MAKUJA METSÄSTÄ

Epävarmasta villiyrttien kerääjästä edelläkävijäksi

Metsäleipuri
Riitta Mikkola
Pöllölän Luontofarmi

Nurmijärvi Valtuustosali 29.3.23 klo 18-19



OHJELMA



Esittely

Mikä meitä estää käyttämästä metsän villiyrttejä

Metsäleipurin tarina

Keskustelu

Makuja puhtaasta metsästä

Koivu, kuusi ja maitohorsma

Keskustelu

METSÄLEIPURI RIITTA MIKKOLA



- sivutoiminen luonnontuoteneuvoja, elintarvikkeiden jalosta, luomumetsäyrittäjä Pöllölän Luontofarmilta

- ammattikeittiötausta (restonomi yamk), luonnontuoteneuvojan ammttitutkinto v, 2022

PÖLLÖLÄN LUONTOFARMI



- luomumetsätila Leppävirralla
- pop up työtila Järvenpäässä, myynnissä mm. luomumahlaa, kuusenkerkkäsilppua, koivunlehtiä
- olen viettänyt kaikki lapsuuteni kesät Pöllölässä
- luonnontuotteita kerännyt vasta viime vuodet



MIKÄ MEITÄ ESTÄÄ KÄYTTÄMÄSTÄ VILLIYRTTEJÄ?



- Suomessa on maailman puhtaimmat metsät
- kasvimme ovat ravintorikkaampia 4 vuodenaikamme ansiosta, myös villiyrtit
- Suomessa käytettävät yrtit tuodaan meille Keski-Euroopasta
- suomalaiset villiyrtit viedään ulkomaille

TURVALLISUUS? TOTTA, LUONNOLLINEN EI AINA OLE TURVALLISTA

- kasvupaikka vaikuttaa
- kasveissa on luontaisia myrkkyjä, joilla ne torjuvat hyönteisiä, tauteja ja pilaantumista
- myrkylliset kasvit
- kaupallisessa mielessä elintarvikkeiksi hyväksytyt kasvit tai kasvinosat (Ruokaviraston ohje)



TURVALLISUUS? UUSELINTARVIKEASETUS JA KÄYTTÖHISTORIA

- kaupallisessa mielessä elintarvikkeiksi hyväksytyt kasvit tai kasvinosat
  - ruokaviraston sivuilta löytyy taulukko, jossa esitellään tutut kasvit ja kasvinosat
  - jos kasvilla on käyttöhistoriaa (1997), se ei ole uuselintarvike ja sitä voidaan käyttää kaupallisessa mielessä
  - jos ei tunneta käyttöhistoriaa, kasvi on saanut ns. uuselintarvikestatuksen ja sen käyttöä myytävissä elintarvikkeissa on rajoitettu



TURVALLISUUS? PERUSSÄÄNTÖJÄ

- Suomen ruokaviraston mukaan raskaana oleville, imettäville, pienille lapsille ei suositella mm. villiyrttijuoma
- pienille lapsille ei kannata näyttää mallia, että metsästä voi napostella villiyrttejä, koska metsissä ja pihoilla on paljon myrkyllisiäkin kasveja
- kohtuus, kuuriluontoisuus
- allergeenit mm:
  - koivunmahla ja -lehdet eivät välttämättä sovellu siitepölyallergisille
  - kuusi ja kerkät eivät sovellu hartsiallergisille, astmaatikoille, sydämen vajaatoiminnasta tai munuaisongelmista kärsiville



RAJOITTAAKO JOKAMIEHEN OIKEUDET?

