



*HURMAANNU  
HORTASTA JA  
VILLIINNY  
VILLIVIHANNEKSISTA*

*KES 14.4.2026*

*LEENA HAAVISTO*

# Mitä villivihannekset ovat?

- Sellaisia **luonnonvaraisia kasveja**, joita voidaan käyttää ravinnoksi; juoman aineksina, raaka-aineina tai makua antamassa salaateissa, leivonnaisissa, keitoissa, muhennoksissa.
- Horta = kreikkaa "villi vihreä" >hortonomi, >hortoilla (marja>marjastaa, sieni>sienestää)
- Monilla kasveilla on myös rohdosmaisia vaikutuksia ja kerätään lääkkeeksi. Ayurveda. Luostarien puutarhat. Vogel. Toivo Rautavaara. Sinikka Piippo.
- Kasvien käyttöä lääkkeinä vaikeuttaa se, että niiden vaikuteainepitoisuudet vaihtelevat samankin lajin muunnoksissa, risteymissä ja jopa eri yksilöissä. Riippuvat myös kasvupaikasta, keräilyajasta ja käsittelytavasta.



# Miksi?

- **Monipuolistavat kasvisvalikoimaa**
- **Antavat ruokaan uusia makuvivahteita, mausteena**
- **Yrteissämme on valoisan kesämme ansiosta korkea aromipitoisuus.**
- **luonnon antimet ovat usein ravintoarvotaan parempia ja rikkaampia kuin vastaavat viljellyt kasvit.**
- **ovat hyvin vesipitoisia, vähärasvaisia ja vähän energiaa sisältäviä**
- **Sisältävät runsaasti kuituaineita**
- **Monet kasvit ovat keruukelpoisia jo varhain keväällä, jolloin viljeltyjä vasta kylvetään maahan**
- **Ovat puhdasta ruokaa, kun vain noudatetaan keruupaikoista annettuja ohjeita.**
- **Voivat pienentää ruokamenoja**
- **Kahvin ja teen sijasta käytetyt yrttijuomat aiheuttavat myös kansantaloudellista säästöä. Kerääminen on virkistävä harrastus, jossa huvi ja hyöty yhdistyvät**
- **Rikkaruohomme ovat todellista RIKKAUSRUOKAA**
- **Hiilijalanjälki nolla, kun poimitaan omalta pihalta tai lähistöltä. Lähiruokaa parhaimmillaan!**



# Milloin?

- **Talvella voi ottaa maljakkoon; mustikanvarpuja, koivunoksia ym**
- **Kevät on oikea sesonkiaika; nuoret versot parhaita ja maukkaita, runsaudesta myös säilöntään (kuivatus, pakastus, hiostus, hapatus)**
- **Kesällä eri lajit poimittavissa; teeainekset, kukkaset, leikellystä kasvustosta uusia versoja**
- **Syksyllä; esim. nokkosen siemeniä, katajan siemeniä**
- **Aamukasteen jälkeen paras aika; kuivaa ja puhdasta**
- **Mistä? Kaukana liikenteestä, puhtailta paikoilta, ei lantalan vierestä (nitraatteja). Tutustu eri kasvien kasvupaikkoihin.**
- **Muista "Jokamiehen oikeudet" = Jokaisen oikeudet.**



# Mitä? Mitä ei?

# Tunnista poimimasi kasvit!

- **Poimi vain syötäväksi tunnettuja kasveja!**

Kaikkien kasvien myrkyllisyyttä tai myrkyttömyyttä ei varmuudella tunneta.

Yleensä koko kasvi on myrkyllinen, mutta joskus on vain tietyissä kasvinosissa myrkyllisiä tai haitallisia aineita.

Marjoista myrkyllisiä: oravanmarja, kielonmarja, kuusaman marjat, sudenmarja, musta konnanmarja, näsiänmarjat, terttuseljan marjat.

