

Koivu

Lehdet : Tee, salaatti (hiirenkorvat), mauste, yrttikylpy, ihonhoito ja vihdat
Tuohi : Tuohesta keitetty öljy eli tökötti, käytetty mm. vyöruusun hoitoon
Tuhka : Käytetty syöpälääkkeenä
Mahla : Edistää munuaisten toimintaa
Ksylitoli : Hyvää hampaille

Koivupatonki

4 dl

50g

Maitoa tai vettä

pala hiivaa

Suolaa

Kuivattuja koivunlehtiä

hiivaleipäjauhoja

n. 10dl

Oliiviöljyä

Juustoraastetta

Liota hiiva haaleaan nesteeseen.

Liota suola ja koivunlehdet.

Alusta joukkoon jauhot ja öljy.

Kohota.

Jaa taikina neljään osaan ja kaulitse ne jauhojen avulla tasaisiksi.

Laita levyjen päälle juustoraastetta ja pyörittele ne patongeiksi. Kohota.

Paista 225 asteessa n. 15 minuuttia.



Maitohorsma

Lehdet : Tee
Juurakko : Leipäjauhoksi, kahvinkorvikkeeksi tai rehuksi
Versot : Nuoret versot keväällä ruoaksi parsan tapaan
Kukat : Horsmajuoma

Maitohorsmamuhennos

1 l maitohorsman nuoria latvoja

3 tomaattia

2 sipulia

vettä

öljyä

persiljaa, lipstikkaa, sellerin lehti

suolaa, pippuria

Silppua maitohorsma, hienonna tomaatit ja sipulit.

Laita kattilaan, peitä vedellä, lisää öljyä, keitä 15 - 30 minuuttia.

Mausta hyvin ja nauti.

Horsmajuoma

5-6 litraa kukintoja

n. 4 litraa vettä

3 rkl sitruunahappoa

n. 7 dl sokeria

Lisää kukat kiehuvaan veteen

Keitä hetki, siivilöi

Sekoita sitruunahappo ja sokeri

Kaada juoma pulloihin ja jäähdytä

Tarjoa kylmänä jääpalojen kera



Vadelma

Lehdet : Tee, yrttikylpy, rohto

Marjat : Marjat sellaisenaan tai pakastettuna. Mehu, hillo, siirappi ja kuivattu tee-aines.
Marjanperät voi myös käyttää tee-aineena

Teetä vadelman lehdistä

Vadelman lehdet kerätään suunnilleen kukinnan aikaan tai sitä ennen, varoen riipimästä marjovia Versoja. Lehdet voidaan hiostaa, jolloin aromia saadaan voimistettua. Vatun lehdet sisältävät runsaasti hyödyllisiä kivennäisaineita ja terveellisiä bioflavonoideja.



Yrttipoimijan jokamiehenoikeudet

Sallittua on ilman lupaa:

- Kulkea toisen maalla
- Kerätä marjoja
- Poimia kukkia
- Poimia ruohomaisia kasveja

Kiellettyä on ilman lupaa:

- Kulkea toisen viljelymailla ja piha-alueella (näköetäisyydellä asuinrakennuksista) ja kerätä mitään näistä paikoista
- Tehdä avotulta toisen maalle
- Tehdä polkuja toisen maalle
- Ottaa puuta kasvavasta, kuivuneesta tai kaatuneesta puusta
- Ottaa kasvavasta puusta oksia, juurta, tuohta, kuorta, lehteä, pihkaa, mahlaa, terhoja, pähkinöitä ja käpyjä
- Ottaa sammalta, jäkälää ja turvetta
- Niittää ruohoa

Yleiset keruuohjeet

- Kerää tuntemasi kasvit ja marjat hyväkuntoisina puhtain käsin
- Paras keruu aika puolipilvinen, kuiva aamupäivä, aamukosteuden haihduttua
- Varo keräämästä likaisista paikoista, kuten maanteiden varsilta, kaatopaikoilta ja asutuskeskuksien taajama-alueilta. Varmista, ettei alueella ole käytetty torjunta-aineita tai keinolannoitteita.
- Kerää vain osa kasvustosta
- Mikäli kerää suuria määriä, tarvitaan lupa maanomistajalta
- Kerää eri lajit eri koreihin
- Käsittele keruusaalis saman päivän aikana

Suomalaiset kauppayrtit

Ahomansikka, Islanninjäkälä (Isohirvenjäkälä), Kamomillasaunio, Kanerva, Kataja, Koivu, Kultapiisku, Lillukka, Maitohorsma, Mänty, Mesiangervo, Mesimarja, Mustaherukka, Mustikka, Nokkonen, Paatsama, Peltokorte, Pihlaja, Poimulehti, Puna-apila, Puolukka, Siankärsämö, Sianpuolukka, Suopursu, Vadelma, Valkoapila, Voikukka, Vuohenputki