Jokamiehen oikeudet

SAAT

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla, kuten viljelyksessä olevilla pelloilla ja istutuksilla
- telttailla ja oleskella tilapäisesti siellä missä liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä
- liikkua vesillä ja jäällä





ET SAA

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille, luonnolle tai ympäristölle
- häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia

Jokamiehen oikeudet ja villiyrttien keruu ilman maanomistajan lupaa

– samat säännöt kotitalous ja kaupalliseen käyttöön

Saat

- Kerätä sieniä, marjoja, kukkia
- Poimia ruohomaisia kasveja
  - Pienessä määrin eli nokkosen, mesiangervon tms kerääminen välineellä esim sirpillä on kielletty. Se olisi jo niittämistä
- Kerätä maasta käpyjä, kuivia risuja

Et saa

- Ottaa puuta kasvavasta, kuivuneesta tai kaatuneesta puusta
  - Esim et saa ottaa pajunoksia puusta etkä kaatuneen puun oksia
- Ottaa kasvavasta puusta oksia, juuria, tuohta, kääpää, kuorta, lehtiä, pihkaa, mahlaa, terhoja, käpyjä
  - Koivunlehtiä, kuusenneulasia, katajanneulasia ei saa ottaa (marjoja saa)



Vai onko jokamiehen oikeudet mahdollisuus?

Suomessa, Ruotsissa, Norjassa poikkeukselliset jokamiehen oikeudet

Kysy reilusti maanomistajalta lupa







Onko koivu ja kuusi meille suomalaisille liian tuttuja

Maitohorsma, vuohenputki ja voikukka rikkaruohoja





METSÄLEIPURIN TARINA

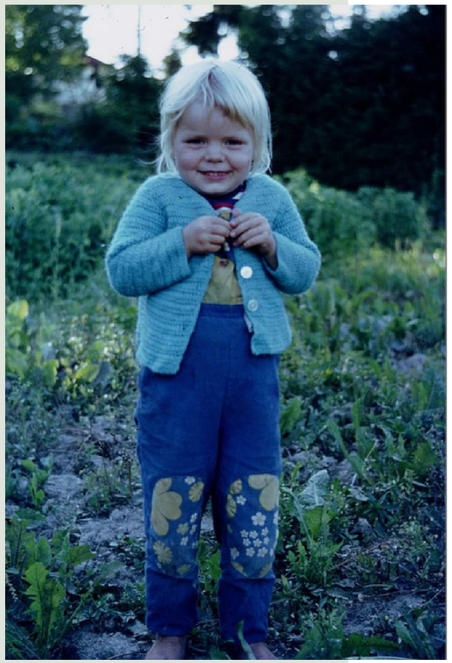


En oikein tiennyt, mitä ja milloin keräisin

Lähdin keruuretkelle vähän liian myöhään

En tiennyt, miten säilöisin ja mihin villiyrtit käyttäisin

Löysin keväällä edellisen vuoden saalini pakastimen pohjalta, kaapin perukoilta jne.



Epävarmasta keräilijästä Metsäleipuriksi





Jos sinulla on puhtaalla paikalla omaa pihaa, mökki tai metsää - voisiko olla edullisempaa ruokaa kuin villiyrtit?

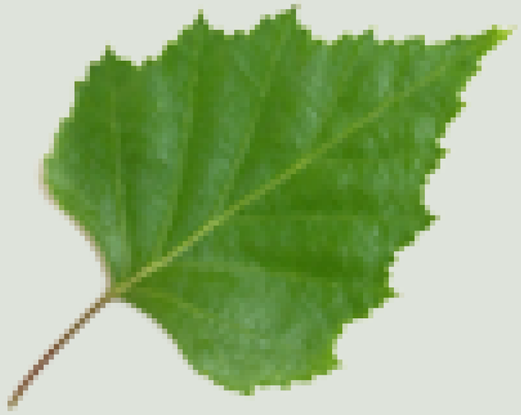
RUOKAA OMASTA MAASTA

HYVÄÄ SUOMESTA · GOTT FRÅN FINLAND ·

Voisiko olla vastuullisempaa ruokaa kuin luonnon itsensä valmistamat raaka-aineet?

