

A green glass bottle, partially filled with a green liquid, sits on a dark, textured stone surface. To the left, a woven basket contains fresh green herbs. In the foreground, a bunch of fresh green herbs, possibly dandelion greens, lies on the stone. The background is softly blurred, showing more of the stone and some greenery.

Kuuden yrtin kimara

Luonnonyrtyt
lähiruokaa parhaimmillaan



Luonto tarjoaa meille poimittavaksi ja syötäväksi monenlaisia kasveja ja yrttejä. Niiden maku ja ravintopitoisuus ovat usein paremmat kuin viljeltyjen kasvien. Luonnonkasvit ja -yrtit täydentävät jokapäiväistä ruokavaliotamme. Niiden keräily on hyvää hyötyliikuntaa. Villivihannesten parasta käyttö- ja keräysaikaa ovat kevät ja alkukesä. Tässä viikkosessa annetaan ideoita kuuden villiyrtin käyttöön. Luonto kutsuu Sinua keräämään, nauttimaan ja virkistymään. Vastaa kutsuun!



Käytä luovasti

Villivihanneksia voi käyttää salaateissa,
paistoksissa, piiraissa, leivonnaisissa...

Voikukka

✎ Voikukka on arvokas luonnonkasvi, joka sisältää paljon erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita. Se sisältää B-vitamiinia ja kaliumia sekä runsaasti karoteenia ja C-vitamiinia. Voikukkaa pidetään ruoansulatusta edistävänä yrttinä.

✎ Voikukka on suosittu keittiö- ja rohdoskasvi. Kasvista voidaan hyödyntää sen kaikki osat. Lehdet sopivat tuoreina salaatteihin, keittoihin ja muhennoksiin, kuivattuina esimerkiksi yrttijuomiin. Lehtiä voidaan myös pakastaa.

Lehdet ovat parhaimmillaan alkukesästä. Kannattaa etsiä varjopaikan voikukkia, joiden lehdet ovat mahdollisimman vähän liuskoittuneet. Varjossa lehtiin syntyy vähemmän karvaita makuaineita kuin auringossa kasvaneisiin. Mahdollisimman ehytlaitaisissa lehdissä väkevän lehtiruodin osuus on pieni.

✎ Voikukan nuppuja voi keittää miedossa suolavedessä kasvilisäkkeeksi. Nuppuja voi myös marinoida. Keltaiset mykerökukinnot antavat aromia simaan. Voikukista voi valmistaa myös viiniä. Voikukkaviinin kotimaassa Englannissa terälehdistä tehty kotiviini on erittäin suosittua. Voikukkaviinin tai muunkaan kotiviinin valmistaminen ei käy tuossa tuokiossa. Kukkien kerääminen on melko työlästä, koska viinin valmistusta varten voikukan kukat nypitään siten, ettei yhtään vihreää osaa pääse mukaan.

✎ Voikukan juuret kaivetaan maasta joko keväällä tai myöhään syksyllä lehtien lakastuessa. Ne sopivat mausteeksi keittoihin ja kaljaan, ja paahdettuina kahvin korvikkeeksi, yrttijuomaksi. Kuivattua ja jauhettua juurta voi käyttää myös leivontaan ja puuroihin.



KEVÄINEN VOIKUKKASALAATTI

½ l nuoria voikukan lehtiä » lohko amerikansalaattia » 2 appelsiinia tai 1 greippi » 2 pientä punasipulia tai 1 tavallinen sipuli

kastike: 1 appelsiinin mehu » ½ sitruunan mehu » 1 hienonnettu valkosipulinkyntsi » ripaus suolaa ja valkopippuria » 1 tl hunajaa

✎ Valitse salaattiin mahdollisimman nuoria ja varjossa kasvaneita voikukan lehtiä. Ne ovat pehmeämmän makuisia kuin vanhat lehdet.

✎ Huuhtelee lehdet ja taputtele kuivaksi talouspaperilla tai pyyheliinalla. Voit myös poistaa kitkerää maitoisnestettä sisältävän keskiruodin. Silppua lehtiä jonkin verran tai käytä ne kokonaisina.

