



SUOMEN LATU

# VINKKEJÄ VILLIYRTTIRETKELLE

## MITÄ VILLIYRTIT OVAT?

Villiyrtit - tai villivihannekset, luonnon-yrtit, horta - ovat luonnonvaraisia kasveja, joita käytetään ravintona, mausteena, yrttiteenä, rohdoksina ja kauneudenhoidossa. Villiyrtit ovat terveellisiä, maukkaita, ilmaisia ja niillä on pitkä satokausi. Villiyrttien opettelu ja kerääminen on mukava luonto-harrastus.

Luonnon kasvit ovat usein voimakkaamman makuisia ja ravintoarvoltaan parempia kuin viljellyt kasvit. Esimerkiksi nokkonen on tutkitusti ravinteikkaampi kuin kaupan viljelty pinaatti. Monet villiyrtit vilkastuttavat aineenvaihduntaa ja niille voi olla myös allerginen, kuten muillekin kasviksille - siksi niiden käyttöä on hyvä aloitella pienillä määrillä.

Käytettäviä kasvien osia ovat kasvista ja vuodenajasta riippuen: nuoret versot (koko maanpäällinen osa), lehdet, kukat, varret, juuret, silmut, neulaset, kerkät ja siemenet.



## SATOKAUSI

Villiyrttien keruuajat vaihtelevat kasvista, sen osasta ja käyttötavasta riippuen varhaisesta keväästä loppukesään ja syksyyn.

### Kevät

- Parasta aikaa heleään vihreiden villiyrttien keräämiseen, kun kasvit ovat nuoria, eivätkä taudit ja hyönteiset ole niihin ehtineet.
- Nuoret versot ja lehdet ennen kasvien kukintaa, minkä jälkeen lehtien maku muuttuu ja ne tulevat puiseviksi.
- Aika kerätä myös lehtipuiden silmuja ja havupuiden kerkkiä maanomistajan luvalla sekä moni- ja kaksivuotisten kasvien juuria.

### Kesä

- Täysikasvuiset lehdet ja kukat muun muassa teeaineksiksi tai mausteiksi.
- Niitetyiltä alueilta saa tuoretta villiyrtti-satoa pitkin kesää.
- Loppukesällä voi kerätä myös siemeniä.

### Syksy

- Pitkään vihreinä pysyvien ja myöhään kukkivien kasvien keruu aika jatkuu.
- Hyvää aikaa kerätä juuria ja katajan-marjoja.

### Talvi

- Havupuiden neulasia voi kerätä maanomistajan luvalla vaikkapa mausteeksi tai yrttiteeksi.

## VILLIYRTTIEN KERUUN PERIAATTEET

- Tunne aina varmuudella kasvit, joita keräät. Monet luonnonkasvit ovat myrkyllisiä!
- Yrttejä (ruohovartisista kasveista) saa kerätä omaan käyttöön jokamiehen oikeuksin. Poikkeuksia ovat rauhoitettut kasvit sekä puiden ja pensaiden lehdet ja muut elävät

osat, joita saa kerätä vain maanomistajan luvalla.

- Kasveja kerätään vain sen verran kuin paikalla oleva kasvusto kestää (max. 30 %), eikä revitä tarpeettomasti juurineen.
- Kasveja ei saa kerätä luonnonsuojelu-alueilla eikä kansallispuistoissa. Jokamiehen-oikeudet eivät koske myöskään toisten pihapiirejä tai viljelyksiä.
- Keruupaikan on oltava puhdas pölystä ja mm. torjunta-aineista ja raskasmetalleista. Myös runsastyyppisiä paikkoja tulee välttää (mm. navettojen vierustat, kompostit). Vilkkailta koiranulkoilutusreiteillä kannattaa huomioida talutushihnan mitta polusta.
- Villiyrtejä ei pidä kerätä läheltä teollisuuslaitoksia, tehomaaatouden viljelysmaita eikä valtateitä. Sopiva etäisyys isommista teistä on noin 150 metriä ja pienemmistä teistä noin 50 metriä.
- Paras keruusaä on kuiva ja aurinkoinen, mutta ei liian kuuma. Auringonpaisteessa kasvit voivat nahistua nopeasti.
- Kerättävien kasvien on oltava terveitä ja ehjiä. Jos kasvustossa on selvästi taudin aiheuttamaa härmää tai laikkuja tai se on hyönteisten rei'ittävä, ei kasveja tule kerätä. Joku yksittäinen reikä ei haittaa - terveellä järjellä arvioiden.

