



## Vinkkejä villivihannesten valloitukseen

Luonnon omassa, suuressa kasvimaassa kasvavat villivihannekset ovat helppoa, hyvää ja terveellistä ruokaa, joka on kaikkien ulottuvilla ilmaiseksi. Villivihanneksia on perinteisesti käytetty paljon osana ruuanlaittoa. Luonnon oma ravintorikas ruokapöytä tarjoilee antimiaan jo aikaisesta keväästä lähtien, joka onkin parasta villivihannesten satokautta. Keruun voi yhdistää muuhun luontoretkeilyyn ja siihen voi osallistua koko perhe.



### Villivihannesten keruu

Villiyrttien parasta keruu-aikaa on kevät ja alkukesä. Pienet, maasta nousevat versot ovat parhaita ja ravintorikkaimpia. Isommaksi kasvaessaan monet kasvit muuttuvat sitkeämmiksi ja puiseviksi. Satoa on kuitenkin kerättävissä koko kesän, syksyyn asti. Myöhemmin kesällä esimerkiksi isommaksi kasvaneista nokkosista voi kerätä latvan sekä yksittäisiä lehtiä. Myös esimerkiksi omalla pihamaalla kasvavia villivihanneksia voi kerätä tai niittää, jolloin yrtit kasvattavat uusia versoja tai lehtiä ja satoa on mahdollista kerätä läpi kesän. Myöhemmin kesällä valikoima muuttuu ja käytettäväksi tulevat muun muassa syötävät kukat koristamaan ja antamaan makua ja väriä esimerkiksi salaatteihin. Myöhäinen syksy taas on parasta keruu-aikaa juurille, lehtien jo alkaessa lakastua.

Luonnonkasveissa on myös myrkyllisiä ja ravinnoksi kelpaamattomia kasveja. **Kerää ja käytä vain kasveja, jotka tunnet ja tiedät syötäväksi kelpaaviksi.** Suuri osa hyvistä ravintokasveista ovat tuttuja ja helposti tunnistettavia, esimerkiksi piha- tai kasvimaan rikkaruohoja. Jokamiehen oikeudet sallivat keruun kotikäyttöä varten mistä tahansa, kuitenkin pihapiiriin tunkeutumatta, mutta puunlehtien keruu on periaatteessa kiellettyä ilman maanomistajan lupaa. Harvinaiset ja rauhoitetut kasvit tulee tietysti jättää rauhaan. Muutoinkaan ei ole tarkoitus perata aluetta kokonaan tyhjäksi. Kestävän käytön periaate tulee muistaa, siksikin, että kerättävää löytyisi vielä seuraavinakin vuosina. Ellei sitten kyseessä ole esimerkiksi oma kasvima, josta toki kannattaa ruokapöydässä hyödyntää kitkettävät rikkaruohot. Yrtejä tulee kerätä vain mahdollisimman puhtailta ja saasteettomilta paikoilta. Välimatka autotiehen tulisi olla 50–200 metriä riippuen tien koosta ja käytön yleisyydestä. Suuria teollisuusalueita ja jätteenpolttolaitoksia, kuin myös myrkytettyjä, lannoitettuja tai torjunta-aineilla käsiteltyjä alueita tulee karttaa.

**ILMANKOS?**

[www.ilmankos.fi](http://www.ilmankos.fi)

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Paras keruu-aika on aamupäivällä aamukasteen hälvettyä aurinkoisella tai poutasäällä. Keruumatkalle kannattaa varustautua ilmavan korin ja halutessaan saksien sekä hanskojen kanssa. Muovipussissa ja ämpärissä yrtit pilaantuvat nopeasti, joten ne eivät ole sopivia keruu-astioita. Lehdet on parasta kerätä ennen kukintaa, kukat juuri auenneina ja juuret myöhään syksyllä tai aikaisin keväällä. Monien kasvien siemeniä voi myös hyödyntää loppukesästä ja syksyllä. Aina tulee kerätä vain puhtaita, terveitä kasveja, kasvitautien tai hyönteisten vioittamia lehtiä ei tule käyttää.

## Muutamia villiyrtejä:

### Nokkonen



Nokkonen on yksi merkittävimmistä ja ravintorikkaimmista luonnonyrteistä. Se sisältää runsaasti rautaa ja muita kivennäisaineita ja vitamiineja. Sitä pidetäänkin yleiskuntoa ja vastustuskykyä vahvistavana kasvina. Tämän erittäin käyttökelpoisen ja ravintorikkaan kasvin keväällä nousevat pienet versot voi käyttää kokonaan ja myöhemmin vanhemmista kasveista leikata versojen kärjet ja lehdet. Syksyllä on nokkosen siementen keruu-aika: nekin ovat syötäviä ja ravinteikkaita. Nokkonen kerää helposti nitraatteja, joten sitä ei tulisi kerätä runsastyyppisiltä paikoilta, kuten navettojen takaa tai kompostin läheisyydestä. Jos nitraatteja haluaa varmuudeksi poistaa, voi nokkoset kiehauttaa ja kaataa keitinvesi pois –

toki siinä häviää samalla muitakin, hyviä ravintoaineita.

