



Kuva: Auli Hirvonen

# Luonnonyrtyt ohjelmapalveluissa

Luonnonyrteistä lautaselle -hanke

2021

ProAgria Etelä-Suomi ry/Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset

Luonnonyrttejä voidaan käyttää monipuolisesti ympäri vuoden niin ruokapalveluissa kuin ohjelmapalveluissa. Luonnonyrtit ohjelmapalveluissa -oppaaseen on koottu ideoita, miten luonnonyrttejä voidaan käyttää ympärivuotisesti ja mitä luonnonyrttejä on parhaiten saatavana tuoreena luonnosta. Usein luonnonyrtit yhdistetään keväeseen ja alkukesään, mutta luonto tarjoaa tuoreita makuja ja luontokokemuksia ympäri vuoden. Luonnon antamien mahdollisuuksien avulla voidaan omalle myytävälle tuotteelle saada lisäarvoa niin ohjelmapalveluissa kuin ruokapalveluissakin

Luonnonyrtit ohjelmapalveluissa -opas on tehty osana Luonnonyrteistä lautaselle -hanketta.  
Tekijät: Outi Penttilä ja Jenni Kunnaala, ProAgria Etelä-Suomi ry/Maa- ja kotitalousnaiset, 2021.

## Sisällysluettelo

<b>Luonnonyrttien kerääminen ja käsittely</b>	<b>3</b>
<b>Luonnonyrttien kuivaaminen</b>	<b>4</b>
<b>Luonnonyrttien pakastaminen</b>	<b>4</b>
<b>Luonnonyrttien fermentointi</b>	<b>5</b>
<b>Yrttijuoman valmistus</b>	<b>5</b>
<b>Jokamiehen oikeudet</b>	<b>6</b>
<b>Luonnonyrttien kevät</b>	<b>7</b>
<b>Luonnonyrttien kesä</b>	<b>9</b>
<b>Luonnonyrttien syksy</b>	<b>11</b>
<b>Luonnonyrttien talvi</b>	<b>13</b>



Kuva: Auli Hirvonen

## LUONNONYRTTIEN KERÄÄMINEN JA KÄSITTELY

Luonnonyrtyt yleisesti sopivat käytettäväksi tuoreena ja sellaisenaan. Luonnonyrttien säilöminen jatkaa niiden käyttömahdollisuuksia ympäri vuoden.

Kerää vain niitä luonnonyrtejä, jotka tunnistat ja soveltuvat elintarvikekäytön.

Kerää luonnonyrtejä puhtailta paikoilta, mielellään poutasäällä. Keräämisen yhteydessä tarkista luonnonyrttien kunto. Kerää kestävästi eli vain se määrä, mitä milloinkin tarvitaan. Tarpeen mukaan luonnonyrtyt huuhdellaan ja käytetään saman päivään aikana. Kerää luonnonyrtyt ilmavaan koriin, jolloin niiden laatu säilyy hyvänä.

Keruupaikasta tulee olla riittävä etäisyys autoteihin. Valtatiehen olisi etäisyyttä oltava 50 metriä ja muihinkin maanteihin 25–50 metriä. Pienempiin teihin riittää pölyetäisyys. Kaupunkien keskusta-alueet ja teollisuusalueitten ympäristöistä ei luonnonyrtejä tule kerätä. Metsälannoitusalueilla ja keinolannoitetuilla viljelymailla kasveissa voi olla jäämiä samoin kuin torjunta-aineilla käsitellyillä alueilla. Runsastyyppisillä paikoilla, mm. navettojen takana, kasveihin kerääntyy helposti liikaa nitraattia

Tuoreita luonnonyrtejä voidaan käyttää salaateissa, keitoissa, paistoksissa, pataruoissa, levitteissä, leivonnassa ym.

