

Sinikka Piippo Pertti Salo

100 teeyrttiä luonnosta ja puutarhasta



minerva



100 teeyrttiä
luonnosta ja puutarhasta

Sinikka Piippo Pertti Salo

100 teeyrttiä luonnosta ja puutarhasta

*Tämä kirja on omistettu Ulla Salolle (1960–2017),
hyvälle ystävälle ja aviopuolisolle.*

© Sinikka Piippo, Pertti Salo ja Minerva Kustannus Oy, 2021

www.minervakustannus.fi



Teksti: Sinikka Piippo

Kuvat: Pertti Salo ja Sinikka Piippo

Graafinen ulkoasu ja taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-375-236-8

Painettu EU:ssa, Print Best, 2021

sisälllys

ESIPUHE	8	Kultapiisku	65
JOHDANTO	10	Kumina	67
Yrttiteen hyödyt	11	Kyläkellukka	69
TEEYRTTIEN KERÄÄMINEN		Lakka	71
JA SÄILÖNTÄ	14	Leskenlehti	73
Keruuohjeet	14	Lillukka	75
Jokamiehen oikeudet	16	Litulaukka	76
Säilöntä	16	Lutukka	78
KASVIT TEENÄ SISÄISESSÄ		Maahumala	80
JA ULKOISESSA KÄYTTÖSSÄ	21	Maarianverijuuri	82
VAROITUKSET	27	Maitohorsma	84
LUONNONKASVIT	32	Mesiangervo	86
Ahokissankäpälä	34	Mustaherukka	88
Ahomansikka	36	Mustikka	90
Ahopukinjuuri	38	Mäkimeirami	92
Ahopäivänkakkara	40	Niittyhumala	94
Apilat	42	Niittyjuola	96
Iltahelokki	45	Peltokorte	98
Isonokkonen	47	Pihasaunio	101
Kanerva	50	Pihatähtimö	103
Karvahorsma	52	Poimulehdet	105
Ketohanhikki	53	Pujo	107
Keto-orvokki	55	Punaherukat	109
Kevätesikko	57	Puolukka	110
Kihokit	60	Ratamot	112
Kuismat	62	Rohtotädyke	115
		Rohtovirmajuuri	117
		Ruiskaunokki	120

Ruusut	122	Tilli	197
Ruusujuuri	126	Timjamit ja ajuruohot	199
Siankärsämö	128	Yrtti-iiso	202
Sianpuolukka	131	PUUT	205
Sikuri	133	Haapa	206
Takiaiset	135	Kataja	208
Ukontulikukka	137	Koivut	210
Vadelma	139	Kuusi	213
Valkopeippi	141	Lehmukset	215
Voikukat	143	Lepät	218
Vuohenputki	146	Mustaselja	221
Väinönputki	148	Mänty	224
MAUSTEYRTIT	150	Omenapuu	226
Anisruoho	152	Orapihlajat	228
Basilikat	154	Pajut	231
Fenkoli	157	Pihlaja	234
Humala	160	Saarni	236
Iisoppi	162	Tyrni	238
Kamomillasaunio	164	Vaahtera	240
Kyntelit	167	PIHAN KORISTEKASVIT	242
Laventelit	169	Kaunokainen	244
Liperi	171	Malvat	246
Maarianohdake	173	Punahatut	249
Maustekorianteri	175	Rohtonukula	252
Maustemeirami	177	Rohtosalkoruusu	254
Mintut	179	Rönsyakankaali	256
Persilja	183	Tarhakehäkukka	258
Rosmariini	185	Tuoksupelargonit	260
Saksankirveli	187	Vuorenkilvet	262
Salviat	189	Värimintut	264
Sitruunamelissa	192		
Sitruunaverbena	195		



VAIVAT JA NIIHIN KÄYTETTÄVÄT KASVIT	266
AINEOSAT	276
Haihtuvat öljyt.....	277
Fenolit	279
Hapot	283
LYHENTEET JA SELITYKSET	286
SANASTO	288
KIRJALLISUUS	298
HAKEMISTO	305

