VILLIYRTIT

HYVINVOINTIA KOTIKULMILTA

ANNIKA HANNUS
ANNA NYMAN
PAULIINA TOIVANEN
AINO HUOTARI
NICK VICTORZON

WSOY

© Tekijät ja WSOY 2017

KUVATOIMITTAJA Aino Huotari
KUVAAJAT Aino Huotari, Anna Nyman, Pauliina Toivanen, Annika Hannus, Jouko Hannus, Jarmo Toivanen, Sara Vertanen, Lauri Hassi, Markus Helander ja Mikko Suutarinen
GRAAFINEN SUUNNITTELU Emmi Jormalainen

ISBN 978-951-0-42216-8
Painettu EU:ssa

ANNIKA HANNUS
ANNA NYMAN
PAULIINA TOIVANEN
AINO HUOTARI
NICK VICTORZON

VILLIYRTIT

HYVINVOINTIA KOTIKULMILTA

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI

SISÄLLYS

HYVINVOINTIA KOTIKULMILTA 7

Lähiluonto yllättää 8
Superruokaa 11
Kokonaisvaltaista hyvää oloa 13
Helsinki Wildfoods 15

KERÄÄMINEN 22

Keräilyohjeet 24
Minne mennä?. 26
Jokamiehenoikeudet 32
Keruukalenteri 34

VILLIKASVIKSET 36

Ahomansikka 39
Isomaksaruoho 41
Jauhosavikka 42
Käenkaali 45
Maitohorsma 47
Nokkonen 49
Peltokanankaali 53
Piharatamo 55
Vesiheinä 57
Poimunlehti 58
Valkopeippi 61
Voikukka 63
Vuohenputki 67

VILLIYRTIT. 68

Litulaukka 71
Siankärsämö. 73
Suolaheinät 74
Mustikka 77
Kallioimarre. 79

VILLIROHDOT 80

Keto-orvokki 83
Kultapiisku. 85
Mesiangervo 87
Ruusunjuuri 88
Rohtovirmajuuri 91
Väinönputki 92

PUUT 94
Koivukasvit 97
Pihlaja 101
Kuusi. 103
Mänty 105
Kataja 106

PENSAAT 109
Vadelmanlehti 111
Tyrni 113
Marja-aronia 115

LEVÄT 116
Rakkolevä. 117

KÄSITTELY JA SÄILÖMINEN 118
Kerääminen 120
Viljely 122
Käyttö tuoreena. 123
Kuivaaminen 125
Hiostaminen 127
Pakastaminen. 128
Uutteet, sokerit ja siirapit. 129

RUOKAOHJEET 130
Kaiken kanssa 133
Kunnon nälkään 147
Makeanhimoon 156
Virkistysjuomat 164

LIIKUNTA JA HYVINVOINTI 168
Kehonpainotreeniä 169
Wildfulnessia 175
Kauneudenhoitoa 177
Kansanperinteessä. 181
Lemmenleikkejä 181

TULEVAISUUDEN KOTIKULMAT. 184
Kaupungistuminen 186
Vertaistukea 188

Kirjallisuutta 191

HYVINVOINTIA KOTIKULMILTA

Luontopolkua reunustaa valtoimenaan pursuileva villiyrttiketo. Mesiangervon kukkien tuoksu on huumaava. Kesäinen ilta-aurinko väläyttelee viipyilevää hymyään, ja nokkosten riippuvat siementertut keimailevat sen valossa. Järvikaislalla ja osmankäämillä verhotun esiripun takaa pilkottaa savupiippuja ja nostureita, joiden kupeesta kantautuu kaupungin äänet: housemusiikin pumppaava tahti enteilee kantakaupungin laitamilla alkavasta festariviikonlopusta.

Poimin polun vierestä hieman kipua lievittäviä mesiangervonlehtiä – yöttömällä kesäyöllä saattaa olla ei-toivottuja seurauksia. Piknikeväiksi valmistan nokkosensiemenistä pestoa. Koivunmahlalla täytetyt kuohuviinilasit koristelen purppuraisilla rentunruusuilla.

Laskeudun kyykkyyn ketunleipien täyttämän kuusikon huomiin. Ketunleipien sitruunainen maku ja tuttu luonnontutkailuasento vievät levähtämään lapsuuden lomamuistojen äärelle mummolaan. Syväkyykky venyttää ihanasti työviikon rankaisemia istuinlihaksiani. Homo sapiensin luonnollinen istuma-asento avaa oitis lonkat, oikaisee selkärangan, ja taivuttaa nilkat kohti tanssilavoja. Syväkyykky kiihdyttää myös aineenvaihduntaa. Luonnollisen näytön, vihreän maiseman, katselu laskee verenpainetta ja stressiä jo viidessä minuutissa.

