

Pusikoista PÖYTÄÄN

Kevätkesä on parasta villivihannessesonkia, joten ylös, ulos ja pöpelikköön! Näillä vinkeillä otat haltuun helpoimmat villinä kasvavat yrtit ja kukat sekä kokkaat suolaisia ja makeita herkkuja luonnonantimista.

Anu Brask Kuvat Satu Nyström, valmistajat ja A-lehtien Kuva-arkisto

KOLMEN VILLIVIHANNEKSEN VOIMALLA

Nokkosta, suolaheinää ja isomaksaruohoa sisältävä keitto saa metsäisen lisämaun vihreästä taikapölystä eli kerkkajauheesta.

VILLIVIHANNESKEITTO

4 ANNOTA

Hortoilureissun kaikki herkut samassa suloisessa sopassa! Tutun nokkosen kera makua tuovat aromikas suolaheinä ja hennon hernemäinen isomaksaruoho.

15 MIN + 30 MIN KEITTÄMINEN

GLUTEENITON | MUNATON

- 1 l nokkosia
- 1 l vettä
- 5 dl suolaheinää
- 5 dl isomaksaruohon lehtiä
- 10 varhaisperunaa
- 2 porkkanaa
- 1 pieni kukkakaali
- 1 sipulinippu
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 dl valkoviiniä
- 1½ l vettä
- 2 dl ruoka- tai kuohukermaa
- 2 rkl voita
- 1 rkl kuusenkerkkäjauhetta (Arctic Warriors)
- 1 tl suolaa

1. Huuhtelee nokkoset. Kuumenna vesi kattilassa kiehuvaaksi. Ryöppää nokkosia kiehuvaan veteen 30 sekuntia. Huuhtelee nokkoset siivillä kylmällä vedellä ja purista ylimääräinen vesi pois. Hienonna nokkoset.
2. Puhdista ja huuhtelee loput villikasvit. Irrota suolaheinän lehdet ja hienonna varret. Pese ja harjaa perunat puhtaiksi, leikkaa isommat muutama palaan, jätä pienet kokonaisiksi. Kuori porkkanat. Leikkaa porkkanat ja kukkakaali paloiksi. Hienonna sipulit.
3. Kuumenna öljy kattilassa ja paista sipulia, perunaa ja porkkanaa hetki. Kaada viini kattilaan ja anna kiehahtaa. Lisää vesi ja keitä 15–20 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsyneet.
4. Lisää nokkonen, suolaheinä ja kerma. Keitä vielä 10 minuuttia. Sekoita keittoon lopuksi voi, kerkkajauhe ja isomaksaruoho. Mausta suolalla.

+ Saat keitosta vegaanisen, kun korvaat kerman kasvikerällä ja voit vegaanisella margariinilla tai vegaanisella tuorejuustolla.

Mistä ja miten kerätä?

KERÄÄ JA SYÖ vain kasveja, jotka varmasti tunnet. Suomessa on noin 100 myrkyllistä luonnonvaraista kasvia, joista hyvin vaarallisia neljännes.

Kerää kasvit villiruoaksi puhtaalta paikalta. Sopiva etäisyys tiestä on vähintään noin 150 metriä ja pienemmästä kulkuväylästä noin 50 metriä.

Älä kerää isojen teiden, laidunmaiden ja navettojen, kompostien tai teollisuuden läheisyydestä. Koti- tai vapaa-ajan rakennusten pihamailta ja toisten viljelyksiltä ei ole oikeutta kerätä villikasveja. Puistoalueilla on hyvä varmistaa, ettei siellä ole käytetty keinolannoitteita tai torjunta-aineita.

Kerää vain terveitä ja ehjiä kasveja. Pömi vain sen verran kuin kasvusto kestä, äläkä revi kasveja juurineen (katso sivu 42).

Opettele kasvit eri kasvuvaiheissa varmistaksesi tunnistuksen. Käytä keräämisiä kasvit ruoanlaittoon mieluiten parin tunnin sisällä keruusta tai viimeistään seuraavana päivänä, ellei säily niitä. Katso säilöntävinikit sivuilta 41 ja 42.

Paras keruukeli on kuiva poutasää. Märät kasvit pilaantuvat nopeasti ja paahteella kasvit nahistuvat. Suunnista niityille, pientareille ja metsiin, sillä niistä löydät useimmat tutut villiruokakasvit.