Nokkonen sopii keittoihin, muhennoksiin, pihveihin, leipätaikinoihin, ohukaisiin, levitteisiin, perunasoseeseen ja yrttijuomaksi. Kuivattua nokkosjauhetta on helppo lisätä mihin tahansa ruokaan ravintoarvoa parantamaan ja maukkautta tuomaan. Nokkonen on parasta säilöä kuivaamalla, toki ryöpätyt lehdet voi pakastaakin.

### Maitohorsma

Maitohorsma on yleinen ja runsaskasvuinen avointen paikkojen kasvi. Maitohorsman nuoret versot keväällä ovat erittäin maukkaita parsan tapaan valmistettuna, vedessä kiehautettuna tai esimerkiksi piiraisiin ja paistoksiin. Lehdet ovat hyvä lisä salaatteihin tai muhennoksiin ja muihin lämpimiin ruokiin sekä soveltuvat myös yrttiteeksi.

**ILMANKOS?**

[www.ilmankos.fi](http://www.ilmankos.fi)

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Ruokiin maitohorsma kannattaa kerätä mahdollisimman varhain, teeainekseksi lehtiä voi kerätä myöhempään kesään, kukinnan alkuun asti. Maitohorsman kukat ovat myös syötäviä ja pirteä lisä salaatteihin ja esimerkiksi vesikannuun tuomaan väriä tai yrttiiteen ainekseksi. Maitohorsma sopii hyvin hiostettavaksi eli fermentoitavaksi, jolloin aromit ja maku muistuttaa hyvin paljon mustaa teetä. Sitä on käytettykin yleisesti teen korvikkeena tai mustan teen joukossa. Maitohorsman lehtiä ja kukkia voi kuivata ja pakastaa, ne sopivat mainiosti myös hapatteisiin.

## Vuohenputki

Vuohenputken supullaan olevat aluslehdet nousevat kevään ensimmäisten kasvien joukossa. Parhaita ovat nuoret vaaleanvihreät, supussa olevat versot. Toki vuohenputki kasvattaa uusia versoja pitkin kesää ja myös keräämällä ja niittämällä voi pitää esimerkiksi oman pihan villivihannesviljelmää yllä.



Vuohenputki muodostaa laajoja mattomaisia kasvustoja maanalaisten rönkyjen avulla ja viihtyy usein puutarhojen rikkaruohona, joten massasta tämän kasvin kohdalla harvoin on pulaa. Vuohenputken lehdet ovat toistamiseen 3-sormiset ja muistuttavat jokseenkin vuohen jalkaa, josta kasvin tieteellinen nimi kertoo. Putkikasvien joukossa on myös myrkyllisiä lajeja, kuten myrkykeiso, joista vuohenputki tulee kerättäessä erottaa. Esimerkiksi koiranputki ja karhunputki taas ovat syötäväksi kelpaavia villivihanneksia.

Vuohenputki soveltuu tuoreeltaan salaatteihin tai leivän päälle. Sitä voi myös lisätä erilaisiin ruokiin, kuten keittoihin, muhennoksiin, piiraisiin ja erityisesti se sopii tomaattiruokiin. Vuohenputki on hyvää ainesta myös viherjauheisiin tai hapatteisiin. Säilöä sitä voi kuivaamalla sekä pakastamalla tuoreeltaan tai kiehautettuna.

## Voikukka

Voikukka on hyvin tunnettu ja laajalle levinnyt, ainakin rikkakasvina. Se on kuitenkin erittäin ravitsevaa, vitamiinipitoista ja terveellistä ravintoa. Voikukka on hyvä villivihannes siksikin, että koko kasvi on syötävä. Voikukan makuun kannattaa totutella pikkuhiljaa ja sekoittaa ainakin aluksi muiden miedomprien villivihannesten ja salaattikasvien joukkoon. Voikukan suosio onkin jossain määrin kasvanut, Etelä-Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa sitä myös viljellään ja käytetään salaattikasvina, samalla tavalla kun meillä esimerkiksi rucolaa.