Luonnonvaraisten kasvien keräily omaan käyttöön on jokamiehenoikeuksien rajoitteet huomioiden vapaata. Toiminnan ollessa kaupallista eli esimerkiksi kun tuotteita myydään, kuuluu se elintarvikelainsäädännön piiriin. [Luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttö](#) -taulukon on koottu elintarvikekäytön kannalta tärkeimmät suomalaiset luonnonvaraiset kasvit ja kasvinosat, niiden uuselintarvikestatus EU:ssa sekä tieto pienimuotoisesta käytöstä elintarvikkeena ennen vuotta 1997.



Kuva: Outi Penttilä

## Luonnonyrttien kuivaaminen

Puhtaat luonnonyrtyt ovat valmiita kuivattavaksi sellaisenaan, mutta juuriosa pestään ja pilkotaan ohuiksi viipaleiksi. Kuivauksen on tapahduttava mahdollisimman pian keräämisen jälkeen sekä mahdollisimman nopeasti. Näin säilytetään yrttien maku ja vitamiiniarvot parhaimmillaan.

Eri yrttilajit kuivataan toisistaan erillään, etteivät miedoimmat lajit saisi sivumakuja voimakkaamman makuisista yrteistä. Kuivattaessa yrteistä poistuu n. 70 % vettä. Ihanteellinen kosteuspitoisuus kuivatuilla yrteillä on korkeintaan 5 %.

Kasvien kuivatuslämpötilaksi suositellaan maksimissaan 35 astetta. Korkeammassa lämpötilassa ne tummuvat. Tehokkain ja paras kuivausmuoto on hyötykasvikuivuri. Yrtit voi kuivata myös ohuena kerroksena huoneenlämmössä, pölyttömässä ja puhtaassa paikassa, jossa on hyvä ilmanvaihto. Kuivausta voi tehdä myös ripustamalla yrttinippuja harvakseen narulle tai tangolle kuivumaan.

Kuivausaikaan vaikuttaa niiden sisältämä vesimäärä ja kuivausolot. Paksulehtiset kasvit kuivuvat ohutlehtisiä hitaammin. Kuivurissa yrtit kuivuvat muutamassa tunnissa. Umpinaisia tiloja kuivaamisessa tulee välttää, koska kosteus voi nousta liian korkeaksi ja kuivattavat kasvit saattavat homehtua.

Kasvit ovat tarpeeksi kuivia, kun ne murenevät käsiin. Nahkeissa ja pehmeissä yrteissä on liikaa kosteutta.

Kuivuneet yrtit pakataan heti tiiviiseen lasi- tai peltipurkkiin, jossa ne säilyvät valolta suojattuna hyvinä 1–2 vuotta. Ne kannattaa hienontaa vasta käytettäessä, jotta vaikuttavat aineet säilyvät paremmin. Kuivayrtejä voidaan käyttää viherjauheena keittoihin, muhennoksiin, munakkaisiin, leivontaan tai viiliin ja jugurtin päälle. Kuivatut tuotteet eivät kärsi sähkökatkoista ja ne soveltuvat hyvin mökki- ja retkiolosuhteisiin.

## Luonnonyrttien pakastaminen

Pakastettaessa kasvit jäädytetään mahdollisimman nopeasti ja säilytetään käyttöön asti -18 °C:ssa. Pakastaminen sopii hyvin ruoanvalmistuksessa käytettäville luonnonyrteille, kuten nokkoselle, voikukalle tai vuohenputkelle. Ennen pakastamista yrtit kastetaan noin puoleksi minuutiksi kiehuvaan veteen, jonka jälkeen ne huuhdellaan heti kylmällä vedellä, puristetaan kuivaksi ja pakataan annospakkauksiin.

Maustekäyttöön tulevia yrtejä voi pakastaa myös tuoreeltaan sellaisenaan tai silputtuna. Tuoresilppuna rasioihin pakastettavaksi sopivat mm. vuohenputki, kuusenkerkkä, väinönputki, poimulehteä, siankärsämä, ja apila sekä mustikan, koivun, mustaherukan ja pihlajan lehdet. Käytä pakastettu tuoresilppu tai ryöpätty luonnonyrtyt seuraavaan kesään mennessä.

Pakastetuista yrteistä saa helposti maukkaan ja ravinteikkaan lisän ruokiin.