Yrttisaksat soveltuvat nopeaan ja tarkkaan leikkaamiseen. Saksien muotoilu maksimoi peukalon ja etusormen voimantuoton parantamisen leikkaustarkkuutta ja tehden yrttien, kukkien, hedelmien ja vihannesten keräämisestä helpompaa.

Fiskars Solid -yrttisaksat, 9,90 €. fiskars.com

4 x tunnistusapua

1. Sami Tallbergin

villiyrttiteos on laajentunut vuosien ja uusintapainosten myötä 111 kasvia käsitteväksi järkäleeksi. Kirjassa esitellään syötäviä kasveja resepteineen metsistä, rannoilta, niityiltä ja pihapiireistä Villiyrttikeittokirja (Readme, 2021), readme.fi

2. Luontoportin

verkkokurssit sopivat kaikille, jotka haluavat oppia hyödyntämään luonnonkasveja turvallisesti ja vastuullisesti, luontoa kunnioittaen. Luonnon villit käyttökasvit -villiyrttikoulu on 17 erillistä maksullista kurssia. kurssit.luontoportti.fi

3. Suomen

Luonto -lehden Villivihannekset-mobiilisovellus on suunniteltu avuksi villikasvien keruuseen ja ruoanlaittoon. Sovelluksen hinta on 2,99 €, ja tuotot käytetään luonnonsuojelutyöhön. suomenluonto.fi/villivihannekset

4. Marttojen ja

Hyötykasviyhdistysten kurssitarjonasta voi bongata villiyrttikursseja. Muitakin palveluntarjoajia löytyy. Varmista kuitenkin, että kurssin vetäjällä on tarvittava asianmukainen koulutus, keruukortti tai -todistus. martat.fi/tapahtumat

Jokamiehen-oikeudet

VILLIKASVIEN poiminta ei ole yhtä vapaata kuin sienten ja marjojen kerääminen.

JOKAMIEHEN-OIKEUDELLA saat kerätä luonnosta omaan käyttöön ruohovartisia kasveja tai kasvien osia – muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta.

Älä kerää rauhoitettuja kasveja tai kasvinosia.

KANSALLISPUISTOISSA ja luonnonsuojelualueilla kasvien poimiminen on kielletty tai niissä on poikkeuksia.

PUUVARTISET kasvit ja puut, niiden kukat, nuput, oksat, lehdet ja juuret eivät kuulu jokamiehen-oikeuksien piiriin. **TARVITSET** maanomistajan luvan sammalen ja jäkälän keräämiseen. Lupa tarvitaan myös, jos kasvien keräämiseen käytetään viikatetta, sirppiä tai moottoroitua välinettä tai jos keruusta jää luontoon pysyviä jälkiä. Kerää siis aina luontoa ja ympäristöä kunnioittaen.

Kerää ja syö vain kasveja, jotka tunnet sadan prosentin varmuudella!

PIENI VILLIKASVIOPAS

YRTTI	ISOMAKSARUOHO	LITULAUKKA	MAAHUMALA	VUOHENPUTKI	SUOLAHEINÄT	MAITOHORSMA
SESONKI	Huhtikuusta pitkälle syksyyn. Kukkii heinä-syyskuussa.	Huhti-kesäkuu. Kukkii touko-kesäkuussa.	Huhtikuusta syksyyn. Kukkii touko-kesäkuussa.	Touko-elokuu. Kukkii kesä-elokuussa.	Toukokuusta syksyyn. Kukinta touko-heinäkuussa.	Versot huhti-kesäkuu, kukat heinä-elokuu.
KÄYTTÖ	Tuoreena salaateissa, vokeissa, paistoksissa, kevyissä keitoissa ja lisukkeena.	Pestoon, tahnoihin, paistoksiin, piirakoihin ja marinadeihin. Maista myös valkoista kukintoa.	Maustekäyttö tuoreyrttien tapaan.	Lehdet ja nuoret varret tuoreina tai kypsennettynä, myöhemmin lehtivihannesten tapaan ruoanlaitossa, kukat koristeluun.	Tuoreena pieniä määriä mausteliseksi, kiehattuna runsaammin keittoihin ja muhennoksiin.	Versot parsan tapaan ruokiin, kukinnot sellaisinaan tai säilöttyinä.
SÄILÖNTÄ	Pikkelöinti.	Hapatus tai hiostaminen teenlehtien tapaan. Pakastus soseutettuna.	Etikan tai öljyn maustamiseen. Kuivaus ja uuttaminen.	Kuivaus tai pakastus tuoreena tai kiehautettuna.	Kuivaus ja pakastus.	Versot pikkelöinti ja hapatus. Lehdet kuivaus ja hiostaminen teenlehtien tapaan. Kukat kuivaus ja uuttaminen.
VINKKI	Älä rohmua apajilla, sillä kasvi on uhanalaisen apoloperhosen toukan ravintoa.	Varhain keväällä varsineen leikattujen kasvien tilalle kasvaa alkukesän mittaan uutta satoa.	Suutuntumaltaan hieman karheat lehdet kannattaa hienontaa.	Varo sekoittamasta karhunputkeen, joka on yleensä vuohenputkea korkeampi ja yksittäin kasvava. Myös lehdet ja varsi ovat hieman erilaiset.	Sisältää oksaalihappoa (lue tarkemmin alta). Sopii täydellisesti finien kesäkala-annosten koristeluun.	Kevään ollessa jo pitkällä voi nuoria versoja edelleen löytää varjoisilta paikoilta.

