää kylmiä jalkoja ja käsiä. Siankärsämöllä hoidetaankin myös peräpukamia ja suonikohjuja (kylvyt, kääreet, salvat ja voiteet).

Varo: Siankärsämö voi aiheuttaa ihottumaa etenkin asterikasveille yliherkille. Suuret annokset voivat aiheuttaa päänsärkyä ja huimausta. Ei suositella käytettäväksi raskauden aikana.

Käyttö:

Sisäisesti rohtona yrttiteenä tai uutteenä.

Ravinnoksi voidaan käyttää koko kasvia. Nuoria lehtiä voidaan käyttää mm. salaateissa ja viherjauheissa. Kukilla ja lehdistä voidaan maustaa juomia. Siankärsämöä voi käyttää tuoreena tai kuivattuna ja kukkanuput voi myös pakastaa.

Ulkoisesti kylvyissä lievittää kipuja (lihaskivut, pääkipu, kuukautiskivut). Suuvenä hoitaa suun limakalvojen ärsytyksiä ja ientulehdusta.

Kasvovetenä siankärsämö sopii rasvaiselle iholle.

Voikukka (*Taraxacum-suku*)

Vaikuttavia aineita: A-, B-, C-, E- ja K-vitamiineja, folaattia, kalsiumia, kuparia, rautaa, magnesiumia, karotenoideja (enemmän kuin porkkanassa), karvasaineita, flavonoideja, antioksidantteja

Voikukat ovat monivuotisia, maitiaisnesteellisiä sikurikasveihin kuuluvia ruohokasveja, joilla on vahva pääjuuri. Lehdet ovat ruusukkeena ja ne ovat muodoltaan erittäin vaihtelevia. Kukinto kirkkaankeltainen monikerroksellinen. Hedelmä on lenninhaivellinen pähkylä. Suomessa tavataan ainakin 500 eri voikukkalajia.

Voikukkaa pidetään yleisesti ikävänä rikkakasvina, mutta sen sisältämien ravintoaineiden takia se kannattaa ehdottomasti hyödyntää ravintona ja rohtona. Sitä on käytetty karjan ruokinnassa ja kansanlääkinnässä. Voikukalla on hoidettu muun muassa keripukkia sen ravintorikkauden ja varsinkin runsaan C-vitamiinipitoisuuden vuoksi. Rohtona voikukka onkin vahvistava ja virkistävä.



Voikukan lehdillä on voimakas nesteitä poistava vaikutus. 1700-luvulla vaikuttanut luonnontieteilijä Carl Von Linne kielsi tarjoamasta voikukanlehtiteetä iltaisin sen virtsaneritystä edistävän vaikutuksen vuoksi. Ranskan kielessä voikukan nimi pissenlit tarkoittaa ”vuoteenkastelijaa”.

Voikukan fenolihapot ja flavonoidit toimivat antioksidanteina. Voikukka ehkäisee kasvaimia, tulehduksia ja reumaattisia vaivoja. Se lisää sapen ja haimanesteen eritystä ja edistää sapen tyhjenemistä ja ehkäisee näin sappikivien muodostumista. Juuren kitkerät karvasaineet lisäävät mahaeritystä ja parantavat antioksidanttisten maksaentsyymien tuotantoa.

Voikukka kiihottaa ruokahalua, parantaa ruoansulatusta ja rasvojen imeytymistä sekä poistaa mahakipuja. Voikukan maksan toimintaa parantava ja diureettinen vaikutus auttaa laihtumuksessa. Voikukka edistää suolen probioottisten bakteerien toimintaa ja siten parantaa magnesiumin ja kalkan imeytymistä.

Varo: Voikukka kerää raskasmetalleja, joten sitä ei pidä kerätä saasteisilta paikoilta. Voikukka voi lisätä muiden diureettisten aineiden ja kasvien vaikutusta. Voikukkaa ei pidä käyttää, jos sappitiehyissä tai suolistossa on tukkeumia tai sappirakossa tulehdus. Suurina määrinä voi aiheuttaa pahoinvointia ja ripulia.

Käyttö:

Sisäisesti rohtona käytetään lehtiä ja juurta teenä.

Ravinnoksi voidaan käyttää koko kasvia: lehtiä, kukkia ja juurta. Sileälaitaiset lehdet ovat maultaan miedompia, sahalaitaiset kitkerämpiä. Kitkeryyttä voi lieventää poistamalla lehden keskiruodin. Voikukassa on kolme kertaa enemmän ravinteita kuin muissa salaattikasveissa, joten sillä kannattaa kesällä korvata kaupan kesyt salaatit!