## **KERÄTTYJEN KASVIEN ESIKÄSITTELY**

- Jos keruupaikka on puhdas, ei huuhtelua välttämättä tarvita - oman harkinnan mukaan!
- Upottaminen veteen kuitenkin huuhtoo pois ötokät, roskat ja siitepölyn.
- Kasveja ei tarvitse ryöpätä tai keittää ennen käyttöä.
- Jos kasveja säilöö pakastamalla, ryöpätynä ne mahtuvat pienempään tilaan.
- Ryöppäys poistaa nokkosien polttavuuden ja vähentää nokkosien nitraatin määrää.

Nitraatista tarkemmin nokkosien esittelyssä.

- Ryöppäys = kasveja käytetään vajaan minuutin verran kiehuvaan vedessä.

## **VILLIYRTTIEN KUIVATTAMINEN**

- Yrttien korkein suositeltava kuivauslämpötila on 35 astetta.
- Hyötykasvikuivuri on hyvä, mielellään sellainen, jonka lämpötilaa voi säätää.
- Onnistuu myös huoneenlämmössä, esimerkiksi leivinpaperilla jääkaapin päällä tai ripustettuna nipuiksi katonrajaan.
- Sähköuuni on yrttien kuivaamiseen liian kuuma, vaikka luukku olisi raollaan.
- Kuivauspaikan oltava kuiva, ilmava ja pölytön.
- Kuivausaika riippuu kasvilajista, kuivaustavasta, kasvien sisältämästä vesimäärästä ja kuivausolosuhteista.
- Kuivat yrtit murenevat käsissä - nahkeat ja taipuilevat eivät ole valmiita!
- Kuivat kasvit pakataan mahdollisimman pian niiden kuivuttua lasi- tai peltipurkkeihin tai paperipusseihin ja säilytetään valolta suojassa.

## **VILLIYRTTIEN JA -VIHANNESTEN KÄYTTÖTAPOJA**

Villiyrtejä käytetään kuten viljeltyjä yrttejä, salaatteja, pinaattia tai muita viljeltyjä kasviksia.

### **Tuoreena**

- Salaateissa, kastikkeissa, pestossa, leivän päällä, smoothiissa, vihermehuissa
- Useimmat villiyrteet ovat parhaimmillaan tuoreina, jolloin ei menetetä mitään hivenaineita

### **Kypsennettynä**

- Keitoissa, piirakoissa, lettutaikinoissa, lisukkeissa, muissa lämpimissä ruuissa

- Lisätään ruokaan kypsennyksen loppuvaiheessa

### **Mausteena**

- Ruuissa, leipätaikinoissa, yrttisuolassa, marinadissa
- Luonnosta löytyy kasveja myös jälkiruokiin ja koristeeksi, esim. monia kukkia

### **Ravintolisänä esim. kuivatun viherrauheen muodossa**

### **Yrttiteenä tai jääteenä**

- Yrttiteen varataan kupillista kohti noin 2 rkl tuoreita tai 2 tl kuivattuja villiyrttejä, jotka haudutetaan 5-10 minuuttia ja siivilöidään

- Jäätettä varten yrttitee jäädytetään ja siihen lisätään jääpaloja ja maun mukaan vichyä, makeutusta ja sitruunaviipaleita

### **Rohdoksina**

- Sisäisesti (mm. yrttitee, alkoholiuute eli tinktuura) ja ulkoisesti (mm. yrttiöljyt, voiteet, hauteet)
- Mietojakin lääkekasveja tulee käyttää omin päin harkiten, tilapäisten ja lievien vaivojen hoitoon

