

KUVAUSTA KATAJAMÄEN VILLIVIHANNES-, SIENI-, NAATTI- YM. HAPATTEISTA

TERVEYTTÄ OMASTA MAAPERÄSTÄ

Terveyspommeja ja voimaravinteita takapihalta, metsästä ja metsänreunuksista
sekä puutarhasta ja naateista kasvukaudelta 2019

KATAJAMÄEN EKOYHTEISÖ

Vilppula, pohjoinen Pirkanmaa

lisätietoja: Kai Vaara, kai.vaara@gmail.com, 040 722 1793

JOHDANNOKSI

Villivihannesten terveysvaikutukset ovat omaa luokkaansa, kun ne kasvavat mineraalipitoisuuksiltaan ja mikrobiominaisuuksiltaan erityisen rikkailla mailla ja kun kullakin kasvilajilla on lisäksi omat erityiset ominaisuutensa. Maitohappokäymisellä hapatettuina niiden terveysvaikutukset saadaan säilymään elävänä ravintona ylivuotisesti suolaamisen, kuivaamisen tai pakastamisen sijaan. Hapatettuina ne täydentyvät ns. probioottisilla eli elintoimintoja vahvistavilla ominaisuuksilla ja niiden vahva kuitupitoisuus toimii myös ns. prebiootteina, joita suolen bakteeristo voi käyttää ravintonaan, vaikkei ihminen itse pysty siihen. Kuitupitoisuus auttaa myös suolen toimintaa. Vaikka nämä tuotteet ovat happamia, maitohapatettuina ne hajoavat elimistössä herkästi, mikä vähentääkin elimistön happamuutta ja vahvistaa kehon sisäisiä puolustusjärjestelmiä ja immunitettia.

Kun maitohapatetut vihannekset eivät teollisen sokeri- tai etikkasäilytyksenkään myötä juurikaan ole säilyneet modernissa teollisessa elämässämme, niiden hajut, maut ja reaktiotkin muunkaltaiseen tottuneissa elimistöissämme voi olla luotaan työntävää. Mutta kun keho saa niihin tuntumaa niin haju- ja makuvaikutelmatkin alkavat muuntumaan – kun suolemme ja elimistömme alkaa omaksua monimuotoisempaa mikrobistoa ja immuunipuolustuskin alkaa vahventumaan.

Katajamäen yhteisössä villivihanneksia tms. on hapatettu jo parikymmentä vuotta. Kasvukauden aikana olemme viime vuosina tehneet toistakymmentä erilaista koostetta oman maaperämme monimuotoisuuden antimista. Olemme tehneet näitä ensisijassa omaksi iloksemme tai eloksemme, mutta ekstrapaa myös lahjoiksi ja pienimuotoisesti toreilla ja turuilla yhteisömme varainhankintaan.

Olenaisempaa kuitenkin on se, että tällaiset ns. tuotteet ovat kaikkien ulottuvilla ja itse tehtävissä. Näin voimme edistää sellaista ”kansankulttuuria”, jossa ihmiset löytävät terveytensä edellytykset omista elinpiireistään, että olemme luomassa kestäväää elämää emmekä vain bisnestä. Toki kaupalliselle bisneksellekin tämä voisi luoda mahdollisuuksia, myös muillekin kuin vain meille.

Näistä lähtökohdista on hienoa, jos voisimme saada edes jotenkin tutkittua kokemusperäistä tietoa siitä, tuntuuko tällaisilla valmisteilla olevan minkäänlaisia terveyshyötyjä oikeasti.

KATAJAMÄEN HAPATTEISSA KÄYTETTYJÄ KASVEJA JA SIENIÄ

Tässä on kuvauksia 33:sta Katajamäen villikasvi- ym. hapatteissamme käytetystä kasvista (tai sienestä): ravintona, terveysvaikutuksista, keruusta ja käytöstä hapatteissa.

horsma	lampaankääpä	palsternakan naatit
saksankirveli	herkkutatti	tomatillo
voikukka	mesisieni	pihlajanmarja
vuohenputki	rouskut	puolukka
ukonputki	haperot	sipuli
koiranputki	kurpitsat	peruna
nokkonen	tomaatti	siankärsämö
kuusenkerkkä	omena	kumina
koivunlehti	lehtikaali	piparjuuri
ratamo	kaalien lehdet	veripeippi eli perilla
jauhosavikka	sellerin lehdet	33
sekasienet (sienet yleisesti)	porkkanan naatit	

- - -

KUVAUKSIA KASVEISTA JA NIIDEN VAIKUTUKSISTA

- Järjestys vastaa suunnilleen näiden kasvien huomionarvoisuutta hapatteissa kasvukauden kierrossa.
- Olennaisina lähteinä www.yrttitarha.fi ja www.pfaf.org (Plants For A Future).