✎ Leikkaa salaatti karkeaksi rouheeksi. Kuori appelsiinit ja paloittele hedelmäliha. Suikaloi sipulit. Laita ainekset salaattikulhoon.

✎ Sekoita appelsiinin ja sitruunan mehujen joukkoon mausteet ja hunaja. Kaada kastike salaatin päälle. Anna vetäytyä ainakin puoli tuntia ennen tarjoilua.

MARINOIDUT VOIKUKANNUPUT

3 dl kiinteitä voikukannuppuja »
½ dl viinietikkaa » ½ tl suolaa »
1 dl oliiviöljyä » 2 valkosipulinkynttä »
1 kuivattu chilipalko » 4–5 kokonaista mustapippuria

✎ Kiehauta huuhdellut voikukannuput nopeasti tilkassa vettä. Nosta nuput lasitölkkiin ja anna jäähtyä. Sekoita etikka, suola ja öljy keskenään. Lisää joukkoon viipaloidut valkosipulinkyntset, chili ja mustapippurit. Kaada marinadi nuppujen päälle. Sekoita. Varmista että marinadi peittää nuput. ✎ Sulje tölkki, säilytä viileässä. Nuput ovat parin vuorokauden kuluttua valmiita nautittavaksi.

Nokkonen




🌿 Nokkonen on villivihanneksistamme tunnetuin, varsinainen tehopakkaus. Siinä on pinaattiin verrattuna monin verroin enemmän ravintoaineita. Esimerkiksi C-vitamiinia siinä on 175 mg/100 g syötävää kasvinosaa, kun pinaatissa vastaava arvo on 60 mg. Muitakin vitamiineja, erityisesti folaattia ja K-vitamiinia, on kohtalaisen paljon. Lisäksi nokkonen sisältää erilaisia kivennäis- ja hivenaineita.


🌿 Paras nokkosen poiminta-aika on alkukesästä ennen kukintaa. Parhaita ovat nuoret, 5–10 cm:n mittaiset versot. Myöhemmin nokkosista kerätään vain lehdet, ja nekin ennen kukintaa. Nokkosta voidaan myös ”uudistaa” kesän mittaan leikkaamalla pitkäksi venähtänyt kasvusto nurin. Sen jälkeen uutta kasvustoa hyödynnetään kuten keväällä. Syksyllä voi kerätä nokkosen siemeniä. Niitä voi lisätä esimerkiksi puuron tai myslin joukkoon ja sämpylätaikinoihin. Nokkosta poimittaessa on hyvä käyttää käsineitä, jotta välttyy lehtien ja varsien poltinkarvojen ihonärsytyksiltä. Nokkonen kerää haitallisesti vaikuttavia nitraatteja. Siksi ravinnoksi käytettäviä nokkosia ei pidä kerätä liian mehevämultaista, typpipitoisista paikoista.

🌿 Ruoaksi valmistettaessa nokkoset on hyvä ensin kiehauttaa vähässä vedessä ja valuttaa ne hyvin siivilässä. Nokkosia voi käyttää monenlaisiin ruokiin ja leivonnaisiin, keittoihin, munakkaisiin, ohukaisiin, piirakoihin, suolaisiin kekseihin ja sämpylätaikinoihin. Niistä saa nopeasti esimerkiksi kastikkeen pastalle. Nokkosia säilötään kuivaamalla tai pakastamalla. Kuivattu nokkonen on hyvä perusaines viherjauheeksi. Ennen pakastamista nokkoset kiehautetaan ensin vähässä vedessä, sen jälkeen ne kaadetaan siivilään valumaan. Jäähdyneet nokkoset pistetään pakastusrasioissa pakastimeen. Sekä kuivaus että kiehaus poistavat poltinkarvojen pistävyyden. Kiehaus alentaa nokkosen nitraattipitoisuutta, mutta samalla menetetään osa ravintoaineista.