KESKUSTELU









MAKUJA PUHTAASTA METSÄSTÄ

koivu, kuusi ja maitohorsma



PUHDAS KERUUPAIKKA

- yli 50 metriä valtatiestä
- yli 25 metriä maantiestä, huomioi hiekkatiestä pölyraja.
- älä kerää kaupungeista, asutuskeskuksista tai teollisuuslaitosten läheisyydestä
- älä kerää metsälannoitusalueilta
- älä kerää peltojen vierestä ellei se ole luomupelto



TUTUT KASVIT - SAANKO KERÄTÄ?

Koivunlehtien, koivunmahlan, kuusenkerkkien ja -neulasten kerääminen ei ole jokamiehenoikeus, vaatii omat puut tai maanomistajalta luvan

Maitohorsman kerääminen on jokamiehenoikeus



KOIVUNMAHLA JA LEHDET - ONKO TURVALLISIA KÄYTTÄÄ ELINTARVIKKEINA?



Voi aiheuttaa allergisia oireita siitepölyallergisille.

Koivunmahla on ruokaviraston hyväksymä elintarvike. Koivunlehdet soveltuvat vain mausteeksi, annoskoristeeksi, ns. ravintolisiksi ja yrttiteeksi

KOIVUMAHLA



Jokainen näkemäsi koivu tuottaa 50 -300 litraa metsänmaitoa eli mahlaa keväällä

Keskimäärin saat mahlaa 10 l/vrk/puu

Koivunmahlaa on turvallista käyttää elintarvikkeena

MILLOIN VALUTAN MAHLAA



- kevään ensimmäisiä kerättäviä luonnon raaka-aineita.
- huhti-toukokuussa, kun koivun tyveltä on lumi alkanut sulamaan.
- alkaa virrata termisestä keväästä ts. kun yölläkin ollaan plussan puolella ja vuorokauden keskilämpötila on plussan puolella. Keruu jatkuu, kunnes silmut alkavat pullistumaan ja puihin alkaa tulla lehti. Käytännössä keruu kestää noin kolme-neljä viikkoa.
- kuunkierron mukaan paras mahlanvalutusaika tänä vuonna on 22.3.-5.4 ja 21.4.-5.5., joista jälkimmäinen todennäköisemmin osuu oikeaan ajankohtaan.

MITÄ KOIVUNMAHLA ON?



- 100 % luonnon oma tuote, jonka koivu itse valmistaa
- ravintoliuos, joka herättelee koivut keväisin pitkältä talvilevolta. Mahla sisältääkin puun heräämisen ja kasvuun lähdön kannalta kaikki oleelliset aineet
- luonnostaan makeaa, sisältää 99 % vettä ja 1 % kuiva-aineita: luonnon omia sokereita glukoosia ja fruktoosia. Lisäksi mahlassa on erilaisia hedelmähappoja, joista suurin osa on omenahappoa sekä proteiinia että kivennäis- ja hivenaineita

MIHIN KOIVUNMALAA VOI KÄYTTÄÄ?

- jano- ja urheilujuomana, mehujen, viinien ja olueiden raaka-aineena.
- leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa nesteen sijaan. Vaihda parhaan pulla- ja pitsanpohjareseptisi neste kokonaan koivunmahlaan. Kokeile mahlaa kasvissosekeittoihin, smoothien, lettutaikinaan jne.
- kasvojen pesussa, jalkakylvyssä, kukkien kastelussa



MIHIN KOIVUNMALAA VOI KÄYTTÄÄ?

Maailmalla koivunmahlalla pyritään valtaamaan markkinaosuutta kookosvedeltä. Mahlaa markkinoidaankin hyvinvointijuomana: kivennäis- ja hivenaineiden puutostiloihin, kevätväsymykseen, verensokerin ylläpitoon, suoliston aktivointiin, siitepölyallergiaan.



MAHLA PILAANTUU HELPOSTI



- puhtaat keruuväineet, puhtaat kädet
- tyhjennä keruuastiat vähintään 2 x vrk:ssa, vaihda aina puhdas letku ja astia
- pakasta nopeasti itselle sopiviin annoskokoihin



Mahla soveltuu kaikkeen leivontaan ja ruoanvalmistukseen nesteen tilalle

Voisiko koivun itsensä valmistama metsänmaito korvata maidon tai teollisesti valmistettuja kasvismaitojuomia?