Villiruokaharrastus on muutakin kuin rikkaruohoja, yrttejä ja vihanneksia. Se on elämäntapa, joka kutsuu tutkimusmatkalle lähiluonnossamme lymyilevään hyvinvointikeitaaseen ja kuljettaa löytöretkelle takapihojen superfoodeilla terästettyyn maailmaan. Villiruokaharrastus maustaa ja ravitsee kotikokkailua. Lisäksi se hoivaa kehoa luonnollisella liikunnalla, mielenrauhalla ja läsnäolon voimalla – wildfulnessilla.

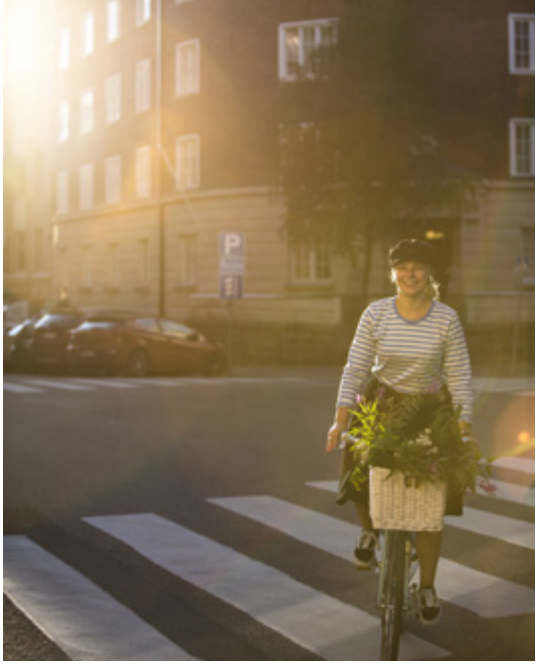
Villiyrtit – hyvinvointia kotikulmilta on opus kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, rentouttavasta harrastuksesta ja jumalaisista mauista. Kirjoittajat, villiruokaan ja suomalaisiin alkuperäislajikkeisiin erikoistuneen Helsinki Wildfoodsin perustajanaiset, ovat luonnosta lumoutuneita kaupunkilaisia, jotka ovat löytäneet oikotien hyvinvointiinsa lähiojastaan.

Silmät auki, katse penkkaan ja aistit aktiivisiksi: tällä retkellä emme tallo onnemme ohi!

Lähiluonto yllättää

Ne puskevat katukivetyksien välistä, viemärirännien reunuksilta ja tiiliseinien saumauksista. Villivihannekset kasvavat vaikka läpi harmaan kiven – niin voimakkaita ne ovat.

Tämän kirjan missiona on houkutella kaupunkilaiset näkemään urbaanit asuinympäristönsä uusin silmin. Jos katsot tarkasti, huomaat, että villiyrttejä ja -vihanneksia kasvaa ihan joka puolella. Ja mikä parasta, niihin hullaantuminen ja villiruokaharrastuksen aloittaminen ovat jokaiselle ilmaista. Kirjassa esitellyt 33 monikäyttöistä villivihannesta ja -yrttiä ja 30 taivaallista reseptiä kutsuvat lukijat makumatkalle suomalaisen ruokakulttuurin perinteillä höystettyyn ja modernilla twistillä kiehautettuun maailmaan. Suomen alkuperäiskasvilajikkeilla on myös tarinoita kerrottavanaan: kansaperinteemme kätköissä on valtavasti tietotaitoa arktisen luontomme parantavista ja virkistävistä ihmeistä, jotka on helppo yhä ottaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukipilareiksi.

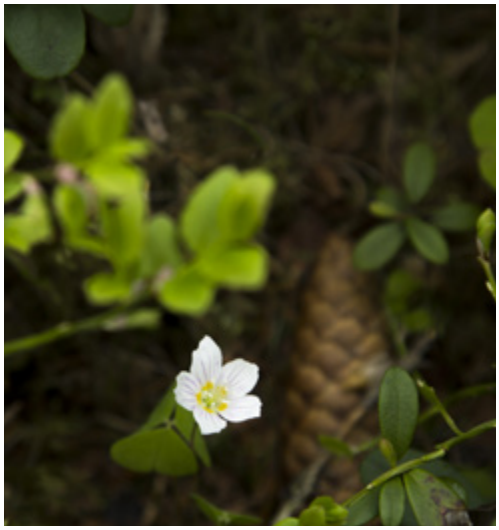


Lähiluonto on jokaisella suomalaisella korkeintaan lyhyen bussimatkan päässä, asuitpa kaupungin ytimessä tai kerrostalolähiössä. Monilla omakotitalo- ja rivitaloalueiden asukkailla on oma piha, jossa rikkaruohot kiusoittelevat mittavilla mahdollisuuksillaan heti ulos astuttaessa. Lähiluonnon helpoimmin havaittavissa olevan hyödyn, aineellisen ja taloudellisen, saa keräämällä sieniä, marjoja ja villivihanneksia tai onkimalla kalaa. Pohjoinen ilmastomme tarjoaa ainutlaatuiset kasvuolosuhteet luontomme antimille ja tekee villiruuastamme myös erityisen ravinnepitoista.

