

Villiyrtteistä voimaa

Jaana Mälkki on harrastanut villiyrttejä yli 20 vuotta. Luonto ja terveellinen ruoka on kiinnostanut Jaanaa aina. Yrttineuvojaksi hän valmistui vuonna 2000 ja melontaan Jaana innostui noin 10 vuotta sitten. Lopulta villiyrtteistä ja luontomatkailusta tuli Jaanalle myös ammatti. Kysyimme Jaanalta hänen luontoharrastuksestaan ja villiyrtteistä. Samalla saimme pari reseptiäkin.

toimittanut: Kai Lindqvist
kuvat: Jaana Mälkki

Mikä on suhteesi luontoon?

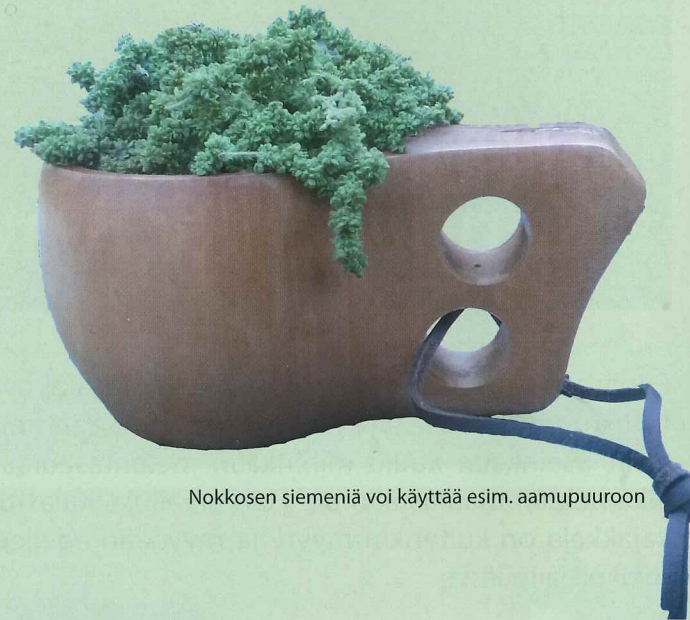
Luonto on kaikki kaikessa. Luonnosta saan ravintoa, henkistä hyvinvointia, harrastuksia ja nykyään luonto tarjoaa jopa työtä.

Miten melonta / soutu tuli mukaan luontoharrastukseen?

