

Poimi lehti ja
kukka.



Maitohorsma

(*Epilobium angustifolium*)

- lehdet kerätään ennen kukintaa (salaatteihin, kasvisruokiin, leivontaan ja kuivattuna yrttijuomiin)
- versot (parsan tavoin keitettynä)
- kukat koristeena
- juuret (jauho)

Poimi lehti ja
kukka ilman
vartta.



Siankärsämö

Achillea millefolium

- lehdet kerätään ennen juhannusta (keitot, salaatit, pizzamauste)
- kukan mykeröt ilman vartta (yrttijuomat)
- vilustumiseen ja ruuansulatusvaivoihin
- haavaraho

Poimi lehti.



Lillukka

Rubus saxatilis

- lehdet
- marjat (hillo, hyytelö)
- yrttijuomiin hiostettuna tai kuivattuna
- hyväntuoksuinen
- matolääkkeenä käytetty
- näköislajina on vadelma, jonka lehdet hopeiset

Poimi lehti
käsineillä



Nokkonen

Urtica dioica

- versot alkukeväällä
- lehdet, varren kuitu (kankaat), juuret
- siemenet (mm. parrankasvu, stressin poistoon)
- uute lannoitteena ja hyönteistorjuntaan
- ruokiin mausteena ja pinaatin tavoin, leivontaan, lettuihin mutta myös yrttijuomiin
- A-, B-, C-, E-vitamiinit, mineraalisuoloja, piitä, rautaa, valkuaisaineita (5,9%), hivenaineita, rasvahappoja

Poimi marja ja verso.



Kataja

Juniperus communis

- marjat mausteeksi
(kotikalja, siirappi ja riistaruuat)
- versot (yrttijuoma, savustus, puuastioiden desifiointi)
- jalkakylpyihin
- hartsia, haihtuvia öljyjä
- yskänrohto, ripulilääke

Poimi lehti.



Vadelma

Rubus idaeus

- lehdet, versot
- marjat (hillo, mehu)
- marjanperät voi myös käyttää tee-aineksena
- yrttijuomat, rohto, teeaines
- kuivattuna tai hiostettuna
- vatun lehdet sisältävät runsaasti hyödyllisiä kivennäisaineita ja terveellisiä bioflavonoideja

Poimi lehti.

Tee kukkaseppele.



Voikukka

Taraxacum spp. (satoja lajeja)

- koko kasvi
- lehdet salaatteihin, muhennoksiin (pyöreät lehdet maukkaampia)
- kukat (sima, marmeladi, leivonta, salaatit)
- nuput (keitettynä suolavedessä kuin ruusukaalit)
- juuri paahdettuna (kahvin korvike).
- sisältää B-, C-, D-vitamiinia ja karoteenia
- ruuansulatusvaivoihin

Pihlaja Sorbus Aucuparia



Vuoden 2014 yrttikasvi

Käyttö: koko kasvi tuoreena, pakastettuna, kuivattuna, mehuna, nektarina, hillona ja hyytelönä

- marjat, kukat, lehdet
- pihlajan nuoret lehtinuput maistuvat karvasmantelille



- parkkiaineita, sorbiinihappoa, sorbiittia, sokereita, pektiiniä jne.
- C-vitamiini on keittämistä kestävä

•Huom! C-vitamiinia 3x enemmän kuin appelsiinissa.

• Auttaa ummetukseen, laskee verenpainetta ja kolestrolia, sopii diabeetikolle



Koivu

RAUDUSKOIVU *Betula pendula*

HIESKOIVU *Betula pubescens*

VAIVAISKOIVU *Betula nana*



Rauduskoivu



Hieskoivu

- koko kasvi
- vihdakset kerätään juhannusta ennen
- mahla; (23.4.-6.5.) *Mahla nousee, kun puun juurelta on maa sulanut.*
- silmut, hiirenkorvat, nuoret lehdet
- tuohi
- monikäyttöinen, sopii teehe, juomiin, salaatteihin, jalkakylpyihin,
- tuohitöihin