



SUOMEN LATU

VINKKEJÄ VILLIYRTTIRETKELLE

MITÄ VILLIYRTIT OVAT?

Villiyrtit - tai villivihannekset, luonnon-yrtit, horta - ovat luonnonvaraisia kasveja, joita käytetään ravintona, mausteena, yrttiteenä, rohdoksina ja kauneushoidossa. Villiyrtit ovat terveellisiä, maukkaita, ilmaisia ja niillä on pitkä satokausi. Villiyrttien opettelu ja kerääminen on mukava luonto-harrastus.

Luonnon kasvit ovat usein voimakkaamman makuisia ja ravintoarvoltaan parempia kuin viljeltyt kasvit. Esimerkiksi nokkonen on tutkitusti ravinteikkaampi kuin kaupan viljelty pinaatti. Monet villiyrtit vilkastuttavat aineenvaihduntaa ja niille voi olla myös allerginen, kuten muillekin kasviksille - siksi niiden käyttöä on hyvä aloitella pienillä määrillä.

Käytettäviä kasvien osia ovat kasvista ja vuodenajasta riippuen: nuoret versot (koko maanpäällinen osa), lehdet, kukat, varret, juuret, silmut, neulaset, kerkät ja siemenet.



SATOKAUSI

Villiyrttien keruuajat vaihtelevat kasvista, sen osasta ja käyttötavasta riippuen varhaisesta keväästä loppukesään ja syksyyn.

Kevät

- Parasta aikaa heleään vihreiden villiyrttien keräämiseen, kun kasvit ovat nuoria, eivätkä taudit ja hyönteiset ole niihin ehtineet.
- Nuoret versot ja lehdet ennen kasvien kukintaa, minkä jälkeen lehtien maku muuttuu ja ne tulevat puiseviksi.
- Aika kerätä myös lehtipuiden silmuja ja havupuiden kerkkiä maanomistajan luvalla sekä moni- ja kaksivuotisten kasvien juuria.

Kesä

- Täysikasvuiset lehdet ja kukat muun muassa teeaineiksi tai mausteiksi.
- Niitetyiltä alueilta saa tuoretta villiyrttisatoa pitkin kesää.
- Loppukesällä voi kerätä myös siemeniä.

Syksy

- Pitkään vihreinä pysyvien ja myöhään kukkivien kasvien keruu aika jatkuu.
- Hyvää aikaa kerätä juuria ja katajanmarjoja.

Talvi

- Havupuiden neulasia voi kerätä maanomistajan luvalla vaikkapa mausteeksi tai yrttiteeksi.

VILLIYRTTIEN KERUUN PERIAATTEET

- Tunne aina varmuudella kasvit, joita keräät. Monet luonnonkasvit ovat myrkyllisiä!
- Yrttejä (ruohovartisia kasveja) saa kerätä omaan käyttöön jokamiehenoikeuksin. Poikkeuksia ovat rauhoitettut kasvit sekä puiden ja pensaiden lehdet ja muut elävät

osat, joita saa kerätä vain maanomistajan luvalla.

- Kasveja kerätään vain sen verran kuin paikalla oleva kasvusto kestää (max. 30 %), eikä revitä tarpeettomasti juurineen.
- Kasveja ei saa kerätä luonnonsuojelu-alueilla eikä kansallispuistoissa. Jokamiehen-oikeudet eivät koske myöskään toisten pihapiirejä tai viljelyksiä.
- Keruupaikan on oltava puhdas pölystä ja mm. torjunta-aineista ja raskasmetalleista. Myös runsastyyppisiä paikkoja tulee välttää (mm. navettojen vierustat, kompostit). Vilkkailla koiranulkoilusreiteillä kannattaa huomioida talutushihnan mitta polusta.
- Villiyrtejä ei pidä kerätä läheltä teollisuuslaitoksia, tehomaatalouden viljelysmaita eikä valtateitä. Sopiva etäisyys isommista teistä on noin 150 metriä ja pienemmistä teistä noin 50 metriä.
- Paras keruusaika on kuiva ja aurinkoinen, mutta ei liian kuuma. Auringonpaisteessa kasvit voivat nahistua nopeasti.
- Kerättävien kasvien on oltava terveitä ja ehjiä. Jos kasvustossa on selvästi taudin aiheuttamaa härmää tai laikkuja tai se on hyönteisten rei'ittänyt, ei kasveja tule kerätä. Joku yksittäinen reikä ei haittaa - terveellä järjellä arvioiden.