Villiyrttien käytön voi aloittaa maustamalla niillä ensin suosikkiruokiaan. Ennen pitkää saatat huomata takapihalta kerätyn nokkosen, voikukan ja vuohenputken loistavan jo pestojen, muhennosten, salaattien, keittojen ja kastikkeiden pääraaka-aineena. Lähikallioilta kerätyt suloiset keto-orvokit ja lähilehdosta poimitut sitruunaiset ketunleivät kiirivät koristamaan näyttävimpiä jälkiruokiasi, ja päiväsi kruunaa omatekoinen maitohorsmasta, humalankävystä ja piparmintusta haudutettu yrttitee, joka kuljettaa lempeästi unten maille.

Ilmaisen superravinnon lisäksi lähiluontomme tarjoilee myös laajempaa hyvinvointia. Tutkimusten mukaan jo pelkkä viheralueiden määrä kaupunkiympäristössä vaikuttaa kaupunkilaisten kokemuksiin omasta terveydentilastaan. Ulkoilulla lähiympäristöissä on myönteisiä vaikutuksia sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Luontopaikat houkuttelevat ihmiset liikkeelle, vähentävät stressiä ja edistävät rauhoittumista. Ne antavat kaupunkilaisille mahdollisuuden irrottautua työ- tai opiskeluympäristöistään, nauttia luonnosta, toisten ihmisten seurasta tai ihan vain yksin oleilusta. Jo viisi minuuttia vihreässä luontomaisemassa laskee verenpainetta ja stressitasoja. Liike, rytmi ja raikas ulkoilma vilkastuttavat myös aivotoimintaa ja aineenvaihduntaa sekä parantavat keskittymiskykyä. Auringonvalo kohottaa mielialaa ja muodostaa iholla immuunijärjestelmää vahvistavaa ja virkistävää D-vitamiinia.

Mitä lähempänä ja helpommin saavutettavissa metsä, puisto, niitty tai ulkoilureitti on, sitä enemmän sitä käytetään. Luonnossa liikkuminen on tehty Suomessa erityisen helpoksi. Mahdollisuus lähiluonnossa liikkumiseen ja ravinnon keräämiseen sieltä tukee kaupunkilaisten tasa-arvoisuutta: lähiluontoon pääsemiseksi ei tarvita kulkuvälineitä eikä siellä liikkuminen ole taloudellisesta tilanteesta kiinni. Laajat jokamiehenoikeutemme antavat meille luvan lähteä liikkeelle ilmaiseen hyvinvointikeitaaseemme silloin, kun se meille parhaiten sopii. Jokamiehenoikeuksiemme ansiosta saamme liikkua ja poimia villikasvejamme luonnossa riippumatta siitä, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Jokamiehenoikeutta käyttävä ei kuitenkaan saa aiheuttaa haittaa tai häiriötä. Puiden silmujen, lehtien, kerkkien ja neulasien sekä jäkälän ja sammaleen keräämiseen, kääpien irrottamiseen ja mahlan valuttamiseen tarvitsee aina maanomistajan luvan. Osa kasveista on myös rauhoitettuja ja myrkyllisiä, joten on tiedettävä varmuudella, mitä poimii.



Superruokaa

Yöttömät kesäyöt ja kolea kaamosaika tarjoavat ainutlaatuiset kasvuolosuhteet villiyrteille ja -vihanneksille. Suomalaisista metsämarjoista on jo paljon tutkimuksia, joiden mukaan marjojemme terveyteen vaikuttavat pitoisuudet ovat korkeammat kuin lauhkeammilla seuduilla kasvaneilla. Odotamme innolla, että kiinnostavia ja luotettavia tutkimustuloksia löydetään lähivuosina myös suomalaisten marjojen lehdistä ja siemenistä sekä villivihanneksista ja -yrteistä.

Villivihanneksistamme on tutkittu syväluotaavammin muuan muassa nokkosta, joka päihittää ravintoainevertailuissa monet muut vihreät kotikeittiön kasvikset. Se on myös suomalaisista villivihanneksista kaikkein ravintopitoisin. Nokkonen sisältää hyvän määrän C-vitamiinia, rautaa, kalsiumia, piitä, mangaania, sinkkiä, seleeniä, kaliumia, magnesiumia, A-, E-, K1- ja B-vitamiineja sekä runsaasti lehtivihreää ja aminohappoja. Näiden lisäksi nokkosen siemenet sisältävät kaikkia ihmisen tarvitsemia rasvahappoja ja paljon E-vitamiinia. Nokkosesta on myös kutkuttavia tarinoita kansanperinteessä: sitä on käytetty muun muassa lemmenrohtona, hiuksien ja kynsien kaunistajana sekä erilaisten vaivojen, kuten anemian, korkean verenpaineen ja virtsausongelmien, hoidossa.