Oksaalihappoa sisältävät mm; mustikan lehdet, ketunleipä, suolaheinät. Ei munuaisvaivaisille.

Kataja - ei raskauden aikana eikä munuaisvaivaisille.

Leskenlehti sisältää kasvaimia aiheuttavia ja maksaa vaurioittavia alkaloideja.

## Myrkkukasveja mm:

- **Leinikkikasvit**
- **Koisokasvit, punakoiso**
- **Liljakasvit**
- **Vuokot**
- **Kielo, kalliokielo**
- **Kallat, vehkat**
- **Rentukka, Kullero, Keltamo**
- **Kuusamat**
- **Suokorte, myrkkukatko**
- **Näsiä**

# Yleisimmät kerättävät villivihannekset

- Voikukka
- Nokkonen (Valkopeippi näköislaji)
- Vuohenputki
- Maitohorsma
- Poimulehti
- Pihatähtimö ( =vesiheinä, mallasruoho)
- Ahomansikka
- Käenkaali / Ketunleipä
- Apilat
- Niittysuolaheinä, Ahosuolaheinä
- Kamomillasaunio, Pihasaunio

- Piharatamo
- Siankärsämö
- Litulaukka
- Jauhosavikka
- Kangasajuruoho
- Peltokanankaali

**Puut eivät kuulu jokamiehen oikeuden piiriin**

- **Koivu**, lehdet ja mahla
- **Kuusi**, kuusenkerkät
- **Pihlaja**, aukeavat silmut

**Ei myöskään jäkälät ja sammaleet**

# Voikukka

Arvokas luonnonkasvi, joka sisältää paljon erilaisia vitamiineja ja kivennäisiä. Siinä on runsaasti mm. karoteenia, B- ja C-vitamiineja sekä kaliumia. Voikukkaa pidetään ruoansulatusta edistävänä yrttinä. Voikukka on suosittu keittiö- ja rohdoskasvi. Kasvista voidaan hyödyntää sen **kaikki osat**. Lehdet sopivat tuoreina salaatteihin, keittoihin ja muhennoksiin, **kuivattuina** esimerkiksi yrttijuomiin. Lehtiä voidaan myös **pakastaa**.



- **Parhaimmillaan alkukesästä**

- Voikukan lehdet ovat parhaimmillaan alkukesästä. Kannattaa etsiä varjopaikan voikukkia, joiden lehdet ovat mahdollisimman vähän liuskoittuneet. Varjossa lehtiin syntyy vähemmän karvaita makuaineita kuin auringossa kasvaneisiin. Mahdollisimman ehytlaitaisissa lehdissä väkevän lehtiruodin osuus on pieni.

- **Mitkä osat kannattaa käyttää?**

- Voikukan nuppuja voi keittää miedossa suolavedessä kasvillisäkkeeksi. Nuppuja voi myös marinoida. Keltaiset mykerökukinnot antavat aromia simaan. Nuoret voikukannuput sopivat myös sellaisenaan salaattiin.
- Voikukista voi valmistaa myös viiniä. Voikukkaviinin kotimaassa Englannissa terälehdistä tehty kotiviini on erittäin suosittua. Voikukkaviinin tai muunkaan kotiviinin valmistaminen ei käy tuossa tuokiossa. Kukkien kerääminen on melko työlästä, koska viinin valmistusta varten voikukan kukat nypitään siten, ettei yhtään vihreää osaa pääse mukaan.
- Voikukan juuret kaivetaan maasta joko keväällä tai myöhään syksyllä lehtien lakastuessa. Ne sopivat mausteeksi keittoihin ja kaljaan, ja paahdettuina kahvin korvikkeeksi, yrttijuomaksi. Kuivattua ja jauhettua juurta voi käyttää myös leivontaan ja puuroihin.

# Vuohenputki

Keväällä yhtä aikaa nokkosen kanssa ilmestyvät maan uumenista vehreät vuohenputkiruusukskeet. Monen mielestä vuohenputki on varsinainen maanvaiva. Se on kuitenkin erinomainen, miedonmakuinen kasvis, josta voi tehdä monenlaista ruokaa.