KERÄTTYJEN KASVIEN ESIKÄSITTELY

- Jos keruupaikka on puhdas, ei huuhtelua välttämättä tarvita - oman harkinnan mukaan!
- Upottaminen veteen kuitenkin huuhtoo pois ötökät, roskat ja siitepölyn.
- Kasveja ei tarvitse ryöpätä tai keittää ennen käyttöä.
- Jos kasveja säilöö pakastamalla, ryöpätyinä ne mahtuvat pienempään tilaan.
- Ryöppäys poistaa nokkosien polttavuuden ja vähentää nokkosien nitraatin määrää.

Nitraatista tarkemmin nokkosien esittelyssä.

- Ryöppäys = kasveja käytetään vajaan minuutin verran kiehuvaan vedessä.

VILLIYRTTIEN KUIVATTAMINEN

- Yrttien korkein suositeltava kuivauslämpötila on 35 astetta.
- Hyötykasvikuivuri on hyvä, mielellään sellainen, jonka lämpötilaa voi säätää.
- Onnistuu myös huoneenlämmössä, esimerkiksi leivinpaperilla jääkaapin päällä tai ripustettuna nipuiksi katonrajaan.
- Sähköuuni on yrttien kuivaamiseen liian kuuma, vaikka luukku olisi raollaan.
- Kuivauspaikan oltava kuiva, ilmava ja pölytön.
- Kuivausaika riippuu kasvilajista, kuivaustavasta, kasvien sisältämästä vesimäärästä ja kuivausolosuhteista.
- Kuivat yrtit murenevät käsissä - nahkeat ja taipuilevat eivät ole valmiita!
- Kuivat kasvit pakataan mahdollisimman pian niiden kuivuttua lasi- tai peltipurkkeihin tai paperipusseihin ja säilytetään valolta suojassa.

VILLIYRTTIEN JA -VIHANNESTEN KÄYTTÖTAPOJA

Villiyrtejä käytetään kuten viljeltyjä yrttejä, salaatteja, pinaattia tai muita viljeltyjä kasviksia.

Tuoreena

- Salaateissa, kastikkeissa, pestossa, leivän päällä, smoothiissa, vihermehuissa
- Useimmat villiyrtit ovat parhaimmillaan tuoreina, jolloin ei menetetä mitään hivenaineita

Kypsennettynä

- Keitoissa, piirakoissa, lettutaikinoissa, lisukkeissa, muissa lämpimissä ruuissa

- Lisätään ruokaan kypsennyksen loppuvaiheessa

Mausteena

- Ruuissa, leipätaikinoissa, yrttisulassa, marinadissa
- Luonnosta löytyy kasveja myös jälkiruokiin ja koristeeksi, esim. monia kukkia

Ravintolisänä esim. kuivatun vihreäjauheen muodossa

Yrttiteenä tai jääteenä

- Yrttiteehen varataan kupillista kohti noin 2 rkl tuoreita tai 2 tl kuivattuja villiyrttejä, jotka haudutetaan 5-10 minuuttia ja siivilöidään

- Jääteetä varten yrttitee jäähdytetään ja siihen lisätään jääpaloja ja maun mukaan vichyä, makeutusta ja sitruunaviipaleita

Rohdoksina

- Sisäisesti (mm. yrttitee, alkoholiuute eli tinktuura) ja ulkoisesti (mm. yrttiöljyt, voiteet, hauteet)
- Mietojaakin lääkekasveja tulee käyttää omin päin harkiten, tilapäisten ja lievien vaivojen hoitoon

Kauneudenhoidossa

- Hiusten- ja ihonhoidossa esimerkiksi naamioina, huuhteina ja kasvovesinä
- Voiteiden, salvojen ja puhdistusaineiden osana

Lisää tietoa villiyrteistä

<http://arktisetaromit.fi/fi/arktiset+aromit/yrtit/> - yleisimpien luonnon ravintokasvien esittelyt

www.yrttitarha.fi - paljon tietoa luonnon kasvien perinteisestä rohdos- ja ravintokäytöstä

www.luontoportti.com - luonnon kasvien tunnistus, nettikasvio

Kirjoja

Villiyrtit: tunnistusopas. Lehmuskallio Eija ja Lehmuskallio Jouko. 2016.

Villivihannekset: Terveystta pihoilta, niityiltä ja metsistä. Piippo Sinikka. 2016.