HUOM!. Kotipakastimessa pakastettaessa jäätyminen tapahtuu hitaasti ja sopii pieneen käyttöön. Tuote on silloin jäädytetty. Kaupalliseen tarkoitukseen tehtävä pakastettu tuote tarvitsee tehokkaamman pakastimen.

## Luonnonyrttien fermentointi

Yrttien hiostusta eli fermentoimista käytetään, kun tehdään yrttijuoma-aineksia. Hiostuksessa kosteuden, hapen ja entsyymien vaikutuksesta syntyy uusia aromiyhdisteitä ja mahdolliset karvaat parkkiaineet hajoavat. Hiostamista suositellaan ahomansikalle, lillukalle, maitohorsmalle, mesimarjalle, pihlajalle ja vadelmalle. Hiostamiseen sopivat niin nuoret kuin hiukan vanhemmatkin lehdet.

Hiostus aloitetaan antamalla lehtien nahistua huoneenlämmössä muutaman tunnin ajan. Nahistuneita lehtiä murskataan käsissä tai vaikka kaulimella voimakkaasti, kunnes soluneste kostuttaa lehtimassan tasaisesti. Solunesteestä vapautuvat entsyymit alkavat vaikuttaa. Tämä vaihe on tehtävä huolellisesti. Lehdet laitetaan väljästi lasipurkkiin. Kansi suljetaan löyhästi, että purkkiin pääsee hapetta. Purkki säilytetään lämpimässä paikassa, mielellään 40–50 °C, valolta suojattuna. Hiostuksen aikana lehdet muuttuvat rusehtaviksi ja aromikkaiksi. Tähän kuuluu aikaa tunnista muutamaan vuorokauteen kasvilajista tai olosuhteista riippuen. Kuivata hiostetut luonnonyrtyt ilmastavasti. Valmiit yrttijuoma-ainekset säilytetään aromitiiviissä purkissa. Niitä voidaan käyttää sellaisenaan tai sekoituksena muiden lajien kanssa.

## Yrttijuoman valmistus

Yrttijuoman voi valmistaa joko tuoreesta tai kuivatusta luonnonyrtyistä.

Kuivattua luonnonyrtyä käytetään pienehkö lusikallinen kuppia kohti, tuoretta vastaavasti kourallinen riippuen käytettävistä yrteistä. Vesi kuumennetaan kiehumispisteeseen ja kaadetaan yrttien päälle. Sopiva haudutusaika on 5–10 minuuttia.

Luonnonyrtyjä käytettäessä kannattaa vaihdella usein kasvilajia. Monilla kasveilla on voimakkaita vaikutuksia, jotka pitkään käytettäessä saattavat olla haitaksi. Esimerkiksi nokkonen, mesiangervo, kataja, väinönputki ja koivunlehti poistavat nestettä ja voivat runsaasti käytettäessä rasittaa munuaisia. Niitä ei myöskään kannata nauttia illalla.

Hyvin juomiin sopivat esimerkiksi ahomansikan, lillukan, maitohorsman, mesimarjan, mustaherukan, vadelman ja pihlajan lehdet sekä kanervan, apilan, maitohorsman ja voikukan kukat. Niitä voi sekoittaa myös viljeltyjen yrttien, kuivattujen marjojen tai teen sekaan.

Lue lisää:

Arktiset aromit: <https://www.arktisetaromit.fi/fi/yrtit/>

Ruokavirasto: Suomalaisten luonnonkasvien elintarvikekäyttö

[https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/uuselintarvikkeet/luonnonvaraisten-kasvien-elintarvikekaytto\\_29092016.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/uuselintarvikkeet/luonnonvaraisten-kasvien-elintarvikekaytto_29092016.pdf)

## JOKAMIEHEN OIKEUDET

Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan jokaisen oikeutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Luonnon käyttämiseen jokamiehen oikeuksien sallimissa rajoissa ei siis tarvita maanomistajan lupaa eikä oikeuksien käyttämisestä tarvitse maksaa mitään.