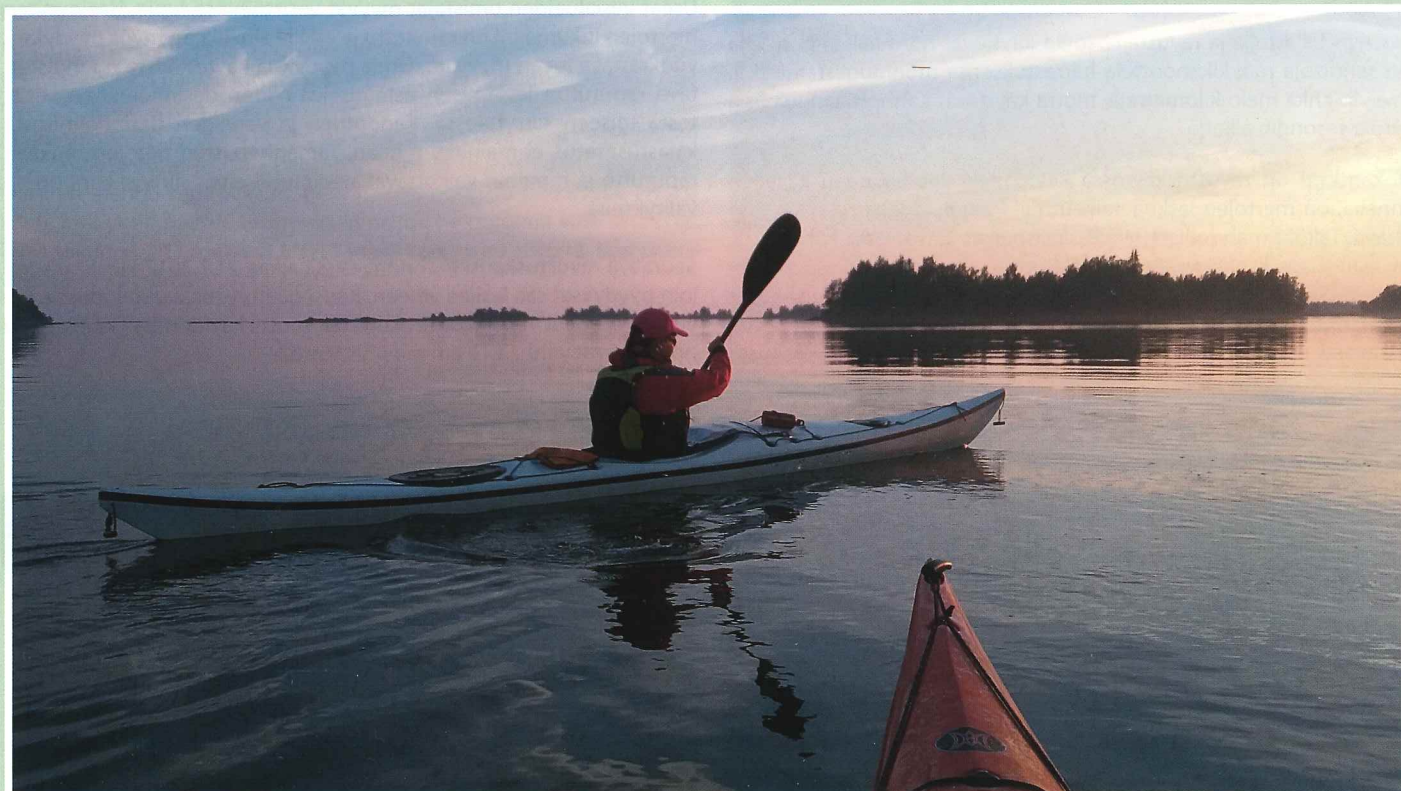
Luontoihmisenä kokeilin melontaa noin 10v. sitten ja heti rakastuin siihen miten lähelle luontoa sillä pääsee. Se on ekologinen ja hiljainen tapa tutustua luontoon ja kajakilla pääsee minne vain.

Mitä luontoon liittyviä harrastuksia sinulla on?

Hortoilu, marjastus, sienestys, kalastus, lintubongaus, melonta, hiihto, retkiluistelu, maastopyöräily, vaellus, retkeily, luontovalokuvaus, Suomen kansanuskko ja mytologia, luontomatkailu.



Nokkosen siemeniä voi käyttää esim. aamupuuroon



Wild Nordic Nature järjestää hylkymelontaretken Luvian saaristossa



Yrttitee sopii tauoille tai kahvin korvikkeeksi

Miten kiinnostuit villiyrtteistä?

Se on ollut kutsumus. Luonto ja terveellinen ruoka on kiinnostanut aina. Olen kiinnostunut villiyrttien terveysvaikutuksista. Suuri mottoni on LUONTO PARANTAA. Villiyrtit sisältävät runsaasti kuituja, vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita. Yrtit ovat enemmän kuin harrastus tai työ. Yrtit ovat elämäntapa, osa päivittäistä elämää.

Valmistuin yrttineuvojaksi v. 2000. Alussa on ollut paljon yksinään tutkimista, kokeilua ja opiskelua. Ehkä nyt on tullut enemmän sitä, että haluaa jakaa tietoa ja hyvää muillekin. Näitä molempia kyllä riittää vielä edelleenkin.

Mitä kasveja itse käytät, mihin vuodenaikaan ja missä ne esiintyvät?

En voi tässä luetella niitä kaikkia, mutta käytän yrttejä todella laajasti. En juo kahvia enkä mustaa teetä, vaan juon haudutettua yrttijuomaa, käyttäen siinä vaihtelevasti eri kuivattuja yrttejä. Nokkosen siemeniä, salaattina, mausteena, yrttihoitoina saunassa, yrttivilhanneksina.