Luonnonyrttiopas. Moisio Simo. 2016.

Villiyrtit: Hyvinvointia kotikulmilla. Hannus Annika, Nyman Anna, Toivanen Pauliina, Huotari Aino ja Victorzon Nick. 2017

Villiiinny villivihanneksiin: Elinvoimaa ja energiaa luonnosta. Kivimetsä Raija. 2016.

Hulluna hortaan: Herkkua ja hyvinvointia villivihanneksista. Kivimetsä Raija ja Kivimetsä Jouko. 2013.

Lempeää kauneutta luonnosta: Valmista itse hyvän olon kosmetiikkaa. Vermasheinä Kaisa. 2016.

Käytännön lääkekasvit 1-2.

Kress Henriette. 2012.

Teksti ja kuvat:

Kaisa Vermasheinä, Juuret maassa



NOKKONEN



Tieteellinen nimi: Urtica dioica
Levinneisyys: kasvaa yleisenä lähes koko maassa

Kasvupaikkoja: pihat, puutarhat, joutomaat, hakkuuaukeat, rantalehdot

Käytettävät osat: nuoret versot, lehdet, siemenet

Tunnistus: 0,5–1,5 m korkea, tummanvihreä, poltinkarvainen, monivuotinen, vastakkaiset hammaslaitaiset lehdet, pienet vihertävät kukat norkoissa

Maku: keskivahva, omintakeinen, yrttinen, raikas

Näköislajit: valkokeippi ei polta ja sillä on valkoiset kukat (myös syötävä), rautanokkonen on matalampi ja harvinainen (myös syötävä)

Käyttövinkit:

- nuoret versot varhain keväällä, myös kypsentämättä ja ryöppäämättä
- vanhempana kesällä lehdet keittovihanneksina, leivonnassa, teenä

- kypsät siemenet leivonnassa tai sellaisenaan (kerätään loppukesällä norkkojen “riippuessa”)
- ulkoisesti esimerkiksi huuhteena lisää pintataverenkiertoa, hoitaa ihottumia ja hilseilyä

Nokkosen versot



Keruu:

- suojakäsineet tarpeen polttelun takia
- ei pidä kerätä runsasravinteisilta paikoilta ja eikä mielellään heti sateen jälkeen, koska sitoo itseensä runsaasti nitraattia
 - nitraatti muuttuu kehossa haitalliseksi nitriitiksi
 - parin aurinkoisen päivän aikana nokkonen kuluttaa varastoituneen nitraatin
 - ryöppäys vähentää nitraatin määrää (ryöppäys = vajaa minuutti kiehuva vedessä)
- kerää leikkaamalla samasta nokkoskasvustosta säännöllisesti pitkin kasvukautta, niin saat aina uutta tuoretta nokkosta

Muuta:

- pohjoinen alalaji pohjannokkonen on vähemmän polttava kuin etelännokkonen
- hyvin ravinteikas kasvi: sisältää muun muassa C-vitamiinia, kalsiumia ja rautaa
- vahvistava yrtti, lisää vastustuskykyä ja nostaa hemoglobiinia



Nokkosien siemenet

MAITOHORSMA



Tieteellinen nimi: Epilobium angustifolium

Levinneisyys: yleinen koko maassa

Kasvupaikkoja: pellonreunat, joutomaat, hakkuuaukeat, kalliot, valoisat ja avoimet paikat

Käytettävät osat: versot, lehdet, kukat

Tunnistus: 0,5–2 m korkea, kukat purppuranpunaiset pitkinä terttuina, monivuotinen, nuori verso pysty ja palmumainen

Maku: mieto, hiukan kitkerä, verso parsamainen

Näköislajit: versovaiheessa ennen kukintaa terttualpi, ranta-alpi, sarjakeltano, kanadanpiisku, syysasteri (eivät ole myrkyllisiä)

Käyttövinkit:

- nuoret versot ennen lehtien avautumista raakana esim. salaattissa tai parsan tapaan kypsennettyinä
- lehdet salaattissa tai keittovihanneksena, leivonnassa, kukat mausteena, koristeena ja teenä
- lehdistä saa hyvää teetä

Keruu:

- keväällä nuori verso, myöhemmin kesällä käytetään vain lehtiä ja kukkia, ei vartta, josta tulee puiseva
- monivuotinen kasvi, joten kannattaa painaa kesällä kukkivana paikka mieleen ja kerätä keväällä versoja, joiden varma tunnistus voi muuten olla hankalaa