Villiyrtti vai villivihannes? Osa luonnonkasveista käytetään kuin yrtejä, toisia kuin vihanneksia. Yleisesti voidaan puhua syötävistä villikasveista.

1. ISOMAKSARUOHO

Paahteisilla kalliolla ja kivikoissa kasvava isomaksaruoho maistuu kurkun ja kevätkaalin rapealta risteytykseltä. Sitä kasvaa myös hiekkaisilla rinteillä, kotojen ja peltojen reunoilla, pihalla ja puutarhoissa. Keväällä ensiverson voi käyttää kokonaan, vanhemmiten kannattaa kerätä vain lehtiä.

2. LITULAUKKA

Litulaukan maussa on miedosti valkosipulin ja sipulinvarren aromeja ja tietynlaista sinappisuutta. Se kasvaa erityisesti Etelä-Suomessa satoisana vanhoissa lehdossa ja puistoissa, puutarhoissa ja pensaikoissa, teiden ja peltojen varsilla. Maku on parhaimmillaan touko-kesäkuussa ennen kukintaa, jonka jälkeen maku kitkeröityy. Poimi aikaisin keväällä varsineen, myöhemmin vain lehdet.

3. MAAHUMALA

Maahumala kasvaa nurmikoilla, puiden juurilla, pihamailla, metsässä ja vähän kaikkialla. Sen aromikkaat ja karkeat lehdet muistuttavat maultaan yrttinippua: maussa on miedosti salviaa ja timjama, meiramia ja minttuakin. Joillekin maku tuo mieleen lampaanlihan. Myös laventelinsiniset tai violetit kukat ovat syötäviä. Maahumalan öljyn sisältämä pinokamfoni on myrkyllistä suurina annoksina. Älä syö kasvia liian usein tai paljon kerralla. Vältä käyttöä, mikäli sinulla on nesteesto- tai munuaisten liikatoiminta.

4. VUOHENPUTKI

Vuohenputken tiivis ja satoisa kasvusto valtaa rikkaruohon tapaan alaa puutarhoissa, kasvimailla ja joutomailla. Nuoret varret muistuttavat maultaan miedosti kesäporkkanoiden ja varsillerin aromeja. Lehdissä on vihanneksinen, persiljainen, jopa sitruksinen maku. Vuohenputki on herkullisinta varhain keväällä. Suipot, kiiltäväpintaist lehdet ovat maukkaimpia.

5. SUOLAHEINÄT

Suolaheinät kasvavat lajista riippuen niityillä, kalliolla, kedoilla ja hakkuuaukeilla. Sen kirpeän hapokkaita ja rapeita ruusukelehtiä voi kerätä läpi kesän. Ominaismaku on nimensä mukaan suolainen. Käytä kasvista lehdet ja nuoret varret. Lehdet saavat makunsa oksaalihaposta, minkä vuoksi kasvin kanssa suositellaan käyttäväksi maitotuotteita. Oksaalipitoisuus on alhaisempi ennen kukintaa alkukesästä. Oksaalihappo sitoo kalsiumia ja vaikeuttaa raudan imeytymistä. Kasvia ei suositella munaisvaivoista kärsiville.