Esipuhe



100 teeyrttiä luonnosta ja puutarhasta - kirjassa esitellään sata Suomessa kasvavaa ja kasvatettavaa kasvia, joista voi valmistaa yrttiteetä. Näistä 53 on luonnonvaraisia ruohokasveja tai pensaita, 22 mausteyrttejä, 15 puuta ja 10 puutarhan koristekasveja. Luonnonvaraisia kasveja on eniten, sillä niitä on perinteisesti käytetty useimmin teeyrtteinä. Kasvien valinta kirjaan ei kailkilta osin ollut helppoa, sillä tarjontaa olisi ollut paljon. Koetimme valita kasvit, joista toivottavasti on eniten hyötyä ja iloa lukijoille. Mukaan on otettu myös kasveja, joilla saadaan mahdollisimman suuri hyöty rohtokäytössä. Jokaisesta kasvista on kuva, lyhyt esittely sekä perinteeseen tai mytologiaan liittyviä anekdootteja, aineosat lyhyesti, käyttötavat teenä, kasvin hyötyvaikutukset ja mahdolliset haitat. Jokaisen kasvin yhteydessä on vähintään yksi resepti. Pitkiä ainesaluetteloita on supistettu, jotta mahdollisimman monta kasvia mahtuisi mukaan ja niistä voisi kertoa sekä hauskoja, hyödyllisiä että käytännönläheisiä seikkoja. Kasvien nimet on päivitetty tähän päivään (Kurtto ym. 2019), joten joidenkin tuttuujen kasvien suomalaiset nimet ovat muuttuneet.

Kirjassa neuvotaan, kuinka kasveja kerätään, säilötään ja valmistetaan teeksi sekä miten ja mihin teetä voi käyttää. Kirjassa ei anneta erikseen keruuaikataulua, sillä Suomen kaltaisessa maassa ajat vaihtelevat

suuresti. Joka tapauksessa jokaisen esitellyn kasvin yhteydessä annetaan suuntaviivat eri kasvinosien keruun ajalle. Aineosat esitellään tarkasti kasvien tärkeimmistä vaikuttavista aineista. Kirjassa kerrotaan erikseen kasvien mahdollisista haitoista, jotka luonnollisesti ovat yksilöllisiä.

Teeyrttien vaikutukset terveyteen ovat erilaisia, samoin niiden maku ja käyttömahdollisuudet. Ne sopivat sekä yksinään nautittavaksi että yhdistelmävalmisteiksi, kuumiksi ja kylmiksi teejuomiksi, sisäiseen ja ulkoiseen käyttöön. Niillä voi helpottaa monia vaivoja, kuten ihon, suoliston, hengitysteiden ja vaihdevuosien, ja ne rauhoittavat tai virkistävät mieltä. Kirjan käytettävyyttä helpottaa lopusta löytyvä luettelo eri vaivoista ja niihin suositeltavista kasveista. Tämä kirja on tarkoituksella laadittu käytännönläheiseksi, niin että jokainen todella voi hyödyntää yrttejä itsensä, läheistensä ja muiden hyväksi.

Suomen teeyrtit ovat erinomaisia terveyden lähteitä ja vieläpä helposti saatavillamme. Hyvä yrttitee ilahduttaa aina mieltä jokapäiväisessä elämässä ja juhlassa. Toiveenamme on, että tämä kirja saa lukijat kokeilemaan ja käyttämään Suomen luonnon ja puutarhan upeita kasveja iloksi ja terveydeksi!

Helsinki ja Porvoo 6.4.2021
Sinikka Piippo ja Pertti Salo



JOHDANTO

Mitä yrttiteet ovat

Yrttiteet lienevät yleisin tapa, millä kasveja on hyödynnetty virkistäviin ja parantaviin tarkoituksiin. Itse asiassa yrteistä on valmistettu teetä tuhansia vuosia. Jokainen on juonut yrttiteetä ainakin jossain vaiheessa elämäänsä. Kauppojen hyllyillä on lukuisia yrttiteelaatujia, joista perinteisimpiä lienee hibiskustee, rooibos on suosittua, vaikka jakaakin mielipiteitä, inkivääriteetä juodaan flunssan vaivatessa ja minttuteetä ja

kamomillateetä tuskin kukaan on voinut välttää. Moni on arabimaissa saanut eteensä hurmaavan makuista makeaa minttuteetä. Yrttiteetä on helppo tehdä itsekin, ja tässä kirjassa kerrotaan mitä ja miten.