Muuta:

- lehdistä runsaasti valkuaisaineita, fosforia, riboflaviinia, C- ja A-vitamiinia, karoteenia



VOIKUKKA



Tieteellinen nimi: Taraxacum

Levinneisyys: yleinen lähes koko maassa

Kasvupaikkoja: pihat, niityt, nurmikot, joutomaat

Käytettävät osat: lehdet, kukat, nuput, juuret

Tunnistus: 10–50 cm korkea, kukka keltainen mykerö, lehdet tyviruusukkeenä, lehtien hammaslaitaisuus vaihtelee, monivuotinen

Maku: melko voimakas, kitkerä, karvas, terälehdet miedot, makeat

Näköislajit: leskenlehden kukat (myrkyllinen), valvatit (syötäviä)

Käyttövinkit:

- lehdet ja kukat (ilman varsia) tuoreina salaattissa, myös kypsennettyinä, leivonnassa ja teenä
- vihreät kukkanuput etikkaan säilöttyinä “kapriksina”

- juurista on tehty korvikekavia ja sillä on maustettu kaljaa ja simaa

Keruu:

- lehdet keväällä ennen kukintaa, kukat niiden avauduttua
- lehtien karvaus vaihtelee, joten kannattaa maistaa lehteä ennen keräämistä
- lehdet mahdollisesti vähemmän karvaan makuisia, jos kerää varjoisalta paikalta ja käyttää vain $\frac{2}{3}$ lehden yläosasta, etenkin lehtiruoti on karvas
- juuret joko keväällä ennen kukintaa tai myöhään syksyllä lehtien lakastuessa, kaitetaan lapiolla tai juurtennostovälineellä

Muuta:

- voikukasta kasvaa Suomessa yli 500 pikkulajia, joista kaikki ovat syötäviä, mutta niiden maku vaihtelee
- karvasta makua voi taittaa happamalla (esim. sitruunamehu), kukat eivät ole karvaita
- lisää voimakkaasti virtsaneritystä, joten ei sovi suurina määrinä niille, joilla on matala verenpaine
- lehdistä runsaasti C- ja A-vitamiineja, kalsiumia ja rautaa, verrattuna viljeltyyn salaattiin noin kolminkertainen määrä miltei kaikkia ravinteita



Voikukka ja siiankärsä



SIANKÄRSÄMÖ



Tieteellinen nimi: Achillea millefolium

Levinneisyys: yleinen koko maassa

Kasvupaikkoja: pihat, pientareet, niityt, kuivat ja aurinkoiset paikat

Käytettävät osat: lehdet, kukat

Tunnistus: 20–70 cm korkea, lehdet kapeat ja parittain liuskoittuneet, kasvavat varressa kierteisesti, pienet valkoiset kukat, voimakkaantuoksuinen

Maku: yrttinen, kitkerätkö

Näköislajit: pelto- ja pihasaunio, ojakärsämö ennen kukintaa (eivät myrkyllisiä)

Käyttövinkit:

- lehdet tuoreina mausteena, salaatti- ja keittovihanneksena
- kukat teenä ja mausteena
- voimakkaan ryytimäinen maku, sopii mausteeksi etenkin rasvaisiin ruokiin
- ulkoisesti rauhoittaa ärtynyttä ihoa, ehkäisee tulehduksia

Keruu:

- lehdet kerätään mielellään alkukesällä ennen kukintaa
- kukat niiden avauduttua, tertut kannattaa poikkaista saksilla

Muuta:

- myös harvinaisempaa vaaleanpunakukkaista versiota voi käyttää
- mykerökukka-allergiset ja pujoallergikot saattavat saada myös siankärsämöstä oireita
- kukista tehty alkoholiuutos eli millefoli-tipat on ollut suosittu kansanrohto moniin vaivoihin
- parantava yrtti: ehkäisee tulehduksia, parantaa ruuansulatusta, ehkäisee kuukautiskipuja
- ei suositella käytettäväksi raskauden aikana, on käytetty raskauden keskeyttämiseen



POIMULEHTI

Tieteellinen nimi: Alchemilla

Levinneisyys: yleinen suurimmassa osassa maata

Kasvupaikkoja: niityt, pihat, pientareet, kalliot, metsänreunat, tunturikankaat

Käytettävät osat: lehdet, kukat

Tunnistus: 10–50 cm korkea, piparkakku-maiset lehdet, keltaisenvihreät pienet kukat