### **Kauneudenhoidossa**

- Hiusten- ja ihonhoidossa esimerkiksi naamioina, huuhteina ja kasvovesinä
- Voiteiden, salvojen ja puhdistusaineiden osana

### **Lisää tietoa villiyrtteistä**

<http://arktisetaromit.fi/fi/arktiset+aromit/yrtil/> - yleisimpien luonnon ravintokasvien esittelyt

[www.yrttitarha.fi](http://www.yrttitarha.fi) - paljon tietoa luonnon kasvien perinteisestä rohdos- ja ravintokäytöstä

### **Kirjoja**

*Villiyrtit: tunnistusopas.* Lehmuskallio Eija ja Lehmuskallio Jouko. 2016.

*Villivihannekset: Terveystä pihoilta, niityiltä ja metsistä.* Piippo Sinikka. 2016.

*Luonnonyrttiopas.* Moisio Simo. 2016.

*Villiyrtit: Hyvinvointia kotikulmilta.* Hannus Annika, Nyman Anna, Toivanen Pauliina, Huotari Aino ja Victorzon Nick. 2017

*Villiiinny villivihanneksiin: Elinvoimaa ja energiaa luonnosta.* Kivimetsä Raija. 2016.

*Hulluna hortaan: Herkkuja ja hyvinvointia villivihanneksista.* Kivimetsä Raija ja Kivimetsä Jouko. 2013.

*Lempeää kauneutta luonnosta: Valmista itse hyvän olon kosmetiikkaa.* Vermasheinä Kaisa. 2016.

*Käytännön lääkekasvit 1-2.*

Kress Henriette. 2012.

### **Teksti ja kuvat:**

Kaisa Vermasheinä, Juuret maassa



# NOKKONEN



*Tieteellinen nimi:* Urtica dioica  
*Levinneisyys:* kasvaa yleisenä lähes koko maassa

*Kasvupaikkoja:* pihat, puutarhat, joutomaat, hakkuuaukeat, rantalehdot

*Käytettävät osat:* nuoret versot, lehdet, siemenet

*Tunnistus:* 0,5–1,5 m korkea, tummanvihreä, poltinkarvainen, monivuotinen, vastakkaiset hammaslaitaiset lehdet, pienet vihertävät kukat norkoissa

*Maku:* keskivahva, omintakeinen, yrttinen, raikas

*Näköslajit:* valkopeippi ei polta ja sillä on valkoiset kukat (myös syötävä), rautanokkonen on matalampi ja harvinaisen (myös syötävä)

## **Käyttövinkit:**

- nuoret versot varhain keväällä, myös kypsentämättä ja ryöppäämättä
- vanhempana kesällä lehdet keittovihanneksina, leivonnassa, teenä

- kypsät siemenet leivonnassa tai sellaisenaan (kerätään loppukesällä norkkojen “riippuessa”)
- ulkoisesti esimerkiksi huuhteena lisää pintataverenkiertoa, hoitaa ihottumia ja hilseilyä

## *Nokkosen versot*



**Keruu:**

- suojäkäsineet tarpeen polttelun takia
- ei pidä kerätä runsasravinteisilta paikoilta ja eikä mielellään heti sateen jälkeen, koska sitoo itseensä runsaasti nitraattia
  - nitraatti muuttuu kehossa haitalliseksi nitriitiksi
  - parin aurinkoisen päivän aikana nokkonen kuluttaa varastoituneen nitraatin
  - ryöppäys vähentää nitraatin määrää (ryöppäys = vajaa minuutti kiehuva vedessä)
- kerää leikkaamalla samasta nokkoskasvustosta säännöllisesti pitkin kasvukautta, niin saat aina uutta tuoretta nokkosta

**Muuta:**

- pohjoinen alalaji pohjannokkonen on vähemmän polttava kuin etelännokkonen
- hyvin ravinteikas kasvi: sisältää muun muassa C-vitamiinia, kalsiumia ja rautaa
- vahvistava yrtti, lisää vastustuskykyä ja nostaa hemoglobiinia