KUIVATUT KOIVUNLEHDET















KUIVATUT KOIVUNLEHDET

Kerää kestävästi eli älä ikinä kerää kaikkia lehtiä samasta oksasta.

Yleissääntö keruulle on, että voit ottaa maksimissaan kolmasosan kasvista tai kasvinosasta. Kerää lehdet ilmavaan koriin tai paperikassiin. Älä kerää muovikassiin tmv.

Kuivattamiseen ei tarvitse kuivuria. Pimeä, tuulettuva tila riittää. Pöyhi lehtiä välistä. Kun ruoti napsahtaa, lehti on kuiva.

Säilö paperipussissa, laita se suljettuun muovipussiin.



MILLOIN KERÄÄN KOIVUNLEHDET?

Lehdet kannattaa kerätä aamukasteen kuivattua aamupäivän aikana riipimällä.

Usein koivunlehdet kannustetaan keräämään ennen juhannusta, mutta laadukkaimmat lehdet itse keräsin kesällä 2022 heinäkuun alkupuolella ns. kasvavan kuun aikana eli uudenkuun ja täysikuun välissä.

Tulevana kesänä tämän perimätiedon mukaan paras lehtien keruuaika on 19.6 - 2.7.2023.



KUUSENKERKÄT JA -NEULASET



Kuusenkerkät ovat kuusen nuoria vaaleita vuosikasvaimia, joita voit kerätä keväällä touko-kesäkuun vaihteessa ennen kuin niistä kasvaa tummia kovia neulasia. Kerkät kerätään 2-4 cm pituisina.



KUUSENKERKÄT, -NEULASET JA TURVALLISUUS ELINTARVIKKEINA

Havupuut sisältävät hartseja, eivät välttämättä sovellu hartsiallergisille, munuaisongelmista tai sydämen vajaatoiminnasta kärsiville eikä astmaatikoille.

Kaupallisessa mielessä kuusenneulaset ei ole hyväksytty elintarvikkeiksi. Niitä on turvallista käyttää ns. ravintolisänä ja yrttiteenä.

KUUSENKERKÄT JA -NEULASET

- sisältävät paljon C-vitamiinia ja antioksidantteja
- käytetään paljon lääkkeenomaisesti
- raikas tuoksu piristää ja virkistää verenkiertoa, lämmittää käsiä ja jalkoja sekä lieventää reuman oireita

.

- kerkissä on C-vitamiinin ja antioksidanttien lisäksi karoteenia, kivennäis- ja aromiaintia. Kuusessa on myös lignaania, jonka merkitystä syövän ehkäisyssä tutkitaan nykyisin paljon



KUUSENKERKÄT JA - NEULASET



Kuusenkerkkä: Miedosti sitruunainen maku, jota voit käyttää tuoreena ja pakastettuna kala- ja kasvisruokiin, salaatteihin, juomiin, leivontaan, aamupalalla, mausteöljyihin, pestoon jne. Voit keittää tuoreista tai pakastetuista kerkistä siirappia, käyttää kosmetiikassa, ihon kuorinnassa jne.

Kuusenneulaset: Kokeile kuurinomaisesti yrttiteenä, havupuu-uutejuomana, höyryhengitykseen. Voit valmistaa tuoksupusseja löylyveteen, jalkakylpyjä, voiteita, salvoja jne.