Vaikka suomalaisista villivihanneksista ja -yrteistä löytyy lukuisia muitakin ulkomaalaisten superruokien korvikkeita, nykyinen superfood-buumi on raivannut tietä uusien sukupolvien unohtamien kotimaisten hyötykasvien vallankumoukselle. Myös erilaiset ruokatrendit, kuten gluteeniton, maidoton tai vegaaninen ruokavalio, ovat osaltaan kasvattaneet tietoisuutta laadukkaan ravinnon parantavista vaikutuksista ja ekologisuudesta. Villivihannekset iskevät kaikkien trendidieettien ytimeen: villikasvit ovat lähellä kasvanutta ja ilmastoystävällistä superruokaa, jolla on myös lukuisia työllistämis- ja vientimahdollisuuksia.

Kirjamme yrttiosio tutustuttaa lukijat 33 helpoimmin tunnistettavaan ja käytettävään suomalaiseen villivihannekseen ja -yrttiin. Olemme erotelleet kasvit käyttötarkoituksien mukaan kasviksiin, yrtteihin ja rohtoihin. Lisäksi esittelemme muutamia puiden ja pensaiden antimia sekä Itämeren unhoitetun herkkukimpaleen, rakkolevän. Keruukalenteristä (s. 34) löydät otollisimmat ajankohdat kunkin kasvin keruulle.

Suomalaisten villikasvien kilpailuvaltti on ravintoainepitoisuuden ohella niiden maku. Suomalaiset superfoodit ovat kaukana harmah-

tavista ja epämääräisen hajuisista lisäravinnejauheista, joita kulautellaan kurkkuun terveyspirtelöiden seassa nenästä kiinni pitäen. Mielestämme ruuan maulla, ulkonäöllä ja niiden fiilistelyllä hyvässä seurassa on merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Haluamme nostaa villikasvimme kunniapaikoille niin koko aterialle kuin erilaisiin juomiin.

Ruokaohjeissamme hyödynnämme yrttiosiossa esiteltyjä kasveja. Monet kastikkeet ja lisukkeet ovat sovellettavissa omien suosikkiruokien kylkeen sopiviksi. Reseptiosiomme takana on lähiruuan, kotimaisten raaka-aineiden ja alkuperäislajikkeiden nimiin vannova keittiömestari Nick Victorzon. Maailman Michelin-ravintoloista oppinsa saanut ja nykyisin kokous-, virkistys- ja juhlapalveluja tarjoavassa Calliolassa, Snappertunassa työskentelevä Nick vie tutut ruuat uusiin ulottuvuuksiin sopivasti villeillä makuyhdistelmillään. Olemme halunneet pitää ohjeet konstailemattomina, jotta suomalaisten villikasvien voimakkaat maut, värit ja muodot pääsevät oikeuksiinsa. Kauneus on puoli ruokaa, ja meille on tärkeää, että upea pohjolan luontomme rönsyilee villinä ja viehkeänä myös kattauksissa.

Villiyrttikeittiössä vain taivas on rajana. Kun opit parhaat makuparit ja sopivimmat käyttötarkoitukset, kotikeittiösi ei ole enää entisensä. Toivomme, että innostut kehittelemään myös uusia makuyhdistelmiä ja käyttötarkoituksia urbaanin erämaamme antimille ja jaat niitä antaumuksella lähipiirillesi sekä suomalaisen ruokakulttuurin ja kansanperinteen ystäville.

Kokonaisvaltaista hyvää oloa

Hyvinvointiosiossa kutsumme yhä syvemmälle villiyrttien kokonaisvaltaiseen maailmaan. Villiyrttiharrastus on siitä ihana laji, että siinä liikunta ja rentoutuminen tulevat huomaamatta. Syväkyykky, jossa villikasveja kerätään, on ihmisen luonnollinen istuma-asento. Sillä on lukuisia terveysvaikutuksia aina aineenvaihdunnan kiihdyttämisestä liikkuvuuden parantamiseen ja niska- ja hartiakipujen lievittämiseen. Epätasaisessa maastossa on mielekästä haastaa kehoa hauskoilla liikkeillä, joissa raajat toimivat vipuvarsina, nivelet saranoina ja oma elopaino ja painovoima vastuksina. Lähiluonnossa oma kehosi on kuntosalisi.