- Suvun latinalainen nimi *Aegopodium* tulee kreikan kielen sanoista "aigos", vuohen, ja "podion", pieni jalka. Lajinimi *podagraria* viittaa latinankieliseen sanaan "podagra", mikä tarkoittaa kihtiä. Kasvia on perinteisesti käytetty kihtilääkkeenä. Vuohenputkea on viljelty keskiajalla luostaripuutarhoissa, ja Suomessakin viljelyä on ilmeisesti harjoitettu vielä 1900-luvulla. Vuohenputki kuuluu kauppayrtteihin.
- Kasvin lehdet ovat toistamiseen kolmisormiset ja varressa kouru. On tärkeää osata tunnistaa vuohenputki, jos sitä poimii ravinnoksi, sillä muutamat myrkylliset kasvit muistuttavat sitä läheisesti. Esimerkiksi hukanputki, myrkkukatko ja myrkkukeiso ovat erittäin myrkyllisiä.
- Varhain keväällä vuohenputken lehdet ovat hennon vaaleanvihreitä ja lehdykät supussa. Silloin ne ovat mureita ja sopivat hyvin salaatteihin. Myös keittoihin, muhennoksiin ja ohukaisiin ne sopivat oikein hyvin, samoin erilaisiin piirakoihin ja rieskoihin.
- Nuoria pehmeitä vuohenputken lehtiä voi pilkkoa suoraan salaattikulhoon. Piirakoita ja rieskoja valmistettaessa lehtiä kannattaa kiehauttaa vähässä vedessä ennen käyttöä. Kiehautettuja, hienonnettuja lehtiä voi myös pakastaa. Nuoria lehtiä kannattaa kuivata lehtivihreäjauheeksi. Kun lehdet kasvavat, ne väkevöityvät.

# Nokkonen

Villivihanneksistamme tunnetuin, se on hyvänmakuinen, helppo tunnistaa ja vaivaton poimia. Tavallisimmin kasvista käytetään nuoret versot ja lehdet. Myös siemenet sopivat ravinnoksi. Nokkonen on varsinainen ravintoainepakkaus, siinä on pinaattiin verrattuna monin verroin enemmän ravintoaineita. Esimerkiksi C-vitamiinia siinä on 175–200 mg/100 g syötävää kasvinosaa, kun pinaatissa vastaava arvo on 45 mg. Muitakin vitamiineja, erityisesti karoteeneja, on kohtalaisen paljon. Lisäksi nokkonen sisältää erilaisia kivennäis- ja hivenaineita.



**Kerää nuoret versot ja lehdet**

**Kerää myös siemenet**

- Parhaat ovat nuoret, 5–10 cm:n mittaiset versot. Myöhemmin nokkosista kerätään vain lehdet, ja nekin ennen kukintaa. Nokkosta voidaan myös ”uudistaa” kesän mittaan leikkaamalla pitkäksi venähtänyt kasvusto nurin. Sen jälkeen uutta kasvustoa hyödynnetään kuten keväällä.
- Nokkosta poimittaessa on hyvä käyttää käsineitä, jotta välttyy lehtien ja varsien poltinkarvojen ihonärsytyksiltä.
- Nokkonen kerää haitallisesti vaikuttavia nitraatteja. Siksi ravinnoksi käytettäviä nokkosia ei pidä kerätä liian mehevämullaisista, typpipitoisista paikoista kuten navettojen reunustoilta tai lannoitetuilta viljelymailta.
- Ruoaksi valmistettaessa nokkoset on hyvä ensin kiehauttaa vähässä vedessä (n. 30 sekuntia) ja valuttaa ne hyvin siivilässä. Nokkosia voi käyttää monenlaisiin ruokiin ja leivonnaisiin, keittoihin, munakkaisiin, ohukaisiin, piirakoihin, suolaisiin kekseihin ja sämpylätaikinoihin. Niistä saa nopeasti esimerkiksi kastikkeen pastalle.