**ILMANKOS?**

[www.ilmankos.fi](http://www.ilmankos.fi)

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Lehtien keruu-aika on keväällä ja alkukesästä. Kitkeryyttä voidaan vähentää poistamalla lehtiruoti sekä keräämällä varjoisissa paikoissa kasvaneita lehtiä. Lehdet käyvät salaattien lisäksi lämpimiin ruokiin pinaatin tavoin. Hyvä ja helppo kasvi käyttää myös viherjauheena. Voikukan kukat ja kukkanuput ovat herkullinen ja piristävä lisä esimerkiksi salaateissa tai hapatettuina, voidaan käyttää myös siman, kaljan ja viinin tekoon.



Juurten paras keruu-aika on myöhään syksyllä lehtien lakastuessa, mutta voidaan kerätä myös keväällä ennen kukintaa. Juurten keruu onnistuu puutarhalapion avulla ja helpoiten kuohkeasta hietamaasta. Parhaimmillaan juuret voivat olla porkkanan kokoisia. Juurilla on monenlaista käyttöä, joista luultavasti tunnetuin on kahvin korvikkeena käytetty paahdettu juuri. Mahdollisuuksia on myös monia muita, ne soveltuvat esimerkiksi keittojuureksiksi tai oliiviöljyssä kuullotettuina ruokien lisäkkeeksi, hapatteeseen, sekä kuivattuna ja jauhettuna leivonnaisiin ja pannukakkutaikinoihin jauhoksi. Säilittäessä juuret tulee pestä, harjata puhtaiksi ja kuivata pilkottuina.

## Villivihannesten käyttö

Villivihanneksia voi ja kannattaa säilöä myöhempää käyttöä varten ja talven varalle. Satoaika on lyhyt, mutta säilönnän avulla voi villivihanneksista nauttia pitkän vuotta. Yrttejä voi kuivata, pakastaa, hapattaa sekä käyttää lisänä kaikenlaisiin säilykkeisiin. Kuivatuista villivihanneksista saa kätevää viherjauhetta, jota voi lisätä melkein päihin tahansa ruokaan nostaten ravintoarvoa ja tuoden lisäaromia. Tuoreina villivihanneksia voi käyttää monipuolisesti erilaisiin ruokalajeihin. Niitä voi käyttää pinaatin tavoin kiehautettuna, lisäkkeeksi keittoihin, muhennoksiin, paistoksiin, pihveihin, sellaisenaan salaatteihin, leivän päälle, levitteeksi, leipätaikinoihin, yrttijuomaksi, tuoremehuksi tai pirtelön osana – vain mielikuvitus on rajana.



**Salaattiin sopivia:** poimulehti, apilan lehdet ja kukat, ahomansikka, pihatähtimö, jauhosavikka, koivun ja pihlajan silmut, piharatamo, siankärsämö, käenkaali, ketohanhikki

ILMANKOS?

[www.ilmankos.fi](http://www.ilmankos.fi)

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



**Yrttiteeksi sopivia:** siankärsämö, kuusen- ja männynkerkät, vadelma, mustaherukka, pihasaunio, kultapiisku, mesiangervon lehdet ja kukka, koivun, pihlajan ja omenapuun lehdet, ahomansikka, peltokorte, kanervan, lehmuksen ja apilan kukat

**Muhennoksiin ja muihin ruokiin:** peltokanankaali, piharatamo, apila, koiranputki, karhunputki, takiaisen juuri ja varsi, siankärsämö, ketohanhikki

Villivihanneksia ja makuja on monia, niitä testailemalla ja yhdistelemällä omien mieltymysten mukaan voi löytää omat suosikit ruokapöytään ja teepannuun. Tässä on mainittuna vain joitain esimerkkejä, luonnon yrttitarhasta löytyy rutkasti vaihtoehtoja. Villivihanneksista, yrteistä, niiden käytöstä ja säilönnästä on kirjoitettu monta hyvää opasta ja tietopakettia. Kirjastossa voi helposti tutustua tarjontaan!

#### **Kirjallisuutta:**

Turkka Aaltonen ja Nalle Corander: *Luonnonvaraiset hyöty- ja myrkkukasvit*, Gummerus (1997)

Raija Kivinen: *Villiinny villivihanneksiin – luontoliikuntaa ja herkkuja koko perheelle*, Lasten Keskus (2005)

Ulla Lehtonen: *Ullan luonnonyrtit – luonnon hyötykasvien keruu- ja käyttöopas*, WSOY (2004)

Simo Moisio et al.: *Luonnonyrttiopas*, Opetushallitus (2006)

Sinikka Piippo: *Luonnonyrtit - villivihannekset ja marjat*, WSOY (2005)

Virpi Raipala-Cormier: *Luontoäidin kotiapteekki - kasvilääkintä ja luontaishoidot*, WSOY (1997)

Sigri Sahlin: *Säilö kuivaamalla*, Otava (1981)

Teksti: Venla Törmä

**ILMANKOS?**

[www.ilmankos.fi](http://www.ilmankos.fi)  
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.