Vehreässä luontomaisemassa verenpaine ja stressitaso laskevat automaattisesti jo viidessä minuutissa, jolloin on helppo päästää irti arjen askareista ja olla läsnä. Maailmalla tämä villissä luonnossa saavutettava läsnäolon hurmos kulkee nimellä wildfulness. Myös avojalkakävely ja -juoksu ovat kasvattaneet suosiotaan viime vuosina: avojaloin tepastelu epätasaisessa luonnon muovaamassa lähimaastossa aktivoi jalkaterän pieniä lihaksia, vahvistaa jalkapohjien ihoa ja tuntoaistimuksia. Liikkuvuuden parantuminen kohentaa tasapainoa ja ehkäisee sitä kautta liikuntavammoja. Kenkien riisuminen vapauttaa myös wildfulnessia lähiluontoon.

Lopuksi hellimme kehoamme vielä villikasvien kosmeettisilla ominaisuuksilla. Emmekä voineet vastustaa kiusausta kurkistaa suomalaisten kansantarujen lemmenarkkuun, joten lisäsimme joukkoon vielä muutamat villit romantiikan leiskauttajat.

Helsinki Wildfoods

Helsinki Wildfoods otti ensiaskeleensa lähiluontoon kesällä 2015, kun biologi ja hyvinvointivalmentaja Anna Nyman sekä retkeilytoimittaja ja luonnollisen liikunnan valmentaja Pauliina Toivanen alkoivat vetää Helsingin lähimetsissä ja -saarissa villiyrttikursseja. Alkuperäinen idea oli innostaa pääkaupungissa vierailevat turistit lähellä sijaitsevien luontoelämyksien pariin. Pian kuitenkin oivalsimme, että monet kaupunkilaisetkaan eivät olleet tietoisia, kuinka lähellä luonto ja sen antimet meitä kestitsevät.

Workshopeissamme tarjoilimme osallistujille villiyrttipestoa ja -öljyä tuoreella leivällä. Kun yhä useampi osallistuja kyseli, mistä villiyrttipestoa ja -öljyä saisi ostaa, aloitimme tuotekehittelyn. Elintarvikealalla ja markkinoinnin parissa työskennellyt ystävämme Annika Hannus oli tuolloin käynyt kurssillamme ja havainnut markkinaraon. Ulkomaalaisia superfoodeja ostettiin jo päivittäistavarakaupoista, mutta kauppojen yrtti-ruukuissa kasvoivat vain Keski-Euroopan alkuperäislajikkeet kuten oregano ja basilika ja pakastealtaasta löytyi vain pinaattia. Maustehyllyssäkään ei ollut tapahtunut vuosiin mitään uutta ja kiinnostavaa. Päätimme lyödä villiyrtteihin hullaantuneet päämme yhteen. Joukkoomme liittyi myös ympäristöaktiivi, dokumentaristi ja valokuvaaja Aino Huotari sekä kansainvälisessä kosmetiikkamaailmassa vaikuttava Johanna Exell, molemmat hyviä ystäviämme.

Lokakuussa 2015 osallistuimme Viini, ruoka ja hyvä elämä -messuille Helsingin messukeskuksessa. Olimme valmistaneet sinne nokkosyrtti-suolaa, nokkosyrttiöljyä, kylmäpuristettua marja-aroniamehua sekä marja-aroniarouhetta koivusokerilla ja mintulla. Annikan valmistamaa nokkospestoa maistoi viikonlopun aikana yli 4 000 kävijää. Palaute oli uskomatonta. Muutaman viikon päästä saimme ensimmäiset tuotteemme Helsingin Lauttasaaressa sijaitsevaan K-Marketiin.

Keväällä 2016 hankimme toimitilan Helsingin Punavuoresta, jossa myös pussitamme ja etiketöimme tuotteemme käsityönä. Alle vuoden päästä toimintamme aloittamisesta olimme raivanneet tiemme jo moniin suomalaisiin luontaistuote- ja päivittäistavarakauppoihin. Ensimmäisen ulkomaantilauksemme lähetimme syyskuussa 2016 Italiaan.

Helsinki Wildfoodsin porukka on yhtä monimuotoinen ja holistinen kuin villiyrttiharrastuskin.

Tällä hetkellä palvelumme koostuvat tuotteista, kursseista ja julkaisuista. Haluamme innostaa kuluttajia tutustumaan luonnonvaraisiin kasvilajeihimme, suosimaan niitä enemmän arkiruokavalinnoissaan sekä keräämään kasveja itse ja nauttimaan luonnosta. Tavoitteemme on saada Suomen luonnontuotteet vahvasti osaksi suomalaista ruokakulttuuria ja kasvattaa niiden luonnonmukaista viljelyä Suomessa. Luonnonvaraisten kasvilajikkeiden viljely peltomaassa on Suomessa ekologista, sillä kasvit ovat jo sopeutuneet Suomen karuihin oloihin. Luonnnonkasvilajeja ei ole tarpeen jalostaa erikseen meillä viljelyyn sopivaksi.