KUUSENNEULASET TAMMIKUUSSA



sisältää tammikuussa kaikkein eniten c-vitamiinia

ota c-vitamiini - ja antioksidanttikuuri syömällä tammikuussa pari neulasta päivässä 10 päivän ajan

KUUSENKERKÄT ARKIPÄIVÄN KÄYTÖSSÄ











MAITOHORSMA: VERSOT, LEHDET, KUKAT



Saa kerätä jokamiehen oikeudella

Maitohorsmalla on näköislajeja (sarjakeltanot, terttu-ja ranta-alpi)

Ruokaviraston mukaan nuori verso on hyväksytty elintarvikekäyttöön.
Lehdet ja kukat ravintolisinä, annoskoristeina, mausteina, teenä

MAITOHORSMA: VERSOT, LEHDET, KUKAT

Sisältävät runsaasti C-vitamiinia ja tanniineja

Maitohorsmalla on nesteitä poistava vaikutus. Kansanlääkinnässä maitohorsmakeitteellä on hoidettu mm. vatsatauteja ja suolistokatarria, jopa vatsahaavaa





MAITOHORSMAN VERSOT

Nuoret keväällä ensimmäisten joukossa nousevat versot sopivat tarjottavaksi mm. parsan tapaan. Parhaimmillaan ne ovat noin 10 cm:n mittaisina (kuvan korissa jo liian pitkiä).

Niitä voi pilkkoa salaatteihin, munakkaisiin ja keittoihin tai kypsentää kokonaisina parsan tavoin.

MAITOHORSMAN LEHDET

Kerätään riipimällä kesä-heinäkuussa ennen kukintoja.

Nuorista lehdistä tehty silppu soveltuu salaatteihin, keittoihin, vihannespaistoksiin, jalkakylpyihin jne.

Maitohorsma tunnetaankin ehkä parhaiten yrttijuomakasvina.





MAITOHORSMAN KUKAT

Voi syödä tuoreena, käyttää koristeena, salaateissa ja juomissa, keittää siirappia.

Voi pakastaa tai kuivattaa ilman kuivuria.

Kuivatan kukkia suolan seassa jalkakylpyihin ja sokerin seassa leivontaan.











METSÄLEIPURIT AKATEMIA

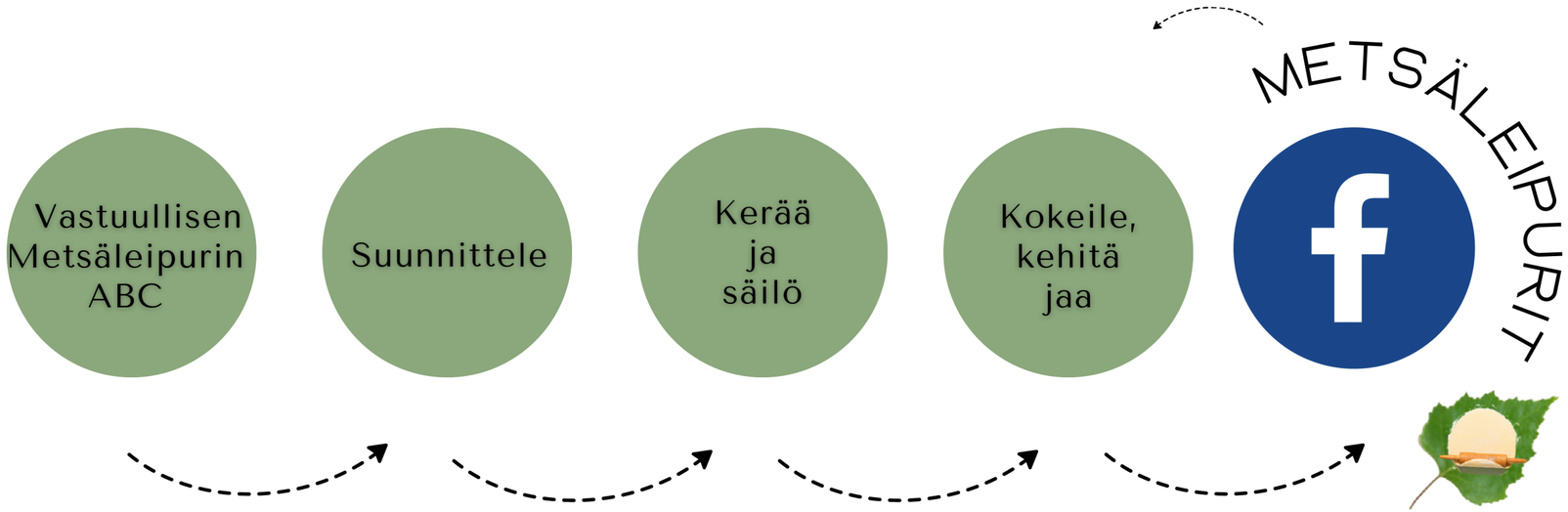
- Metsäleipurit Akatemia - tulossa verkkokoulutus, miten saat metsän maut ja hyvinvointivaikutukset hyödynnettyä ympäri vuoden.
- Kevään 2023 koulutuksessa keräämme kuusenkerkkää ja koivunlehtiä (vaativat omat puut, maanomistajan luvan).
- Metsäleipurit leipovat metsänmakuisia pullia, käyttävät muitakin helppoja arkipäivän villiyrttiohjeita ruoanlaitossa ja hyvinvointituotteissa. Ei siis pelkkää leipomista.