Maku: mieto, joskus kirpeäkö

Näköislajit: ei näköislajeja, myös puutarhan koristelajeja voi käyttää

Käyttövinkit:

- nuoret vielä suppuiset lehdet tuoreina tai kypsennettyinä keittoihin, muhennoksiin yms.
- vähän vanhemmatkin lehdet sopivat mm. yrttiteehen tai kuivattuna viherjauheeseen
- ulkoisesti supistaa iohuokosia, poistaa turvotusta, edistää arpeutumista

Keruu:

- lehdet nuorina ennen kukintaa
- puolivarjoisella paikalla kasvaneet maukkaampia kuin paahteessa kasvaneet
- kasvitaudit vaivaavat usein, härmäisiä lehtiä ei pidä käyttää

Muuta:

- Suomesta tunnetaan 30 pikkulajia, jotka ovat kaikki syötäviä
- tasapainottava yrtti: estää tulehduksia, tasapainottaa hormonitoimintaa
- kasvi muodostaa lehdille kastepisaroiita, joiden on uskottu olevan avain ikuiseen nuoruuteen



MESI- ANGERVO



Tieteellinen nimi: Filipendula ulmaria

Levinneisyys: yleinen koko maassa

Kasvupaikkoja: kosteat niityt, ojat, rannat

Käytettävät osat: kukat, nuput, lehdet

Tunnistus: 0,5–1,2 m korkea, lehdistä hammaslaitaisia lehdyköitä 2-5 paria ja päättölehdykkä, kukat kermanvalkoiset, voimakkaantuoksuiset, monivuotinen

Maku: keskivahva, aromaattinen, mesimäinen

Näköislajit: sikoangervo Luonais-Suomessa (harvinainen, ei myrkyllinen)

Käyttövinkit:

- kukat, nuput ja lehdet teenä, mausteena ja koristeena etenkin jälkiruissa
- myös rohdoskasvi, joten runsasta ja jatkuvaa käyttöä ei suositella
- höyryhengityksessä avaamaan tukkoista nenää
- ulkoisesti lievittää nivelkipuja, särkyjä ja tulehduksia, edistää huuhteena hiusten kasvua

Keruu:

- lehdet kerätään kesällä ennen kukintaa, kukat nappuina tai heti niiden avauduttua

Muuta:

- mesiangervista eristettiin 1930-luvulla spireahappo (=salisyylihappo), josta kehitettiin aspiriini
- salisylaattien takia ei sovi kaikille (mm. astmaatikot) ja sen jatkuvaa käyttöä tulee välttää, pienille lapsille tarjoamista harkittava



PIHARATAMO

Tieteellinen nimi: Plantago major

Levinneisyys: yleinen suurimmassa osassa maata

Kasvupaikkoja: pihat, pientareet, joutomaat, rannat

Käytettävät osat: nuoret lehdet, siemenet

Tunnistus: 10–50 cm korkea, lehdet voimakkaan suoniset, kukinto tähkämäinen, monivuotinen

Maku: mieto, kirpeäkö

Näköislajit: muut ratamot (myös syötäviä)

Käyttövinkit:

- lehdet salaattina, vihanneksena ja teenä
- siemenet veteen uutettuina ummetukseen
- ulkoisesti lehdet haavojen ja ihon hoitoon, erityisesti ärtyneelle ja epäpuhtaalle iholle

Keruu:

- lehdet alkukesästä kukintaan saakka, muuttuvat sitkeiksi
- siemenet loppukesästä

Muuta:

- ravintolisänä ja ummetuksen hoitoon käytettävä psyllium-kuitu on piharatamon sukulaisen rohtoratamon siementä



Jokamiehen oikeus luonnonvaraisten kasvien ja villiruoan keräilyssä

Villiyrtit ovat erinomainen ja herkullinen lisä kesäiseen ruokavalioon. Niitä voi myös säilöä kuivaten, pakastaen tai uuttamalla talvea varten. Villiyrttien keruuseen liittyy kuitenkin joitain rajoituksia. Niiden poiminta ei ole yhtä vapaata kuin sienten ja marjojen.

Suuri osa villiruoaksi kerättävistä kasveista on tavallisia niittyjen, pientareiden ja metsien kasveja. Myös luonnolle haitallisten vieraslajien joukossa on elintarvikekäyttöön sopivia kasveja, ja niiden keruu onkin suoranainen luonnonsuojeluteko.