Miten villiyrttejä voi hyödyntää melonta- / soutu- retkellä?

Yrtit voidaan karkeasti jakaa kolmeen osaan; juoma-, mauste- ja vihannesyrtteihin.

Juomayrtit

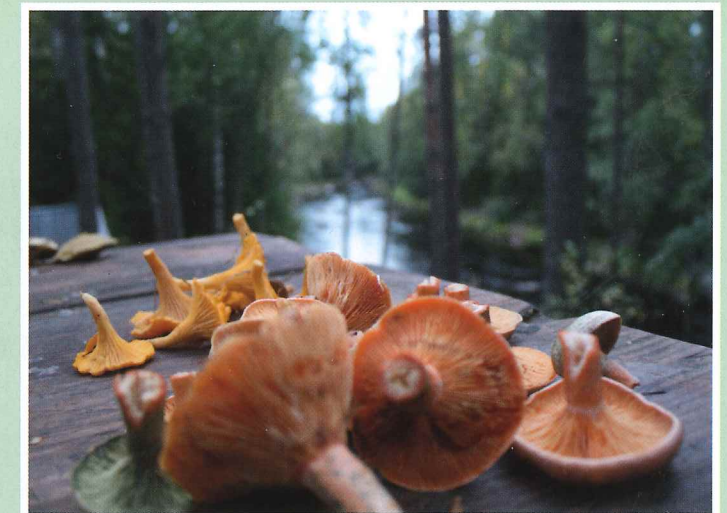
Lämpimiä juomia voi hauduttaa aamupalaksi sekä myös tauolla, sillä ainakin jotain näistä on melkein aina saatavilla. Mustikanlehdet, mesimarja, maitohorsma, pihlaja, vadelma, apila, kanerva, mansikka, kuusenkerkkä. Itse tykkään laittaa teelusikallisen hunajaa joukkoon.

Mausteyrtit

Mainio tapa on maustaa ruoka yrteillä. Itse olen jo valmiiksi kotona kerännyt ja kuivannut yrttejä ja sekoittanut ne keskenään, jolloin minulla on valmiina viherjauhe, mikä sopii mausteeksi mm. munakkaisiin tai pussiruokiin, jolloin niistä saa jo paljon paremman makuisia. Yrttijauhe sopii loistavasti pasta- ja riisiruokiin.

Suurimman osan yrteistä kuivatan takan ja lattian lämmitystä hyödyttäen. Minulle on tärkeää, että tässäkin asiassa toimitaan ekologisesti. Ekologistahan se on jo, jos kajakilla kulkien poimitaan yrtit.

Kun harrastetaan ulkotulilla kokkausta, esimerkiksi kalastusmelontareissulla kannattaa kokeilla kalan maustamista väinönputkella. Lihaan, varsinkin riistaan laitan murskattua katajanmarjaa.



Vihannesyrtit

Maitohorsman ja nokkosen uudet versot voidaan ryöpätä ja käyttää parsan tapaan. Hyvä lisuke esim. pussikeiton kanssa. Varsinkin nokkonen sopii erinomaisesti pastan kanssa. Helpon ja nopean välipalan saa näistä, kun laittaa leivän päälle ja niiden päälle juustoa ja leivät tulille. Niin saadaan upeita lämpimiä voileipiä.

Nopein ruoka on kuitenkin villivihannessalaatti, mitä voit kerätä sillä välillä kun nuotio hiillostuu tai vesi kiehahtaa. Salaattiin sopivat mesiangervo, ahomansikka, voikukka, vuohenputki, siankärsämä ja vadelma. Itselläni on mukana pienessä purkissa öljyä, mistä saa suolan, pippurin ja sitruunan kanssa loistavan salaattikastikkeen.

Hortomunakas

Retkellä on hyvä syödä tukeva aamiainen. Kaurapuuron lisäksi tai vaihteluksi sopii hyvin munakas. Munakkaan voi maustaa viherjauheella tai sitten tukevamman munakkaan saa, jos kerää nokkosia tai maitohorsman versoja munakkaan sekaan.

