

LAU
REA

Villiyrttikeittokirja



LAU
REA





Tämä on BarLaurean villiyranttikeittokirja, johon olemme koonneet omia ja Laurean AMK:n restonomiopiskelijoiden tekemiä villiyranttireseptejä. Yrtit ovat meille keränneet Suomen 4H ry:n nuoret yrittäjät.

Toivottavasti nautit resepteistä!

Ruokaa luonnosta –yhteistyöhanke 2018-2020

- Toteuttajina Suomen 4H-liitto ja Laurea-ammattikorkeakoulu
- Tavoitteena kehittää villiyrnttiliiketoimintaa ja rakentaa ammattimainen toimitusketju luonnosta lautaselle.
- Laurea mukana kehittämässä villiyrnttejä kaupalliseen tarkoitukseen: Ammattikeittiöihin, juomateollisuuteen ja elintarvikejalostajille
- Kohdistus Uudellemaalle.





BarLaurea on living lab-opetusravintola, johon kuuluvat lounasravintola, à la carte ravintola, kahvila, sekä kokous- ja cateringpalvelut. Toiminnassa ja raaka-aineiden käytössä huomioidaan vuodenaajat, lähiruoka ja luomu.

BarLaureassa työskentelevät ravintolapäällikkö Teemu Sirainen, keittiömestari Jarmo Vähä-Savo ja opiskelijoita avustamassa lehtorit Henry Lybäck, Tuula Kuivanen sekä Anikó Lehtinen.

www.barlaurea.fi



maaseuturahasto



MAASEUTU 2020



Miksi käyttää villiyrttejä?

Villiyrttien ravintoarvot ovat selkeästi viljeltyä paremmat.

Villiyртеillä on luontaisesti paremmat mahdollisuudet kasvaa ravintorikkaaksi, vahvaksi ja mukautuvaksi.

Villiyртеistä voi myös itse arvioida puhtauden sen kasvusijainnin perusteella, toisin kuin viljellyistä, sekä tuotteen ympäristörasite on pienempi muun muassa lyhyen kuljetusmatkan vuoksi, ainakin jos logistiikka on toimiva.

Villiyrtit kiinnostavat elämystaloutta ja ne ovat alkuperäistä suomalaista luontoa.

Villiyrttigraavattua siikaa mallasleivällä

Tuoretta siikafilettä

1/3 osa sokeria

2/3 osa suolaa

Saksankirveliä, suolaheinää
& mustaherukan lehtiä

Levitä siikafileet astiaan.
Lisää suola-sokeriseosta
tasaisesti jokaisen kalan
päälle. Taputtele yrtit kalan
pintaan ja annan sen
graavaantua yön yli. Leikkaa
seuraavana päivänä kalasta
ohuita siivuja.

Pikkelikurkku

1 osa etikkaa

1 kurkku

2 osa sokeria

3 osa vettä

Mustaherukan lehtiä

Kiehauta liemi ja lisää
jäähtyneeseen liemeen
mustaherukan lehdet ja
leikatut kurkut.

LAU
REA

Suolaheinällä maustettua hapankermää

1 dl hapankermää

Suolaheinää

1 rkl sitruunamehua

Suolaa

Pippuria

Mallasleipää

Leikkaa suolaheinä pieneksi ja sekoita
se hapankermaan. Mausta suolaheinä-
hapankerma edellä mainituilla raaka-
aineilla. Leikkaa mallasleipä
tarjoilupalasiiksi. Voitele voilla ja lämmitä
hetki uunissa.

Kasaa leivän päälle hapankermää, siikaa
ja pikkelikurkkua.



LAU
REA

Villivadelmalehtitee

3 dl villivadelmanlehtiä

1 l vettä

Anna kiehahtaa kattilassa ja uuttua noin 10 minuuttia. Jäähdytä ja käytä juomiin.

