

Luonnon yrtit

Ei rikkaruohoja vaan luonnon omaa superfoodia!

- ▶ Voikukka, vuohenputki, siankärsämö, nokkonen....
- ▶ Salaattina, kuivattuna, keitettynä, leivonnassa, säilöttynä....
- ▶ Ulkoisesti tai sisäisesti nautittuna
- ▶ MUISTA jokamiehen oikeudet

Kerääminen

- ▶ Kerää ja käytä vain kasveja, jotka tunnet täysin varmasti.
- ▶ Älä koskaan kokeile ravinnoksi tuntemattomia kasveja.
- ▶ Opettele tuntemaan kasveja yksi kerrallaan ja niiden eri kasvuvaiheissa.
- ▶ Kerää kasvit kuivalla säällä ilmavaan koriin.
- ▶ Kerää kasvit puhtailta alueilta vähintään 50 metrin päässä vilkasliikenteisestä ja vähintään pölyetäisyydeltä pikkuteistä.
- ▶ Älä kerää asuinalueilta, kaupunkien ja taajamien keskustoista, saastuttavien tehtaiden läheisyydestä, typpipitoisilta paikoilta kompostien tai navetan taustoilta tai torjunta-ainein tai keinolannoittein käsitellyiltä alueilta.
- ▶ Lehdet kerätään yleensä nuorina tai täysin kehittyneinä ennen kukintaa. Villivihanneksina käytettävät kasvit ovat parhaimmillaan nuorina ja pieninä. Juuria kerätään keväällä ja syksyllä kun ravintoaineet ovat varastossa juurissa.
- ▶ <https://luontoemo.fi/tiedonlahde/suomalaiset-luonnonyrtyt/>

Nokkonen-väärinymmärretty, mutta anteeksi pyytävä kasvi

Voidaan käyttää pinaatin tavoin...



tai siemenet



Voikukka, joka pihan riesa...ei vaan herkku

Voikukasta voidaan käyttää koko kasvi: kukka, lehdet ja juuri



Hilloa, leivontaan, salaattiin, korvikekahviin, keittoihin



Tervetuloa yrttikurssille!



Seuraa meitä
Facebookissa ja
Instagramissa

- ▶ www.kuusenkuiske.fi
- ▶ info@kuusenkuiske.fi
- ▶ 0504122382

- ▶ Suurenniityntie 261
- ▶ 47150 Raussila