*Nokkosen siemenet*

# MAITOHORSMA



*Tieteellinen nimi:* Epilobium angustifolium

*Levinneisyys:* yleinen koko maassa

*Kasvupaikkoja:* pellonreunat, joutomaat, hakkuuaukeat, kalliot, valoisa ja avoimet paikat

*Käytettävät osat:* versot, lehdet, kukat

*Tunnistus:* 0,5–2 m korkea, kukat purppuranpunaiset pitkinä terttuina, monivuotinen, nuori verso pysty ja palmumainen

*Maku:* mieto, hiukan kitkerä, verso parsamainen

*Näköislajit:* versovaiheessa ennen kukintaa terttu-alpi, ranta-alpi, sarjakeltano, kanadanpiisku, syysasteri (eivät ole myrkyllisiä)

## Käyttövinkit:

- nuoret versot ennen lehtien avautumista raakana esim. salaattissa tai parsan tapaan kypsennettynä
- lehdet salaattissa tai keittovihanneksena, leivonnassa, kukat mausteena, koristeena ja teenä
- lehdistä saa hyvää teetä

## Keruu:

- keväällä nuori verso, myöhemmin kesällä käytetään vain lehtiä ja kukkia, ei vartta, josta tulee puiseva
- monivuotinen kasvi, joten kannattaa painaa kesällä kukkivana paikka mieleen ja kerätä keväällä versoja, joiden varma tunnistus voi muuten olla hankalaa

## Muuta:

- lehdistä runsaasti valkuaisaineita, fosforia, riboflaviinia, C- ja A-vitamiinia, karoteenia



# VOIKUKKA



*Tieteellinen nimi:* Taraxacum

*Levinneisyys:* yleinen lähes koko maassa

*Kasvupaikkoja:* pihat, niityt, nurmikot, joutomaat

*Käytettävät osat:* lehdet, kukat, nuput, juuret

*Tunnistus:* 10–50 cm korkea, kukka keltainen mykerö, lehdet tyviruusukkeenä, lehtien hammaslaitaisuus vaihtelee, monivuotinen

*Maku:* melko voimakas, kitkerä, karvas, terälehdet miedot, makeat

*Näköislajit:* leskenlehden kukat (myrkyllinen), valvatit (syötäviä)

## **Käyttövinkit:**

- lehdet ja kukat (ilman varsia) tuoreina salaattissa, myös kypsennettyinä, leivonnassa ja teenä
- vihreät kukkanuput etikkaan säilötyinä “kapriksina”

• juurista on tehty korvikekavia ja sillä on maustettu kaljaa ja simaa

## **Keruu:**

- lehdet keväällä ennen kukintaa, kukat niiden avauduttua
- lehtien karvaus vaihtelee, joten kannattaa maistaa lehteä ennen keräämistä
- lehdet mahdollisesti vähemmän karvaan makuisia, jos kerää varjoisalta paikalta ja käyttää vain  $\frac{2}{3}$  lehden yläosasta, etenkin lehtiruoti on karvas
- juuret joko keväällä ennen kukintaa tai myöhään syksyllä lehtien lakastuessa, kaitetaan lapiolla tai juurtennostovälineellä



**Muuta:**

- voikukasta kasvaa Suomessa yli 500 pikkulajia, joista kaikki ovat syötäviä, mutta niiden maku vaihtelee
- karvasta makua voi taittaa happamalla (esim. sitruunamehu), kukat eivät ole karvaita
- lisää voimakkaasti virtsaneritystä, joten ei sovi suurina määrinä niille, joilla on matala verenpaine
- lehdistä runsaasti C- ja A-vitamiineja, kalsiumia ja rautaa, verrattuna viljeltyyn salaattiin noin kolminkertainen määrä miltei kaikkia ravinteita