Retkillä jälkiruuat porukalla ovat parhainta. Yhdessä nuotiolla paistettuja lettujä ei voita mikään. Nykyään lettutaikinaa saa sopivasti retkipakkauksissa. Nokkosletut ovat jo klassikko, mutta vieläkin parempia ovat kukkaletut. Lettutaikinaan voit laittaa minkä tahansa syötävän kukkasen kukintoja esim. voikukkaa, maitohorsmaa, siankärsämöä, ahomansikkaa, apilaa jne.

Nokkosen siemenet - Huippu vinkki!!

Nokkosen siemen on upea vitamiinipommi, sillä juuri siemeneen kasvi on varastoinut paljon ravinteita. Siemen on helppo poimia ja käyttää. Voit laittaa siemenet suoraan puuroon, jogurttiin tai mihin tahansa ruokaan esim. mausteen tapaan.

Onko Suomessa hengenvaarallisia myrkyllisiä kasveja?

Kyllä, tappavan myrkyllisiä kasveja ovat kielot, keltamo ja myrkkukatko. Myös monet lääke- eli rohdoskasvit ovat lievästi myrkyllisiä, joten niitä ei kannata kokeilla omin päin eikä käyttää pitkiä aikoja.

Miten villiyrttejä voi oppia tunteaan? Miten erottaa syötävät kasvit syömäkelvottomista?

Ne on opiskeltava esimerkiksi kirjoista tai mennä kursseille yrttineuvojan johdolla.

Ukko, vahvistava lämmin yrttijuoma

Tämä juoma on mahdollista tehdä melkein missä vain, sillä näitä kasveja on saatavissa helposti. Lämmin ja energisoiva juoma on melojalle ja retkeilijälle erittäin tärkeä osata valmistaa.

Keitä vettä ja laita yksi osa näitä kaikkia oman maun mukaan. Mausta tarvittaessa hunajalla.

Nokkonen

Siankärsämä

Koivu

Maitohorsma lehti tai kukka

Kukkaletut

Käytä jo valmista lettutaikinaa tai tee itse lettutaikina

5 dl maitoa (voi olla myös kauramaitoa)

2 kananmunaa

1 tl suolaa

2 dl jauhoja

loraus öljyä

2 dl tuoreita kukkasia (maitohorsma, puna-apila, siankärsämä, ahomansikka, voikukka)

Paista lätyt normaalista esim. öljyssä pannulla tai muurinpohjapannulla. Sopii hyvin nuotioruuksi.

Luontoapteekki

Tässä on muutamia vinkkejä turvallisista yrteistä joita, voi hyödyntää myös retkillä:

- Kuumeeseen mesiangervohauduketta. Sisältää samaa ainetta kuin asperiinissa, salisylaatteja.
- Haavoihin ratamonlehtiä ja siankärsämöä. Ruuansulatusvaikeuksiin voikukka -karvasaineita.
- Ihonvaurioihin, hankaumiin ja hiertymiin mustikanlehteä (parkkiaineita), ratamonlehteä tai tuhkaa. Ihottumaan nokkosta.
- Kurkkukipuun kamomillaa, poimulehteä tai ratamoa.
- Ripuliin kamomillaa, vadelmaa, minttuja ja mustikkaa.
- Yskään kuusenkerkkää, ratamoa, puna-apilaa tai nokkosta.



Retkellä saa helposti maukkaan ja tuoreen hortasalaatin ruoan kylkeen



Maitohorsman ja mesiangervon kukkasista voi tehdä kukkalettuja

Jaana Mälkki on 47-vuotias luonto-opas, auktorisoitu kaupunkioapas, yrtti-marja- ja sienineuvoja, melonta- ja maastopyöräilyohjaaja ja rescue diver.

Hän on toimitusjohtajana Wild Nordic Nature -yrityksessä. Yritys järjestää mm. yrttipoimijakoulutusta ja yrttimelontaretkiä. www.wildnordicnature.com



Wild Nordicin Naturen melontaretkillä opiskellaan mm. villiruokaa