Luonnonvaraisia rauhoittamattomia kukkia, yrttejä ja muita vastaavia kasveja voi pääsääntöisesti kerätä jokamiehen oikeudella. Kasvien maanpäällisen osan kerääminen ja pienessä mittakaavassa myös juurineen otto on sallittua. Sillä ei ole väliä, aikooko kasvin syödä vai kuivattaa kordin koristeeksi.

Villiyrttien keruussa olennaisinta on kasvien tuntemus. Näin ei vahingossa kerää myrkyllisiä kasveja. Lajituntemus on tärkeää myös, jotta ei kerää rauhoitettuja kasveja tai kasvinosia. Niiden kerääminen on luonnonsuojelulailla kiellettyä.

Hyvä apu sopivien kasvien valintaan on Eviran kokoama taulukko (ks. seuraava sivu) elintarvikekäytön kannalta tärkeimmistä suomalaisista luonnonvaraisista kasveista. Taulukon kasvien joukossa ei ole myrkyllisiä tai rauhoitettuja lajeja.

Hyvä käytäntö on ottaa kasveja kustakin paikasta vain sen verran, että kasvusto säilyy edelleen kasvupaikalla elinvoimaisena. Kasvuston niittäminen ei ole jokamiehen oikeutta vaan vaatii sopimista maanomistajan kanssa. Puun osia, kuten kuusen kerkkiä tai männyn ja katajan vuosikasvuja ei saa ottaa ilman maanomistajan suostumusta, koska rikoslain mukaan ne ovat puun osia, joiden ottaminen ei kuulu jokamiehen oikeuteen. Myös pakuri on puun kasvannainen, eikä sen kerääminen kuulu jokamiehen oikeuteen. Sammalen ja jäkälän keruuseen tarvitaan myös maanomistajan suostumus.

Toisen maahan ei keräilystä tulisi jättää pysyviä jälkiä siten, että se aiheuttaa maanomistajalle vähäistä suurempaa haittaa. Toisten pihoilta ei myöskään saa kerätä kasveja.

Luonnonsuojelualueilta, kuten kansallispuistoista ei saa kerätä kasveja, vaikka niissä saakin sienestää ja marjastaa.

Elintarvikekäytön kannalta tärkeimmät suomalaiset luonnonvaraiset kasvit (lähde: Evira 2014)

KASVILAJI	KASVINOSA	KÄYTTÖTAPA
Ahomansikka	Lehdet	Yrttijuomat
Islanninjäkälä	Kokonaan	Keitot, muhennokset, yrttijuomat
Kamomillasaunio	Kukinnot	Yrttijuomat
Kanerva	Kukat	Yrttijuomat
Koivu	Lehdet	Yrttijuomat, salaatit
Kultapiisku	Kukinnot	Rohdos
Ketunleipä eli käenkaali	Lehdet, kukinnot	Salaatit
Lillukka	Lehdet ja marjat	Yrttijuomat
Maitohorsma	Lehdet, versot	Yrttijuomat, salaatit, keitot, muhennokset
Mesiangervo	Lehdet, kukinnot	Yrttijuomat
Mesimarja	Lehdet	Yrttijuoma
Mustaherukka	Lehdet	Yrttijuomat
Mustikka	Lehdet	Yrttijuomat, salaatit
Niittysuolaheinä	Lehdet	Salaatit
Nokkonen	Versot	Keitot, muhennokset, yrttijuomat
Peltokanankaali	Lehdet, versot, kukat	Salaatit, muhennokset
Peltokorte	Versot	Yrttijuomat
Poimulehdet	Lehdet	Salaatit, keitot, muhennokset, yrttijuomat
Puna-apila	Kukinnot, lehdet	Yrttijuomat, keitot, muhennokset, salaatit
Puolukka	Lehdet ja marjat	Yrttijuomat
Savikat	Lehdet, versot	Salaatit, muhennokset
Siankärsämö	Kukinnot, lehdet	Yrttijuomat, mausteet,
Vadelma	Lehdet ja marjat	Yrttijuomat
Valkoapila	Kukinnot, lehdet	Keitot, muhennokset, salaatit, yrttijuomat
Vesiheinä eli pihatähtimö	Versot, kukat	Salaatit
Voikukka	Kukinnot, lehdet	Salaatit, keitot, muhennokset, mauste
Vuohenputki	Lehdet	Keitot, muhennokset, salaatit, mauste



www.suomenlatu.fi