Monia yrttejä, kuten puitten lehtiä, versoja, varpuja, jäkäliä, sammalta, tuohta, pajuja, käpyjä sekä erikoisluonnontuotteita, kuten peltua ja mahlaa, ei ole sallittua kerätä jokamiehen oikeuden nojalla. Niiden keruuseen on syytä aina pyytää lupa maanomistajalta. Tämä koskee myös julkisyhteisöjen mailla tapahtuvaa keruuta. Esimerkiksi kaupalliseen luonnonyrttien keräämiseen tai luontoretkien järjestämiseen on kuitenkin hyvä kysyä ennakolta maanomistajan lupa.

### Sallittua on:

- Kerätä luonnonvaraisia marjoja, sieniä, kukkia ja yleensä ruohomaisia kasveja, pihlajan- ja katajanmarjojen kerääminen on myös sallittua.
- Kerätä maasta käpyjä tai kuivia risuja ja vastaavia luonnontuotteita.
- Liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa muualla kuin pelloilla, istutuksilla ja pihapiirissä.
- Kulkea ja yöpyä tilapäisesti toisen maalla.
- Kalastaa mato-ongella tai pilkillä.
- Veneillä, uida vesistöissä.

### Kiellettyä on:

- Ottaa kasvavasta tai kaatuneesta puusta tuohta, kuorta, oksia, lehtiä, silmuja, pihkaa, mahlaa, käpyjä, terhoja tai pähkinöitä.
- Ottaa sammalta, jäkälää, puuta, varpuja tai turvetta toisen maalta.
- Niittää ruohoa tai luonnonyrttejä kaupalliseen käyttöön.
- Kulkea ja yöpyä toisen viljelymailla ja piha-alueella.
- Tehdä avotulta toisen maalle ilman lupaa.
- Roskata luontoa.
- Kalastaa ja metsästää ilman lupaa.
- Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa.

Lue lisää <https://www.arktisetaromit.fi/fi/jokamiehenoikeudet/>

## LUONNONYRTTIEN KEVÄT (huhti-toukokuu)

### Kevään luonnonyrtejä

- ketunleipä eli käenkaali; maanpäälliset osat (A, R)
- koivunlehti, hiirenkorvat\* (A, M, R, Y)
- kuusenkerkkä\* (E)
- maahumala (E)
- maitohorsman versot (E)
- mesiangervon lehti (R, Y)
- mustikan lehdet (nuoret) (E, Y)
- niittysuolaheinä; maanpäälliset osat (E)
- nokkonen; nuoret versot, lehdet (E)
- piharatamo (R, Y, M)
- pihatähtimö eli vesiheinä (R, Y, M)
- pihlajansilmu ja -lehti\* (R, Y, M)
- poimulehti, lehdet ja varret (R, Y)
- puna-apila, lehdet (A, M, R, Y)
- siankärsämö (M, R, Y)
- vadelman lehdet (R, Y)
- valkoapila, lehdet (A, M, R, Y)
- voikukka; mykiö, lehti, kukka ja juuret (E)
- vuohenputki; lehdet ja versot (E)

\*maanomistajan lupa



Kuva: Auli Hirvonen

Ruokaviraston [Luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttö](#) -taulukoon on koottu elintarvikekäytön kannalta tärkeimmät suomalaiset luonnonvaraiset kasvit ja kasvinosat. Taulukon pohjalta on kasvin kohdalle merkitty sen käyttötapa (A=annoskoriste, E=elintarvike, M=mauste, R=ravintolisä, Y=yrttitee)

