

Maitohorsma on lähiniittyjen vitamiinipommi

Terveellistä: Yrttiljelijät Marja ja Lasse Tuominen vinkkaavat, mitä kesäluonnon antimia kannattaa kerätä ja säiliöä talven varalle.

Terhi Mäntynen

Lapin luonto on pullollaan luonnonkasveja, jotka täydentävät ravintoarvoillaan ruokavaliota. Kasveja voi niiden kasvuajan käyttää tuoreena sekä kuivata ja pakastaa talven varalle.

– Yrtit tuovat paitsi hyvää makua ruokiin, ovat myös terveellisiä. Niissä on paljon hyviä ravintoaineita, kuten vitamiineja ja hivenaineita. Kansanlääkinnässä näitä samoja kasveja on käytetty kauan rohtoina erilaisiin vaikeisiin, yrttejä viljelevät Lasse ja Marja Tuominen sanovat.

Tuomiset ovat pitäneet yrttitarhaa Ylitornion Meltosjärvellä jo 25 vuotta.

TUOMISET NEUVOVAT poimiaan kasveja paikasta, joka ei ole aivan tien varressa tai vanhojen tunkkioiden tai navettojen läheisyydestä. Lannassa kasvaneissa nokkosissa on esimerkiksi elimistössä vaaralliseksi muuttuvaa nitraattia.

Muuten koko maassa yleisesti kasvava nokkonen on ravintoarvoiltaan hyvä a- ja c-vitamiinin lähde, kymmenen kertaa rautapitoisempi kuin pinaatti ja sisältää runsaan määrän mineraalisuoloja.

Nokkonen on hyvä sellaisenaan ryöpättyinä tai kuivatuna, teen joukossa tai salaattissa. Talven varalle sen voi ryöppäyksen jälkeen pakastaa. Parhaimmillaan nokkonen on nuorena versona alkukesästä.

Toinen hyvä villiyrtti on maitohorsma. Se sisältää myös runsaasti c-vitamiinia. Nuoren version voi kiehua ja käyttää ruuissa parhaimmallaan.

Lasse Tuominen sanoo nokkonen ja maitohorsman olevan ominaisuuksiltaan arvokkaita perus-

tekasveja, sillä ne valmistavat elimistössä pohjaa muiden ravintoaineiden imeytymiselle.

Ulkoiseen käyttöön sopivat piharatamo, siänkärsämä ja kanerva ovat vanhan kansan rohtoja haavojen hoidossa.

– Kasveja voi kuivata itse kotona joko riipputtamalla varjoisessa paikassa, se on yksinkertaisin tapa. Itse suosittelisin kuitenkin kotikäyttöön tarkoitettua pientä kuivuria, se on nopeampi ja näin ollen säilyttää yrttien aromit paremmin, Lasse Tuominen neuvoo.

Omat mahdolliset allergiat kannattaa kuitenkin ottaa huomioon kasveja kerätessä.

YKSI ALIARVOSTETUIMMISTA luonnonkasveista on voikukka. Lähes pihojen rikkakasvina pidettyä kukkaa on kansanlääkinnässä käytetty edistämään virtsan eritystä, ulostuslääkkeenä, elimistöä vahvistavana lääkkeenä sekä rohtona maksa- ja haimavaivojen hoidossa.

Lisäksi kasvin lehtiä ja juuria on käytetty haavojen, reumatismin, kihdin ja erilaisten ihottumien hoitoon.

– Voikukan lehdet ovat tuoreena hyviä salaattissa. Niistä kannattaa käyttää vain noin kaksi kolmasosaa lehden yläosasta ja jättää kitkerämpi alaosa pois, Marja Tuominen vinkkaa.

Tuomisen Yrttitarha myy yrttejä ympäri vuoden. Keväällä ja kesällä tarhalta saa kasvatettuja vihanneksia ja yrtintaimia.

Yrttitaimiten kasvattaminen alkaa Tuomisen kasvihuoneessa huhtikuussa, jolloin ne ovat valmiita syötäväksi juhannuksen aikoihin.

Marja Tuominen on yrttien viljelyn lisäksi ollut mukana kirjoittamassa aiheesta opetushallituksen julkaisemaa oppikirjaa, Luonnonyrttiopasta.

Talvella Tuomiset tuottavat muun muassa kuivatuista luonnon yrteistä valmistettua teetä. Pohjoisen pitkät valoisat vuorokaudet tuovat yrtteihin runsaasti aromeja.

Tuomiset muistuttavat, että vaikka he ovat tietoisia yrttien lääkinnällisistäkin vaikutuksista ja kansanlääkinnällisistä juurista, he myyvät yrttitaimita vain mausteiksi.

Tuoreita ja kuivattuja yrttejä voi käyttää ruuanlaitossa, nauttia teenä tai sekoittaa vaikkapa leipätaikinaan.

Yrtit

Kokeile lisäksi näitä

Apilankukka sopii pakastettuna koristeeksi vaikka kakkujen päälle. Rohtona puna-apilaa on käytetty mm. hengitysteiden vaikeisiin, C-vitamiinipitoisiin.

Basilika rohdoskasvina sen arvostus perustuu ruuansulatushäiriöitä lievittäviin ja ruuansulatusta edistäviin vaikutuksiin.

Kirveli on miellyttävän maukoinen, jota käytetään mausteena persiljan tapaan. Yrtillä on kehoon puhdistavia vaikutuksia.

Kuusenkerkkä sopii salaatteihin tai siitä voi valmistaa kerkkajuomaa. Rohtona käytetty hengitystievaivojen hoitoon. Siitä on myös valmistettu kuusenkerkkäsiirappia.

Lipstickka on vanha, nykyisin suosittu mausteyrtti liharuokiin. Yrttiä käytetään liemikuutioiden tapaan.

Mesiangervo on hyvä yrtti teen valmistuksessa. Kansanlääkinnässä salisylaattipitoista kasvia on käytetty kuumesairauksien hoidossa.

Oregano, mäkimeirami sopii mausteeksi vaikkapa keittoihin, kastikkeisiin tai pastaruokiin. Lääkinnallisesti käytetty lievittämään vatsavaivoja ja päänsärkyä.

Persilja sisältää runsaasti c-vitamiinia ja rautaa. Puhdistaa elimistöä ja lievittää turvotusta.

Tilliä on käytetty verenpaineen hoitoon Venäjällä. Auttaa myös ruuansulatukseen.

Timjami on hyväksi ruuansulatukselle ja sitä on käytetty apuna hengityselinten sairauksien hoidossa.

Vadelmanlehti on hyvien maun yrttien raaka-aine, vahvistaa limakalvoja ja tasapainottaa kehoa.

Väinönputki on vanha saamelaisien yrtti, jota keskiajalla viettiin Eurooppaan ruttolääkkeeksi. Auttaa ilmavaivoihin.

Lähteet: Tuomisen Yrttitarha, www.vinkki-lanuomutuote.fi, www.tohtori.fi.



Marja ja Lasse Tuomisen yrttitarhalla kasvaa monia tuttuja yrtin taimia, kuten persiljaa, tilliä, oreganoa ja basilikaa.



Suolaheinän tapainen punahierakka on hyvä salaattikasvi.



Ruukkuyrtit ovat paitsi hyvää lisä ravintoon, myös kauniin näköisiä. Tässä kasvaa hyvää vauhtia basilika.



Lipstickka eli liperi on kauan tunnettu luostarikasvi. Lipstickka on hyvä lihan maustamiseen ja sitä voi käyttää liemikuutiointi tavoin.