**LAU
REA**



Nokkos-pippuri- appelsiinikuorisiirappi

2 dl nokkosta

3 dl vettä

3 dl sokeria

10 rouhausta pippurimyllystä

4 palaa appelsiininkuorta (purista kuoren eteeriset öljyt kattilaan)

Laita ainekset kattilaan, anna kiehahtaa ja keitä noin 5 minuuttia. Jäähdytä ja käytä juomiin tai salaatikastikkeeseen. Säilyy noin viikon.

**LAU
REA**

VILLIYRTTIPESTOSALAATTI

LAU
REA

Pesto:

3 dl erilaisia villiyrtejä,
kuten maitohorsmaa,
nokkosta ja vuohenputkea
1 dl oliiviöljyä
20 g pinjansiemeniä
20 g parmesan-juustoa
Mustapippuria ja suolaa

Laita ainekset kulhoon ja
sekoita tasaiseksi massaksi
sauvasekoittimella. Maista ja
lisää mausteita tarvittaessa.

Salaatti:

Erilaisia villiyrtejä kuten
nokkosta, isomaksaruohoa,
jättipalsamia ja ketunleipää.

Pese villiyrteet ja tarjoa
peston kera.



LAU
REA



Villiyrttisuola

1 dl kuivattuja villiyrttejä (nokkonen/ siankärsämö/ maitohorsma/
saksankirveli/ vuohenputki)

1 dl sormisuolaa

Murskaa kuivatut villiyrtit pieneksi. Sekoita suolan kanssa ja laita puhtaaseen astiaan. Käytä maustamiseen ja marinoimiseen.



SIIKAA JA NOKKOSTA

150 g villiä kotimaista siikaa
Suolaa, valkopippuria
Öljyä paistamiseen
50 g nokkosenlehtiä
5 g voita
Muskottia, mustapippuria, suolaa
Ryöppää nokkoset.
Ruskista siika öljyssä,
lisää sekaan nokkoset.
Mausta ja maista.