Peltokanankaali

Barbarea vulgaris

Kaksi- tai monivuotisen peltokanankaalin kasvupaikka kannattaa painaa mieleen, jotta pääsee heti aikaisin keväällä käsiksi näihin herkullisiin lehtiin. Parsakaalin makuisia lehtiä käytetään pinaatin tavoin. Seuraavalla kasvukaudella kasvi kasvattaa melko jäykän ja useasti haarovan varren, jonka päähän putkahtaa tiheä terttu kirkkaankeltaisia kukkia.

Peltokanankaali ei kuulu alkuperäiskasveihimme, vaan se on tullut Suomeen 1800-luvun puolivälissä kylvösiementen joukossa. Se kasvaa erityisen hyvin niityillä ja pientareilla, mutta viihtyy myös nurmikoilla ja pihapiireissä. Villi parsakaalimme kasvaa hyvin suurimmassa osassa Suomea, vaikkakin pohjoisessa hieman harvemmassa.

Peltokanankaalin tunnistaa helpoiten kirkkaankeltaisista kukista, mutta myös alkukesän lehdet ja nuput kannattaa osata erottaa vehreyden keskeltä. Lehdet ovat tummanvihreitä ja kiiltäviä, ja niillä on isohampaiset lehtilaidat. Kasvi muodostaa myös muutaman sentin pituisia yläviistoon sojottavia lituja varren yläosaan kukkakruunun alle.

KANSANPERINTEESSÄ

Peltokanankaalin soveltuvuudesta ruokalautaselle kirjoitti myös Elias Lönnrot, jonka mukaan peltokanankaali on hyvä ja terveellinen vihannes talvisaikaan. Kasvilla kerrotaan olevan myös rohto-ominaisuuksia, sillä sitä on käytetty ruokahalua ja virtsaneritystä lisäämään. Lisäksi peltokanankaalinlehtiä on käytetty ulkoisesti haavojen hoidossa.

KOKKAILUSSA

Peltokanankaali on villin luonnon oma parsakaali. Se kasvattaa aikaisin keväällä muhkean ruusukkeen rapeita ja raikkaan makuisia lehtiä, jotka sopivat sellaisenaan mainiosti salaatteihin, voileivälle tai ruuanlaittoon. Erityisen hyvin peltokanankaali sopii fetaruuissa käytettäväksi.

Peltokanankaali sisältää parsakaalin tavoin hyvän määrän C-vitamiinia. 100 g tuoretta kasvia sisältää 133 mg C-vitamiinia. Puutarhaviljelystä innostunut voi lisätä kesällä kasvimaalleen peltokanankaalin siemeniä, jolloin seuraavana kesänä saa kerätä näitä raikkaita salaattilehtiä.

TUNNISTUS: Vankka varsi, tummanvihreät ja kiiltävät lehdet, kirkkaankeltaiset kukat, kukkanuput parsakaalinalun näköisiä.

KASVUPAIKAT: Niityillä, pientareilla, nurmikoilla, pihapiireissä.

NÄKÖISLAJI: Rantakanankaali (*Barbarea stricta*).

HYÖDYT JA RAVINTOAINEET: Sisältää runsaasti C-vitamiinia.

VANHAN KANSAN VIISAUDET: Kasvi on nimetty suojeluspyhimys Pyhän Barbaran mukaan.

LUONNONSUOJELU: Yleinen koko maassa, Pohjois-Suomessa harvinaisempi.

KÄYTTÖ: Pinaatin tavoin ruuanlaitossa.

KERÄTÄÄN: Touko-kesäkuussa.

RESEPTI: Sivu 148.

Pohjolan pitsa

2 KESKIKOKOISTA PITSAA

Siankärsämö pääsee oikeuksiinsa erityisesti riista- ja villikalaruokien kanssa. Tässä pitsassa pippurinen maustekasvimme piehtaroi torvisienien ja kylmäsavustetun peuran makuparina. Pitsan päälle sopivat mainosti myös muut villikasvit, esimerkiksi sileälaitaiset voikukanlehdet. Valkosipulin voi korvata litulaukalla.

Pohja:

- 10 g tuorehiivaa
- 2 dl vettä
- 1 tl suolaa
- 4 dl vehnäjauhoja
- 4 dl ruisjauhoja

Täyte:

- 1 dl smetanaa
- 1 punasipuli
- kourallinen mustia torvisieniä tai muita sieniä
- 100 g Viinitarhurin juustoa tai muuta juustoa
- 100 g kylmäsavustettua peuraa tai muuta lihaa ohuina viipaleina
- kourallinen tuoretta tai ruokalusikallinen kuivaa siankärsämöä

Tee ensin pohja:

Sekoita hiiva kädenlämpöiseen veteen ja lisää suola.