*Voikukka ja siankärsämä*

# SIANKÄRSÄMÖ



*Tieteellinen nimi:* Achillea millefolium  
*Levinneisyys:* yleinen koko maassa  
*Kasvupaikkoja:* pihat, pientareet, niityt, kuivat ja aurinkoiset paikat  
*Käytettävät osat:* lehdet, kukat  
*Tunnistus:* 20–70 cm korkea, lehdet kapeat ja parittain liuskoittuneet, kasvavat varressa kierteisesti, pienet valkoiset kukat, voimakkaantuoksuinen  
*Maku:* yrttinen, kitkerätkö  
*Näköislajit:* pelto- ja pihasaunio, ojakärsämö ennen kukintaa (eivät myrkyllisiä)

## **Käyttövinkit:**

- lehdet tuoreina mausteena, salaatti- ja keittovihanneksena
- kukat teenä ja mausteena
- voimakkaan ryytimäinen maku, sopii mausteeksi etenkin rasvaisiin ruokiin
- ulkoisesti rauhoittaa ärtynyttä ihoa, ehkäisee tulehduksia

## **Keruu:**

- lehdet kerätään mielellään alkukesällä ennen kukintaa
- kukat niiden avauduttua, tertut kannattaa poikkaista saksilla

## **Muuta:**

- myös harvinaisempaa vaaleanpunakukkaista versiota voi käyttää
- mykerökukka-allergiset ja pujoallergikot saattavat saada myös siankärsämöstä oireita
- kukista tehty alkoholiuutos eli millefoli-tipat on ollut suosittu kansanrohto moniin vaivoihin
- parantava yrtti: ehkäisee tulehduksia, parantaa ruuansulatusta, ehkäisee kuukautiskipuja
- ei suositella käytettäväksi raskauden aikana, on käytetty raskauden keskeyttämiseen



# POIMULEHTI

*Tieteellinen nimi:* Alchemilla

*Levinneisyys:* yleinen suurimmassa osassa maata

*Kasvupaikkoja:* niityt, pihat, pientareet, kalliot, metsänreunat, tunturikankaat

*Käytettävät osat:* lehdet, kukat

*Tunnistus:* 10–50 cm korkea, piparkakumaiset lehdet, keltaisenvihreät pienet kukat

*Maku:* mieto, joskus kirpeähkö

*Näköislajit:* ei näköislajeja, myös puutarhan koristelajeja voi käyttää

## **Käyttövinkit:**

- nuoret vielä suppuiset lehdet tuoreina tai kypsennettynä keittoihin, muhennoksiin yms.
- vähän vanhemmatkin lehdet sopivat mm. yrttiteehen tai kuivattuna viherjauheeseen
- ulkoisesti supistaa ihohuokosia, poistaa turvotusta, edistää arpeutumista

## **Keruu:**

- lehdet nuorina ennen kukintaa
- puolivarjoisella paikalla kasvaneet maukkaampia kuin paahteessa kasvaneet
- kasvitaudit vaivaavat usein, härmäisiä lehtiä ei pidä käyttää

## **Muuta:**

- Suomesta tunnetaan 30 pikkulajia, jotka ovat kaikki syötäviä
- tasapainottava yrtti: estää tulehduksia, tasapainottaa hormonitoimintaa
- kasvi muodostaa lehdille kastepisaraita, joiden on uskottu olevan avain ikuiseen nuoruuteen



# MESI- ANGERVO



*Tieteellinen nimi:* Filipendula ulmaria

*Levinneisyys:* yleinen koko maassa

*Kasvupaikkoja:* kosteat niityt, ojat, rannat

*Käytettävät osat:* kukat, nuput, lehdet

*Tunnistus:* 0,5–1,2 m korkea, lehdistä hammaslaitaisia lehdyköitä 2-5 paria ja päättölehdykkä, kukat kermanvalkoiset, voimakkaantuoksuiset, monivuotinen

*Maku:* keskivahva, aromaattinen, mesimäinen

*Näköislajit:* sikoangervo Luonais-Suomessa (harvinainen, ei myrkyllinen)