### Missä muodossa luonnonyrtejä voi käyttää

- Alkukeväästä ja -kesästä luonnonyrtejä ovat parhaimpia sellaisenaan ja ruoan valmistuksessa
- Tarjoa niitä esimerkiksi salaattina, leivän päällä, *hakkeluksena*, pikkelöityinä tai marinoituna, ruoan osana tai luonnonyrtejuomana
- Luonnonyrtejä voi säilöä (kuivata, pakastaa, valmistaa juomaa tai jatkojalosteita) alkukesästä, jolloin niiden maku ja laatu ovat parhaimmillaan
- Luonnonyrtejuomat soveltuvat retkijuomaksi ja ne voidaan valmistaa tuoreena paikan päällä.
- Tarjottavaksi keväällä esim. nokkosletut, nokkos- /vuohenputkipesto, suolaiset piiraat luonnonyrtejäytteellä, maitohorsman versot sellaisenaan tai marinoituna, luonnonyrtejäytteen kala, kuusenkerkkähillo, kuusenkerkkäjuoma, kuusenkerkkäsokeri, voikukan nuput paistettuna tai kapriksina, luonnonyrteillä rikastetut salaatit, oma luonnonyrtejäyhmämaustesekoitus valmistettaviin ruokiin.

### Luonnonyrtejä ohjelmapalveluissa keväällä

- Luonnonyrtejäretket ja -kävelyt, joilla tunnustetaan luonnonyrtejä ja valmistetaan niistä syötävää retken aikana tai nautitaan jo valmiiksi tehdyistä rekieväistä, esim. nokkospestoja ja leipää

- Luonnon heräämisen ihmeet – kävely. Mitä kaikkea luonnosta löytyy alkukesästä. Kohdennettu aikuisille ja/tai lapsille
- Makuja luonnosta/metsästä/niityltä/pellon pientareilta-retki. Tutustutaan alueeseen ja mitä siellä kasvaa ja valmistetaan yhdessä vuodenaikaan sopiva retkieväs hyödyntäen, niitä raaka-aineita, mitä löytyy matkan varrelta. Retkeen voidaan yhdistää myös luonnon monimuotoisuutta, alueen kulttuuriperintöä ym
- Makuja luonnosta/metsästä/niityltä – kerätään luonnonyrtyt ja valmistetaan yhdessä niistä ateria yhdessä muiden kauden raaka-aineista
- Fine Dining niityllä/metsässä/pellon pientareella kera luonnonyrtytien
- Metsäkävely, jossa tutustutaan metsästä saataviin luonnonyrtyteihin. Kuusenkerkkä ja mahla-aika sekä pihlajansilmut ovat toukokuussa parhaimmillaan. Huomioidaan jokamiehen oikeudet.
- Luonnonyrtyt sopivat osaksi esimerkiksi kalastusretkeä, jolloin voidaan kalasaaliista valmistaa kalaruokaa, jossa mukana luonnonyrtytejä. Valmistetaan luonnonyrteillä täytettyä nuotiokalaa, kalaa ja luonnonyrtytejä muurikalla, rantakalaa yrttihakkeluksen kera ....
- Polttariporukoille yrttisauna -ilta, jossa tarjolla esim. luonnonyrteillä ryyditettyä perunasalaattia ja vihersalaatti yrttiöljyn kera tai kasvissosekeittoa sekä leipää yrttipeston kera. Luonnonyrteistä voidaan tuoda esille niiden hyvä ominaisuudet nais- ja/tai miesnäkökulmalla.
- Luonnonyrtytien hiostaminen -kurssi
- Hyödynnä muiden yrittäjien valmistamia luonnonyrtytejä sisältäviä tuotteita, esim. kuivattuja luonnonyrtytejä, yrttipestoja, luonnonyrtytjuomia, tai -leivonnaisia osana omien ohjelmajpalvelujesi ruokatarjoiluja.