LAU
REA

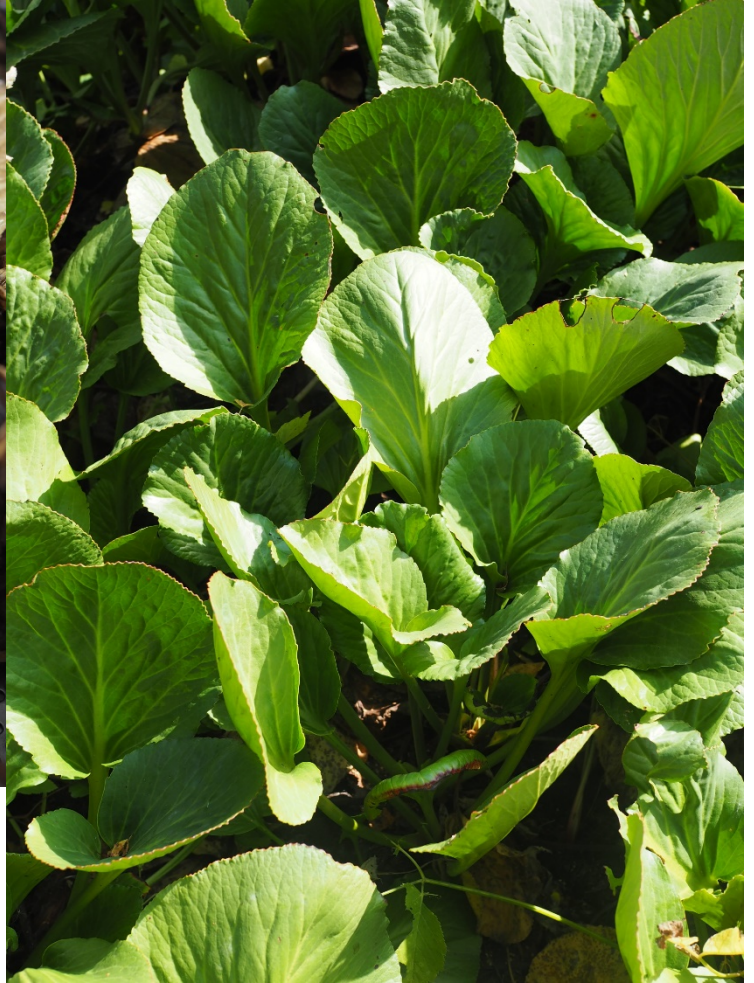


VOIKUKANLEHTIPESTO

3 dl ryöpättyä tuoreita
voikukanlehtiä tai 2 dl
pakastettuja voikukanlehtiä
1 dl oliiviöljyä
20 g
auringonkukansiemeniä
20 g vegaanista
parmanjuustontyyppistä
valmistetta
Mustapippuria ja suolaa
Laita ainekset kulhoon ja
sekoita tasaiseksi massaksi
sauvasekoittimella. Maista
ja lisää mausteita
tarvittaessa



LAU
REA



VUORENKILPITEE eli SIPERIANTEE

Tämä juoma valmistetaan vuorenkilven fermentoituneista lehdistä, joita löytää tuoreiden lehtien alta. Lehdet kuivataan ja murskataan. Lehdet keitetään vedessä ja annetaan uuttua noin päivän ajan.

Syntynyttä uutetta voidaan pitää viileässä ja lisätä kuumaan veteen ja juoda teenä.



Maitohorsmavoit

1 dl tuoretta, pestyä maitohorsmaa
1,5 dl pehmeää voita
1 dl hienoksi raastettua parmesan-
juustoa

Mustapippuria ja suolaa

Pieni maitohorsma ja sekoita kaikki ainekset pehmeään voihin. Laita viileään tekeytymään pari tunniksi. Käytä leivän kanssa, ruuanlaittoon tai uuniperunan täytteeksi.



Karpalon voima

4 cl maitohorsmasiirappia
Hyppysellinen suolaa
1 cl limemehua
6 cl karpalomehu
4 cl villivadelmalehtiteetä

**LAU
REA**

Sekoita ainekset ja kaada jäiden päälle.



Nokkosvihreä

4 cl ananasmehu
4 cl nokkospippuriappelsiiniisiirappi
1,5 cl limemehu

Sekoita ainekset ja kaada jäiden päälle.

Villivadelmatee

12 cl villivadelmalehtiteetä
1,5 cl sitruunamehu
1,5 cl puolukkasiirappia
1 cl valkosuklaasiirappia

Sekoita ainekset ja kaada jäiden päälle.



**LAU
REA**



Nokkos-smoothie

1 omena

1/2 kurkku

1 avokado

1 dl ryöpättyä nokkosta

Ripaus suolaa

Sekoita kaikki tasaiseksi tehosekoittimella.



KANTARELLIBRUCHETTA

4 viipaletta maalaispatonkia

1 kpl sipulia

1 kpl valkosipulinkynsi

300 g kantarelleja

Suola, mustapippuri

Paahda leivät rapeiksi. Puhdista sienet ja pilko karkeiksi paloiksi. Hienonna sipuli. Paista sipuli, valkosipuli ja sienet kattilassa, kunnes neste on kuivahtanut pois. Annostele leiville.

Parasta BarLaurean oman Vanha Maantie –villiyrttioluen kera.



BarLaurean Vanha Maantie on vaalea, raikas ja tuoksuva villiyrttimaustettu American Pale Ale, jonka hennon metsäinen aromi tulee oluenpanossa käytetystä maitohorsmasta ja vuohenputkesta. Olut on hedelmäinen ja sen jälkimakua terävöittää suomalainen metsänokkonen.