Voikukan lehdet sopivat mm. salaatteihin, munakkaisiin, piiraisiin, kiusauksiin, pestoihin.

Kukilla voi koristella ruuat ja leivonnaiset. Niitä voi käyttää siman, teen, marmeladin, munakkaiden ja viinin valmistamiseen. Kukkanuppuja voi paistaa pannulla lisukkeeksi tai säilöä etikkaliemeen kapristen tapaan.

Voikukan lehtiä, kukkia ja juurta voi myös pakastaa tai kuivata. Ne sopivat erinomaisesti teeksi ja viherjauheeksi rikastuttamaan eri ruokia. Kuivatusta juuresta voi valmistaa myös kahvinkorviketta.

Ulkoisesti voikukkaa käytetään ihottumiin, kutinaan, selluliittiin ja epäpuhtaan ihoon, reumaattisiin vaivoihin ja kihtiin esim. kylvyissä. Kukista voi uuttaa myös ihonhoitoöljyä. Tuoreet voikukan lehdet voi asettaa kasvoille saunomisen ajaksi, jolloin ne auttavat turvotukseen ja poistavat epäpuhtauksia.

Voikukan maitiaisnestettä voi käyttää syylien hoitoon.



Vuohenputki (*Aegobodium podagraria*)

Vaikuttavia aineita: C-vitamiini, rauta, magnesium, karotenoidit, kalium

Vuohenputki on pahamaineinen rikkakasvi, joka tunnetaan kaikkien puutarhureiden kauhuna. Se on monivuotinen putkikasvi ja sitä esiintyy etenkin Etelä- ja Keski-Suomessa rehevillä paikoilla. Vuohenputken toivat pohjolaan Euroopasta alun perin munkit, jotka viljelivät sitä lääkekasvina ja ravinnoksi.

Vuohenputken lehdet ovat kolmisormiset ja lehdykät epäsymmetriset. Putki on ontto. Nuoren vuohenputken lehtiruoti (varsi) on V:n muotoinen ja yhdellä sivulla on kouru. Tuoksu on porkkanainen ja sellerimäinen. Vuohenputki kasvaa 30-100 cm korkeaksi.



Vuohenputki on kevään ensimmäisiä villiyrtejä. Sen maussa löytyy porkkanaa ja lehtiselleriä.

Vuohenputkesta käytetään nuoria lehtiä ja ne kannattaakin kerätä hieman suppuisina, sillä avautuessaan maku on jo kitkerä. Vuohenputkikasvustoa kannattaa leikata alas useasti kesän aikana, jotta nuoria lehtiä olisi tarjolla pitkin kesää syksyyn asti.

Vuohenputki sopii reuman ja kihdin hoitoon (kasvin lajinimi podagraria tarkoittaa ”kihtiin vaikuttavaa”). Vanha kansa onkin nimittänyt vuohenputkea mm. kihtiruohoksi. Siitä on apua myös virtsatievaivoihin ja peräpukamiin. Vuohenputki puhdistaa maksaa, hoitaa virtsatievaivoja, parantaa sydämen ja verisuonten kuntoa ja alentaa verenpainetta. Sillä on myös rauhoittava vaikutus.

Varo: Juurten lektiinit ovat huonosti sulavia ja voivat aiheuttaa jopa ruokamyrkytyksen.

Huom! Putkikasvit täytyy tunnistaa hyvin ennen keräämistä, sillä putkikasveihin kuuluulua erittäin myrkyllisiä lajeja: myrkkyykatko (muistuttaa koiranputkea), myrkkyykeiso ja hukanputki.

Käyttö:

Rohtona vuohenputkea käytetään teenä ja kylpyinä kihtiin, reumaattisiin vaivoihin ja nivelrikkoon. Murskattuja tuoreita lehtiä voi laittaa kääreenä kivuliaalle kohdalle. Hyttysen pistoihin voi hieroa tuoretta vuohenputkea, jolloin kutina lievittyy.

Ruokana vuohenputken nuoret lehdet ovat erinomaista salaattia. Käytä vuohenputkea myös muhennoksiin, pestoihin, pastakastikkeisiin, munakkaisiin, piiraisiin ja pizzoihin. Isoja lehtiä voi käyttää kasvisliemissä ja yrttiteessä.

Vuohenputkelle oivallisia makupareja ovat basilika, juustot (erityisesti vuohenjuusto) ja tomaatti.