NOKKOS-PERUNAKEITTO


noin 1 ½ l nuoria nokkosia tai nokkosenlehtiä » vettä 6 perunaa (kiinteä lajike) » 1 porkkana » ½ palsternakka » 2–4 kevätsipulia » 1 l vettä » 1 liemikuutio » 100 g sulatejuustoa » mustapippuria » hienonnettua tilliä

 Kiehauta huuhdeltuja nokkosia hetki vähässä vedessä. Hienonna nokkoset.


 Kuori perunat, porkkana ja palsternakka. Raasta ne karkeaksi raasteeksi tai leikkaa pieniksi kuutioiksi. Hienonna sipulit ja pane raasteiden kanssa kattilaan. Lisää vesi ja liemikuutio ja keitä, kunnes kasvikset ovat melkein kypsiä. Lisää joukkoon paloitettu sulatejuusto ja nokkoset. Kuumenna niin, että juusto sulaa. Mausta keitto mustapippurilla ja hienonnetulla tillillä. Tarjoa hyvän leivän tai krutonkien kanssa.

NOKKOSNÄKKÄRI

2 dl maissijauhoa » 1 dl auringonkukan-siemeniä » 1 dl seesaminsiemeniä » ½ dl pellavansiemeniä » ½–1 dl kuivattua nokkosrouhetta » ½ dl kaurahiutaleita » ¾ dl rypsi- tai oliiviöljyä » ½ tl suolaa » 2 dl kiehuvaa vettä
pinnalle: seesaminsiemeniä

 Sekoita kaikki ainekset kulhossa sekaisin. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille mahdollisimman ohueksi levyksi. Ripottele pinnalle seesaminsiemeniä. Paista 150-asteisessä uunissa 45–50 minuuttia. Jäähdytä ja murra sopiviksi paloiksi.

NOKKOSSIPSIT

 Huuhtelee nokkosenlehdet ja kuivaa salaattilingolla tai talouspaperilla. Levitä lehdet leivinpaperin päälle pellille ja voitele oliiviöljyllä. Ripottele päälle hiukan sormisuolaa. Pane pelti 200-asteiseen uuniin 5–6 minuutiksi, kunnes lehdet ovat oliivinruskeita ja rapsakoita. Nauti sellaisenaan.

Levite leivälle

Paista villivihanneksia
valkosipulin ja öljyn seoksessa.



Luonnonyrttien keräämisen ABC

OPETTELE TUNTEMAAN SYÖTÄVÄKSI KERÄTTÄVÄT KASVIT

» Kerää kasveja, joiden tiedät sopivan syötäväksi ja jotka tunnet varmasti.

KERÄÄ VAIN NUORIA, HYVÄKUNTOISIA KASVEJA Jokaisella kasvilla ja kasviosalla on otollisin keruu-aika. Vihanneksina käytettävien kasvien lehdet kerätään mahdollisimman nuorina ennen kukintaa. Yrttijuomiin käytettävien kasvien versot ja lehdet poimitaan täysin kehittyneinä, mutta ennen kukintaa tai kukkien juuri puhjetessa. Kukat kerätään juuri puhjenneina.

KUIVA SÄÄ ON PARAS KERUUSÄÄ

» Jos on tarkoitus kuivata yrttejä, kuiva sää on paras keruusää. Kosteat kasvit pilaantuvat herkästi. Keräyspäivänä käytettävät kasvit voi poimia millä säällä hyvänsä.

» Kori tai muu muotonsa säilyttävä, ilmava astia on hyvä keruu-astia. Älä säilytä kasveja astiassa muutamaa tuntia kauempaa. Kerää eri kasvit omiin ryhmiinsä. Sakset helpottavat keruuta.

KERÄÄ KASVEJA VAIN SEN VERRAN KUIN TARVITSET

» Minkään kasvin esiintymistä keruualueella ei saa vaarantaa. Kasveja ei saa repiä juurineen tai rönsyineen ja pienehköistä kasvustoista ei poimita kaikkia lehtiä. Keruupaikkoja on hyvä vaihdella vuosittain, jotta kasvustot ehtivät toipua keruun aiheuttamasta rasituksesta.