**LAU
REA**

**LAU
REA**

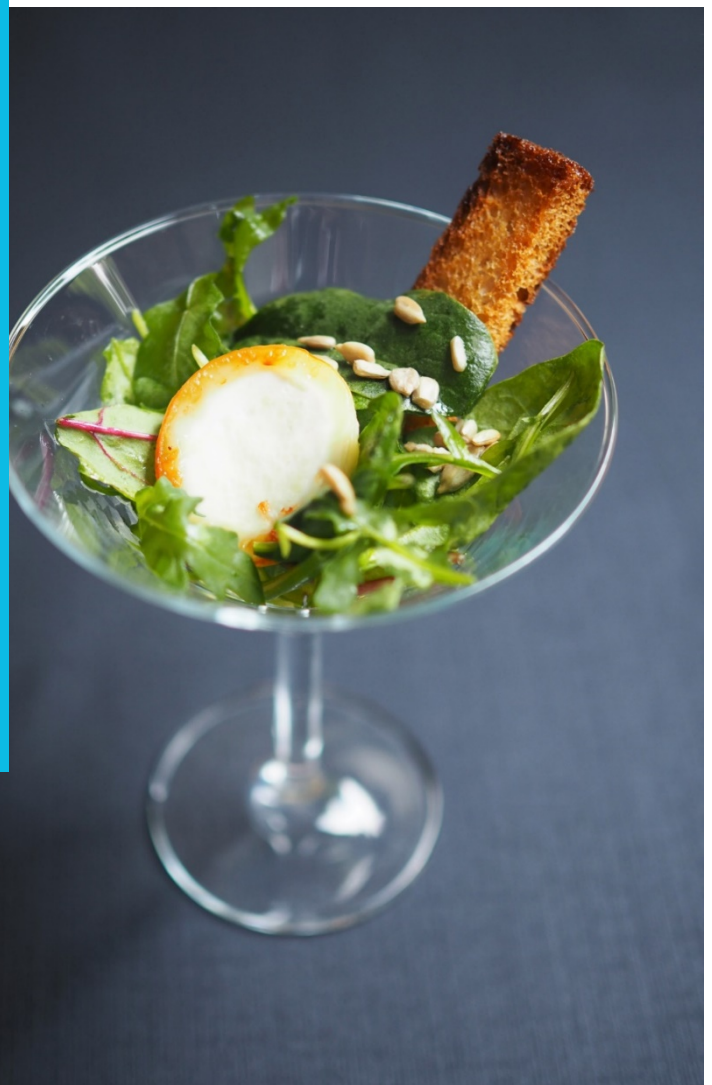
VUOHENJUUSTO- VILLIYRTTISALAATTI

2 dl erilaisia villiyrttejä
(vuohenputki,
isomaksaruoho,
maitohorsma)
2 dl rucolaa
4 palaa vuohenjuustoa
2 palaa leipää

Maitohorsma-salaattikastike:
1 dl maitohorsmasiirappia
1 dl oliiviöljyä
2-3 rkl valkoviinietikkaa
Suolaa ja mustapippuria

Sekoita ainekset ja anna tekeytyä viileässä pari tuntia. Pese villiyrtit sekä rucola ja sekoita salaatiksi. Paahda leivät rapeiksi ja leikkaa ne puoliksi. Paahda vuohenjuusto pannulla. Pyöräytä salaattipohja kastikkeessa. Annostele salaattia cocktaillaseihin, lisää leipäviipale ja vuohenjuusto.

LAU
REA



LAU
REA



MAITOHORSMAPANNACOTTA

10 dl kuohukermaa
5 dl maitohorsmasiirappia
½ dl sokeria
½ kpl vaniljatanko
6 kpl liivatelehti

Koristeluun: 1 dl maitohorsmasiirappia ja marjoja

Liota liivateet kylmässä vedessä. Laita maito, kerma, sokeri, vanilja ja maitohorsmasiirappi kattilaan ja kuumenna. Anna hautua 30 min. Lisää liivateet. Siivilöi. anna jäähtyä hetki. Annostele tarjoiluastiaan, laita viileään Koristele juuri ennen tarjoilua maitohorsmasiirapilla ja marjoilla.



VILLIVADELMANLEHTIÖLJY

3 dl miedon makuista öljyä
1 dl kuivattuja villivadelmalehtiä

Lisää lehdet öljyyn ja anna uuttua yön yli. Siivilöi ja laita viileään. Säilyy noin viikon. Käytä iholle tai salaattinkastikkeen pohjaksi.