Määritelmän mukaan yrttiteeksi kutsutaan teen tavoin valmistettavaa ja nautittavaa juomaa, joka on valmistettu yrteistä, mausteista ja muista kasveista, niiden nupuista, kukista, lehdistä, havuista, juurista,



siemenistä, hedelmistä ja kuorista joko kuumassa vedessä hauduttamalla tai keittämällä. Yrttitee ei yleensä sisällä kofeiinia päivänvastoin kuin varsinainen tee.

Yrttiteetä tulisi oikeasti kutsua haudukkeeksi, mutta nimike yrttitee on vakiintunut puhekieleen. Varsinainen tee on valmistettu teepensaan (*Camellia sinensis*) lehdistä, ja sitä on mustana, punaisena, vihreänä, valkoisena ja oolongina. Matchatee on myös vihreää teetä. Usein varsinaiseen teehen yhdistetään yrttejä, mausteyrttejä ja hedelmistä saatavia makuja.

Yrttiteen valmistaminen tuoreista yrteistä on kesän ja itse asiassa koko vuodenkierron iloja. Niitä valmistetaan yhdestä yrtistä tai useampien yrttien sekoituksista. Monia luonnonvaraisia kasveja voidaan käyttää teeaineiksina ja kuivata talven varalle. Suomessa on kosolti puhtaita yrttejä luonnossa ja pihamailla. Tässä kirjassa esitellään teeyrttejä, jotka kasvavat ja joita on mahdollista kasvattaa Suomessa ulkona. Siksi kirjassa ei ole esitelty eksoottisia maustekasveja eikä pelkästään kaupasta löytyviä yrttejä, joista monista toki voi valmistaa teetä.

Lisää lajeja voimme ammentaa puutarhan yrtti- ja kukkapenkeistä. Myös puissa on monia tärkeitä teekasveja. Yrteistä nauttiminen ei vaadi aina omaa laajaa kasvitarhaa. Monia niistä voidaan kasvattaa vaivatta myös parvekkeella ja terassilla. Kotimaisia puhtaita yrttejä saa myös kuivattuina luontaistuotekaupoista sekä yrttilviljelijöiltä.

Yrttitee on äärimmäisen helppoa valmistaa, ja sitä voi käyttää monipuolisesti rohtona. Siinä varmaan sen suosion salai-

suus! Helppous madaltaa kynnystä yrttien käyttöön.

Yrttiteet ovat miellyttävä tapa kohentaa mieltä ja kehoa. Eikä tämä rajoitu vain sisäiseen hyvinvointiin, vaan niillä voi hoitaa myös ulkoista kauneuttaan. Yrttien käyttö on kuitenkin tärkeää aloittaa varovasti, koska me ihmiset olemme kovin erilaisia ja toinen voi saada oireita toiselle harmittomasta kasvista. Äkilliset tai vakavat sairaudet vaativat aina lääkärinhoitoa.

YRTTITEEN HYÖDYT

Villivihanneksiksi usein kutsutuissa luonnonyrteissä puut mukaan lukien on erittäin paljon hyödyllisiä aineosia. Sama koskee myös mausteyrttejä. Molemmissa on hyvin paljon muun muassa haihtuvia öljyjä ja fenoleja sekä runsaasti antioksidanttisia aineosia. Nykyään monet hyödyntävät jo kohtalaisesti marjoja, mutta marjojen ja marjapensaiden lehdet ovat vielä vähässä käytössä. Niissä kerrotaan olevan marjoja korkeampi fenolipitoisuus.

Kaikki kasvien aineosat eivät teen valmistuksessa irtoa eikä niitä saada hyötykäyttöön yhtä tehokkaasti kuin esimerkiksi tinktuuroissa, mutta teen helppous puolustaa paikkaansa. Monia kasveja käytetään moniin vaikeisiin, ja ne voitaisiin luokitella eri ryhmiin niiden vaikutusten painotuksen mukaan. Kirjan lopussa on luettelo eri vaivoista ja niihin käytettävistä kasveista (ks. s. 266). Luettelo ei ole täydellinen, sillä se käsittää lähinnä vain kasvien käytön yrttiteenä. Luettelo on suuntaa antava, sillä esimerkiksi ”hengitystietulehdus” voi hyvin



Yrttiteetä voi hyödyttää kylpyvesinä.

tarkoittaa sekä keuhkoputkentulehduksen että yskän, jotka luettelossamme on annettu erikseen. On myös vaikea tietää, mitä ruoansulatusvaivat kellekin tarkoittavat: Pahoinvointia? Turvotusta? Mahakipuja?