KERÄÄ VAIN PUHTAILTA

ALUEILTA Älä kerää kasveja syötäväksi teiden varsilta, asutuskeskuksista tai saastuttavien teollisuuslaitosten ja lämpökeskusten läheltä. Etäisyyden lähimpään tiehen tulee olla 50–100 metriä. Lannoitetuilta viljely- ja metsäalueilta sekä torjunta-aineilla käsitellyiltä alueilta ei kannata kerätä yrttejä, koska niissä voi olla korkea nitraattipitoisuus ja myrkkyjäämiä.

KASVIEN KERUU JA JOKAMIEHENOIKEUDET

Jokamiehenoikeudet sallivat luonnossa liikkujan kerätä vapaasti ruohovartisia kasveja myös yksityisessä omistuksessa olevilta mailta, mikäli keruu tapahtuu ilman apuvälineitä. Ruohovartisten kasvien niittäminen toisen mailta on kiellettyä, joten esim. nokkosen keruu sirpillä leikatien on jokamiehenoikeuksien mukaan kiellettyä. Myöskään jäkälän, sammaleen ja puiden lehtien keruu ei kuulu jokamiehenoikeuden piiriin. Kaupalliseen, omaa käyttöä suurempaan keruuseen on aina syytä pyytää maanomistajilta lupa. Yrttejä ei saa kerätä luonnonsuojelualueilta. On myös kasvilajeja, jotka ovat kokonaan rauhoitettuja, joissain osissa Suomea, tai jotka ovat paikallisesti niin harvinaisia, että niitä ei ole syytä poimia.

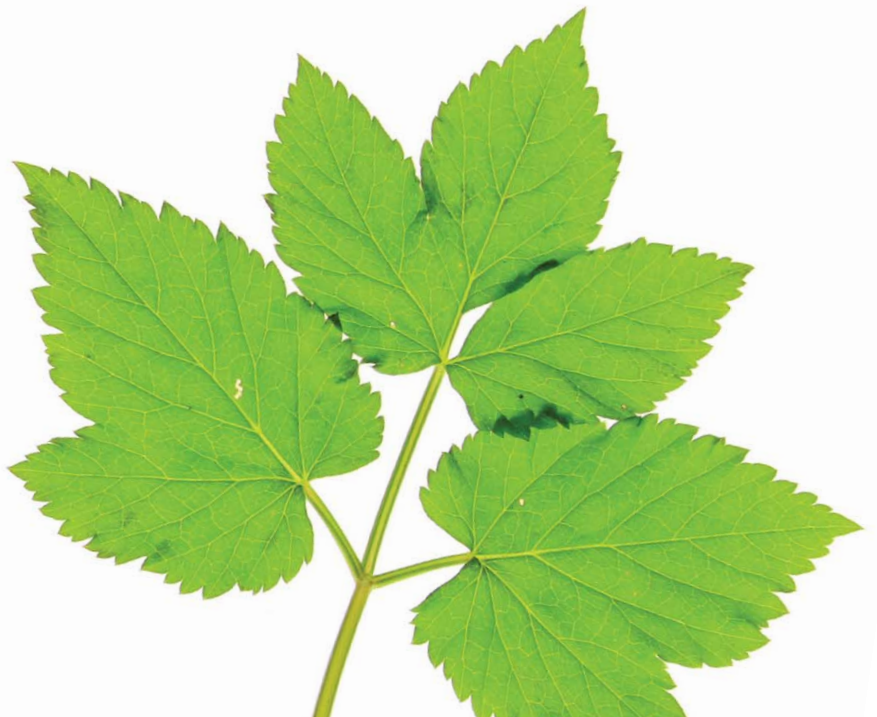
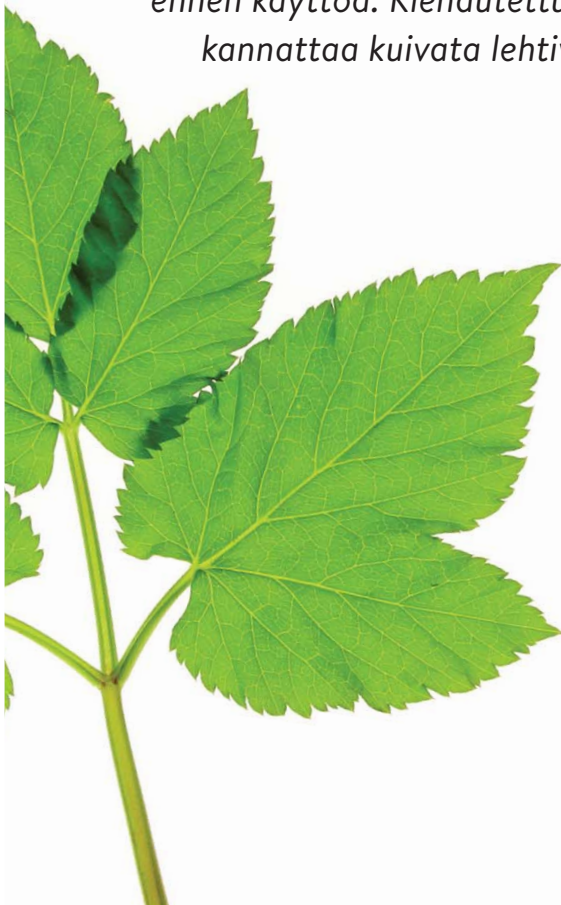