6. MAITOHORSMA

Maitohorsma nousee maasta heti, kun kevät sallii. Se kasvaa valoisissa kangas- metsissä, lehdossa, pientareilla, joutomailla – lähes missä vain. Versot ovat parhaimmillaan nuorina ja napakoina, 10-15-senttiminä. Maku on miedon kitkerä ja parsamainen, koostumus rapsakka. Kerää nuoret varret keväällä kokonaisina, nyppi lehdet ruoaksi kesä-heinäkuussa ja herkuttele loppukesästä kukinnoilla. Horsman juurta voi kaivaa ruoaksi keväällä ja syksyllä.



VILLIYRTTI-PARSASALAATTI

4 ANNOSTA

Rapea isomaksaruoho, kirpsakka ketunleipä ja sipulinen ruoholaukka yhdistyvät parsan piristämään ja burratan mehustamaan salaattiin.

25 MIN

GLUTEENITON | MUNATON

- 1 l isomaksaruohon lehtiä
 - 6 dl ketunleivän lehtiä ja kukkia
 - 4 dl ruoholaukan varsia ja kukintoja
 - 1 nippu (500 g) vihreää parsaa
 - 1 ps (200 g) sydänsalaattia
 - ½ tl suolaa
 - ½ tl viherpippuria
 - 1 pkt (125 g) burratajuustoa
- TILLIÖLJY
- 2 dl kiehautettua vettä
 - noin 2 dl jäävettä
 - 1 rku tilliä
 - 1 dl rypsiöljyä
 - 1 dl oliiviöljyä
 - 1 rkl sitruunanmehua
 - ½ tl suolaa

1. Valmista tilliöljy. Kiehauta 2 dl vettä kattilassa. Varaa pari desiä jäävettä kulhoon. Laita tillit kiehuvaan veteen ja keitä 30 sekuntia. Siivilöi ja laita tillit heti jääveteen, annan jäähtyä muutama minuutti. Purista tillit kuiviksi talouspaperin sisällä.
2. Hienonna tillit ja laita tehosekoittimeen. Lisää öljyt ja soseuta, kunnes lehtivihreä sekoittuu öljyyn. Mausta sitruunanmehulla ja suolalla.
3. Valmista salaatti. Huuhtelee ja kuivaa isomaksaruohot, ketunleivät ja ruoholaukat.
4. Poista parsasta kuiva tyviosa. Leikkaa parsat kuorimaveitsellä ohuiksi suikaleiksi. Huuhtelee ja suikaloi salaatit. Valuta juusto.
5. Yhdistä ainekset kulhossa. Mausta suolalla ja pippurilla. Laita salaatti tarjoiluastiaan ja lisää joukkoon juusto ja kastike.

+ Tilliöljyn upean värin juju on tillin ryöppäys ja jääkylpy. Öljy säilyy jääkaapissa kannellisessa astiassa jopa viikon, jos siivilöit öljyn harsokankaan läpi siivilässä.

Keräys ja säilytys

HYVÄ NYRKKISÄÄNTÖ on kerätä luonnonkasveja vain sen verran kuin tarvitsee. Kasvukausi on pitkä, ja monia kasveja voi kerätä sellaisinaan läpi kesän tai ehkä myöhemmin on hyödynnettävissä joku toinen kasvinosa. Säilöjänkin kannattaa harrastaa malttia ja säilöä kasveja pitkin kesää silloin, kun ne ovat parhaimmillaan.

Kerää kasvit eriteltyinä lajeittain koriin, kangas- tai paperipussiin, ilmavaan astiaan tai pahvilaatikkoon. Älä kerää muovipussiin, sillä siinä kasvit eivät pääse ”hengittämään” ilmastavasti ja vettyvät helposti. Keruureisulle tarvitset saksit ja toisinaan hanskat, mikäli poimit esimerkiksi nokkosia.

Harvinaisempia ja hitaasti kasvavia villikasveja tulee kerätä hillitysti ja vain sen verran, ettei kerääminen vaikuta kasvuun. Yleisempiä kasveja voi kerätä yhdeltä kasvupaikalta enintään kolmanneksen. Voimakaskasvuisia kasveja, kuten nokkosta ja vuohenputkea voi napsia reilumminkin ja jopa niittää muutaman kerran kesässä. Niittämällä saat pian uutta satoa.