KERUUSTA JA MÄÄRITTÄMISESTÄ

Kasvit oppii tuntemaan erinomaisesti keräämisen myötä. Kun niitä hakee kerätessä, varsinkin jos kerää vain yhtä lajia kerrallaan, silmä alkaa havainnoimaan haettavaa lajia jo jonkinlaisen hahmon perusteella. Sitten myös sormet alkavat tuntea oikean kasvin; jos paikalla kasvaa tiheästi muitakin, pelkkä varren tuntu on jo lajikohtaista. Eli jos vahingossa alkaa taittamaan väärää lajia, sen luonteen erilaisuuden voi hoksata välittömästi. Näin keräämisen myötä voi oppia myös erottamaan ns. näköislajitkin helpommin, kun silmät ja sormet ovat harjaantuneet etsimään juuri sitä oikeaa.

KEVÄT JA (ALKU)KESÄ

KOIVUNMAHLA – hapatettuna ”HAMLA” (*Betula pendula & pubescens*, Birch sap, Björksav, Birkensaft)

Koivunmahla virkistää ja edistää munuaisten toimintaa. Sitä voi käyttää sinällään janojuomana, mehujen laimentamiseen, teevetenä, leivontaan ja puurojen nesteinä. Mahla sisältää hedelmä- ja rypälesokereita 1-2%, lisäksi mm. omenahappoa, kaliumia, kalsiumia ja magnesiumia. Säilyvyys on mahlalla melko huono, vain 2-5 vrk jääkaapissa. Hapatettuna mahla eli ”HAMLA” (HApitettu MahLA) säilyy kuitenkin ylivuotisesti. Sen maku ei enää ole makea, kun maitohappobakteerit ovat syöneet sokert ja hiilihydraatit, mutta siitä onkin tullut maukkaampaa, virkistävää ja hiilihappoista. Hamla on erinomaista helle- ja saunajuomaa ja se sopii myös booleihin perusainekseksi.

- *KERUU: Huhtikuu on mahla-aikaa, jolloin sitä voi valuttaa yhdestä puusta päivittäin yleensä 3-10 litraa. Se on syytä heti pullottaa parin-kolmen mustaherukan tms. vuosikasvaimen pätjän kanssa ilmatiiviisti pulloihin. Ja sitten noin viikoksi huoneenlämpöön ennen kellariin viientä. Kunnoillinen kypsyminen vie 3-5 kk. Avattuna ja ilmayhteydessä se väljähtyy muutamassa päivässä kylmässäkin. Mikäli säilytyksessä korkki vuotaa, se pilaa maun tehden pintahiivaa tai homettakin pinnalle.*

HORSMA (*Chamaenerion angustifolium*, Willow Herb, Dunört)

Maitohorsman lehdissä on runsaasti valkuaisaineita, C-vitamiinia ja karoteenia. Horsman sisältämät parkkiaineet supistavat limakalvoja, puhdistavat haavoja ja tukahduttavat verenvuotoa. Sillä on hoidettu myös vatsatauteja ja suolistokatarria ja sillä on myös tulehduksia estävä ja nesteitä poistava vaikutus. Maitohorsmalla on kyky lisätä maidontuotantoa.

- *KERUU: Katajamäen kevään ja alkukesän hapatteissa horsma on yleensä eräänlaisena perusainesosana sen suolistolle suotuisien ja vatsan limakalvoja suojaavien vaikutusten vuoksi. Horsma on myös mieluisa ja nopea kerättävä. Kasvien varttuessa käy hyvin kerätä pehmeävirtinen kasven yläosa. Horsmasta voi kiehauttamalla ja keitinveden poisheittämällä (äitelän maun vähentämiseksi) pilkkoa pohjan maistuvalla horsmarelishille. Hapatettuna maku on sopivan mieto.*

SAKSANKIRVELI (*Myrrhis odorata*, Cicely, Spansk körvel)

Varsin makeita nuoria lehtiä voi silputa salaatteihin ja niillä voi maustaa mm. kastikkeita, keittoja, kasvis-, muna-, sieni- ja kalaruokia sekä käyttää kaalin keitinvedessä. Saksankirveli on lievästi antiseptinen ja virtsaneritystä lisäävä. Se edistää ruuansulatusta ja sopii heikkovatsaisille. Haihtuvan öljyn pääainesosa on anetoli, jolla on antibakteerisia, liman eritystä lisääviä ja kouristuksia laukaisevia vaikutuksia. Hedelmien syöminen on katsottu edistävän maidoneritystä; niitä on syötetty lehmillekin herutusaineena.

<http://www.yrttitarha.fi/kanta/saksankirveli/>

- *KERUU: Katajamäen villihapattaisa saksankirveli on usein mukana. Tuoreena sen maku on makea, hapatettuna varsin voimakas mutta maistuva. Saksankirveli on hyvä kerättävä pitkään kesällä, sillä sen kukkavarretkin ovat meheviä. Syksyllä saksankirveli lkaa myös työntää uusia lehtiä.*

VUOHENPUTKI (*Aegopodium podagraria*, Ground Elder, Kirskål)

Vuohenputki on kevään ensimmäisiä syötäviä villivihanneksia. Lehdet sisältävät mm. rautaa ja C-vitamiinia.