Vuohenputki

🌿 Keväällä yhtä aikaa nokkosen kanssa ilmestyvät maan uumenista vehreät vuohenputkirusukkeet. Monen mielestä vuohenputki on varsinainen maanvaiva. Se on kuitenkin erinomainen, miedonmakuinen kasvis, josta voi tehdä monenlaista ruokaa.

🌿 Vuohenputken lehdet ovat toistamiseen kolmisormiset ja lehdykät epäsymmetriset. Vuohenputki muodostaa tiiviitä, mattomaisia kasvustoja. Se kukkii koiranputkea myöhemmin ja kukkavarsia on yleensä vähän. Varhain keväällä vuohenputken lehdet ovat hennon vaaleanvihreitä ja lehdykät supussa. Silloin ne ovat mureita ja sopivat hyvin salaatteihin. Myös keittoihin, muhennoksiin ja ohukaisiin ne sopivat oikein hyvin, samoin erilaisiin piirakoihin ja rieskoihin.

🌿 Nuoria pehmeitä vuohenputken lehtiä voi pilkkoa suoraan salaattikulhoon. Piirakoita ja rieskoja valmistettaessa lehtiä kannattaa kiehauttaa vähässä vedessä ennen käyttöä. Kiehautettuja, hienonnettuja lehtiä voi myös pakastaa. Nuoria lehtiä kannattaa kuivata lehtivihreäjauheeksi. Kun lehdet kasvavat, ne väkevöityvät.



VUOHENPUTKIPIIRAKKA

1 dl perunasosehiutaleita » 1 ½ dl
vehnäjauhoja » ½ tl leivinjauhetta »
50 g margariinia tai voita »
1 dl vettä

täyte: 1 ½–2 dl kiehautettuja
hienonnettuja vuohenputkia »
2 sipulia » 2 rkl öljyä » 2 dl ruoka-
kermaa tai kermamaitoa » 2 munaa
» 2 dl juustoraastetta » ½ tl suolaa »
sitruunapippuria
pinnalle: pinjansiemeniä

🌿 Sekoita perunasosehiutaleet, jauhot ja leivinjauhe. Nypi joukkoon pehmeä rasva. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi. Anna taikinan olla hetki kylmässä.

