

Villiyrttien keruu ja ruoanvalmistus

- esite opettajille

Esitteen avulla voi suunnitella opetuskokonaisuuden, joka sisältää villiyrttien keruuretken ja niiden hyödyntämisen kotitaloustunnilla. Esitteeseen on valittu kaksi yleistä ja helppokäyttöistä villiyrttiä: nokkonen ja voikukka.

Esite on laadittu osana EU:n osarahoittamaa Luonnontuotteita pohjoisesta -hanketta (2024-2026)



Metsäkeskus



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria 4H
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus



Euroopan unionin
osarahoittama

Keruuretken toimintamalli



Näin valmistaudut keruuretkeen

Hyvissä ajoin ennen retkipäivää muistutetaan sopivasta varustuksesta. **Säänmukainen varustus on huomioitava**, eli maa on todennäköisesti kostea, eikä ihan parhailla kaupunkilenkkareilla kannata lähteä. Myös sääsket ja punkit kannattaa huomioida, syksyllä myös hirvikärpäset. Näistä ei kannata kuitenkaan liikaa etukäteen pelotella, mutta lämpimänäkin päivänä kannattaa laittaa **pitkähihainen paita**. Hirvikärpäsaikaan helpottaa, jos päässä on vaikka **lippis tai huivi**. Punkkien takia sukien ei kannata olla ihan lyhyet. Kotona kannattaa tehdä punkkitarkastus retken jälkeen. Opettajalla on hyvä olla mukana EA-laukku, jossa on **punkkipihdit**. Keväällä sääskiä ja muita verenimijöitä ei vielä todennäköisesti ole, mutta punkkeja voi olla. Jokaisen kannattaa ottaa reppuun oma **istuinalusta**, jos on tarkoitus myös evästellä.

Mukaan on hyvä ottaa esimerkiksi **tyhjä muovipussi**, jotta on helpompaa kerätä omat roskat, esimerkiksi tyhjät mehu- ja makkarapaketit mukaan. **Metsään ei saa jättää yhtään roskaa**. Samoin kannattaa ottaa mukaan **paperia, käsidesiä** ja tarvittaessa aurinkorasvaa.

Opettajia tai ohjaajia on hyvä olla mukana ainakin kaksi. Jotain voi sattua, tai joku oppilas syystä tai toisesta tarvitsee erityistä huomiota ja vie yhden ohjaajan ajan. Huomioikaa, että puhelimissa riittää virtaa retken ajan.

Kun tiedetään sopiva paikka, josta löytyy nokkosia ja/tai voikukkia, ei retken tarvitse olla ajallisesti pitkä. Esimerkiksi 45 min retki riittää. Pidemmälle retkelle kannattaa ottaa jo jotain eväitä mukaan. **Vettä** on hyvä olla mukana aina.

Villiyrtit kerätään ilmastavasti **koriin tai vaikka muovirasiaan**, eikä esim. muovipussiin. Kerätään mukaan vain se, mitä käytetään, eli ei kerätä ylimääräisiä heiniä tms. Villiyrttejä ei kannata kerätä vesisateella. Nokkosten keräämisessä tarvitaan **käsineitä**.

NOKKONEN (*Urtica dioica*)

Nokkosen tunnistaa tummanvihreistä, poltinkarvaisista ja sahalaitaisista lehdistä. Sen näköislajeja ovat Lapin joenvarsilehtojen poltinkarvaton **pohjannokkonen** (*U. dioica* ssp. *sondenii*), jota ei saa kerätä sen harvinaisuuden vuoksi. Sekä **valkopeippi** (*Lamium album*), joka on hienokarvainen, ei polta, kukat ovat valkoiset ja haju on voimakas.

Nokkonen on yleinen ja sitä voi kerätä kotipihalta ja puutarhasta sekä jokaisenoikeuksin metsästä, rannoilta tai niityiltä. Sitä voi myös itse viljellä.

Nokkonen kerätään puhtailta paikoilta, ei teiden varsilta (raskasmetallit) eikä navettojen tai kompostien reunoilta (nitraatti). Ei myöskään luonnonsuojelualueilta eikä kansallispuistoista.

Nokkosen voi hyödyntää kokonaan; lehdet, siemenet, varren ja juuret.

Nokkonen on ravintoaineiden tehopakkaus. Pinaattiin verrattuna nokkonen sisältää runsaasti mm. proteiinia ja ravintokuitua. Nokkosessa on saantisuosituksiin nähden merkittäviä määriä kalsiumia, magnesiumia, kaliumia, fosforia ja rautaa. Etenkin kalsiumia on runsaasti, joten nokkonen sopii kalsiumin lähteeksi myös kasvisruokavalioon. Nokkosessa on myös paljon C- ja B-vitamiineja.



VOIKUKUKKA (Taraxacum spp.)

