



# Perustietoa Suomen luonnon villivihanneksista ja villiyhteisistä

18.10.2022

Likidigi-Hanke 2022 Sami Mazzei



LikiDigi

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Diak ODL



# Sisällysluettelo

- Kerääminen
- Huomioitavaa
- Käsittely
- Joitakin vaihtoehtoa kuivaamiselle
- Linkkejä
- Lähteet



# Kerääminen

- Satokausi alkaa keväällä ja jatkuu joidenkin lajien kohdalla syyskuun loppuun (paikkakuntien korkeusala vaikuttaa keruukauteen!)
- Villivihannekset ovat parhaimmillaan nuorina ennen kukintaa (kevät, alkukesä)
- Kukintoja kerätessä, esim. voikukan kukinnot, ovat myös parhaimmillaan nuorina
- Kasvaa niityillä, hakkuuaukioilla, metsissä, rannoilla, luomupelloilla, koti- ja mökkipihoilla
- Nokkosten keruussa on hyvä olla hanskat!



# Huomioitavaa

- Mahdollisten torjunta-aineiden tai muiden kemikaalien käyttö keruualueella
- Tarpeeksi etäisyyttä autoteihin
- Jokamiehen oikeudet (<https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>)
- Allergiat, allergikkojen ja astmaatikkojen kannattaa selvittää mahdolliset allergiaa aiheuttavat kasvit, esimerkiksi ahomansikan lehdet voivat aiheuttaa oireita siitepölyallergikoille
- Munuaisvaivat, jotkut kasvit, kuten ketunleipä sisältävät oksaalihappoa, mikä kuormittaa munuaisia
- Jos olet epävarma, kysy lääkäriltä ennen uuden kasvin käyttöä
- Muista kohtuus!

# Huomioitavaa

- Kerää vain varmasti tunnistamiasi kasveja, esimerkiksi syötävä koiranputki muistuttaa paljon myrkyllistä myrkkyykeisoa!



# Käsittely

- Lajittele kasvit jo kerätessä omiin pusseihin
- Villivihannekset nuukahtavat nopeasti, joten käsittely kannattaa suorittaa heti keräämästä palattua
- Perkaa ja huuhtelee kasvit, kuivaa esim. talouspaperilla tai pyyhkeellä
- Jos et käytä kasveja pian esim. salaateissa tai kokkaamalla on kuivaaminen hyvä aloittaa heti tai jos haluat pakastaa kasvit, niin ne kannattaa pakastaa kokonaisena
- Kasvit tulee kuivata niin, että ne murenevat helposti
- Säilöminen parhaiten lasi- tai peltipurkeissa
- Maku, aromit ja ravinteet säilyvät 1-2vuotta

# Joitakin vaihtoehtoja kuivaamiselle

- Kuivaamiseen tarkoitettu kuivuri
- Sido kasvit yhteen ja laita ne roikkumaan alaspäin esim. naulakkoon
- Saunan jälkilöylyissä
- Levitettynä kuivaan pölyttömään, lämpimään tilaan, jossa hyvä ilmanvaihto
- Hieman raollaan olevassa uunissa, joka on asetettu 50 asteeseen
- Optimaalinen lämpötila kuivaamiselle on 35-46 astetta, jotta kasvit eivät tummu ja menetä ravintoarvojaan

# Linkkejä

- Syötävien kasvien tunnistus visa <https://yle.fi/uutiset/3-8854564>
- Esitely joitakin villiyrtejä ja villivihanneksia, sekä niiden ominaisuuksia: [https://vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Villiyhteista\\_ja\\_vihanneksista.pdf](https://vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Villiyhteista_ja_vihanneksista.pdf)
- Tietoa muutamista luonnonyrteistä Martoilta! <https://www.martat.fi/marttakoulu/sesongin-ruoka-aineet/luonnonyrtit/>
- Suomen Luonnon tekemä mobiilisovellus kasvien tunnistamista varten, joka sisältää 90 keittiömestari Sami Tallbergin reseptiä <https://suomenluonto.fi/lehti/suomen-luonnon-villivihannekset-mobiilisovellus/>
- Elintarviketurvallisuusviraston (EVIRA) kokoama Suomalaisten luonnonvaraisten kasvien elintarvikekäyttöhistoriatietoja [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)



# Lähteet

- Hämäläinen, S. (6.5.2013). Santeri Hämäläinen: Villinä yrteistä. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/05/06/santeri-hamalainen-villina-yrteista>
- Kivimetsä, R. & Kivimetsä J. (2020). Hulluna Hortaan: Hyvinvointia ja herkkuja villivihanneksista. (3. uud. p.). Saimatext Oy.
- Kokko, T. (toimittaja). (10.5.2016). Villiyrteistäkin löytyy allergian aiheuttajia. Yle Uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-8869979>
- Luontoon.fi. Kuivattamisen yleisohjeet. <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkiruoka/retkiruokaakuivaa-malla/kuivattamisenyleisohjeet>
- PowerPoint Template: <https://www.FPPT.com>