MAITOHORSMASIIRAPPI

3 dl vettä
3 dl sokeria
3 dl tuoreita tai pakastettuja maitohorsman lehtiä

Laita ainekset kattilaan ja anna kiehua 10 minuuttia. Jäähdytä, siivilöi ja laita viileään. Säilyy noin viikon. Käytä jälkiruokiin, juomiin tai vaikka salaattikastikkeen pohjaksi.



Pihlajanmarja-omenahilloke & leipäjuustoa

1/3 pihlajanmarjoja

2/3 omenoita

Muutama tähtianis

Muutama kanelintanko

Hillosokeria

Hyppysellinen suolaa

Leipäjuustoa

Pese pihlajanmarjat hyvin ja ryöppää ne kolme kertaa vaihtaen vesi aina ryöppäyksen välissä. Laita pihlajanmarjat 5% suolaliemeen ja olla yön yli.

Pese marjat suolaliemestä ja keitä omenan ja mausteiden kanssa hilloksi. Leikkaa leipäjuusto palasiksi ja tarjoile.

LAU
REA



LAU
REA

Olut - nokkosblinit

- 2 dl maitoa
- 1 dl nokkoslientä
- 15g hiivaa
- 3 dl tattarijauhoja
- 1 dl vehnä jauhoja
- 2 dl kuumaa maitoa
- 1 dl lager-olutta
- 2 tl suolaa
- 2munaa

Sekoita hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää jauhot ja sekoita taikina tasaiseksi. Peitä kelmulla ja anna taikinan levätä vähintään 4 h. Lisää taikinaan kuuma maito, suola ja olut. Erottele kananmunan keltuaiset ja valkuaiset. Lisää keltuaiset taikinaan ja vaahdota valkuaiset. Vaahdotetut valkuaiset lisätään taikinaan varovasti nostellen. Paista blinit kirkastetussa voissa.

Blinien lisukkeet:

- Smetana
- Pikkelöidyt voikukannuput
- Caviart
- Mustaherukanlehtisiirappi
- Friteerattu koivunlehti/vadelmanlehti
- Koristeluun: suolaheinä, sokeriliemessä valmistetut pihlajanmarjat

Mustaherukkasiirappi

- 5 dl sokeroimatonta mehua
- 5 dl sokeria
- 1 dl balsamicoa

Mittaa mehu ja sokeri kattilaan, keitä hiljalleen n. 20 minuuttia, kunnes seos sakenee siirappiseksi. Lisää balsamicoa maun mukaan, varovasti annostellen ja maistellen.

LAU
REA



Pikkelöidyt voikukannuput

- Pakastettuja voikukannuppuja huuhdeltuna
- omenaviinietikkaa
- sokeria
- vettä

Etikkaliemi:

- 1 osa omenaviinietikkaa
- 2 osaa sokeria
- 3 osaa vettä

Kiehauta liemi, lisää voikukannuput kiehuvaan liemeen. Jäähdytä.

LAU
REA



Mustikkakukko eli Rättänä

Kuori:

1 kg pehmeää voita

4 dl sokeria

1,6 l ruisjauhoja

4 tl leivinjauhetta

Vatkaa sokeri ja voi vaahdoksi,
lisää ruis- ja leivinjauhot.

Täyte:

2 kg mustikoita

5 dl sokeria

2,5 dl perunajauhoja

1 dl saksankirveliä

Sekoita aineet ja laita

taikinavuokaan. Säästä taikinaa

myös kanneksi. Paista 165

asteessa noin 30 minuuttia.

Tarjoile saksankirvelijäätelön

kanssa

Saksankirvelijäätelö

1 vaniljatanko

2 tl glukosisiirappia

1½ dl kuohukermaa

3 ½ dl täysmaitoa

6 kananmunan keltuaista

1 dl sokeria

Saksankirveliä

Halkaise vaniljatanko ja kaavit siemenet, laita ne kattilaan. Lisää glukosisiirappi, kerma ja maito. Kiehauta ja nosta kattila liedeltä, anna jäähtyä hiukan. Poista vaniljatanko. Vaahdota munankeltuaiset ja sokeri vaahdoksi. Sekoita keltuaisvahto kermamaitoon ja kuumenna seosta jatkuvasti sekoittaen, kunnes se sakenee hiukan, seos ei saa kiehua. Lisää saksankirveli. Kaada seos kulhoon ja anna jäähtyä jääkaappikylmäksi. Kaada seos jäätelökoneeseen ja anna sen käydä, kunnes koostumus on kermainen.

