

Mistä voit kerätä villiyrtejä?

- Puhdas alue, lähellä ei ole tehtaita tai vilkkaita teitä.
- Lähimpään tienhen matkaa 50–100 metriä, pieniltä teiltä pölyn etäisyys.
- Ei alueilta, joilla on paljon typpeä, esim. navetan tai kompostin läheltä.
- Ei metsästä, pelloilta tai muulta alueelta, jotka on lannoitettu.
Ei alueelta, missä on käytetty torjunta-aineita eli myrkyllisiä aineita.
- Jos keräät paljon, kysy lupa alueen omistajalta.



Miten keräät villiyrtejä?

- Jos käytät yrtit heti tuoreena, voit kerätä ne milloin vain.
- Jos kuivaat yrtit, kerää kuivana, aurinkoisena päivänä. Odota, että kaste haihtuu, mutta kerää ennen iltaa.
- Kerää yrtit koriin, jossa on rasioita tai paperipusseja eri kasveille.
- Ota mukaan sakset ja muovi- tai näppylähanskat.

Käsittely keräämisen jälkeen

- Käsittele villiyrtyt heti kotona.
- Varmista, että saalis on sitä, mitä pitää olla (esimerkiksi kaada pussin sisältö pöydälle ja tarkista se)
- Jos käytät villiyrtyt ruoanlaitossa heti:
 - Huuhtelee yrtit kylmällä vedellä.
 - Kuivaa talouspaperilla, keittiöpyyhkeellä tai salaattilingolla.
- Jotkut villiyrtyt täytyy ryöpätä eli kiehauttaa, esimerkiksi nokkonen.

Villiyrttien säilöminen: pakastaminen

- Sopii villiyrteille,
joita käytät ruoanvalmistuksessa.
- Ennen pakastamista huuhtelee villiyrtit.
- Ryöppää villiyrtit eli keitä ne kuumassa vedessä
20-30 sekuntia.
- Ryöppäämisen jälkeen jäähdytä nopeasti
kylmässä vedessä.
- Pane ryöpätyt villiyrtit pakastuspusseihin tai
pieniin rasioihin. Tee niin pieniä pakkauksia,
että voit käyttää yhden kerrallaan.
- Voikukka, nokkonen, maitohorsma,
vuohenputki ja poimulehti sopivat
hyvin pakastettaviksi.

Säilöminen: kuivaaminen ilman kuivuria

- Kuivaa yrtit heti keräämisen jälkeen. Silloin ravintoaineet säilyvät.
- Jos kasveissa on pölyä, huuhto kasvit ja kuivaa ne pyyhkeiden välissä.
- Levitä yrtit alustalle. Tee vain ohut kerros. Alusta voi olla puukehikko, joka on päällystetty tiheäsilmäisellä, puhtaalla verkolla. Kehikoiden ja korien alle voit asettaa pari lautaa. Silloin ilma kiertää hyvin.
- Pane kehikko lämpimään paikkaan, jossa on hyvä ilmanvaihto, puhdasta ja ei pölyä.
- Ennen kuivaamista irrota lehdet varsista.
- Pöyhi yrttejä kuivauksen aikana silloin tällöin.
- Voit sitoa kasvit myös pieniksi kimpuiksi ja ripustaa narulla roikkumaan.
- Pane kuivat yrtit paperipusseihin tai rasioihin.
- Säilytä pimeässä, kuivassa paikassa, esimerkiksi kaapissa.
- Jauha tai murskaa lehdet juuri ennen käyttöä.



Nokkonen

- Paljon C-vitamiinia, etenkin keväällä.
Lisäksi kivennäisaineita, rautaa,
kalsiumia ja fosforia.
- Lehdissä sahalaita, lehdet vastakkain varressa.
Varressa poltinkarvoja. Pienet, vihreät kukat.
- Kerää keväällä koko verso,
myöhemmin kesällä lehtiä.
- Jos leikkaat nokkoset säännöllisesti,
voit kerätä uusia versoja ja lehtiä koko kesän.
- Säilöntä: ryöppäys, pakastus tai kuivatus.



Maitohorsma

- Noin 50-100 cm korkea kasvi, varsi jäykkä ja ontto, ei haaroja. Kapeat lehdet kiertävät vartta.
- Nuoret kasvit eli versot ovat parhaimmillaan, kun ne ovat 10-20 cm korkeita.
- Keitä versot vedessä, jossa on vähän suolaa tai paista pannulla. Syö kuten parsaa.
- Versot ja lehdet sopivat tuoreena ja kuivattuina esim. salaatteihin, wokkeihin, pataruokiin. Käytetään myös yrttijuomana.
- Säilöntä: ruoanlaittoon lehdet kuivattuina.





Poimulehti

- Noin 25 lajia, jotka kaikki ovat samannäköisiä.
- Laji ja kasvupaikka vaikuttavat lehden makuun. Maista ennen kuin keräät.
- Puolivarjoisassa paikassa lehden maku on mieto.

Käyttö:

- Kerää lehtiä keväällä, ennen kuin kasvi alkaa kukkia.
- Käytä yhdessä muiden villivihannesten kanssa.
- Hieman kirpeät lehdet sopivat: yrttijuomiin, keittoihin, leivontaan, salaattiin tai voileivän päälle.
- Säilöntä: pakasta tai kuivaa. Ennen pakastusta, keitä lyhyt aika pienessä määrässä vettä.



Ketunleipä eli käenkaali

- Lehdet ohuet, vaaleanvihreät ja kolmiosaiset. Lehdissä pitkät ruodit. Valkoiset kukat.
- Kerää lehdet varsien kanssa. Älä ota juuria.

Käyttö:

- Tuoreena pieniä määriä kerrallaan, koristeeksi; nauti maitotuotteita esimerkiksi jugurttia tai kermaviiliä samaan aikaan.

Huom. Sisältää oksaalihappoa: ei sovi henkilöille, joilla on munuaistauti.

Käytä vain silloin tällöin, ei joka päivä.



Voikukka

Lehdet

- Lehdet muodostavat ruusukkeen eli kehän kukan varren alaosaan. Lehdistä tulee valkoista nestettä. Lehti kapea, pitkulainen ja reunassa lovia.
- Valitse varjoisista paikoista mahdollisimman sileäreunaisia lehtiä.
- Kerää keväällä ennen kuin kukkii. Ota vain 2/3 lehden latvaosasta. Poista lehdestä ruoti, koska se maistuu karvaalta.
- Käytä tuoreena tai keitä. Sopii salaatteihin, pataruokiin, keittoihin, munakkaisiin.

Kukkamykeröt ja kukat:

- Kukat keltaiset.
- Poimi kukat nuorina mykeröinä tai heti, kun ne avautuvat.
- Käytä tuoreena, keitettynä, friteerattuna.



Mustaherukka

- Noin 1,5 metriä korkea pensas, jolla tummat oksat ja lehdet.
- Lehden alapinnalla keltaisia nystyjä, jotka tuoksuvat voimakkaasti.
- Voit kerätä lehtiä pensaista vain maanomistajan luvalla, myös pensaista, jotka kasvavat villoin.
- Kerää lehdet mahdollisimman nuorina, yksitellen ja ilman lehtiruotia.
- Käytä lehdet yrttijuomiin, siman valmistukseen ja kurkkujen säilöntään.
- Syö marjat tuoreena tai valmista hilloa tai mehua.