Yrttitee muistetaan useimmiten silloin, kun ilmenee jotain vaivaa. Useimmiten ongelma ilmenee hengitysteissä. Erittäin monet kirjassa esitellyt kasvit auttavat ja lievittävät ikenien, nielun, nenän ja keuhkojen oireita. Monesta saa apua allergioihin, astmaan ja heinänuhaan. Toinen suuri ryhmä, johon kirjan kasveista saa apua, ovat erilaiset mahan ja suoliston oireet, oli sitten kyse ruokahaluttomuudesta, pahoinvoinnista, mahakatarrista, maha- ja pohjukaissuolen haavaumasta, ummetuksesta,

ripulista, ilmavaivoista ja nykyään niin yleisestä ärtyneen suolen oireyhtymästä.

Yrttiteellä on lääkitty ”kipuja ja tulehduksia”, ja eri tutkimuksissa, joita teeyrttien vaikuttavista aineista on tehty, on löydetty todisteita niiden tehosta juuri kipuihin ja tulehduksiin. Sama näkyy selvästi teeyrttien vaikuttavissa aineosissa, kuten haihtuvissa öljyissä ja fenoleissa. Teeyrttejä käytetäänkin paljon sekä sisäisesti että ulkoisesti kääreissä ja kylpyvesissä nivelkipuihin, reumaattisiin kipuihin, iskiakseen, kihtiin sekä hammassärkyyn, hermosärkyihin, päänsärkyyn ja migreeniin. Suureen ryhmään kasveja voi turvautua niin ikään virtsatie-tulehduksissa, eturauhasongelmissa ja niiden estossa sekä kiusallisissa virtsanpidätyskyvyttömyydessä.

Kasveista on apua myös hiivasienitulehdukseen ja valkovuotoon. Monia kuukautisiin ja vaihdevuosiin liittyviä ongelmia hoidetaan myös teeyrteillä, olipa sitten kyse kuukautiskivuista, liian niukoista tai liian runsaista kuukautisista, vaihdevuosien kuumista aalloista tai liiallisesta hikoilusta. Ihonhoito on ollut luonnollisesti tärkeää aina, sillä pieniä haavoja, palo- ja paletumavammoja, ruhjeita, mustelmia, ihottumia, verenvuotoja ja hyönteisten pistoja on ollut jokaisella. Niitä voi hoitaa yrttiteellä ulkoisesti, samoin voi kaunistaa ja elvyttää ihoaan ja hiuksiaan.

Yrttitee on hyvä keino tasapainottaa verensokeri- ja rasva-arvoja, suojella sydäntä ja verenkiertoa, hoitaa kohonnutta verenpainetta sekä estää metabolisen oireyhtymän haittavaikutuksia, joihin kuuluu myös painonnousu. Yhä enemmän tunnustetaan myös kasvien hyödyt kognitiivisten



Iltatee vadelmasta, kamomillasta, kanervasta, sitruunamelissasta ja rohtovirmajuuresta



Kurkkuyrttijäitä

kykyjen ylläpidossa ja Alzheimerin taudin estossa. Ja mikä tärkeintä: monet näistä kirjassa esitellyistä kasveista poistavat väsymystä, uupumusta, kohentavat yleiskuntoa, auttavat toipilasaikana ja kohentavat mielialaa vähentämällä ahdistusta, hermostuneisuutta, pelkotiloja ja stressiä sekä antavat hyvän yöunen.

Yrttiteetä voi toki juoda myös nautintoaineena päivän mittaan. Pirstävän aamuteen saa esimerkiksi nokkosesta, johon lisätään omenaminttua ja saksankirveliä ja jota voi vielä vahvistaa kofeiinipitoisella vihreällä tai valkoisella teellä. Rosmariinitee parantaa keskittymistä, muistia ja helpottaa päänsärkyä sekä stressiä. Päivällä maistuu minttutee, johon lisätään maitohorsmaa tai musta-

herukkaa. Mielialaa kohottaa basilika, laventeli, sitruunaverbena ja minttu.