Vuohenputkea voi sekä pakastaa että kuivata. Kuivattu vuohenputki sopii mm. teeksi, viherjauheisiin, yrttisuolaan

4. Vinkkejä ja reseptejä kasvien käyttöön

Villiyrttien käsittely ja säilöntä

Tärkeintä on tunnistaa keräämänsä kasvit. Jokainen laji kannattaa kerätä omaan paperi- tai suodatinpussiin ja tarkistaa vielä kotona, että kerätyt kasvit olivat sitä mitä pitikin.

Villiyrtit nuupahtavat nopeasti, joten ne kannattaa käsitellä nopeasti keräämisen jälkeen joko ruoaksi tai säilöntään. Kaikki villiyrtit kannattaa huuhdella kylmällä vedellä, jotta pöly, hiekka ja roskat saadaan niistä pois. Huuhdellut kasvit kuivataan keittiöpyyhkeellä, talouspaperilla tai salaattilingolla.

Kuivaaminen

Kuivatut villiyrtit menevät pieneen tilaan, säilyvät ilman sähköä ja ovat oivallisia myös retkillä ja mökkeillä. Kuivattuja yrttejä voi käyttää myös ihon hoidossa mm. erilaisissa kylvyissä, kasvovesissä ja kuorinnoissa.

Kasveja voi kuivattaa

- kasvikuivurilla
- sähköuunissa: säädä lämpötila noin 50 asteeseen ja kuivaa kasvit uuninluukku raollaan.
- saunan lauteilla puhtaiden lakanoiden päällä
- kimppuina katosta tai naulasta alaspäin roikkuen
- huoneenlämmössä valolta suojattuna

Kuivauslämpötila ei saisi nousta yli 35 asteen, jotta kasvit eivät menetä ravintoarvojaan tai tummuisi. Kuivausaika riippuu kasvista.



Kuivatut kasvit säilytetään huoneenlämmössä tai viileässä valolta suojattuna esim. tummassa lasi- tai peltipurkissa. Kuivatut yrtit säilyvät hyvinä oikein varastoituina 1-3 vuotta. Merkitse purkkeihin aina, mikä kasvi on kyseessä ja milloin se on kerätty, niin tiedät, mitä yrttivarastoistasi löytyy!

Pakastaminen

Pakastettuina villiyrttien maku ja rakenne säilyvät parhaiten. Huuhtelee ja kuivaa yrtit ennen pakastusta. Pakkaa annoskokoisiin pieniin pusseihin, litistä ilma pois pussista ja nosta pakkaseen. Pusseihin kannattaa pakata vain yhtä lajia kerrallaan ja kirjoittaa päälle yrtin nimi ja päivämäärä.

Pakastetut villiyrtit sopivat kaikenlaiseen ruoanlaittoon.

Reseptejä lautaselle

Yrttiteen perusohje

1-2 tl (n. 0,5-1 g) kuivattua ja murskattua yrttiä
1,5-2 dl lähes kiehuvaa vettä

Haudutetaan 10-20 minuuttia ja siivilöidään. Siivilöityä hauduketta nautitaan tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.

Yrttiteetä/hauduketta voidaan käyttää myös kylvyissä ja kasvovesissä. Huomaa, että hauduke ei säily pitkään, joten esim. kasvovettä kannattaa tehdä vain pieni määrä kerrallaan. Kasvovesi säilytetään jääkaapissa ja käytetään mahdollisimman pian (parin päivän kuluessa). Kymmenen minuutin keittäminen parantaa haudukkeen säilyvyyttä, jolloin kasvovesi säilyy noin viisi päivää jääkaapissa.

Villiyrttipesto Rouva Rosmariinin tapaan

200g villiyrttiä, esim. nokkosta tai vuohenputkea
1 dl pinjan siemeniä
1 dl parmesaanijuustoa
2 valkosipulinkynttä
1,5 dl oliiviöljyä
Suolaa ja pippuria

Lisää kaikki ainekset astiaan ja surauta tehosekoittimella tai sauvasekoittimella sekaisin. Mausta suolalla ja pippurilla. Nauti esim. pastan kanssa tai leivän päällä.

Maitohorsmaparsa

(Lähde: Kress, H. Käytännön lääkekasvit 2)

pari kourallista maitohorsman versoja ilman lehtilatvoja
vettä
suolaa

Keitä noin 15 minuuttia tai kunnes versot ovat pehmenneet. Tarjoa voisulan tai vaikkapa valkosipulimajoneesin kanssa.

Rouva Ruusun vinkki: Maitohorsman nuoret versot ovat herkullisia myös pannulla kuullotettuina! Lehtiä ei tarvitse poistaa. Nauti voin ja sormisuolan kera.