## **Käyttövinkit:**

- kukat, nuput ja lehdet teenä, mausteena ja koristeena etenkin jälkiruissa
- myös rohdoskasvi, joten runsasta ja jatkuvaa käyttöä ei suositella
- höyryhengityksessä avaamaan tukkoista nenää
- ulkoisesti lievittää nivelkipuja, särkyjä ja tulehduksia, edistää huuhteena hiusten kasvua

## **Keruu:**

- lehdet kerätään kesällä ennen kukintaa, kukat nappuina tai heti niiden avauduttua

## **Muuta:**

- mesiangervosta eristettiin 1930-luvulla spireahappo (=salisyylihappo), josta kehitettiin aspiriini
- salisylaattien takia ei sovi kaikille (mm. astmaatikoit) ja sen jatkuvaa käyttöä tulee välttää, pienille lapsille tarjoamista harkittava



# PIHARATAMO

*Tieteellinen nimi:* Plantago major

*Levinneisyys:* yleinen suurimmassa osassa maata

*Kasvupaikkoja:* pihat, pientareet, joutomaat, rannat

*Käytettävät osat:* nuoret lehdet, siemenet

*Tunnistus:* 10–50 cm korkea, lehdet voimakkaan suoniset, kukinto tähkämäinen, monivuotinen

*Maku:* mieto, kirpeäkö

*Näköislajit:* muut ratamot (myös syötäviä)

## **Käyttövinkit:**

- lehdet salaattina, vihanneksena ja teenä
- siemenet veteen uutettuina ummetukseen
- ulkoisesti lehdet haavojen ja ihon hoitoon, erityisesti ärtyneelle ja epäpuhtaalle iholle

## **Keruu:**

- lehdet alkukesästä kukintaan saakka, muuttuvat sitkeiksi
- siemenet loppukesästä

## **Muuta:**

- ravintolisänä ja ummetuksen hoitoon käytettävä psyllium-kuitu on piharatamon sukulaisen rohtoratamon siementä



# Jokamiehenoikeus luonnonvaraisten kasvien ja villiruoan keräilyssä

Villiyrtit ovat erinomainen ja herkullinen lisä kesäiseen ruokavalioon. Niitä voi myös säilöä kuivaten, pakastaen tai uuttamalla talvea varten. Villiyrttien keruuseen liittyy kuitenkin joitain rajoituksia. Niiden poiminta ei ole yhtä vapaata kuin sienten ja marjojen.

**S**uuri osa villiruoaksi kerättävistä kasveista on tavallisia niittyjen, pientareiden ja metsien kasveja. Myös luonnolle haitallisten vieraslajien joukossa on elintarvikekäyttöön sopivia kasveja, ja niiden keruu onkin suoranainen luonnonsuojeluteko.

Luonnonvaraisia rauhoittamattomia kukkia, yrttejä ja muita vastaavia kasveja voi pääsääntöisesti kerätä jokamiehenoikeudella. Kasvien maanpäällisen osan kerääminen ja pienessä mittakaavassa myös juurineen otto on sallittua. Sillä ei ole väliä, aikooko kasvin syödä vai kuivattaa kortin koristeeksi.

Villiyrttien keruussa olennaisinta on kasvien tuntemus. Näin ei vahingossa kerää myrkyllisiä kasveja. Lajituntemus on tärkeää myös, jotta ei kerää rauhoitettuja kasveja tai kasvinosia. Niiden kerääminen on luonnonsuojelulailta kiellettyä.

Hyvä apu sopivien kasvien valintaan on Eviran kokoama taulukko (ks. seuraava sivu) elintarvikekäytön kannalta tärkeimmistä suomalaisista luonnonvaraisista kasveista. Taulukon kasvien joukossa ei ole myrkyllisiä tai rauhoitettuja lajeja.