Kuva: Outi Penttilä



## LUONNONYRTTIEN KESÄ (kesä-elokuu)

### Kesän luonnonyrtejä

- ahomansikan lehti (A, R, Y)
- jauhosavikka; lehdet (M)
- ketunleipä eli käenkaali; maanpäälliset osat (A, R)
- koivunlehti \* (A, M, R, Y), parasta ennen juhannusta
- kumina (siemenet kerätään heinä-elokuussa) (E)
- maahumala (E)
- maitohorsman versot (E), muut maanpäälliset osat (A, M, R, Y)
- mesiangervon lehdet, kukinnot, kukat (R, Y)
- niittysuolaheinä; maanpäälliset osat (E)
- nokkonen; nuoret versot, lehdet (E), siemen (M, R, Y)
- piharatamo (R, Y, M)
- pihatähtimö eli vesiheinä (R, Y, M), ennen kukintaa
- pihlajanlehti (ennen juhannusta) \* (R, Y, M)
- poimulehti, lehdet ja varret (R, Y)
- puna-apila, lehdet, kukat (A, M, R, Y)
- siankärsämö; nuoria lehtiä voi kerätä pitkin kesää, kukinnot keskikesällä yrttijuomiin) (M, R, Y)
- vadelman lehdet (R, Y)
- valkoapila, lehdet ja kukat (A, M, R, Y)  
voikukka; mykiö, lehti, kukka ja juuret (E)
- vuohenputki; lehdet ja versot (E)

\*maanomistajan lupa



Kuva: Outi Penttilä

Ruokaviraston [Luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttö](#) -taulukoon on koottu elintarvikekäytön kannalta tärkeimmät suomalaiset luonnonvaraiset kasvit ja kasvinosat. Taulukon pohjalta on kasvin kohdalle merkitty sen käyttötapa (A=annoskoriste, E=elintarvike, M=mauste, R=ravintolisä, Y=yrteet)

### Missä muodossa luonnonyrtejä voi käyttää

- Alkukesästä luonnonyrtejä ovat parhaimpia sellaisenaan
- Tarjoa niitä esimerkiksi salaattina, ruoan osana, leivän päällä, hienonnettuna, pikkelöityinä tai marinoituina, ruoan osana tai yrttijuomana. Luonnonyrteistä voidaan tehdä myös yrttisokeria (esim. voikukkasokeria) tai -suolaa (esim. siankärsämösuolaa), jolla maustaa ruokia
- Luonnonyrtejä voi säilöä (kuivata, pakastaa, valmistaa juomaa tai jatkojalosteita) alkukesästä, jolloin niiden maku ja laatu ovat parhaimmillaan
- Luonnonyrtejuomat soveltuvat retkijuomaksi ja ne voidaan valmistaa tuoreena paikan päällä
- Laita juomaveteen mausteeksi ja näöksi luonnonyrtejä (maitohorsman kukka, apilan kukkia, siankärsämöä...)
- Tarjottavaksi kesällä esim. nokkoskeitto, vuohenputkipesto, suolaiset piiraat luonnonyrteillä, puna-apilan kukilla maustettu levite, voikukkahillo, luonnonyrtejä ja muurikkalettuja / vohveleita

### **Luonnonyrtilt ohjelmapalveluissa kesällä**

- Makuja luonnosta/metsästä/niityltä/pellon pientareelta -retki. Tutustutaan alueeseen, mitä siellä kasvaa ja valmistetaan yhdessä vuodenaikaan sopiva retkieväs hyödyntäen, niitä raaka-aineita, mitä löytyy matkan varrelta. Retkeen voidaan yhdistää luonnon monimuotoisuutta, alueen kulttuurihistoriaa ym.
- Metsäkävely, jossa tutustutaan metsästä saataviin luonnonyrteihin. Huomioidaan jokamiehen oikeudet.
- Luonnonyrtilt sopivat osaksi esimerkiksi kalastusretkeä, jolloin voidaan kalasaaliista valmistaa kalaruokaa, jossa mukana luonnonyrtejä. Valmistetaan luonnonyrteillä täytettyä nuotiokalaa, kalaa ja luonnonyrtejä muurikalla, rantakalaa yrttihakkeluksen kera ....
- Luonnonyrtiltkävely lapsille/yhdessä lapsille ja vanhemmille– ihmetellään ja maistellaan luonnon antimia
- Polttariporukoille yrttisauna -ilta, jossa tarjolla luonnonyrteillä ryyditettyä perunasalaattia ja vihersalaatti yrttiöljyn kera sekä leipää yrttipeston kera. Luonnonyrteistä voidaan tuoda esille niiden hyviä ominaisuuksia nais- ja/tai miesnäkökulmalla.
- Luonnonyrtiltkävely polttariporukoille, jossa tietoa ja maistiaisia luonnon antimista
- Luonnonyrtiltirata – tunnista mitä ovat. Sopii osaksi muuta ohjelmaan
- Heinät seipäälle -tapahtuma, jossa tarjotaan maitohorsmajuomaa ja apilankukkalevitettä nokkossämpylöiden kera
- Voihan kukka – mitä kaikkea voikukasta! tutustutaan voikukan mahdollisuuksiin ja miten sitä voi käyttää
- Hyödynnä muiden yrittäjien valmistamia luonnonyrtejä sisältäviä tuotteita, esim. kuivattuja luonnonyrtejä, yrttipestoja, luonnonyrtiltjuomia, tai -leivonnaisia osana omien ohjelmapalvelujesi ruokatarjoiluja.