# Nokkosen säilöntä



- Tuoreet nokkoset säilyvät päivän kaksi jääkaapissa paperipussissa.
- **Nokkosia säilötään kuivaamalla tai pakastamalla.** Kuivattu nokkonen on hyvä perusaines viherjauheeksi. Jos kuivaat nokkosia, kiehauta ja valuta nokkoset ja väännä puhtaan pyyhkeen sisällä kuiviksi. Näin väri säilyy kauniin tumman vihreänä ja nitraattipitoisuus pienenee. Nokkosta voi kuivata myös sellaisenaan, ilman kiehautusta. Huuhtelee lehdet tarvittaessa.
- Ennen pakastamista nokkoset kiehautetaan ensin vähässä vedessä, sen jälkeen ne kaadetaan siivilään valumaan. Jäähdyneet nokkoset pistetään pakastusrasioissa pakastimeen. Minigrip-pussit, litistettynä!
- Sekä kuivaus että kiehaus poistavat poltinkarvojen pistävyyden. Kiehaus alentaa nokkosen nitraattipitoisuutta, mutta samalla menetetään osa ravintoaineista.
- Älä heitä nokkosten keitinvettä hukkaan! Sitä voi käyttää hyödyksi monella tavalla, esimerkiksi hiusten huuhteluun ja kasvien lannoitteena. Jos kuivaat isoja eriä, hyötykasvikuivuri on verraton apulainen. Myös pannuhuone, kylpyhuoneen lämmitetty lattia ja pyykinkuivauskaappi ovat hyviä kuivauspaikkoja. Nokkoset kuivataan alle 35°C lämmössä, kuten kaikki muutkin yrtit.

# Nokkosen siementen kerääminen, säilöntä ja käyttö

- Hyvä aika kerätä nokkosen siemeniä on silloin, kun ne ovat (tumman)vihreitä. Keruu-aika on yleensä heinä-elokuussa. Nokkosen norkot voi leikata saksilla keruukoppaan tai muuhun astiaan. Käsineet on hyvä olla kädessä, kun kerää nokkosia. Näin välttyy nokkosen polttelulta. Kuivatusta varten nokkosen norkot on hyvä kerätä niin, että leikkaat nokkosen varsineen poikki ja nypit huonokuntoiset lehdet pois.
- Siemeniä voi käyttää heti tuoreena tai ne voi pakastaa ilmatiiviissä rasiassa. Tuoreissa siemenissä ravintoarvot ovat parhaimmat, niin kuin yleensäkin tuoreissa kasveissa. Tietysti siemeniä voi myös kuivata.
- **Miten siemeniä voi käyttää?**
- Siemeniä voi lisätä moniin ruokiin, esim. puuroon, jogurttiin, smoothieen, leivän päälle, leipätaikinaan, munakkaaseen jne. Siementen käytössä niin kuin muidenkin villikasvien käytössä on hyvä pitää välillä taukoa. Myös käyttö kannattaa aloittaa pienistä määristä (1 tl/päivä). Päivittäin käytettäessä hyvänä määränä pidetään noin 1-2 ruokalusikallista/vrk.

## • Siementen kuivaus

- levitä varret kasvikuivurin ritilöille ja kuivaa miedolla lämmöllä TAI
- niputa varret ja anna kuivua ilmapölyssä, lämpimässä, varjoisassa paikassa TAI
- levitä varret ilmapölyssä esim. paperin tai puhtaan pyyhkeen päälle ja anna kuivua lämpöisessä paikassa (usean päivän ajan) TAI
- levitä varret leivinpaperin päälle uunipellille ja kuivaa niitä 30–40 asteen lämmössä muutamia tunteja kunnes siemenet ovat kuivuneet kunnolla.
- Kuivattamisen jälkeen irrota nokkosen siemenet kulhoon. Jos haluat, niin voit laittaa siemenet siivilään ja ravistaa, niin että roskat jää siivilään. Säilö siemenet tiiviissä rasiassa ja säilytä rasiaa kuivassa, valolta suojatussa paikassa. Jos haluat oikein hienoa jauhetta, siemeniä voi ennen käyttöä vielä hienontaa esim. huumareella.