Voikukan usein sahalaitaiset lehdet kasvavat ruusukkeena ympäröiden suoraa vanaa, joka päättyy kirkkaankeltaiseen kukkamykeröön. Varsi on ontto ja vihreissä osissa on runsaasti maitiaisnestettä.

Voikukan näköislajin **syysmaitiaisen** (Leontodon autumnalis) aluslehdet muistuttavat voikukan lehtiä, mutta ovat kapeammat.

Voikukan kasvupaikat vaihtelevat suuresti, koska se sopeutuu hyvin erilaisiin olosuhteisiin. Yleisiä kasvupaikkoja ovat nurmikot, viljelysmaat, niityt ja tienvarret. Sitä saa poimia jokaisenoikeuksin.



Kuva: Yle, Tero Kyllönen

Huomioi, että voikukka kerää raskasmetalleja, joten keruun alueen puhtauteen on kiinnitettävä erityistä huomiota.

Voikukasta saa paljon ravintokuitua. Siinä on yhtä paljon kalsiumia kuin maidossa. Se on hyvä kaliumin ja seleenin sekä B6-, B2-, B1-, A-, C- ja E-vitamiinin lähde.

Varjossa kasvavien voikukkien lehdet ovat vähemmän karvaita kuin auringossa kasvavien.

Mahdollisimman ehytlaitaisissa lehdissä väkevän lehtiruodin osuus on pieni, joten vältä "kuusimaisia" lehtiä.

Lähde: Arktiset aromit

*taitotaso helppo

Nokkossämpylät

(n. 20 kpl)



Raaka-aineet

4 dl vettä tai maitoa
25–50 g hiivaa
1–2 dl kuivattua tai pakastettua nokkosta
1–2 tl suolaa
2 rkl siirappia tai hunajaa
2 dl kaurahiutaleita
4 dl puolikarkeita täysjyväspelttijauhoja
n. 7 dl vehnä jauhoja
0,5 dl öljyä

Voiteluun vettä tai maitoa
Pinnalle kaurahiutaleita



Valmistus

1. Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi.
Murena joukkoon hiiva.
2. Lisää nokkonen, suola ja siirappi tai hunaja. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet ja spelttijauhot.
3. Alusta sekaan vehnä jauhot vähitellen ja lisää öljy alustuksen loppuvaiheessa.
Taikina saa jäädä melko löysäksi.
4. Kohota lämpimässä paikassa liinan alla kaksinkertaiseksi.
5. Kaada taikina jauhotetulle alustalle ja leivo sämpylöiksi.
6. Anna kohota peitettynä vielä noin puoli tuntia.
7. Voitele vedellä tai maidolla ja ripottele pinnalle kaurahiutaleita.
8. Paista 225 asteessa noin 10–15 minuuttia.



Elinvoimakeskus



Euroopan unionin
osarahoittama

*taitotaso helppo

Nokkoskeitto

(4 annosta)



Raaka-aineet

- 1 1/2 l maitoa
- 4 dl kiehautettua, hienonnettua nokkosta
- 3 rkl vehnä jauhoja
- 1 tl suolaa
- 1 tl sokeria

Lisäksi keitettyjä kanamunan puolikkaita

Valmistus

1. Lisää kiehuvaan maitoon hienonnettu nokkonen sekä vesitilkkaan sekoitetut jauhot
2. Anna kypsyä muutama minuutti
3. Mausta keitto



Nokkospesto pastalle tai leivälle

Raaka-aineet


3 dl ryöpättyöä tuoretta nokkosta
 1 dl oliiviöljyä
 20 g auringonkukansiemeniä tai
 pinjansiemeniä
 20 g parmesaania
 mustapippuria ja suolaa

Resepti:

4H, Töitä ja ruokaa luonnosta
 –luonnontuoteopas

Valmistus

1. Ryöppää puhtaalta paikalta kerätyt nokkosenversot ja lehdet kastamalla ne kiehuvaan veteen noin 30 sekunniksi. Valuta ylimääräinen vesi pois.
2. Laita ainekset kulhoon ja sekoita tasaiseksi massaksi sauvasekoittimella. Mausta tarvittaessa. Käytä dippaukseen, pastaan tai leivän päälle.