Kuva: Tomi Aho

## LUONNONYRTTIEN SYKSY (syys-lokakuu)

### Syksyn luonnonyrtejä

- jauhosavikka; lehdet (M)
- katajanhavut (M, R, Y) ja marjat eli kävyt (E) \*
- ketunleipä eli käenkaali; maanpäälliset osat (A, R)
- kuusen havut \* (R, Y)
- maahumala (E)
- maitohorsma; maanpäälliset osat (A, M, R, Y)
- männyt havut \*(R, Y)
- nokkonen; nuoret versot, lehdet (E), siemen (M, R, Y)
- pihatähtimö eli vesiheinä (R, Y, M), ennen kukintaa
- voikukka; lehti, juuret (E)
- vuohenputki; lehdet (E)

\*maanomistajan lupa



Kuva: Pixbay

Ruokaviraston [Luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttö](#) -taulukoon on koottu elintarvikekäytön kannalta tärkeimmät suomalaiset luonnonvaraiset kasvit ja kasvinosat. Taulukon pohjalta on kasvin kohdalle merkitty sen käyttötapa (A=annoskoriste, E=elintarvike, M=mauste, R=ravintolisä, Y=yrteet)

### Missä muodossa luonnonyrtejä voi käyttää

- syyskaudella löytyy vielä tuoreena yllä olevia luonnonyrtejä, jolloin niiden hyödyntäminen monipuolisesti tuoreena on mahdollista mm. keitoissa, muhennoksissa, piiraissa
- voikukan juurista keitetty kahvi
- kuusen havuista haudutettu lämmin juomaa
- männynhavuja/neulasia voi käyttää rosmariinin tapaan esim. kalan graavauksessa tai riistaruoissa
- aiemmin kerättyjen luonnonyrttien monipuolinen hyödyntäminen mm.
  - kuivatut luonnonyrteet esim. leivonnassa evässämpylöihin (nokkosämpylät, horsmasämpylät...) tai makua antamaan, vaikka jauhelihaaikinaan tai keittoon
  - kuivattujen luonnonyrttien käyttäminen makuöljynä (nokkosöljy)
  - oma luonnonyrttijauhemaustesekeitys valmistettaviin ruokiin valmistettaviin ruokiin (esim. nokkonen, maitohorsma, siänkärsämä)
  - pakastettujen luonnonyrttien tuorehakkeluksen hyödyntäminen ruoissa ja leivonnassa
  - pakastetuista luonnonyrteistä esim. pestoa kalan kanssa tarjottavaksi

### Luonnonyrteet ohjelmapalveluissa syksyllä

- Makuja luonnosta/metsästä retki. Tutustutaan alueeseen mitä siellä kasvaa ja valmistetaan yhdessä vuodenaikaan sopiva retkieväs hyödyntäen, niitä raaka-aineita, mitä löytyy matkan varrelta.
- Polttariporukoille yrteisauna -ilta, jossa tarjolla luonnonyrteillä ryyditettyä perunasalaattia ja vihersalaatti yrteöljyn kera sekä leipää yrtepeston kera. Luonnonyrteistä voidaan tuoda esille niiden hyvä ominaisuudet nais- ja/tai miesnäkökulmalla.
- Metsän maut lautaselle - Metsästysryhmille metsän luonnonyrttien mahdollisuudet täydentää riista-ateriaa
- Syksyinen täyskuun retki – retkievät luonnonyrtejä sisältäviä