Stressin ja kaiken kiireen keskelle on hyvä luoda ennen nukkumaanmenoa oma rauhallinen iltateetehki, jossa arjen huolet siirretään huomiseen. Rauhoittavan iltateen saa vadelmasta, johon lisätään salviaa, kamomillaa, kanervaa, sitruunamelissaa, rohtovirmajuurta tai humalankäpyjä. Myös laventelinkukkatee sopii unettomuuteen, rauhattomuuteen, stressiin, hermostollisiin vatsavaivoihin sekä flunssaan.

Yrttitee sopii myös juhlaan. Kauniisti kalettu hyvälle tuoksuva höyryävä yrttitee juhlistaa teetehken. Yrtit kukkineen läpinäkyvässä teekannussa koristavat juhlapöytää ja houkuttelevat maistamaan kultaista juomaa.

teeurttien kerääminen ja säilöntä

KERUUOHJEET

Marjojen ja sienten ohella metsistä, pihoilta ja pientareilta löytyy yllättävän paljon syötävää ja juotavaa, joka sopii mausteeksi, teeksi ja rohdoksi. Kannattaa kuitenkin kerätä ja käyttää vain kasveja, jotka jo tunnustaa tai joita on kokeillut aikaisemmin. Parasta on aloittaa tutuista lajeista ja opetella vähitellen lisää. Osa kasveista voi olla myrkyllisiä tai haitallisia, joten kunkin lajin mahdollisiin haittavaikutuksiin on syy-



Peltokortetta koriin kerättyinä

tä tutustua huolellisesti. Monia hyödyllisiä kasveja on usein vaikea erottaa myrkyllisistä sukulaisistaan.

Kasvit sitovat ympäristöstä itseensä haitallisia aineita, jotka ovat peräisin ympäristösaasteista, kasvinuojeluaineista ja lannoitteista. Kasvit tulisi kerätä puhtailta paikoilta ja välttää liikenteen, savupiippujen, torjunta-aineiden ja metsä- ja peltolannoitteiden vaikutuspiirissä olevia alueita. Toukkaiset tai toukkien syömät sekä kasvi- ja kasvinosotien vaivaamat kasvit ja kasvinosat kannattaa jättää keräämättä. Lannoitetuilta viljely- ja metsäalueilta sekä torjunta-aineilla käsitellyiltä alueilta ei yrtejä ole suotavaa ottaa korkeiden nitraattipitoisuuksien ja myrkyjäämien vuoksi. Kasveja ei pidä poimia nurmikoilta, jotka leikataan bensiinikäyttöisellä ruohonleikkurilla.

Kasvit olisi hyvä koota ilmavaan koriin tai paperipusseihin, eikä niitä pidä sulloa esimerkiksi muovipussiin. Eri kasvilajit olisi hyvä pitää erillään toisistaan, jotteivat ne tai niiden tuoksut sekoitu toisiinsa. Siksi paras vaihtoehto on kori, jossa on paperipusseja eri lajeille. Kasvien laatu heikkenee nopeasti, joten niitä on syytä kerätä vain sen verran kerralla kuin pystyy pian käsittelemään. Sakset ja hansikkaat on parasta olla mukana. Kasveja ei pidä säilyttää korissa muutamaa tuntia kauempaa.



Kerättyä maahumalaa

Paras keruu-aika on ennen keskipäivää kasteen haihduttua mutta ennen kuin aurinko on haihduttanut kasvien haihtuvat öljyt. Yrttejä kannattaa kerätä kuivausta varten vain kuivalla säällä, sillä kosteus yrteissä nopeuttaa niiden pilaantumista. Jos kasvit käytetään heti ruoaksi tai juomaksi, keruukosteus ei haittaa. Lehdet tulisi kerätä yleensä ennen kasvin kukintaa, sillä silloin niiden ravinteet ovat vielä tallella. Yrttijuomiin käytettävien kasvien versot ja lehdet poimitaan täysin kehittyneinä mutta ennen kukintaa tai kukkien juuri puhjetessa.

Maustekasvien lehtien paras keruu-aika puolestaan on silloin, kun ne kukkivat. Syksyllä kukinnan jälkeen voi vielä kerätä



Nokkosen keruuta. Muista käsiineet

uudelleen luonnonkasvien uusia lehtiä. Kukkat poimitaan juuri niiden puhjetessa sitä mukaa kun ne avautuvat.