Lisää jauhot vähän kerrallaan, kunnes taikina on tasainen. Peitä taikina ja anna levätä lämpimässä paikassa noin 2 tuntia tai kunnes taikina on kohonnut noin kolmanneksen.

Jaa taikina kahteen osaan ja kaulitse kaksi pohjaa. Paista pohjat kuumalla pellillä mahdollisimman kuumassa uunissa 250–270 asteessa noin 5 minuuttia, kunnes pohja on puolikypsä.

Lisää täytteet:

Lisää smetana pohjalle ohuena kerroksena. Viipaloi punasipuli ohuiksi renkaiksi ja laita ne smetanan päälle. Lisää vielä sienet ja juustoraaste.

Jatka pitsojen paistoa, kunnes juusto on saanut herkullisen paistopinnan. Ota pitsat uunista ja lisää lopuksi päälle liha ja siankärsämö.

1. Yrttikyykky

Syväkyykky on ihmisen luonnollinen istuma-asento. Asento lisää istumatyössä ja kävellessä kovalle rasitukselle joutuvien nilkkojen, polvien ja lantion liikkuvuutta ja vahvistaa niitä. Myös tahdosta riippumaton hermosto rentoutuu, alaselkäkivut hellittävät ja aineenvaihdunta vilkastuu.

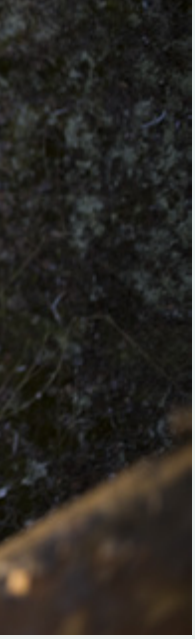
Ota noin hartioidenlevyinen asento ja aseta jalkasi kevyesti ulkokiertoon. Laskeudu hallitusti syväkyykkyyn, aluksi voit pitää kiinni esimerkiksi kannon tai kiven reunasta. Aloita leveällä kyykyllä ja kavenna asentoasi joustavuuden lisäännyttyä. Pyri siihen, että polvesi ovat samassa linjassa jalkateriesi kanssa. Laskeudu itsellesi sopivaan syvyyteen, lopulta takapuolesi voi hipoa maata. Tarkoitus olisi, että koko painosi on tasaisesti jalkapohjiesi päällä. Voit asettua myös avustettuun syväkyykkyyn asettamalla jonkin korokkeen kantojesi alle tai osoittamalla kantasi ylämäkeä kohti.

Voit ottaa yrttikyykyn osaksi päivittäisiä askareitasi. Odota bussia kyykyssä, pakkaa laukkusi kyykyssä, kuuraa kylpyhuoneesi lattia kyykyssä tai käännä kasvimaasi kyykyssä. Aseta kannettava tietokoneesi jakkaralle, käy kyykkyyn ja nauti maailman ergonomisimmasta työasennosta. Erilaisten syväkyykkyharjoituksien kohteena ovat erityisesti lonkkanivelten tukilihakset ja niiden liikkuvuuden parantaminen. Liikkeet tuntuvat myös pohkeissa, reisissä ja pakaroissa.

Kun syväkyykkäät salilla huomaat eron: punttisalilla aika matelee, ja syväkyykyssä olo saattaa tuntua jopa tuskalliselta. Sen sijaan luonnossa, epätasaisessa ja pehmeässä maastossa saatat kyykkäillä yrttejä helposti useita kymmeniä minuutteja putkeen! Kurottelemalla yrttejä syväkyykyssä saat hyvää kiertoa ja kehonhallintaa keskivartalolle. Kierrot vilkastuttavat myös aineenvaihduntaa, kun keho rutistelee ja hyväilee suolistoa sopivasti eri suunnista.

YRTTIHIIPPAILU

Asetu istumaan syväkyykkyyn vasen kylki kohti seuraavaa villiyrttiapajaa. Ota vasemmalla jalalla askel sivulle. Kun jalka on ojentunut suoraksi lähde tuomaan oikealta jalalta painoa vasemmalle jalalle. Samalla oikea jalka suoristuu ja vasen koukistuu. Ota oikealla jalalla askel vasemman jalan viereen ja palaa aloitusasentoon. Tee seuraava apajan vaihdos toinen jalka edellä. Tee liike hitaasti ja huolellisesti niin syvässä kyykyssä kuin se on sinulle mahdollista. Aluksi askeleen saattaa joutua ottamaan hieman korkeammassa kyykkyasennossa.