🌿 Hienonna sipulit ja kypsennä hetki öljyssä, esimerkiksi mikrossa pari minuuttia. Sekoita täytteen kaikki aineet keskenään. Levitä jähmeä perunavoitaikina piirakavuon pohjalle ja reunoille (ø 28 cm). Paista 200-asteisessa uunissa noin 5 minuuttia. Kaada päälle täyte, ripottele pinnalle pinjansiemenet, ja jatka kypsennämistä noin 25 minuuttia.



Kuusenkerkkä

☘ Kuusenkerkäksi kutsutaan kuusen nuoria versoja. Vaaleanvihreät kuusenkerkät koristavat alkukesän kuusta kuin joulukoristeet konsanaan. Paras aika kerätä kuusenkerkkiä on silloin, kun ne ovat vielä vaaleita, pehmeitä ja pituudeltaan noin 2–3 senttiä. Kuusenkerkkien ja havujen kerääminen ei kuulu jokamiehenoikeuksiin. Siihen on oltava maanomistajan lupa.

☘ Ruokiin ja juomiin tuoreet kuusenkerkät antavat hienon, metsäisen, hiukan sitrusmaisen aromin. Nuoria kerkkiä voi käyttää sellaisenaan salaateissa ja kalaja kasvisruoissa. Kanaruoille ne antavat mukavan yrttisen ja sitrusmaisen aromin. Ne sopivat myös jälkiruokien ja juomien mausteeksi. Niitä voi laittaa voileipien päälle tai leipätaikinan mausteeksi. Keittoihin, kastikkeisiin ja muhennoksiin kerkät antavat vahvan maun. Tuoreita kuusenkerkkiä voi pakastaa talven käyttöä varten.

☘ Kuusenkerkistä voi valmistaa teetä, jota voi kokeilla esimerkiksi yskään. Teehen tarvitaan nuoria versoja noin pari ruokalusikallista puoleen litraan kuumaa vettä. Teen annetaan hautua 5–10 minuuttia ja sitä juodaan siivilöitynä ja hunajalla makeutettuna.

☘ Kuusenkerkissä on runsaasti C-vitamiinia. Aikoinaan kuusenkerkkiä syömällä ennaltaehkäistiin C-vitamiinin puutosta. Kerkkien karoteenipitoisuus on myös korkea. Lisäksi niissä on paljon kivennäis- ja aromiaineita sekä antioksidanttisesti vaikuttavia polyfenoleja.

☘ Monet pienyritykset tekevät kuusenkerkistä erilaisia tuotteita: kuusijuomaa, kuusenkerkkäsiirappia, -likööriä, -hyytelöitä, -kastikkeita, -marmeladeja, teeaineksia...

KUUSENKERKKÄSIIRAPPI

5–6 l kuusenkerkkiä » vettä » noin 1 kg sokeria » vettä

☞ Huuhtele kerkät ja pane ne kattilaan. Kaada kylmää vettä niin paljon, että kerkät juuri ja juuri peittyvät. Anna liota yön yli.

☞ Keitä kerkkiä liotusvedessä noin 2 tuntia. Siivilöi seos. Tässä vaiheessa nestettä tulisi olla 1 ½–2 litraa. Lisää sokeria noin 1/2 kg liemilitraa kohden. Keitä seosta pari tuntia. Hämmennä seosta silloin tällöin, ettei liemi pala pohjaan. Mitä pidempään keität, sitä paksumpaa siirappia saat. Voit maustaa valmiin siirapin esimerkiksi sitruunamehulla tai vaniljalla. Kaada kuuma siirappi kuumennettuihin lasipurkkeihin. Sulje kannet.

☞ Valmis siirappi on punaruskeaa. Sitä voi tarjota kastikkeena esimerkiksi jäätelön ja marjojen kanssa ja riistaruo-
kien lisäkkeenä. Sillä voi maustaa myös rahka- ja kermajälkiruokia.