Juuret ja juurakot kannattaa kerätä myöhään syksyllä, jolloin niissä on eniten ravinteita, tai aikaisin keväällä. Kaksivuotisten kasvien juuret kerätään yleensä toisena kasvuvuotena mutta niiden lehdet ensimmäisenä kasvuvuotena.

Siemenet kerätään niiden ollessa kuivimmillaan. Siementen keruu on haasteellista: kuivina ne karisevat helposti. Siksi pussia tai vasua on pideltävä verson tai oksan alla, ettei saalis karise maahan. Kätevintä on sitoa siementen ympärille pussi ja ravistaa kasvia niin, että siemenet putoavat pussiin.

JOKAMIEHENOIKEUDET

Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan jokaisen mahdollisuutta tietyn rajoituksen kulkea, yöpyä ja kerätä marjoja ja sieniä luonnossa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Tähän ei tarvita maanomistajan lupaa eikä siitä tarvitse maksaa, mutta haittaa tai häiriötä ei kuitenkaan saa aiheuttaa. Jokamiehen oikeudet oikeuttavat hyödyntämään luonnonantimia eli poimimaan luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia. Kansallispuistossa marjastus ja sienestys on sallittu, ellei puiston omissa järjestyssäännöissä rajoiteta keruuta.

Jokamiehen oikeuksien piiriin ei kuitenkaan kuulu ottaa kasvavasta puusta oksia, juurta, tuohta, kuorta, lehtiä, kerkkiä, pihkaa, mahlaa, terhoja tai käpyjä. Sammalen, jäkälän ja turpeen ottaminen on myös kielletty. Ilman maanomistajan lupaa ei saa siis kerätä koivun- ja pihlajanlehtiä, männyn- ja katajanneulasia tai juokсутaa mahlaa. Sen sijaan pihlajanmarjojen ja käpymäisten katajanmarjojen poimiminen on sallittua. Sallittua on myös ruohomaisten yrttikasvien korjaaminen kotikäyttöön, mutta laajamittainen mesiangervon ja isonokkosien leikkaaminen sirpillä ei ole sallittua, sillä se rinnastetaan niittämiseen.

Ja lisäksi: Kerää korkeintaan puolet kasvin maanpäällisistä osista ja juurista, mieluiten vain kymmenesosa. Poimi vain niin paljon yrttejä kuin tarvitset. Huolehdi, että kasvi pääsee kasvamaan ja siementämään. Näin takaat, että kasvia löytyy paikalta myös vastaisuudessa. Luontoa ei saa turmella eikä jättää keruupaikalle mitään näkyviä jälkiä.

SÄILÖNTÄ

Kuivaus

Kasveja voi käyttää heti tuoreena tai myöhemmin pakastettuna, kuivattuna tai hios-tettuna. Kasvisaalis on käsiteltävä mahdollisimman pian, koska kasvit nuupahtavat äkkiä etenkin huoneenlämmössä. Työtä helpottaa, jos kasvit lajitellaan jo keruu-vaiheessa omaan pussiinsa tai astiaansa. Yrtit kannattaisi kerätä niin puhtailta paikoilta, ettei niitä tarvitse pestä ennen kuivausta. Juuret tai juurakot puolestaan harjataan puhtaaksi ja/tai pestään hyvin ja leikataan ohuiksi viipaleiksi, jotta ne kuivuvat nopeasti. Kasvit kannattaa kuitenkin huuhdella kylmällä vedellä ennen käyttöä tai säilöntää, jos niissä on roskaa, multaa tai hiekkaa. Huuhtomisen jälkeen ne kuivataan talouspaperilla tai keittiöpyyhkeellä. Eri kasvilajit kannattaa kuivattaa toisistaan erillään, etteivät miedoimmat lajit saisi sivumakuja voimakkaamman makuisista kasveista.