Säilytä tuoreet kasvinosat jääkaapin vihanneksilokerossa ilmastavasti paperipusseihin pakattuna. Kasvit on hyvä huuhdella pölyistä ja hyönteisistä. Kuivaa kasvit hyvin ennen kuin laitat ne jääkaappiin. Käytä kasvit vuorokauden sisällä.

Saat nuupahtaneet villikasvit virkomaan upottamalla ne jääpalojen kanssa hetkeksi vesikulhoon. Ota kasvit pois vedestä ja kuivaa ennen käyttöä. Voit myös laittaa kasvit muovipussiin, pirskottaa joukkoon kylmää vettä, sulkea pussin ilmastavasti ja laittaa sen viileään. Kun kasvi on vironnut, säilytä se paperipussissa tai käytä heti.

Säilöntä

MONET VILLIKASVIT sopivat pakastettaviksi. Nokkonen on hyvä ryöpätä ja valuttaa ennen pakastusta. Horsman, voikukan ja muiden vihanneksimaisten villikasvien lehdet kannattaa liottaa nopeasti kuumassa vedessä. Salaatin tapaan käytettävät kasvit voi pakastaa tuoresilppuna tai soseena. Pakasta kasvit annospusseissa. Käytä ennen seuraavaa sesonkia.

Paras kuivauslämpötila villivihanneksille on 35 astetta. Kuivaus onnistuu vihanneksikuivurilla tai huoneenlämmössä ilmastavasti niputettuina tai kankaalle levitetyinä. Säilytä kuivatut yrtit valolta suojattuina tiiviissä astiassa. Huomioi, että nokkonen kuivataan tuoreena.

Myös pikkelöinti, hapatus, uuttaminen ja fermentointi ovat hyviä säilöntävaihtoehtoja kasvista riippuen.

Valkosipulivihasteinen, hivenen sinappinen ja ihanan aromaattinen litulaukka maustaa keväisen horsmasipulipiirakan.



VILLIKASVIPIIRAKKA

8 PALAA

Parsapiirakan villivihannesversiossa on parsan tilalla maitohorsma ja maustajana valkosipulinen litulaukka.

20 MIN + 1 T VETÄYTYMINEN

+ 1 T PAISTAMINEN

POHJA

- 150 g voita
 - 2½ dl vehnä jauhoja
 - 1 dl kaurahiutaleita
 - ½ tl suolaa
 - 3 rkl kylmää vettä
- TÄYTE
- 1 l litulaukkaa
 - 20 pientä maitohorsman vartta
 - 1 sipulinnippu
 - 2 rkl oliiviöljyä
 - 1 dl ruoka- tai vispikermaa
 - 1 prk (200 g) kermaviiliä
 - 2 munaa
 - 1 tl suolaa
 - ¼ tl mustapippuria

1. Raasta jääkaappikylmä voi raastimen isolla terällä ja pane raaste hetkeksi jääkaappiin odottamaan.
2. Mittaa jauhot, hiutaleet ja suola tehosekoittimen kulhoon. Jauha tasaiseksi. Lisää kylmä voi ja sekoita murumaiseksi. Lisää vesi ja sekoita hetki niin, että seos muuttuu taikina-maiseksi. Kumoa taikina jauhotetulle alustalle ja muotoile palloksi. Kääri kelmuun ja laita tunniksi jääkaappiin.
3. Huuhtelee ja kuivaa litulaukat ja horsmat. Hienonna laukat. Ota muutama kaunis horsmanvarsi sivuun ja hienonna loput. Kuutioi sipulit varsineen.
5. Kuumenna öljy pannulla. Paista sipulia 1–2 minuuttia. Lisää hienonnettu horsma ja paista hetki. Lisää kerma ja laukat, kiehauta. Siirrä paistos kulhoon. Sekoita joukkoon kermaviili, munat ja mausteet.
5. Pingota leivinpaperi irtopohjavuoan (ø 24 cm) pohjan ja reunan väliin. Voitele reunat. Kauli taikina hieman vuokaa isommaksi levyksi ja aseta vuokaan. Nosta taikinan reunat hieman vuolan reunan yli. Pistele pohja haarukalla. Esipaista 200-asteisessa uunissa 15 minuuttia.
6. Levitä täyte pohjan päälle. Paina kokonaiset horsmanvarret täytteen pinnalle. Paista 35–40 minuuttia.