KUUSENKERKKÄJUOMA


½ l mustaseljankukkamehutiivistettä »
½ l vettä » ½ l kuusenkerkkiä
tarjoiluun: jääpaloja


☞ Mittaa kaikki aineet tehosekoittimeen. Anna koneen käydä täydellä teholla noin minuutti. Siivilöi juoma tiheän siivilän läpi. Tarjoa jääpalojen kanssa.




Maitohorsma

 Maitohorsman nimelle on ainakin kaksi selitystä. Joidenkin mukaan nimi viittaa siihen, että kun horsma katkaistaan, varresta erittyy valkoista nestettä. Toisaalta nimen on sanottu johtuvan siitä uskomuksesta, että kasvi lisää lehmien maidontuotantoa. Iskelmänikkareiden nimi kukalle on rentun ruusu!

 Maitohorsman lehdet, varret ja juuret sisältävät runsaasti C-vitamiinia ja tanniineja. Vitamiinisisältö on paras tuoreissa lehdissä. Maitohorsmalla on nesteitä poistava vaikutus. Kansanlääkinnässä maitohorsmakeitteellä on hoidettu mm. vatsatauteja ja suolistokatarria, jopa vatsahaavaa.

 Varhain keväällä kasvista käytetään mureat, maasta nousevat versot. Parhaimmillaan ne ovat noin 10 cm:n mittaisia. Niitä voi pilkkoa salaatteihin, munakkaisiin ja keittoihin tai kypsentää kokonaisina parsan tavoin. Maitohorsman lehdet sopivat tuoreena salaatteihin ja yrttijuomiin, kuivattuina teesekoituksiin. Paras keruu-aika on kesä-heinäkuussa juuri ennen kukintaa. Tuoreita tai hiostettuja lehtiä voidaan myös kuivata. Horsmateetä voi maustaa esimerkiksi sitruunamelissan, mustaherukan tai mintun lehdillä. Maitohorsman lehdet on parasta kerätä riipimällä ne käsin ylhäältä alaspäin.


 Maitohorsman kukista saa heleän väristä juomaa. Horsmasatoa eivät säät heittele: oli kesä millainen vain, tähän juomaan riittää varmasti raaka-ainetta!

HORSMAN LEHTIEN HIOSTAMINEN

Hiostettaessa lehtien säilyvyys, maku ja tuoksu paranevat. Ennen hiostamista maitohorsman lehdet levitetään laakealle alustalle ja niiden annetaan nahistua muutama tunti huoneenlämmössä. Nahistuneet lehdet kääritään tiiviiksi rulliksi. Sen jälkeen rullia kierretään niin, että lehtien pinnalle tulee solunestettä. Lehtirullat laitetaan ilmastavasti lasipurkkeihin ja purkin kansi kierretään löyhästi kiinni. Älä pakkaa lehtiä liian tiiviisti, koska hiostuminen *carvitsee* happea. Purkit laitetaan lämpimään paikkaan (40–50 astetta), esimerkiksi hyötykasvikuivuriin tai kylmälaukkuun, joka lämmitetään kuumavesipulloilla. Lämpötila tulisi pitää mahdollisimman tasaisena. Liian viileässä lehdet helposti homehtuvat ja liian lämpimässä entsyymit tuhoutuvat. Sopiva hiostusaika on tunnista muutama tuntiin, kunnes lehdet muuttuvat ruskeiksi. Hiostuneet lehdet levitetään kuivumaan ilmastavasti. Hiostetut, kuivatut lehdet säilytetään valolta suojattuna ja ilmatiiviisti pakkattuna, esimerkiksi lasi- tai peltipurkeissa.


VIHREÄ MUNAKAS

4 munaa » vajaa 1 dl nuoria maitohorsman lehtiä » 4 rkl vettä » 3 rkl juustoraastetta » 1–2 rkl margariinia, öljyä tai voita

 Riko munien rakenne. Lisää joukkoon silputut maitohorsman lehdet, vesi ja juustoraaste. Kuumenna rasva paistinpannulla ja kaada munakasseos siihen. Sekoita hyytyvää massaa haarakalla rauhallisin vedoin. Ravistele pannua välillä. Valuta munakkaan toinen puoli tarjoiluvadille ja kumoa toinen puoli päälle niin, että ruskistunut pinta jää päälle.