Tavoitteena on kuivata yrtit riittävän nopeasti, jotta niihin ei ehdi muodostua homeetta ja vitamiinit ja muut tehoaineet säilyvät. Kasvit kuivataan lämpimässä, varjoisessa ja vetoisessa paikassa, kuten kuivurissa, pannuhuoneessa, ullakolla, lattialämmitteisillä paikoilla, tuuletetun saunan jälkilämmössä, uunissa suuluukku auki tai paperin tai kankaan päällä. Umpinaisia tiloja tulee välttää, koska kosteus voi nousta liian korkeaksi ja kuivattavat kasvit saattavat homehtua.

Paras tapa kuivata yrtit on kasvikuivuri, jonka kuivauslämpötilan voi säätää kullekin lajille sopivaksi. Hyötykasvikuivuri sopii erityisesti juurien ja hedelmien kuivaukseen.



Kamomillan kuivausta

Huonetiloissa paikaksi valitaan pölytön, ilmava ja auringonvalolta suojattu paikka. Lämpötila ei saa ylittää 35–40 astetta, sen pitäisi pysyä mielellään alle 30 asteessa, mutta juuret voi kuivata korkeammassa lämpötilassa. Liian korkeassa lämpötilassa yrtit tummuvat ja menettävät ravintoaineitaan. Uunissa lämpötila kohoaa helposti liikaa eikä kosteus pääse kunnolla haihtumaan.

Kasvit voi kuivata varsineen ja riipiä lehdet talteen kuivauksen jälkeen tai lehdet erotella myös ennen kuivausta. Moni kasvi kuivuu yksinkertaisesti sanomalehden päällä ohuena kerroksena. Kuivia kasveja on syytä liikutella välillä ja mahdollisesti poistaa huonosti kuivuvia osia. Kuivaus kestää yleensä kahdesta neljään vuorokautta, joskus kauemmin. Paksulehtiset kasvit kuivuvat ohutlehtisiä hitaammin. Nahkeissa ja



Mansikan lehtiä kuivumassa



Mesiangervo kuivuu helposti.



Saksankirveliä kuivumassa narulla.

pehmeissä yrteissä on niin ikään liikaa kosteutta. Kosteiksi jääneet kasvit homehtuvat helposti säilytyksen aikana.

Koko kasvi on kuiva, jos lehtiruodit ovat kuivat eli ne napsahtavat poikki taitettaessa.

Kasveja voi kuivata myös ripustamalla yrttinippuja harvakseen narulle tai tangolle kuivumaan. Yrttinippuihin laitetaan joko 10–15 vartta, tai nippu voi olla sidontakohdastaan noin 1 cm:n paksuinen. Nippu sidotaan tiukasti, sillä kuivuessaan varret

kapenevat ja luistavat ulos sidoksesta. Kimput ripustetaan kuivaan, varjoisaan ja pölyttömään paikkaan. Sellaisia yrtejä, joista varisee runsaasti osia kuivuessaan, ei kannata kuivata ripustettavina kimppuina. Tosin jotkin tällaiset yrtit voi laittaa naruille paperipusseissa, joiden sivuihin on tehty isoja reikiä, jotteivat kuivattavat yrtit homehdu, mutta varisevat osat saadaan talteen.

Kuivatut kasvit säilytetään valolta suojattuna tummissa lasipurkeissa tai läpinäkyvissä lasipurkeissa paperipusseihin pakat-

HIOSTUSOHJE

- ✦ Kerää lehdet puhtaalta paikalta. Kasveja ei pidä ottaa liian paahteiselta paikalta, koska lehdet voivat olla niin kuivia, ettei hiostaminen onnistu.
- ✦ Anna kasvin lehtien nahistua muutama tunti huoneenlämmössä laakealla alustalla. Ennen nahistumista lehtiruodit riivitään pois.
- ✦ Pyörittele lehtiä tai hierrä kämmenissä voimakkaasti niin, että niistä irtoaa nesteitä. Tai kaulitse niitä esimerkiksi leivinpaperin alla, minkä jälkeen pyörittele ne palloiksi. Pallerot eivät saa olla liian tiiviitä. Tämän vaiheen tarkoituksena on rikkoa lehtien solukko siten, että solunesteet kostuttavat kasvimassan ja luonnolliset öljyt ja entsyymit vapautuvat.
- ✦ Asettele murskatut lehtipallot ilmastavasti lasipurkkeihin ja paina purkin kansi löyhästi päälle. Pallerot eivät saa olla liian tiukkoja, eikä niitä pidä sulloa liian tiiviisti purkkeihin, sillä fermentointi tarvitsee onnistuakseen hapetta.
- ✦ Lämmitä purkit 40–50 asteessa tunnista vuorokauteen. Liian kuumassa entsyymit eivät toimi. Lämmitys aika vaihtelee ja riippuu kasvilajista, hiertämisen tehokkuudesta, hiostuslämpötilasta ja entsyymien hapensaannista. Lämmitykseen voi käyttää hyötykasvikuivuria, saunaa tai kylmälaukkua, jonka pohjalle on aseteltu kuumavesipulloja tasaisten lämmön aikaansaamiseksi. Jatkuva tasainen lämpö on äärimmäisen tärkeää. Hiostusta jatketaan, kunnes lehdet ovat muuttuneet ruskehtaviksi ja purkista tulee hienoinen hiostetun yrtin tuoksu.
- ✦ Tämän jälkeen lehdet kuivataan.