**LAU
REA**



Kuusicocktail

Pohjalle vadelmia
murskattuna

4 cl Gin Napue

3 cl limemehua

4cl kuusisiirappi (3 dl vettä, 3
dl sokeria, 2 dl
kuusenhavuja)

Pidennä karpalomehulla

Koristeena kuusenoksa.

Mustaherukka-drinkki

4cl vodkaa

Saksankirveliä murskattuna

Mustaherukan lehtiä

8 cl mustaherukkamehua

tuoreista

mustaherukanmarjoista ja --
-lehdistä

Pidennys soodavedellä.



**LAU
REA**

Siankärsämö (*Achillea millefolium*) on valkeakukkainen, rydintuoksuinen niittyjen kukka. Sitä tavataan laajalla alueella Euroopassa, Aasiassa ja Pohjois-Amerikassa. Suomessa siankärsämö on muinaistulokas, jolla on monta kansanomaista nimitystä, kuten pyörtänöpöllö, pellonvanhin ja akantupakki.

Siankärsämö on yleinen lähes kaikkialla Suomessa. Siankärsämö on 20-70 cm korkea valkokukkainen monivuotinen ruoho.

Siankärsämön lehdet ovat hienoliuskaisia ja karvaisia ja kukat valkoisia tai punertavia.

Siankärsämö menestyy kuivilla tai kosteilla paikoilla ja kasvaa esimerkiksi niityillä, pihalla, pelloilla ja rannoilla.

KERÄYS: Lehdet ennen juhannusta ja kukat alkukesästä.

SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti kuivattuna, tai pakastaen.

KÄYTTÖ: Maku on vahva, joten pienissä määrin mausteena rasvaisissa ruuissa, padoissa ja muhennoksissa. Muuten siirappi, juomasekoitukset, marinadi, annosten koristelu, salaattiin nappuina.



Voikukka (*Taraxacum officinale*) on usein rikkaruohona pidetty monivuotinen kasvi. Se on erittäin yleinen koko Suomessa. Voikukan korkeus on 10–50 cm. Se on usein monivartinen, varsi on haaraton ja pehmeä. Kun voikukan varren katkaisee, sieltä tulee runsaasti valkoista maitiaisnestettä.

Voikukka sisältää paljon C- ja A-vitamiineja, kalsiumia, rautaa ja muita kivennäisaineita. Lehdet antavat myös vahvaa makua salaattiruokiin. Voikukan lehdet sisältävät muun muassa luteoliinia, apigeniinia ja apigeniiniglykosideja. Voikukkaa on länsimaissa arvostettu lähinnä sota-aikoina.

KERÄYS: Huhti-kesäkuussa ja syys-lokakuussa.

SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti pakastaen

KÄYTTÖ: Siirappi, juomasekoitukset, annosten koristelu, salaattiin ja friteerattuna tai pikkelöitynä nappuina



Poimulehti on 10-50 cm korkea monivuotinen ruoho. Suomessa esiintyy useita toisiaan muistuttavia poimulehtilajia. Lehdet ovat piparkakkumaiset, sormijakoiset ja poimuttuneet ja latvakukinto kellanvihreä. Lehtien maku vaihtelee kasvupaikasta riippuen.

Poimulehti kasvaa esimerkiksi pihossa, puistoissa, tienvarsilla ja pientareilla. Poimulehti viihtyy aurinkoisella tai puolivarjoisalla kuivalla tai tuoreella hiekkamaalla.

KERÄYS: Touko-kesäkuu.

Poimulehden lehtiä voi kerätä kukkimiseen saakka. Kerätessä Lehtiruoti kannattaa poistaa.

SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti pakastaen, kuivattuna

KÄYTTÖ: Yrttiteet ja –juomat, siirappi, juomasekoitukset, keitot, annosten koristelu, tuoreena salaattissa tai leivän päällä.



Keski- ja Etelä-Suomessa yleinen **ketunleipä** eli käenkaali on pieni, noin 5-20 cm korkea monivuotinen ruoho. Ketunleivän lehdet ovat ohuita ja vaaleanvihreitä.

Ketunleipä kasvaa varjoisissa kuusikoissa, lehtomaisissa metsissä, lehdoissa ja ravinteisissa korvissa.

KERÄYS: Koko kevään, kesän ja alkusyksyn ajan.

SÄILÖMINEN: Ei kannata säilöä, käytetään tuoreena.

KÄYTTÖ: Sitruunan korvikkeena. Juomasekoitukset, marinadi, annosten koristelu, salaatit



Vuohenputki (*Aegopodium podagraria*) on monivuotinen sarjakukkaiskasvi. Vuohenputki on kauppayrtti. Vuohenputki muodostaa tiheitä yhtenäisiä kasvustoja ja tukahduttaa muut kasvit ympäristöstään.

Vuohenputki kasvaa luonnonvaraisena Euroopassa, mutta se on levinnyt rikkaruohona Pohjois-Amerikkaan. Suomessa se on alkuperäinen ja yleinen varjoisten ja multavien lehtojen ja puronvarsien kasvi Etelä- ja Keski-Suomessa Suomenselän eteläpuolella. Se on hyötynyt asutuksesta leviämällä metsittyville pelloille, pellonpientarille ja puutarhoihin luontaisella esiintymisalueellaan ja myös Pohjois-Suomessa. Vuohenputki kasvaa rehevässä lehtomaassa ja kesannolle jätetyillä pelloilla.

Vuohenputken nuoria lehtiä voi käyttää villivihanneksena, mutta lajinmäärityksessä pitää olla tarkkana: muun muassa myrkylliset myrkkyykatko, myrkkyykeiso ja hukanputki näyttävät hieman samantaisilta.

KERÄYS: Keväisin

SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti pakastaen, kuivattuna, hiosettuna

KÄYTTÖ: Tee, siirappi, juomasekoitukset, marinadi, annosten koristelu, salaattiin nappuina



Maitohorsmaa tavataan kaikenlaisilla kasvupaikoilla koko Suomessa, ja se on melko yleinen lähes koko pohjoisella pallonpuoliskolla.

Maitohorsma kuuluu metsän pioneerilajeihin ja valtaa itselleen hyvin nopeasti vapaat kasvupaikat. Se leviää tehokkaasti sekä siementensä että juurakkonsa avulla.

Maitohorsman lehdissä on runsaasti C-vitamiinia ja sitä käytetäänkin ruuaksi monin tavoin. Vanhemmiten lehdistä tulee kitkeriä ja sitkeitä. Lehtien kitkeryyttä voi vähentää fermentoimalla. Maitohorsman medestä valmistuva hunaja on kevyttä ja miedon makuista.

Maitohorsma on Etelä-Pohjanmaan maakuntakukka.

KERÄYS: Touko-kesäkuu

SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti pakastaen, kuivattuna, fermentoituna

KÄYTTÖ: Nuoret lehdet; tee, viherjauho, taikinoihin, salaattiin tai parsan tapaan versoina.



Kuusenkerkkä on kuusen nuori verso. Nuoret versot ovat vaaleampia ja pehmeämpiä kuin vanhat neulaset, ja niitä voi syödä. Kuusi kasvaa runsaana kaikkialla Suomessa pohjoisinta lappia lukuun ottamatta. Maultaan kerkkä on kirpeän makea ja hieman pihkainen.

Kerättävien kerkkien tulee olla puhtaita, terveitä ja ne pitää saada nopeasti keruun jälkeen viileään. Ne alkavat helposti käymään, muuttuvat ruskeaksi ja pilaantuvat, mikäli niitä säilyttää lämpimässä pitkään.