Rouva Ruusun gluteenittomat nokkosletut

4 kpl kananmunia
 4 dl maitoa (käytä kasvismaitoa, jos haluat maidottoman version)
 2 dl gluteenittomia kaurajauhoja
 (0,5-1 tl psylliumia)
 1 tl sokeria
 0,5 tl suolaa
 40 g voisulaa (maidottomaan korvaa kasvismargariinilla tai öljyllä)
 noin 1 l nokkosia ilmavasti kerättynä

Riko kananmunien rakenne kulhossa ja lisää maito. Vatkaa vispilällä mukaan muut aineet ja anna taikinan turvota huoneenlämmössä noin 30 min. Valmistele sillä välin nokkoset taikinaan.

Huuhtelee nokkoset ensin viileällä vedellä ja ryöppää sitten pari minuuttia kiehuvaassa vedessä, jotta ne hiukan pehmenevät. Puserra ylimääräinen vesi pois ja silppua saksilla tai veitsellä pieneksi. Lisää nokkoset taikinaan.

Paista pannulla voissa pieniä tai isoja lettuja ja tarjoa mieleisten täytteiden kanssa. Nokkoslettujen höysteeksi sopivat niin suolaiset kuin makeat täytteet.

Villiyrttipaistos

(Ohje: Marja Pylkkänen, Luonnonmukaan)

Iso kourallinen horsman lehtiä
 Iso kourallinen vuohenputken lehtiä
 Iso kourallinen nokkosen lehtiä
 Oliiviöljyä
 Sitruunaa ja suolaa

Paista puhdistetut lehdet rapsakoiksi pannulla oliiviöljyssä. Mausta lopuksi sitruunalla ja suolalla. Nauti esim. kalan lisukkeena.

Villiyrttisuola

(Lähde: Kivimetsä, R. Hurmaava horta. Ruokaa ja rohtoja villiyrteistä)

Perusohje
 1-1,5 dl ruususuolaa tai hienoa merisuolaa
 1 dl kuivattuja villiyrtejä

Hienonna kuivatut yrtit morttelissa tai tehosekoittimessa. Lisää suola villiyrteiden joukkoon ja sekoita. Pakkaa lasipurkkiin ja käytä tavallisen suolan tapaan.

Rouva Ruusun vinkki: Voit valmistaa villiyrttisuolan myös tuoreista villiyrteistä. Sekoita tuoreet yrtit ja suola sauvasekoittimella ja levitä kuivumaan. Voit yhdistää villiyrteiden sekaan myös mausteyrtejä puutarhasta.

Yrttikuutiot

Tuoreita villiyrtejä, voit sekoittaa sekä villiyrtejä että mausteyrtejä yrttejä 😊

Kylmäpuristettua oliiviöljyä

Jääpalamuotti

Silppua yrtit pieneksi ja nosta noin ruokalusikallinen sippua jääpalamuottiin. Kaada päälle kylmäpuristettua oliiviöljyä ja nosta pakkaseen. Kun kuutiot ovat jäätyneet, kumoa ne pussiin tai rasiaan ja säilytä pakastimessa. Käytä yrttikuutioita maustamaan ruokia.

Reseptejä iholle

Yrttikylvyt

(Lähde: Piippo, S. ja Salo, P. 100 teeyrttiä luonnosta ja puutarhasta)

Kylpyvesiin valmistetaan ensin pienempi annos yrttiteetä (katso ohje ruokaresepteistä), joka lisätään kylpyveteen.

Yrttien määrä

Käsi- ja jalkakylvyt: 0,5 l tuoreita tai 2 rkl kuivattuja yrttejä ja 0,5-2 l vettä

Puolikylpy: 4 rkl kuivattuja tai 200 g tuoreita yrttejä ja 4-5 l vettä

Kokokylpy: 3 dl kuivattuja tai 2-3 l tuoreita yrttejä

Kylvyt sopivat erinomaisesti stressiin, rentoutukseen, aineenvaihdunnan elvyttämiseen ja verenkierron parantamiseen. Niillä voidaan myös hoitaa ihoa ja flunssan oireita. Puolikylvyillä lievitetään kuukautiskipuja ja vaihdevuosisoireita sekä ruoansulatus- ja suolistovaivoja.

Käsi- ja jalkakylpyaika on noin 10-15 minuuttia, puolikylvyn 15-20 minuuttia ja kokokylvyn 20-30 minuuttia

Yrttinen vartalokuorinta tuoreista yrteistä

1 dl tuoreita yrttejä (esim. koivu, poimulehti, piharatamo...)