2. Roikkuminen

Roikkuminen on yksi kehonpainoharjoittelun tärkeimpiä elementtejä. Roikkuminen vahvistaa kämmenien ihoa ja hoivaa pidemmillä retkillä ja vaelluksilla raskaita kantamuksia kanniskelevia olkaniveliä ja selkää. Roikkuminen avaa puristuneita selkänikamia ja on myös loistava kuntouttaja erilaisissa olkapää- ja kyynärpäävaivoissa. Roiku päivittäin niin paljon kuin pystyt, mieluiten noin 1–7 minuuttia. Monissa kaupungin lähimetsissä on kuntopolkuja, joissa on erikorkuisia tankoja, joihin voi pysähtyä hetkeksi roikkumaan. Myös vankkojen puiden oksissa voi roikkua ja ihailla samalla luonnon ihmeitä.

PASSIIVINEN ROIKKUMINEN

Passiivisessa roikkumisessa hartiat nousevat kohti korvia. Liikkeen aikana pidetään perusjännite, mutta lihaksia ei kuitenkaan jännitetä maksimiinsa. Jos alaselkää kivistää, kannattaa jännittää hiukan vatsalihaksia ja pakaroita sekä pyrkiä suoristamaan alaselän notkoa. Peukalot ovat tangon tai oksan toisella puolella, jos se vain suinkin on mahdollista.

AKTIIVINEN ROIKKUMINEN

Aktiivisessa roikkumisessa lavat aktivoidaan eli painetaan alas. Tällöin hartiat liikkuvat poispäin korvista. Liike on pieni. Jos sinulla on olkapäävaivoja, voi aktiivinen roikkuminen olla aluksi parempi vaihtoehto roikkumisen harjoitteluun. Aktiivisesta asennosta voit laskeutua hitaasti passiiviseen asentoon ja tulla sieltä takaisin aktiiviseen asentoon.

Käytä roikkumisessa alkuun myötäotetta ja siirry sen jälkeen vastaotteeseen, eli käännä kämmenet osoittamaan taaksesi.

3. Selkäranka

Selkäranka on kaiken liikkumisemme perusta, sillä se on mukana jokaisessa kehomme liikkeessä. Selkäranka tarvitsee liikettä moneen eri suuntaan ja harjoituksia, jotka vahvistavat keskivartalon lihaksia. Joustava ja vahva ranka suojaa kehoamme niin urheillessa, painavia tavaroita tai lapsia nostellessa kuin tietokoneen äärellä kyyhöttäessäkin. Syvät keskivartalolihakset pitävät huolen siitä, että pysymme kantamuksinemme tasapainossa haastavissakin maastoissa ja säästymme vammoilta.

TOUKKA

Nosta kädet kohti taivasta ja jännitä hartiat korviesi viereen. Tuo leuka rintaasi, aivan kuin hyppäisit pää edellä järveen. Selkä ja keskivartalo pidetään kupissa: voit kuvitella pallon rintojesi väliin, jolloin ristiselkäsi työntyy aavistuksen ulospäin. Kädet, hartiat ja pää ovat jännitettynä ylävartalon jatkeena koko harjoituksen ajan. Pidä jalat aktiivisina ja lähes suorina ja tuo keskivartalo kupissa kämmenet maahan. Lähde ottamaan askeleita hitaasti käsilläsi, niin pitkälle kuin suinkin pääset. Jalat pysyvät paikoillaan ja kehosi pysyy kupissa jännittyneenä. Kun olet saavuttanut ääriasentosi, pidä asentoa muutaman sekunnin ajan. Sen jälkeen lähde ottamaan askeleita hitaasti jaloillasi kohti käsiäsi. Kun jalat saavuttavat kätesi, tee uusi liikesarja. Liiku kuin mittarimato seuraavalle yrttiapajalle. Liike vahvistaa koko kehoa sormenpäistä varpaisiin saakka.

KERÄILYOHJEET
KERUUKALENTERI
VILLIKASVIKSET, -YRTIT JA -ROHDOT
KÄSITTELY JA SÄILÖMINEN
RUOKAOHJEET
LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

Villiruokaharrastus on elämäntapa, joka maustaa ja ravitsee kotikokkailua sekä hoivaa kehoa toiminnallisella liikunnalla ja mielenrauhalla – wildfulnessilla. *Villiyrtit* kuljettaa löytöretkelle takapihojen superfoodeilla terästettyyn maastoon ja opastaa sekä tunnistamaan että käyttämään yleisimpiä villivihanneksia ja -yrttejä. Kirjassa on myös herkullisia villiruoka-reseptejä ja luonnollisen liikunnan harjoituksia kansanperinteen ikivihreitä kauneusniksejä unohtamatta. Lähde unohtumattomalle tutkimusmatkalle kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, rentouttavan harrastuksen ja jumalaisten makujen maailmaan.

Kirjoittajat ovat villiruokaan, suomalaisiin luonnontuotteisiin ja alkuperäislajikkeisiin erikoistuneen Helsinki Wildfoods -yrityksen perustajia. Ruokaohjeista vastaa saaristolaiskokki Nick Victorzon.

KL 67.35, 68.2
ISBN 978-951-0-42216-8
9 789510 422168