+ Kokeile villipiirakkaan myös vuohenputkea, nokkosta ja piharatamaa.



VIHREÄ HORTAPAISTOS

4 ANNOSTA

Tuttu ja helposti saatava horta eli villivihannekset, kuten vuohenputki ja voikukka, sopivat hyvin nopeisiin kananmunapaistoksiin. Maahumala maustaa vihreän paistoksen.

15 MIN + 15 MIN HAUDUTUS

MAIDOTON

- 2 l vuohenputken nuoria lehtiä
- 1 l voikukanlehtiä
- 10 pientä maitohorsman vartta
- 2 dl maahumalaa
- 1 pieni purjo
- 1 valkosipulinkynsi
- ½ patonki
- 4 rkl rypsiöljyä
- ½ sitruunan mehu
- 1 tl suolaa
- 4 munaa

1. Huuhtele ja kuivaa villivihannekset. Huuhtele ja viipaloi purjo. Kuori ja hienonna valkosipuli. Leikkaa leipä suupaloiksi.

3. Kuumenna 2 rkl öljyä pannulla. Paista leipää ja valkosipulia 2 minuuttia. Siirrä sivuun. Lisää pannulle öljyä ja paista purjoa 2 minuuttia, lisää villivihannekset ja paista 5 minuuttia. Mausta sitruunanmehulla ja suolalla.

4. Laske lieden lämpötila keskilämmölle. Lisää leipäpalat paistokseen ja riko munat pinnalle. Peitä pannu kannella ja hauduta 10–15 minuuttia, kunnes munat ovat hyytyneet.

+ *Myös ryöpätty nokkonen ja peltokanakaali sopivat paistokseen.*

Mainiot makuparit

ISOMAKSARUOHO	+ KALA
LITULAUKKA	+ TOMAATTI
VUOHENPUTKI	+ KANANMUNA
MAAHUMALA	+ PERUNA
ORVOKKI	+ MAITO
NOKKONEN	+ FETAJUUSTO
SUOLAHEINÄ	+ ÄYRIÄISET
RUUSU	+ MANSIKKA
SYREENI	+ VANILJA

Villiyrtteily ei ole vain kevätpuuhaa, sillä monista kasveista voi kerätä satoa pitkin kesää.

Rauhassa tutustuen

Villivihannekset ovat usein voimakkaamman makuisia kuin viljellyt kasvit. Ne saattavat aiheuttaa herkemmille allergiaa ja tottumattomille isoina määrinä vatsanpuruja. Allergikkojen kannattaa olla varovaisia erityisesti kukkia sekä puiden lehtiä kerätessä ja syödessä. Monia luonnonkasveja käytetään myös rohtoina, ja siksi niiden käyttö on hyvä aloittaa tunnustellen ja pikkuhiljaa makuihin tutustuen.

UUNIFETA-HORSMAVUOKA

4 ANNOSTA

Uunifetan uudessa versiossa mukana paahdutuvat horsmat ja mantelit. Tarjoa paistos lämpimänä salaattina tai lisukkeena.

10 MIN + 25 MIN PAISTAMINEN

GLUTEENITON | MUNATON

- 2 l maitohorsmaa
- 4 valkosipulinkynttä
- 1 nippu (150 g) retiisejä
- 1 sitruuna
- 1 pkt (200 g) fetajuustoa
- 1 dl manteleita
- ½ dl oliiviöljyä
- 1 rkl hunajaa
- 1 tl oreganoa
- ¼ tl mustapippuria
- LISÄKSI
- ½ rku minttua

1. Huuhtele ja kuivaa horsmat. Kuori ja hienonna valkosipulit. Huuhtele, kuivaa ja halkaise retiisit. Halkaise sitruuna. Valuta feta.
2. Laita mantelit, horsmat, retiisit ja valkosipulit uunivuokaan. Lisää öljy, hunaja ja mausteet. Sekoita hyvin. Pane feta aineiden päälle ja kääntele sitä varovasti vuoan pohjalle valuneissa mausteissa.
3. Paista 200-asteisessa uunissa 15 minuuttia. Nosta lämpö 225 asteeseen ja kypsennä vielä 10 minuuttia.
4. Koristele mintunlehdillä.

Lisätietoa

ARKTISETAROMIT.FI - yleisimpien luonnonravintokasvien esittelyt.

YRTTITARHA.FI - paljon tietoa luonnonkasvien perinteisestä rohdos- ja ravintokäytöstä.