# Maitohorsma

Maitohorsman nimelle on ainakin kaksi selitystä. Joidenkin mukaan nimi viittaa siihen, että kun horsma katkaistaan, varresta erittyy valkoista nestettä. Toisaalta nimen on sanottu johtuvan siitä uskomuksesta, että kasvi lisää lehmien maidontuotantoa. Iskelmänikkareiden nimi kukalle on rentun ruusu!



Maitohorsman lehdet, varret ja juuret sisältävät runsaasti C-vitamiinia ja tanniineja. Vitamiinisisältö on paras tuoreissa lehdissä. Maitohorsmalla on nesteitä poistava vaikutus. Kansanlääkinnässä maitohorsmakeitteellä on hoidettu mm. vatsatauteja ja suolistokatarria, jopa vatsahaavaa. Maitohorsman lehdet sopivat tuoreena salaatteihin ja yrttijuomiin, kuivattuina teesekoituksiin. Käytä parsan tavoin = pohjolan parsaa parhaimmillaan! Paras keruu-aika on kesä-heinäkuussa juuri ennen kukintaa. Tuoreita tai hiostettuja lehtiä voidaan myös kuivata. Horsmateetä voi maustaa esimerkiksi sitruunamelissan, mustaherukan tai mintun lehdillä. Maitohorsman lehdet on parasta kerätä riipimällä ne käsin ylhäältä alaspäin. Maitohorsman kukista saa heleän väristä juomaa. Horsmasatoa eivät säät heittele: oli kesä millainen vain, tähän juomaan riittää varmasti raaka-ainetta!

## • Horsman lehtien hiostaminen

- Hiostettaessa lehtien säilyvyys, maku ja tuoksu paranevat. Ennen hiostamista maitohorsman lehdet levitetään laakealle alustalle ja niiden annetaan nahistua muutama tunti huoneenlämmössä. Nahistuneet lehdet kääritään tiiviiksi rulliksi. Sen jälkeen rullia kierretään niin, että lehtien pinnalle tulee solunestettä. Lehtirullat laitetaan ilmastavasti lasipurkkeihin ja purkin kansi kierretään löyhästi kiinni. Älä pakkaa lehtiä liian tiiviisti, koska hiostuminen tarvitsee hapeta.
- Purkit laitetaan lämpimään paikkaan (40–50 astetta), esimerkiksi hyötykasvikuivuriin tai kylmälaukkuun, joka lämmitetään kuumavesipulloilla. Lämpötila tulisi pitää mahdollisimman tasaisena. Liian viileässä lehdet helposti homehtuvat ja liian lämpimässä entsyymit tuhoutuvat. Sopiva hiostusaika on tunnista muutama tuntiin, kunnes lehdet muuttuvat ruskeiksi. Hiostuneet lehdet levitetään kuivumaan ilmastavasti. Hiostetut, kuivatut lehdet säilytetään valolta suojattuna ja ilmativiisti pakattuna, esimerkiksi lasi- tai peltipurkeissa.

# Ketunleipä

Ketunleipä eli käenkaali on yleinen lehtokasvi Etelä- ja Keski-Suomessa, pohjoisempana se harvinaistuu. Kasvilla on apilamaiset lehdet ja sen valkeat kukat koristavat lehtometsän pohjaa kesäkuun alussa. Käenkaalin kasvupaikkana ovat varjoiset kangasmetsät, tuoreet kuusikot, lehdot ja ravinteikkaat korpimetsät.