*taitotaso edistynyt

Nokkostonorepasta (4 annosta)

Raaka-aineet

250 g durumvehnä jauhoja
2 kpl keltuainen
120 g käsiteltyä nokkosta (ryöpätty ja pieneksi silputtu) tai kuivattuna n. 12 g
2 tl öljyä
1 tl suolaa
2 rkl vettä

Lisäksi pestoa tai tuorejuustoa
Kirsikkatomaatteja
Tuoretta basilikaa tai villyrtejä

Resepti: Mervi Tiermas,
Oulun Maa- ja kotitalousnaiset

Valmistus

1. Sekoita ainekset ja vaivaa taikinaa vähintään 10 minuuttia. Jos käytät kuivattua nokkosta, lisää nestettä noin 0,5–1 dl vähän kerrallaan, kunnes taikina tuntuu sopivalta.
2. Puolita taikina tarvittaessa. Muotoile palloksi ja kaulitse vähän jauhotetulla pöydällä. Kaulitse ja kääntele usein.
3. Nosta pastalevy valoa vasten ja kokeile, että kuultaako kätesi taikinan läpi. Silloin se on tarpeeksi ohut.
4. Taittele jauhotettu taikinal Levy pituussuunnassa rullalle. Leikkaa noin 1 cm levyisiä viipaleita.
5. Avaa rullat ja keitä suolavedessä noin 2 minuuttia.
6. Sekoita peston tai tuorejuuston kanssa. Koristele puolitetuilla kirsikkatomaateilla ja tuoreella yrttisilpulla.





Nokkosohukaiset

(n. 30 kpl pieniä ohukaisia)

Raaka-aineet

2 muna
0,5 l maitoa
1 tl suolaa
3 dl hiivaleipäjauhoja tai
täysjyväspelttijauhoja
150 g tuoretta/pakastettua
nokkosta
1 rkl rypsiöljyä

Valmistus

1. Ryöppää ja jäähdytä tuoret nokkoset.
2. Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää muut aineet ja sekoita taikina tasaiseksi.
3. Anna turvota 30 minuuttia. Paista ohukaispannalla öljytilkassa.

*taitotaso helppo

Voikukkasalaatti kastikkeeseen kanssa

(n. 4 annosta)

Salaattipohja

5 dl nuoria lehtiä voikukkaa
1 jääsalaattiruukku/pussi
1–2 nippua retiisejä
pala tuoretta kurkkua

Vinkki! Voit käyttää voikukan terälehtiä leivonnaisten koristelussa tuoreena tai kuivattuna.



Kastike

0,5 dl rypsiöljyä
2–3 rkl omenaviinietikkaa
riipaus suolaa ja
jauhettua mustapippuria
riipaus sokeria

1. Huuhdo ja suikaloi lehdet ja salaatti. Pilko retiisit ja kurkku, esimerkiksi kuutioiksi.

2. Kokoa salaatti vadille.

3. Sekoita kastikeaineet ja kaada salaatin joukkoon.

4. Koristeeksi voi lisätä voikukan kukintoja.



Elinvoimakeskus



Euroopan unionin
osarahjoittama

Voikukkakeitto (4 annosta)

Raaka-aineet

- 1 rkl voita
- 1 keltasipuli pieneksi pilkottuna
- 1 valkosipulinkyntsi
- 3 dl voikukanlehtiä,
lehtiruoti poistettu
- 2 keskikokoista perunaa
- 1 l kiehuvaa vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- rouhittua mustapippuria
- 1 dl kermaa
- 1 dl silputtua persiljaa

Valmistus

1. Lehdistä poistetaan keskisuoni, ne pestään hyvin ja valutetaan.
2. Voi sulatetaan kasarissa ja kuullotetaan sipulikuutiot ja pieneksi kuutioidut perunat. Haudutetaan kannen alla 5 minuuttia. Voikukan lehdet lisätään ja haudutetaan vielä 5 minuuttia.
3. Lisätään kuuma kasvisliemi ja mausteet. Keitto saa vielä kiehua 15 minuuttia. Lisää kerma ja persilja. Soseuta.





*taitotaso helppo

Voikukkashotti (n. 5 annosta)

Raaka-aineet

5 dl voikukan nuoria lehtiä
3dl omenamehua
1 banaani
1 rkl hunajaa tai sokeria
ripaus suolaa

Valmistus

1. Kuori ja pilko banaani.
2. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi.
3. Säädä juoman notkeutta omenamehulla tai vedellä.
4. Maista ja mausta tarvittaessa lisää.
5. Jäähdytä kylmäksi ja nauti.





*taitotaso keskitaso

Voikukkamunakas (2 annosta)

Raaka-aineet

reilu kourallinen tuoreita tai pakastettuja voikukanlehtiä
1–2 kevätsipulin vartta
noin 50 g fetajuustoa
4 munaa
noin 4 rkl vettä
1 tl juustokuminaa
riipaus limettipippuria
hieman ruususuolaa

Paistamiseen hiukan voita
tai oliiviöljyä

Valmistus

1. Silppua tuoreet tai pakastetut voikukanlehdet ja kevätsipulin varret.
2. Murena fetajuusto haarukalla.
3. Vatkaa munat sekaisin haarukalla ja lisää ruokalusikallinen kylmää vettä munaa kohden.
4. Lisää munaseokseen murennettu feta ja mausteet.