LUONTOPORTTI.COM - luonnonkasvien tunnistus ja nettikasvio.

Huuhto horsmat hyvin ennen käyttöä, sillä myös hyönteiset pitävät niistä.

HORSMAHUUMA

Parsamainen horsma on ihastuttava pari suolaiselle fetajuustolle. Manteli tuo ruokaan purutuntumaa ja retiisi pikanttia pippurisuutta.



MUISTA MYÖS NÄMÄ VILLIYRTIT JA -VIHANNEKSET

NOKKONEN

Poimi nuoret nokkoset varsineen, kerää loppukestä ylimmät lehdet ja kukinnan jälkeen siemenet. Hyvä nokkospaikka kannattaa käydä niittämässä pari kertaa kesässä uutta satoa varten. Nokkonen kerää maaperästä nitraatteja, joten sen poimimista ei suositella kompostin reunamilta, tallien takaa tai muuten typellä lannoitetuilta alueilta.

SIANKÄRSÄMÖ

Kasvin maku on voimakkaan ryytimäinen, joten käytä lehtiä maustemaisesti pieniä määriä. Sopii erityisesti rasvaisiin ruokiin. Kerää lehdet alkukesällä ennen kukintaa. Poimi kukkanuput terttuina. Kukissa on voimakas ominaismaku, joten tutustu makuun ennen käyttöä. Kukat sopivat esimerkiksi teehen ja koristeluun. Pajuallerginen voi saada siankärsämöstä oireita.

KERKKÄ

Keräkät ovat havupuiden nuoria vaaleanvihreitä pehmeitä versoja. Ne ovat parhaimmillaan tuoreina sellaisinaan esimerkiksi salaattissa. Kerkkien maku on sitruunainen, miedon havuisa ja keväisen raikas. Keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.



KETUNLEIPÄ

Käenkaalin eli ketunleivän miedon kirpaka oksaalihappoinen maku on tuttu ja monikäyttöinen. Käytä ruokiin lehdet, varret ja kukinnot. Maku on paras tuoreena. Oksaalihappo on suurina määrinä myrkyllistä, joten käytä vain pieniä määriä kerralla.

VOIKUKANLEHTI

Lehdet kerätään ennen kukintaa – mitä nuorempi kasvi sen parempi maku! Lehtien karvas vaihtelee, joten maistelemalla löydät mieluisan. Valitse mahdollisimman nuoria ja varjossa kasvaneita lehtiä. Poista karvas lehtiruoti.

POIMULEHTI

Suomessa kasvaa kymmeniä poimulehtilajeja. Maku vaihtelee, joten kannattaa maistella jo kerätessä. Nuoret versot ovat hyvänmakuisia, vihannesmaisia. Lehdet ovat parhaimmillaan ennen kukintaa. Kukinnot kerätään myöhemmin kesällä.



VILLIT JA VILLIINTYNEET KUKAT

VOIKUKKA

Juuri avautuneet kukat maistuvat makean hunajaisilta, jopa hivenen lakritsivilta. Ne sopivat esimerkiksi salaatteihin, leivonnaisiin, makuvesiin ja simaan. Kukissa on paljon siitepölyä, joka allergikkojen on hyvä ottaa huomioon. Kokeile ruokiin myös napakoita kukkanuppua. Huom! Hieman sammanköinen leskenlehti on myrkyllinen.

SYREENI

Kukintojen maku muistuttaa paljon tuoksua: se on aromaattinen, parfyyminen ja jopa sitruunainen, hieman kitkerä ja karvasmantelinen. Maku vaihtelee pensaittain, joten maistele ja kerää suunnuksimmasta. Kerää kukkia vanhoista isoista pihasyreeneistä, sillä jalostaminen heikentää hybridilajien kukkien makua.

RUUSU

Kaikki luonnossa kasvavat ja kasvatettavat ruusut ovat syötäviä, mutta maussa on eroja. Vanhat maatiaislajit ovat maukkaimpia. Ennen käyttöä kannattaa poistaa terälehdistä valkoiset hieman kitkerät hangat. Huom! Kerää vain ruusuja, joihin ei ole käytetty myrkyllisiä torjunta-aineita.