Villiyrttien edelläkävijäksi

Metsäleipurit Akatemian askeleet epävarmasta villiyrttien keräilijästä vastuulliseksi edelläkävijäksi - Metsäleipuriksi.

Tuo metsän maut ja hyvinvointivaikutukset keittiöösi - ympäri vuoden.



Jos haluat metsänmakuisten pullien ohjeeni, käy lataamassa alla olevasta linkistä "salaisuuteni". Lisään sinut samalla Metsäleipureiden ilmaisten vinkkieni lukijaksi. Saat myös lisätietoa maksullisista palveluistani. Voit poistua listalta koska vain.

www. metsaleipurit.fi/salaisuudet



KIITOS!

riitta.mikkola@metsaleipurit.fi
www.metsaleipurit.fi
FB Pöllölän Luonnontuoteneuvoja/ (vaihtuu FB:ssa nimeksi Metsäleipurit Riitta)



ps. tässä yksi ohjeeni sinulle kiitoksena kivasta illasta



METSÄLEIPURIT AKATEMIA
MÄKIKATU JÄRVENPÄÄ
WWW.METSALEIPURIT.FI

METSÄLEIPURIEN VUOHENPUTKIFETAPIIRAKKA

Vähälaktoosinen, sis kananmunaa

ANNOS 8: LLE

Pohja:

125 g lakt. marg

3,75 dl vehnäjauhoja

1 dl vettä

1/2 tl suolaa

hyppysellinen sokeria

Täyte:

1/2-1 kpl sipulia

70 g (5 dl tuoretta) vuohenputkea

100 g fetaa

1-2 tomaattia

100 g juustoraastetta

2 kpl kananmunaa

2,5 dl lakt ruokakermaa

1/2 tl suolaa

1/4 tl mustapippurirouhetta

Pohja:

1. Nypi kylmä margariini, jauhot, suola ja sokeri tasaiseksi. Lisää kylmä vesi.
2. Laita taikina pakastepussiin jääkaappiin vähintään kahdeksi tunniksi. Voit paistaa taikinan, vaikkapa vasta seuraavana päivänä.
3. Taputtele taikina pyöreään vuokaan. Pistele pohjaa haarukalla.
4. Paista 175 C 10 -15 minuuttia.

Täyte:

1. Pilko sipulia pohjalle.
2. Jos käytät tuoretta vuohenputkea, voit hienontaa sitä veitsellä vähän. Pakastevuohenputkea voit musertaa pakastepussin läpi ja kaataa sen tasaisesti piirakalle.
3. Lisää pilkottu feta ja tomaattisiivuja.
4. Lisää juustoraaste.
5. Sekoita kananmunat, kerma, suola ja mustapippuri, kaada varovasti piirakan päälle.
6. Paista 175 C:ssa noin 30 minuuttia, kunnes neste on hyytynyt ja pintaan on tullut hieman väriä.