

LUONNON RUOKAKAUPPA ON AUKI!

Luontoäiti on taas avannut ovensa ilmaiseen ruoka-aittaansa. Tarjolla on monipuolisia, terveellisiä – ja lähellä tuotettuja viherherkkuja. Ne on tuotettu ilman lannoitteita. Jokainen meistä voi käydä hakemassa näitä luonnonantimia niin paljon kuin haluaa ja ihan ilmaiseksi. Vähän liian hyvää ollakseen totta?

Kyllä se vaan näin on. Pihasta ja metsästä löytyy yllin kyllin syötävää muinakin kuin marja-aikoina, kun vaan hieman tutkii, mitä suuhunsa voi laittaa. Villivihannekset – eli luonnosta löytyvät syötäväksi kelpaavat kasvit – ovat parhaimmillaan juuri keväällä ja alkukesällä.

Rohtoja ja ravintoa

Monia kasveja on perinteisesti keitetty teeksi tai käytetty rohtoina, mutta pihalta voi löytää ainekset myös raikkaaseen salaattiin. Esimerkiksi käenkaalia, jonka moni tuntee myös ketunleipänä, käytettiin aiemmin niin kuumeen hoitoon kuin tahrannoistoaikoina. Sen lehtiä voi hyvin käyttää myös salaattien ja voileivän pirsteena. Se sisältää runsaasti C-vitamiinia, kalium- ja kalsiumsuoloja, mutta myös oksaalihappoa, minkä vuoksi liiallisia kerta-annoksia kannattaa välttää.



Luonnon oma ruokakauppa tarjoaa ilmaista evästä. Kuvassa vasemmalta oikealle vuohenputki, mesiangervo, käenkaali, voikukka, apila ja koivu ovat kaikki ruokapöytään soveltuvia kasveja. Leskenlehti on myrkytön, ja tuo kattaukseen väriä. Punavartista mesiangervoa on käytetty ”luonnon omana särkylääkkeenä” sen sisältämän metyyllisalisylaatin takia.

Aloita tutuista

Jokamiehen oikeiden nojalla Suomessa kasvien kerääminen omaan käyttöön on sallittua, kunhan ei mene toisten pihamaille poimimaan. Poikkeuksen muodostavat puiden osat, kuten kuusen kerkät tai koivun lehdet ja mahla, sekä jäkälät ja juuret, joihin on pyydettävä maanomistajan lupa. Vihanneksia tulee poimia sieltä täältä, niin ettei kasvin kasvu häiriinny.

Helppo tapa päästä ”villeilyn” alkuun on opetella tunnistamaan ja löytämään muutama tuttu kasvi ja käyttämään niitä. Moni tuttavuus löytyykin jo pihapiiristämme. Esimerkiksi voikukan voi syödä lähes kokonaan. Lehdet ja nuput voi käyttää salaatteihin ja muhennoksiin, vain lehtiruoto kannattaa poistaa. Varjopaikan sileäreunaiset lehdet ovat maukkaimpia. Juuria voi käyttää keitoissa muiden juuresten tapaan.



Syö koivua

Tutusta valkorunkoisesta pihapuustamme, koivusta, harva voi erehtyä. Sen ravintoarvot ovat parhaimmillaan juuri nyt alkukesästä, silmujen puhjetessa. Silmut ja pienet lehdet käyvät sellaisenaan salaatteihin, muhennoksiin, levitteisiin ja koristeluun. Niistä voi valmistaa mehua, teetä tai pirtelöä. Koivuallergikkojen tulee välttää myös koivuruokia.

Koivun lehdet ja silmut tulisi kerätä ennen juhannusta puhtaasta paikasta. Lehdet huuhdellaan viileässä vedessä ja käytetään mahdollisimman tuoreina. Isommat lehdet voi pilkkoa, silmut ja pienet lehdet käyttää sellaisenaan. Koivun lehtien ja silmujen keräämisen tarvitaan lupa puun omistajalta. Lehtien kerääminen ei vahingoita puuta, joten kysy rohkeasti! [Kokeile helppoa koivunlehtilevitettä! \(/resepti/koivunlehtilevite/\)](#).

Lauantaina 20.5.2017 vietetään toista Suomen luonnon päivää teemalla Villiinny keväästä! Silloin kaikkia suomalaisia kannustetaan villiintymään ulos luontoon ja kokeilemaan vaikka villivihannesten käyttöä. Lisää tapahtumasta osoitteessa www.luonnonpaivat.fi (<http://www.luonnonpaivat.fi>).

Artikkelin lähteenä on käytetty mm. Suomen Luonnonsuojeluliiton Villivihannokset-sovellusta. Puhelimeen voi ladata tiedot 30 luonnonvaraisesta kasvista, joita voi käyttää ruokapöydässä. Kustakin kasvista on tunnistusohje, käyttötarkoitus ja pari reseptiä. Muutaman euron sovellusmaksu käytetään luonnonsuojelutyöhön. Latausohjeet: <http://www.suomenluonto.fi/sovellus> (<http://www.suomenluonto.fi/sovellus>).

(<https://www.keiju.fi/sinussa-on-luontoa/luonto-tekee-tutkitusti-hyvaa/>)

(<https://www.keiju.fi/sinussa-on-luontoa/sinussa-on-luontoa/>)

(<https://www.keiju.fi/sinussa-on-luontoa/vuohenputkipesto-ja-nokkosnakkari/>)

**LUONTO TEKEE
TUTKITUSTI HYVÄÄ
([HTTPS://WWW.KEIJU.FI/SII
ON-LUONTOA/LUONTO-
TEKEE-TUTKITUSTI-
HYVAA/](https://www.keiju.fi/sinussa-on-luontoa/luonto-tekee-tutkitusti-hyvaa/))**

**SINUSSA ON LUONTOA
([HTTPS://WWW.KEIJU.FI/SII
ON-LUONTOA/SINUSSA-
ON-LUONTOA/](https://www.keiju.fi/sinussa-on-luontoa/sinussa-on-luontoa/))**

**VUOHENPUTKIPESTO JA
NOKKOSNÄKKÄRI
([HTTPS://WWW.KEIJU.FI/SII
ON-
LUONTOA/VUOHENPUTKIPE-
JA-NOKKOSNAKKARI/](https://www.keiju.fi/sinussa-on-luontoa/vuohenputkipesto-ja-nokkosnakkari/))**



Bunge Finland Oy Raisonkaari 55 PL 400 21201 Raisio www.bunge.fi (<http://www.bunge.fi>)

Sinussa on luontoa.

Kuluttajapalvelu

Onko sinulla kysyttävää tuotteistamme tai haluatko antaa meille palautetta? Kuluttajapalvelumme auttaa kaikissa kysymyksissä.

**OTA YHTEYTTÄ
([HTTP://BUNGE.FI/YHTEYSTIEDOT](http://bunge.fi/yhteystiedot))**

**FOOD SERVICE
([HTTP://BUNGE.FI/FOODSERVICE](http://bunge.fi/foodservice))**

Seuraa meitä

Facebook

(<https://www.facebook.com/keijutuotteet/>)

Instagram

(<https://www.instagram.com/keijutuotteet/>)

Keijun uutiskirjeet

**TILAA UUTISKIRJE JA LUE UUSIMMAT
(/TILAA-UUTISKIRJE)**