ORVOKKI

Kedoilla ja kallioilla kasvavien orvokkien kukinnot maistuvat vaniljalta ja miedosti karvasmantelilta. Lehdetkin ovat syötäviä – kuin mietoa pinaattia. Siemenet eivät sovi ruoaksi, koska ne ovat hieman myrkyllisiä. Kukintojen satokausi kestää kevästä pitkälle syksyyn.

OMENA

Toukokuussa kukkivalle vanhalle omenapuulle tekee hyvää, että kukkia karsitaan. Terälehdet maistuvat miedon kukkaisalle. Käytä kukkia koristeluun ja mausteeksi vain kohtuudella, sillä ne sisältävät hieman syanidin esiasteita. Vinkki: Laita katkennut tai leikatut omenanoksat vesiastiaan ja kasvata kukat kotona.

RUOHOLAUKKA

Itämeren rannoilla ja rantakallioilla kasvaava ruoholaukka kukkii kesä-heinäkuussa. Myös pohjoisessa Suomessa kasvaa villinä laukkoja. Niiden kukinnoissa on ihana, hivenen hunajainen ruohosipulin maku.

KUKKIVA RAPARPERIPAVLOVA

12 ANNOTA

Pavlovakakku kruunataan raparpericurdilla, vispatulla kermalla ja syötävillä kukilla.

30 MIN + 2 T PAISTAMINEN JA JÄÄHDYTTÄMINEN

GLUTEENITON

4 valkuaista
ripaus suolaa
2 dl sokeria
2 tl maissitärkkelystä
1 tl sitruunanmehua
2 dl orvokkeja

RAPARPERICURD

150 g (2-4 vartta) raparperia
20 (noin 2 dl) voikukankukintoa
½ dl vettä
4 keltuaista
1 dl sokeria
2 rkl vaniljasokeria
1 rkl maissitärkkelystä
75 g kylmää voita

LISÄKSI

2 raparperinvartta
2 rkl vaniljasokeria
1 dl vispikermaa
1 tl sokeria
orvokkeja, syreenin-
kukkaa, omenankukkaa,
voikukankukintoja

1. Erottele keltuaiset ja valkuaiset puhtaiksiin kulhoihin.
2. Lisää valkuaisiin ripaus suolaa ja vatkaa sähkövatkaimella muutama minuutti. Lisää puolet sokerista muutamassa erässä koko ajan vatkat. Sekoita tärkkelys loppuun sokeriin ja lisää valkuaisseokseen. Vatkaa kovaksi, kiiltäväksi vaahdoksi. Lisää sitruunanmehu. Nostelee joukkoon orvokkien terälehdet.
3. Laita leivinpapereita uunipellille ja öljyä se kevyesti. Levitä marenki halkaisijaltaan noin 20 cm:n kokoiseksi, pyöreäksi ja 5–6 cm paksuksi levyksi. Tee reunoista keskiosaa korkeammat. Paista 100-asteisessa uunissa 1,5 tuntia tai kunnes marenki on pinnalta rapea ja oljenkeltainen, sisältä pehmeän vaahtokarkkimainen. Anna jäähtyä. Siirrä tarjoiluvadille ennen täyttämistä.



Katse ylös ja kukkiviin puihin! Omena, luumu ja syreeni kukkivat maukkaina, mutta sesonki on ohi nopeasti.

4. Huuhtelee raparperit ja leikkaa paloiksi. Huuhtelee voikukan kukinnot ja irrota terälehdet. Laita kattilaan raparperit, terälehdet ja vesi. Keitä noin 5 minuuttia, kunnes raparperit pehmenevät. Soseuta ja anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi kattilassa.
5. Kuutioi kylmä voi ja laita jääkaappiin odottamaan.

6. Sekoita raparperisoseeseen keltuaiset, sokerit ja tärkkelys. Pane kattila liedelle ja kuumenna niin, että seos juuri ja juuri kiehahtaa. Laske lämpö minimiin ja kypsennä koko ajan sekoittaen 2–4 minuuttia. Ota kattila liedeltä. Vatkaa kylmä voi seokseen kuutioi kerrallaan. Jäähdytä ja säilytä jääkaapissa.

7. Leikkaa raparperit paloiksi ja laita vaniljasokerin kanssa kulhoon maustamaan 15 minuutiksi. Vaahdota kerma ja mausta sokerilla.
8. Levitä raparpericurd marenkille, lusikoi päälle kermavaahtoa ja sokeroidut raparperit. Koristele syötävillä kukilla.