Kuusenkerkkä sisältää antibakteerisia eteerisiä öljyjä, joiden väitetään vähentävän kehon tulehdustilaa ja edistävän liman, hien ja sapsen eritystä. Kuusenkerkässä on runsaasti C-vitamiinia ja antioksidantteja.

KERÄYS: Keväisin, toukokuusta juhannukseen, kun neulaset ovat vielä supussa ja pehmeitä. (Kerkkää kerätessä latvus tulee jättää keräämättä koska se vaikuttaa puun pituuskasvuun. Usean vuoden perättäinen keräys vaikuttaa myös puun paksuuskasvuun.) Kerkkien kerääminen vaatii maanomistajan luvan
SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti pakastaen, kuivattuna, uutettuna sokeriin tai alkoholiin.
KÄYTTÖ: Kerkät voi syödä sellaisenaan tai lisätä esimerkiksi salaattiin, tahnoihin ja jälkiruokiin. Muuten siirappi, uutos alkoholin kanssa, juomasekoitukset, marinadi, annosten koristelu, fritattuna ai sokeroituna, mauksi smoothiehen ja





Nokkonen eli (*Urtica dioica*) on polttavalehtinen monivuotinen ruohokasvi.

Nokkosen polttavuus johtuu lehdissä ja varressa kasvavista polttiaiskarvoista, joiden pinta murtuu kosketettaessa, ja sisältä ryöpsähtää polttavaa muurahaishapon kaltaista nestettä.

Nuoret nokkoset polttavat vain vähän, ja hansikkaiden kanssa poimittaessa kädet eivät vioitu. Polttavuus katoaa kuumennettaessa ja kuivattaessa.

Sanotaan, että nokkosessa on vähemmän nitraattia kuin pinaatissa, mutta nitraattipitoisuus riippuu voimakkaasti kasvupaikasta. Siksi nokkosta ei suositella kerättäväksi kovin rehevistä kasvupaikoista. Jos nokkonen kerätään puhtaasta paikasta, sitä ei tarvitse ryöpätä eikä keittää.

Kun nokkospuska on leikattu, sen latvat tuottavat taas uusia pieniä lehtiä, joten säännöllinen sadonkorjuu pitää nokkosviljelmän hyvälaatuisena.

Nokkonen sisältää rautaa, kalsiumia, C-vitamiinia ja proteiinia.

KERÄYS: Parhaimmillaan alkukesästä, myöhemmin kannattaa kerätä syötäväksi vain ylimpiä lehtiä.

SÄILÖMINEN: Ryöppää. Säilyy ensisijaisesti kuivattuna, myös pakastaen(rakenne murenee)

KÄYTTÖ: Kuten pinaatti, pestoihin, lettuihin, kastikkeisiin, keittoihin kuorrutteisiin



Vadelma (*Rubus idaeus*), monivuotinen vatukoihin kuuluva puolipensas. Sillä on kaksivuotiset, piikikkäät, toisena vuonna kukkivat versot. Vadelman varsi on yleensä piikikäs. Sen vihreät lehdet ovat sahalaitaisia.

Tyypillisiä vadelman kasvupaikkoja luonnossa ovat hakkuuaukeat ja ojan vierustat. Vadelmaa kasvaa myös kallioilla ja typpipitoisilla alueilla. Se ei kuitenkaan kestä puiden kanssa kilpailua vaan katoaa metsän varttuessa. Vadelma on yleinen koko Suomessa lukuun ottamatta pohjoisinta Lappia, missä se on harvinainen.

Lehdissä on C-vitamiinia 400 mg per 100 g. Lehtiä voi kerätä ensimmäisen vuoden versoista koko kesän mutta toisen vuoden versoista viimeistään kukinnan aikana.

KERÄYS: Keväisin ja kesällä, kerätään lehdet.

SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti pakastaen, kuivattuna, hiostettuna

KÄYTTÖ: Tee, siirappi, juomasekoitukset, marinadi, annosten koristelu, salaattiin nappuina



BarLaurea



maaseuturahasto



MAASEUTU 2020

4H