HORSMAJUOMA

5–6 l horsman kukintoja » noin 4 l vettä » 3 rkl sitruunahappoa » noin 7 dl sokeria
Lisäksi: jääkuutioita

 Keitä vesi kiehuvaaksi ja lisää kukat joukkoon. Keitä hetki ja siivilöi kukat pois. Sekoita nesteeseen sitruunahappo ja sokeria maun mukaan. Kaada juoma puhtaisiin pulloihin ja jäähdytä. Tarjoa kylmänä, lisää joukkoon jääkuutioita ja laimenna tarvittaessa hiukan vedellä. Horsmajuomaa voi lorauttaa booliin väriä antamaan.



Ketunleipä

eli käenkaali

✿ Ketunleipä on yleinen lehtokasvi Etelä- ja Keski-Suomessa. Kasvilla on apilamaiset lehdet ja sen valkeat kukat koristavat lehtometsän pohjaa kesäkuun alussa. Ketunleipä on maultaan raikkaan hapan, mikä johtuu sen sisältämästä oksaalihaposta.

✿ Ketunleipää käytetään tuoreena lähinnä salaatteihin ja keittoihin. Kauniit, hennot kukat sopivat hyvin salaattien koristeeksi. Koska käenkaali kuivuu nopeasti, kukat ja lehdet kannattaa lisätä juuri ennen tarjoilua.

PIRJON KETUNLEIPÄPESTO

4 dl ketunleipää eli käenkaalia »
1 dl pinjansiemeniä » 1 valkosipulinkynsi » (muutama manteli) »
1 dl laadukasta kylmäpuristettua oliiviöljyä » ripaus suolaa »
riipaus mustapippuria myllystä »
½ dl raastettua parmesania »
(sitruunamehua)

✿ Paahda pinjansiemeniä kuumalla, kuivalla paistinpannalla hetki, älä polta.

✿ Kuori ja paloittele valkosipulinkynsi. Mittaa peston ainekset vihannesleikkuriin tai tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi. Lisää lopuksi parmesaaniraaste. Tarkista maku ja lisää halutessasi joukkoon tilkka sitruunamehua, jos kaipaat lisää hapokkuutta.

Ohje: Pirjo Toikkanen

✿ Ketunleipäpesto sopii hyvin: pastakastikkeeksi » paistetun kalan mausteeksi » kasvisokeiton viimeistelyyn » kypsien kasvien kanssa tarjottavaksi



Kesäinen perunasalaatti


*Lisää perunasalaatin
joukkoon villivihanneksia
ja juustoa.*



PERUSOHJE VILLIVIHANNEKSILLE: KÄYTÄ, MITÄ LÖYDÄT!

VILLI SALAATTI


2 erilaista salaattia » kevätsipulia tai punasipulia » kurkkua » erilaisia villiyrtejä, esimerkiksi voikukan, horsman ja ketunleivän lehtiä ja kukkia, vuohenputken lehtiä » (riipaus suolaa)

 Leikkaa salaattit pieniksi. Hienonna sipulit ja raasta kurkku karkeaksi raasteeksi. Leikkaa tai revi villiyrteet pieniksi. Sekoita salaattiainekset keskenään. Ripottele halutessasi muutama suola hiutale päälle. Tarjoa salaattikastikkeen ja hyvän leivän kanssa.

MONEN SALAATIN

SINAPPIKASTIKE

4 dl rypsiöljyä » ½ sitruunan mehu »
1 dl valkoviinietikkaa » 2 tl kuivat-
tua rakuunaa » 2 valkosipulinkynttä
silputtuna » ¾ dl sinappia

 Sekoita kastikeaineet kulhossa. Annoksesta riittää moneksi kerraksi. Säilytä jääkaapissa ilmatiiviissä astiassa. Sekoita huolellisesti ennen käyttöä.