2 dl kasviöljyä

(1 rkl hunajaa)

5 dl hienokiteistä sokeria tai merisuolaa

Tämä ohje sopii erityisesti kovemmille yrteille ja kasveille kuten koivun tai muiden puiden lehdet, isommat poimulehdet, piharatamo jne. Laita yrtit ja öljy tehosekoittimeen ja hienonna pieneksi. Lisää halutessasi hunajaa.

Kaada öljy-yrttiseos kulhoon ja lisää sokeri tai suola. Sekoita hyvin, laita tiiviiseen lasipurkkiin ja säilytä mieluiten viileässä. Sokeri ja suola imevät kasvista kosteutta, joten kuorinta säilyy useita viikkoja, jopa kuukausia.

Hunajanaamio

Kaikille ihotyypeille, elvyttävä, poistaa epäpuhtauksia

Hunajaa

(murskattuja yrttejä, marjajauhetta tai tuoreita marjoja soseutettuna)

Hunaja sopii naamioksi sellaisenaan tai siihen voi lisätä yrttimursketta, marjajauhetta tai tuoreita marjoja soseena. Jos käytät kuivattuja yrttejä, hauduta niitä ensin hetki pienessä määrässä kuumaa vettä, jotta ne pehmenevät ja tehoaineet vapautuvat. Myös eteerisiä öljyjä voi käyttää hunajanaamiossa. Muista tällöin laimennussuhde: 1-3 tippaa eteeristä öljyä teelusikalliseen (5 ml) hunajaa.

Hunajanaamio on elvyttävä ja ravitseva, mutta toisaalta se myös puhdistaa ihon epäpuhtauksia.

Levitä naamio hieroen käsille ja sormenpäille, jotta naamio hoitaa myös kynsiä ja kynsinauhoja. Anna vaikuttaa 10-15 minuuttia. Pyyhi enimmät naamiosta pois paperilla ja huuhtelee kädet lopuksi lämpimällä vedellä.

Naamio rauhoittaa ärtynyttä ihoa. Jos valmistat isomman määrän, sitä voi käyttää myös koko vartalolle. Pihatähtimö hoitaa pikku naarmuja ja ruhjeita.

Kesän muistot -jalkakylpysuola

2-4 rkl tuoreita, tuoksuvia yrttejä ja/tai kukkia (esim. mesiangervo, apila, koivu, ruusu, siankärsämö)
1 dl karkeaa merisuolaa

Sekoita yrtit ja/tai kukat ja suola keskenään ja laita lasipurkkiin. Jos kukat ovat kovin suuria, nypi terälehdet erikseen. Myös lehtiä voi silputa pienemmäksi. Suola imee kosteuden kasveista ja säilyttää kylpysuolan hyvänä pitkään. Kylpysuolaa voi käyttää heti, mutta jos annat purkin olla valoisalla paikalla muutamasta päivästä viikkoon, kylpysuolan tuoksu tiivistyy.

Yhteen jalkakylpyyn käytetään noin 2 rkl kylpysuolaa.

Vinkki: voit tehdä sekoituksen eri yrteistä tai valmistaa jokaisesta yrtistä oman kylpysuolan, jolloin tuoksut eivät sekoitu.

5. Lähteet

- Al-Ani, N. ja Javanainen, T. 2016. Onnen huokauksia. Herkkuja mielelle ja keholle. Otava, Helsinki.
- Kiistala, M. 2013. Ruusuvettä ja koivunlehtiä. Kustannusosakeyhtiö Nemo, Helsinki.
- Kivimetsä, R. 2021. Hurmaava horta. Ruokaa ja rohtoja villiyrteistä. Readmi.fi, Helsinki.
- Kress, H. 2011. Käytännön lääkekasvit. Tammerprint Oy, Tampere.
- Kress, H. 2012. Käytännön lääkekasvit 2. Tammerprint Oy, Tampere.
- Piippo, S. 2018. Suomen luonnon lääkekasvit. Tammi, Helsinki.
- Piippo, S. 2016. Villivihannekset. Minerva Kustannus Oy, Helsinki.
- Piippo, S. ja Salo, P. 2021. 100 teeyrttiä luonnosta ja puutarhasta. Minerva Kustannus Oy, Helsinki.
- Raipala-Cormier, V. 2019. Frantsila – Luonnon kotiapteekki. WSOY, Helsinki.
- Raipala-Cormier, V. 2015. Luonnonkaunis – Yrtit ja luontaishoidot naisen kauneuden ja terveyden tukena. WSOY, Helsinki.
- Vermasheinä, K. 2016. Lempeää kauneutta luonnosta. Kirjapaja, Helsinki.

Kuvat:

Riikka Kekäläinen-Alkio
Kannen kuva Kalle Rantanen