- Syysretki pitkospuilla/saassa/kallioilla kera voikukkahillon ja muurikkalettujen
- Hyödynnä muiden yrittäjien valmistamia luonnonyrttejä sisältäviä tuotteita, esim. kuivattuja luonnonyrttejä, yrttipestoja, luonnonyrttijuomia, tai -leivonnaisia osana omien ohjelmalvelujesi ruokatarjoiluja.



Kuva: Auli Hirvonen

## LUONNONYRTTIEN TALVI (marras-huhtikuu)

### Talven luonnonyrtejä

- kuusen havut \* (R, Y)
- männyn havut \* (R, Y)

\*maanomistajan lupa



Kuva: Outi Penttilä

Ruokaviraston [Luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttö](#) -taulukoon on koottu elintarvikekäytön kannalta tärkeimmät suomalaiset luonnonvaraiset kasvit ja kasvinosat. Taulukon pohjalta on kasvin kohdalle merkitty sen käyttötapa (A=annoskoriste, E=elintarvike, M=mauste, R=ravintolisä, Y=yrttitee)

### Missä muodossa luonnonyrtejä voi käyttää

- kuusen havuista haudutettu lämmin juomaa
- männyn havuja /neulasia voi käyttää rosmariinin tapaan esim. kalan graavauksessa tai riistan maustamisessa
- kuivatuista kuusen neulasista viherjauhetta ruoan mausteeksi
- aiemmin kerättyjen luonnonyrteiden monipuolinen hyödyntäminen
  - kuivatut luonnonyrteet esim. leivonnassa evässämpylöihin (nokkosämpylät, horsmasämpylät...) tai makua antamaan, vaikka jauhelihaaikanaan tai keittoon
  - kuivattujen luonnonyrteiden käyttäminen makuöljynä (nokkosöljy)
  - oma luonnonyrttijauhemaustesekoitus valmistettaviin ruokiin (esim. yhdistäen nokkonen, maitohorsma, siänkärsämä)
  - pakastettujen luonnonyrteiden tuorehakkeluksen hyödyntäminen ruoissa ja leivonnassa
  - pakastetuista luonnonyrteistä esim. pestoa ruoan lisäkkeeksi

### Luonnonyrteet ohjelmajärjestelyissä talvella

- Lumikenkä- tai hiihtoretki pelloilla/metsässä. Retkieväänä nokkos- tai horsmasämpylät, joiden luonnonyrteet voisi olla peräisin alueelta, missä retkellä. Nautitaan lämpimän yrttihaudukejuoman kera.
- Retkiluisteluretki, jossa eväät kuten edellä ja mukaan kalaa sopivassa muodossa
- Talvilintujen bongausretken retkieväisiin sopivasti luonnonyrtejä (sämpylöissä kuivattua luonnonyrttiä tai levitteenä vuohenputkilevitettä, lämpimänä juomana yrttihaudukejuoma)
- Pilkkiretki tai kuutamohiihto, jossa tarjolla lämmintä yrttihaudukejuomaa
- Talvinen sauna ja avanto -tapahtuma, jossa tarjolla salaatteja ym ryyditettyinä pakastetuilla luonnonyrteillä kera yrttiöljyn
- Polttariporukoille yrttisauna -ilta, jossa tarjolla luonnonyrteillä ryyditettyä perunasalaattia ja vihersalaatti yrttiöljyn kera sekä leipää yrttipeston kera. Luonnonyrteistä voidaan tuoda esille niiden hyviä ominaisuudet nais- ja/tai miesnäkökulmalla
- Hyödynnä muiden yrittäjien valmistamia luonnonyrtejä sisältäviä tuotteita, esim. kuivattuja luonnonyrtejä, yrttipestoja, luonnonyrttijuomia, tai -leivonnaisia osana omien ohjelmajärjestelysi ruokatarjoiluja.