tuina. Oikein kuivatuissa kasveissa kukkien värit säilyvät, jolloin tarhakehäkukan oranssit ja laventelin ja ruiskaunokin siniset kukat ovat ilona myös talvella. Kuivattujen kasvien vihreiden osien tehoaineet säilyvät varmuudella alle vuoden. Juuret ja siemenet säilyvät käyttökelpoisina jopa kahdesta kolmeen vuoteen. Kasvit jauhetaan mieluiten vasta, kun niitä käytetään, etteivät ne menetä tärkeitä vitamiineja turhaan.

Nitraatteja sisältävät kasvit on hyvä ryöpätä ennen kuivausta sisältämiensä nitraattien vuoksi kastamalla ne puoleksi minuutiksi 10-prosenttiseen, kiehuvaan suolaveteen. Myös oksaalihappoa liukenee keitinveeteen.

Hiostaminen eli fermentointi

Yrttien hiostusta eli fermentointia käytetään etenkin silloin, kun tehdään yrttijuoma-aineita. Hiostuksessa kosteuden, hapen ja entsyymien vaikutuksesta syntyy uusia hyvänmakuisia aromiyhdisteitä ja karvaat parkkiaineet hajoavat. Eräille kasveille hiostus sopii hyvin, ja niiden maku ja tuoksu paranevat huomattavasti pelkkään kuivaukseen verrattuna. Hiostamista suositellaan ahomansikan, lillukan, maitohorsman, mesiangervon, omenan, ruusun, pihlajan ja vadelman lehdille. Valmiit tee-aineet tulee säilyttää aromitiiviissä purkissa. Niitä voi käyttää sellaisenaan tai sekoituksena muiden kasvilajien kanssa.



Jotkin kukat säilyvät kauniina pakastuksessa.



Luonnonkukista saa hyvänmakuista yrttiteetä.

Pakastus

Pakastus sopii parhaiten kasveille, joita käytetään ruoanvalmistuksessa, mutta voi niitä hyödyntää myös yrttiteenä ja kylpyvesissä. Pakastettaessa maku, ravinteet ja rakenne säilyvät yleensä hyvin. Ennen pakastusta kasvit huuhdellaan ja kastellaan nopeasti kuumaan veteen esimerkiksi metallisen lävikön tai siivilän avulla. Kuumakasteluksi riittää n. 20–30 sekuntia. Pikainen höyrytys tai pienessä vesitilkassa kiehaus sopii myös, mutta väri, maku, vitamiinit ja koostumus voivat kärsiä enemmän kuin kuumakastelussa.

Kuumennuksen jälkeen kasviaineksista puristetaan ylimääräinen vesi pois, ja aines jaetaan kerta-annoksiin pakastuspusseihin tai pieniin rasioihin. Nesteen voi myös halutessaan pakastaa erikseen. Kasveja voi toki myös pakastaa kiehattamatta teeaineksiksi.

Luonnonyrteistä erityisesti voikukat, isonokkonen, maitohorsma, vuohenputki ja poimulehti sopivat pakastettavaksi. Jotkin kasvit, kuten isonokkonen, ryöpätään ennen pakastamista. Lehtiä voi pakastaa jääkuutiorasioihin, etenkin jos haluaa niiden säilyvän hyvinä tarjoilua varten. Kukkia kannattaa pakastaa pikkurasioissa.