- Ketunleipää käytetään tuoreena lähinnä salaatteihin ja keittoihin. Kauniit, hennot kukat sopivat hyvin salaattien koristeeksi. Koska käenkaali kuivuu nopeasti, kukat ja lehdet kannattaa lisätä juuri ennen tarjoilua.
- Käenkaali sisältää C-vitamiinia 35-150 mg/100g ja sitä onkin käytetty aikoinaan C-vitamiinin puutteeseen ja keripukin hoitoon.
- Vaikka käenkaali on yleinen kasvi, sitä on myös viljelty jo 1300-luvulla. Se oli arvostettu ravintokasvi Englannissa 1500-luvun alussa.
- Ketunleivän eli käenkaalin kirpeä maku on monelle tuttu lapsuuden kesistä. Kasvi on monivuotinen 5-10 cm matala ruohokasvi, jolla on hento ja suikertava maavarsi. Talvehtivat lehdet muodostavat ruusukkeen, lehdet ovat kolmisormiset, ohuet ja vaaleanvihreät. Touko- kesäkuussa puhkeavat kukat ovat valkeat ja lilasuoniset. Lehdet kääntyvät yöllä ja huonolla säällä uniasentoon.
- Ketunleipä on maultaan raikkaan hapan, mikä johtuu sen sisältämästä oksaalihaposta. Parhaimmillaan käenkaali on tuoreena salaateissa, keitoissa ja erilaisissa kastikkeissa, joihin se antaa sitruunaista hapokkuutta. Lehdet antavat makua ja näköä kylmiin juomiin, mutta maun saamiseksi niiden pitää antaa olla vedessä muutaman tunnin ajan. Kauniit, hennot kukat ja lehdet sopivat hyvin salaattien, juomien ja voileipäkakkujen koristeeksi. Koska käenkaali kuivuu nopeasti, kukat ja lehdet kannattaa lisätä juuri ennen tarjoilua.
- Tuoreissa lehdissä ja juurissa on paljon oksaalihappoa. Käenkaalia ei pidä käyttää runsaita määriä eikä se sovellu lainkaan kihtiä tai munuaistautia sairastaville. Lasten ei pidä syödä muutamaa lehteä enempää. Oksaalihappopitoisuuden vuoksi kasvi estää kalsiumin, raudan ja sinkin imeytymistä.
- Käenkaalia on käytetty rohtona kuumeseen, reumaattisiin vaivoihin, yskään, ummetukseen, virtsatievaivoihin ja iho-ongelmiin. Murskattuna käenkaali lievittää haava- ja palovammakipuja.
- Hapokkailla lehdillä voi kiillottaa metallia.

# Kuusenkerkkä

Kuusenkerkäksi kutsutaan kuusen nuoria versoja. Vaaleanvihreät kuusenkerkät koristavat alkukesän kuusta kuin joulukoristeet konsanaan. Paras aika kerätä on silloin, kun ne ovat vielä vaaleita, pehmeitä ja kooltaan noin 2–3 senttiä



Kuusenkerkissä on runsaasti C-vitamiinia, noin 48 mg /100 g. Aikoinaan kuusenkerkkiä syömällä ennaltaehkäistiin C-vitamiinin puutosta. Kerkkien karoteenipitoisuus on myös korkea. Lisäksi niissä on paljon kivennäis- ja aromiaineita sekä antioksidanttisesti vaikuttavia flavonoideja. Eräs tärkeä kuusesta saatava aine on lignaani, jonka eristämistä ja merkitystä syövän ehkäisyssä tutkitaan nykyisin paljon.

