

Yrttien ja villivihannesten kerääminen

Suomessa kasvaa satoja luonnonkasveja joita voi käyttää ruokana, mausteena ja jopa lääkkeeksi.

Aikaisin keväällä kerätyt yrtit ja villivihannokset ovat parhaimmillaan. Jotkut tuoreeltaan käytettävät yrtit ja juurekset kaipaavat kuitenkin esivalmisteluja esim. ryöppäystä tai huuhtelua.

Yrttien ja villivihannesten keruuseen pätee samat säännöt kuin marjastukseen ja sienestykseenkin:

1. Älä kerää tuntemattomia kasveja tai marjoja
2. Älä poimi kasveja 50-100 metriä lähempää maantietä, saastuttavien teollisuuslaitosten läheisyydestä.
3. Ota selvää että alueella ei ole käytetty torjunta-aineita tai keinolannoitteita.
4. Kerää terveitä, hyvännäköisiä kasveja.
5. Kerää järkevästi; niin että löydät samoja kasveja samalta paikalta seuraavankin kerran.
6. Kerää yrtit ja lehdet ennen keskipäivää, kuivalla säällä, kosteen haihduttua.
7. Ole tarkkana, älä sekoita eri yrttejä jotka vaativat eri käsittelyn. Käytä ilmavia astioita, esim. koreja.
8. Laita kasvit kuivumaan heti keräyskierroksen jälkeen.
9. Tutustu jokamiehen oikeuteen ja noudata sen sääntöjä.
10. Pyydä lupa maanomistajalta silloin kun sitä vaaditaan.

Keruu aika:

Yrttien ja villivihannesten keruu aika muotoutuu kerättävän kasvinosan mukaan. Keräys tulisi suorittaa kuivalla ja aurinkoisella säällä, ennen keskipäivää, kosteen haihduttua. Illalla kasvien sokkeripitoisuus on korkeimmillaan ja aamulla taas eteeristen öljyjen pitoisuus alhaisimmillaan.

Keväällä kerättäviä kasveja:

Kasvilaji	Kasvinosa	Käyttö
humala	nuoret versot	parsan tapaan suolavedessä keitettynä
juolavehänä	juurakot	jauhot, siirappi, kahvinkorvike ja teeainees
järvikaisla	juurakot ja nuoret versot	jauhot, parsan tapaan suolavedessä keitettynä
kanankaali	lehdet ja lehtiruusukkeet	salaatit, voileivän päällä
kataja	nuoret versot	tee, kalja, lihan/kalan savustus
ketohanhikki	juurakot	keitot ja muhennokset palsternakan tapaan
koiranputki	nuoret lehdet	pinaatin tapaan valmistettavat keitot ja muhennokset
koivu	mahla, nuoret lehdet	juoma, siirappi, teeainees, tuoreena persiljan tapaan, salaatit
kumina	nuoret lehdet	vihannesten tapaan, keitot yms.
kuusi	nuoret vuosikasvaimet eli kerkät	juomat, siirappi, hyytelöt
lehmus	kukat, nuoret lehdet, nuoret lehdet	teeainees
leskenlehti	nuoret versot ja lehdet	pinaatin ja kaalin tapaan muhennoksiin, keittoihin
maitohorsma	nuoret versot ja lehdet	salaatit, teeainees, parsan tapaan
mesiangervo	nuoret lehdet	teeainees
mukulaleinikki	nuoret lehdet	salaatit, pinaatin tapaan muhennokset ja keitot
mänty	nuoret vuosikasvaimet eli kerkät, kuorikerros	teeainees, juomat, hyytelöt, jauhot, pettuleipä
nokkonen	nuoret lehdet	teeainees, pinaatin tapaan keitto, piirakka, muhennos

poimulehti	nuoret lehdet	salaatit, muhennokset, keitot
puna-apila	nuoret lehdet	salaatit, muhennokset
ratamo	nuoret lehdet	keitot, muhennokset
suolaheinä	nuoret versot	keitot, muhennokset
vaahtera	mahla, silmut	juoma, siirappi, muhennokset
valkoapila	nuoret lehdet	muhennokset, keitot
valvatti	juurakko, nuoret lehdet ja versot	kahvinkorvike, salaatit, parsan tapaan suolavedessä keitettynä
voikukka	juuret, nuoret lehdet	juurista kahvin korviketta, lehdet salaatin tapaan, muhennokset
vuohenputki	nuoret lehdet	salaatin tapaan, muhennokset, keitot