Hyvä käytäntö on ottaa kasveja kustakin paikasta vain sen verran, että kasvusto säilyy edelleen kasvupaikalla elinvoimaisena. Kasvuston niittäminen ei ole jokamiehenoikeutta vaan vaatii sopimista maanomistajan kanssa. Puun osia, kuten kuusen kerkiä tai männyin ja katajan vuosikasvuja ei saa ottaa ilman maanomistajan suostumusta, koska rikoslain mukaan ne ovat puun osia, joiden ottaminen ei kuulu jokamiehenoikeuteen. Myös pakuri on puun kasvannainen, eikä sen kerääminen kuulu jokamiehenoikeuteen. Sammalen ja jäkälän keruuseen tarvitaan myös maanomistajan suostumus.

Toisen maahan ei keräilystä tulisi jättää pysyviä jälkiä siten, että se aiheuttaa maanomistajalle vähäistä suurempaa haittaa. Toisten pihoilta ei myöskään saa kerätä kasveja.

Luonnonsuojelualueilta, kuten kansallispuistoista ei saa kerätä kasveja, vaikka niissä saakin sienestää ja marjastaa.

# Elintarvikekäytön kannalta tärkeimmät suomalaiset luonnonvaraiset kasvit (lähde: Evira 2014)

KASVILAJI	KASVINOSA	KÄYTTÖTAPA
Ahomansikka	<i>Lehdet</i>	<i>Yrttijuomat</i>
Islanninjäkälä	<i>Kokonaan</i>	<i>Keitot, muhennokset, yrttijuomat</i>
Kamomillasaunio	<i>Kukinnot</i>	<i>Yrttijuomat</i>
Kanerva	<i>Kukat</i>	<i>Yrttijuomat</i>
Koivu	<i>Lehdet</i>	<i>Yrttijuomat, salaatit</i>
Kultapiisku	<i>Kukinnot</i>	<i>Rohdos</i>
Ketunleipä eli käenkaali	<i>Lehdet, kukinnot</i>	<i>Salaatit</i>
Lillukka	<i>Lehdet ja marjat</i>	<i>Yrttijuomat</i>
Maitohorsma	<i>Lehdet, versot</i>	<i>Yrttijuomat, salaatit, keitot, muhennokset</i>
Mesiangervo	<i>Lehdet, kukinnot</i>	<i>Yrttijuomat</i>
Mesimarja	<i>Lehdet</i>	<i>Yrttijuoma</i>
Mustaherukka	<i>Lehdet</i>	<i>Yrttijuomat</i>
Mustikka	<i>Lehdet</i>	<i>Yrttijuomat, salaatit</i>
Niittysuolaheinä	<i>Lehdet</i>	<i>Salaatit</i>
Nokkonen	<i>Versot</i>	<i>Keitot, muhennokset, yrttijuomat</i>
Peltokanankaali	<i>Lehdet, versot, kukat</i>	<i>Salaatit, muhennokset</i>
Peltokorte	<i>Versot</i>	<i>Yrttijuomat</i>
Poimulehdet	<i>Lehdet</i>	<i>Salaatit, keitot, muhennokset, yrttijuomat</i>
Puna-apila	<i>Kukinnot, lehdet</i>	<i>Yrttijuomat, keitot, muhennokset, salaatit</i>
Puolukka	<i>Lehdet ja marjat</i>	<i>Yrttijuomat</i>
Savikat	<i>Lehdet, versot</i>	<i>Salaatit, muhennokset</i>
Siankärsämö	<i>Kukinnot, lehdet</i>	<i>Yrttijuomat, mausteet,</i>
Vadelma	<i>Lehdet ja marjat</i>	<i>Yrttijuomat</i>
Valkoapila	<i>Kukinnot, lehdet</i>	<i>Keitot, muhennokset, salaatit, yrttijuomat</i>
Vesiheinä eli pihatähtimö	<i>Versot, kukat</i>	<i>Salaatit</i>
Voikukka	<i>Kukinnot, lehdet</i>	<i>Salaatit, keitot, muhennokset, mauste</i>
Vuohenputki	<i>Lehdet</i>	<i>Keitot, muhennokset, salaatit, mauste</i>



[www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)