



Villivadelma

- 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



Nokkonen

- 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 (rakente murenee)
- KÄYTTÖ: Kuten pinaatti, pestoihin, lettuihin, kastikkeisiin, keittoihin kuorrutteisiin



Voikukka

- 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



Siankärsämö

- Siankärsämö (*Achillea millefolium*) on valkeakukkainen, ryydintuoksuinen 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.



Kuusenkerkkä

- 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 sapen eritystä. Kuusenkerkkässä 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



Poimulehti

- 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 salaatissa tai leivän päällä.



Koivun lehti

- Koivut ovat Suomen lehtipuista yleisimpiä. Koivu kasvaa metsissä, niityillä ja suolla. Rauduskoivulla on kohti maata riippuvat oksat, kun hieskoivun oksat osoittavat ylöspäin ja sivuille. Hieskoivun runko on valkoinen ja sileä ja rauduskoivun kaarna on uurteista.
- Koivunlehti maistuu hieman persiljaiselta. Koivunmahlaa käytetään janojuomien mausteena.
- KERÄYS: Huhti-kesäkuussa.
- SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti pakastaen
- KÄYTTÖ: Yrttitee, annosten koristelu, salaattiin silmuina



Niittysuolaheinä

- Niittysuolaheinä on yleinen kasvi koko Suomessa. Niittysuolaheinän korkeus on 30-80cm. Varsi on yleensä haaraton ja kukinto pieni, runsas ja punertava. Lajista riippuen niittysuolaheinä kukkii touko-heinäkuussa tai heinä-elokuussa.
- Suolaheinä maistuu suolaiselta oksaalihapon ansiosta., maku muistuttaa vähän raparperiä tai ketunleipää, Niittysuolaheinä kasvaa nimensä mukaisesti niityillä, pientateilla, piholla, lähteiköissä ja lehdoissa.
- KERÄYS: Touko-elokuussa.
- SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti pakastaen
- KÄYTTÖ: Sopii erityisesti kala- ja äyriäisruokiin antamaan makua yrttien tavoin. Oksaalihapon takia sitä ei pidä käyttää liikaa



Ketunleipä

- 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, salaattit



Maitohorsma

- 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.



Vuohenputki

- 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 samantlaisilta.
- KERÄYS: Keväisin
- SÄILÖMINEN: Ensisijaisesti pakastaen, kuivattuna, hiosettuna
- KÄYTTÖ: Tee, siirappi, juomasekoitukset, marinadi, annosten koristelu, salaattiin nappuina