Kesällä kerättäviä kasveja

Kasvilaji	Kasvinosa	Käyttö
islanninjäkälä	koko kasvi	leivät, puurot, muhennokset jopa jälkiruuat
kanerva	kukat	teeaines
kumina	juuret	liemijuuresten tapaan keitoissa
maitohorsma	juurakko	jauhot, kahvin korvike
puna-apila	kukat	leivät
suolaheinä	siemenet	leivät
tammi	terhot	jauhot, kahvin korvike
vadelma	lehdet	teeaines
valkoapila	kukat	teeaines
vesiheinä	koko maanpäällinen verso	keitot, muhennokset
voikukka	kukat	juomat

Syksyllä kerättäviä kasveja

Kasvilaji	Kasvinosa	Käyttö
juolavehnä	juurakko	jauhot, siirappi, kahvinkorvike ja teeaines
kataja	marjat	juomat, mauste liharuokiin
pihlaja	marjat	marmeladi, sose, mehu, hyytelöt
voikukka	juuret	muhennokset, kahvin korvike

Säilöminen:

Kuivaus

- Kasvit kuivataan parhaiten kuivureissa. Kuivaus suoritetaan noin 35 asteen lämmössä. Eri aika erilaisille kasveille, paksummat lehdet vaativat pitemmän ajan.
- Kasvi on kuivunut kun se murenee hyppysissä helposti.

Fermentointi eli hiostaminen

- Sopii erinomaisesti esimerkiksi teeaineiksille.
- Hiostuksessa eri parkkiaineet hajoavat ja muuttuvat aromikkaiksi ja terveellisiksi. Anna kerättyjen lehtien nahistua ja kuivua huoneenlämmössä n. 4-5 tuntia. Puristele lehdistä tiiviitä palloja ja sulje ne ilmatiiviiseen lasipurkkiin. Laita lasipurkit lämpimään paikkaan pariin päiväksi (tai kuivuriin +40 asteeseen 48 tunniksi). Lehdet muuttuvat ruskeiksi. Poista kuivuneet lehdet purkeista ja levitä ne ritilöille kuivumaan mietoon lämpöön n. 35 astetta. Murena rutikuivina ja pakkaa tiiviiseen astiaan. Säilytä pimeässä.
- Vadelman, mansikan, mesiangeron ja horsman lehdille menetelmä on omiaan.

Pakastaminen

- Sopii parhaiten syötäville juurille, marjoille ja pinaatin tapaan käytettäville yrteille. Juuret, versot ja lehdet on pakastusta ennen ryöpättävä.

- Keittoihin ja pataruokiin käytettävää tuoresilppua voi tehdä ja pakastaa seuraavista kasveista: lutukasta, koivusta, kuminasta, koiranputkesta, peltokanankaalesta ja vuohenputkesta.

Nitraatti ja myrkylliset kasvit

- Runsastyypisillä kasvupaikoilla kasvavissa kasveissa on nitraattia. Näihin kasveihin kuuluvat mm. hierakat, jauhosavikka, nokkonen, suolaheinät ja viljelty pinaatti ja kaalikasvit. Nämä yrtit ja kasvit tulee ryöpätä runsaassa vedessä ja huuhtoa puhtaalla vedellä.

- Ennen kuin alat kerätä kasveja varmista että alueelle ei ole levitetty lannoitteita eikä kasvimyrkkyjä.

Myrkylliset kasvit:

hulluruoho, keltamo, kalliokielo, kielo, koiranheisi, kullero, kuusamat, leinikit, mustakonnanmarja, myrkkukatko, myrkkukeiso, näsiä, oravanmarja, paatsama, punakoiso, rentukka, sudenmarja, suokorte, suopursu, terttuselja, pohjolan ukonhattu, vehka, vuokot.