- Kuusenkerkkien käyttö rohdoksena on tunnettu vuosituhansia. Jo kivikauden aikaiset esivanhempamme pureskelivat kuusenpihkaa. Kuusenkerkkiä on käytetty muun muassa yskän lievittämiseen. Kuusen haihtuva, eteerinen öljy irrottaa limaa ja lievittää tulehdusta. Kuusenkerkän vaikuttavat aineet imeytyvät esim. höyryhengityksen kautta. Vanha kansa oli oppinut tuntemaan kuusen antiseptiset vaikutukset ja siksi kuusta käytettiin aikoinaan myös huoneilman puhdistamiseen.
- Ruokiin ja juomiin tuoreet kuusenkerkät antavat hienon, metsäisen, hiukan sitrusmaisen aromin. Nuoria kerkkiä voi käyttää sellaisenaan salaateissa ja kala- ja kasvisruoissa. Kanaruoille ne antavat mukavan yrttisen ja sitrusmaisen aromin. Ne sopivat myös jälkiruokien ja juomien mausteeksi. Niitä voi laittaa voileipiä päälle tai leipätaikinan mausteeksi. Keittoihin, kastikkeisiin ja muhennoksiin kerkät antavat vahvan maun. Tuoreita kuusenkerkkiä voi pakastaa sellaisenaan talven käyttöä varten. Kerkkiä voi myös kuivata.
- Kuusenkerkistä voi valmistaa teetä, jota kannattaa kokeilla esimerkiksi yskään. Teehen tarvitaan nuoria versoja noin pari ruokalusikallista puoleen litraan kuumaa vettä. Teen annetaan hautua 5–10 minuuttia ja sitä juodaan siivilöitynä ja hunajalla makeutettuna.
- Monet pienyritykset tekevät kuusenkerkistä erilaisia tuotteita: kuusijuomaa, kuusenkerkkäsiirappia, -likööriä, -hyytelöitä, -kastikkeita, -marmeladeja, teeaineksia.
- Kuusenkerkkiä ei pitäisi käyttää, jos sairastaa astmaa tai hinkuyskää. Kuusi voi aiheuttaa allergisia oireita.

# Hortoilija keittiössä / Makupareja

- **Rikasta kaikkea mahdollista ruokaa kuivatuilla villivihanneksilla.** Kuivauslämpötila korkeintaan 35C. Säilytä kuivassa ja pimeässä.
- **Pakasta talven varalle. Muista ottaa käyttöön talvella.**
- **Lisää mausteyrttejä hortaan eli yhdistä villiä ja kesyä.**
- **Korvaa kaupan vihannestarjontaa hortalla.**
- **Käytä kasisliemikuutioiden sijaan yrttihauduketta.** Esim. vuohenputkesta, piharatamosta, nokkosesta ja siankärsämöstä / kaada kiehuva vettä yrttien päälle ja anna hautua 15 min.
- **Tee villiä pestoa ja hortahakkelusta lisukkeeksi.** Säilyvyys jääkaapissa muutaman päivän. Sopivat pastaan, leivän päälle, uuniperunan täytteeksi, kalaruokien lisukkeeksi ja uunijuuresten kumppaneiksi
- **Tee Yrttisuolaa ja Yrttisokeria**



- **Vuohenputki ja Basilika**
- **Nokkonen ja Minttu**
- **Maitohorsma ja sitruunamelissa**
- **Siankärsämö ja rakuuna**

# Aineistolähteitä

- <https://www.martat.fi/marttakoulu/sesongin-ruoka-aineet/luonnonyrtit/> ja <https://www.martat.fi/reseptit>
- <https://www.martat.fi/luonnonyrtit/> **Tiina Ikonen**
- <https://www.ruokavirasto.fi>
- <https://luontoportti.com/> kasvien tunnistaminen
- <https://www.hortoilu.fi> **Raija ja Jouko Kivimetsä**
- <https://www.arktisetaromit.fi/fi/materiaalit/#Yrtit>
- **Sami Tallberg, kokki, gourmet**
- **Sinikka Piippo, rohdoskäyttö**
- **Facebook-sivut** [Villiyrtit arkikäytössä](#)
- **Kokeile myös erilaisia kasvien tunnistus -applikaatioita**