Rohtona vuohenputkea on käytetty perinteisesti kihti-, nivel- ja virtsarakkovaivoihin sekä myös rauhoittavana rohtona. Siitä tehty rohdos tunnettiin nimellä Herba Sancti Gerhardi erään pyhimyksen nimen mukaisesti. Kihdin vaivaaman varpaan kääriminen murskattujen vuohenputken lehtien sisään pitäisi auttaa voimakkaaseenkin kipuun. Nivelvaivoja on parannettu keitetyistä juurakoista ja lehdistä tehtyjen hauteiden avulla.

- *KERUU: Katajamäen villihapatteissa vuohenputki on usein mukana. Se on miedon makuinen ja varsin nopea kerättävä, kun kasvustot ovat usein varsin vapaita muista kasveista. Vuohenputki sopii nin hyvin miedontamaan vahvemman makuisten kasvien järeitä makuja.*

UKONPUTKI (*Heracleum sphondylium*, Cow Parsnip, Vit Björnloka)

Ukonputki on kaikilta osiltaan syötävä (**toisin kuin suomenkielisessä kirjallisuudessa mainitaan**), erityisesti nuoret lehdet ja varret (ks. pfaf.org). Maultaan se on aika voimakas, makeahko tai imelä. **Kitkerähkön varren kuoren voi myös riipiä pois. Ukonputken juuria, lehtiä ja lohkoedelmiä on käytetty alentamaan verenpainetta, edistämään ruuansulatusta sekä hoitamaan epilepsiaa, ihottumia ja kuukautishäiriöitä. Lohkoedelmiä valmistettua tinktuuraa on käytetty lemmen nostattamiseen.**

- KERUU: Katajamäellä ukonputkea on käytetty mm. salaateissa ja hapatteissa jo viitisentoista vuotta, kun luonamme vierailut marilainen ”metsäpappi” ja ranskalainen vilivihannesekspertti kertoivat kasvin erinomaisesta käyttökelpoisuudesta. Isoja nuoria lehtivarsia ja meheviä kukkavarsia on varsin helppoa kerätä. (Kukaan keränneistä ei ole valittanut ärsyntyneestä ihosta.) Hapatettuna maku on varsin järeä.

KOIRANPUTKI (*Anthriscus sylvestris*, Cow Parsley/ Dog Tube/ Daisy, hundloka/ hundkax)

Lehdet salaatisissa, muhennoksissa, leivissä ja hapatteissa ja mausteeksi. Juuri palsternakan tapaan.

Ainakin lehdissä hyvä aminohappokoostumus, samankaltainen kuin kananmunassa sisältäen kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja (Lallin pidot, Turkka Aaltonen). Koiranputki voi toimia virkistävänä toonikumina yleiseen heikkouteen (ks: pfaf.org).

- KERUU: Koiranputkella on varsin nopea rehevä vaihe ennen kukintaa touko-kesäkuun vaihteessa. Silloin sitä on mahdollista kerätä varsin nopeasti paljonkin. Kukkavarret ovat kuitenkin kovia, että keruu olisi helpompaa ennen niiden nousemista. Maku omanlaisensa, ei kovin vahva.

VOIKUKKA (*Taraxacum officinale*, Dandelion, Maskros)

Voikukkaa voi käyttää monella eri tavalla: lehtiä voi lisätä salaatteihin, keittoihin ja muhennoksiin, kukista voi tehdä simaa, kaljaa ja viiniä tai syödä sellaisenaan. Juuria voi käyttää keitettynä eri ruokien lisäkkeenä, ja paahdetuista juurista on valmistettu myös hyvää kahvinkorviketta. Voikukan lehdet sisältävät noin kolmiinkertaisen määrän miltei kaikkia ravinteita muihin salaattikasveihin verrattuna. Erityisesti C- ja A-vitamiineja sekä kalsiumia ja rautaa. Se ei ole nitraattien kerääjä. Voikukka tunnetaan sappirohtona ja nestettä poistavana rohtona ja myös mahan ja suoliston vaivoihin sekä ruokahaluttomuuteen. Sillä on myös ihoa puhdistavia ja kirkastavia ominaisuuksia.

- KERUU: Katajamäellä voikukka on havaittu oikein mainioksi hapatettavaksi, niin lehdet kuin kukatkin. Kukkia tai nuppuja voi mainiosti hapattaa erikseenkin. Maku on kyllä varsin vahva, mutta myös raikas. Lehtien keruu varsinkin ennen kukkavarsia on helppoa. Kukkavarret ovat aika karvaita, joskin toki syötäviä, eivätkä silti hapatettuina tunnu häiritsevätkään, vaikka toki ne voi kerättyä myös poistaa.

NOKKONEN (*Urtica dioica*, Stinging Nettle, Nässla)

Nokkosta pidetään kaikin tavoin terveellisenä, vahvistavana ja vastustuskykyä lisäävänä kasvina. Se sopii hyvin kaikenlaisiin ruokiin sekä teeksi ja lehtivihreäjauheisiin. Mikään kasvi Suomessa ei sisällä yhtä paljon mineraalisuoloja kuin nokkonen: erittäin paljon piitä, rautaa ja C-vitamiinia; vihreissä osissa on korkea klorofyllipitoisuus. Se sisältää myös tärkeitä A-, B-, E- ja K-vitamiineja. Nokkosessa on mm. pinaattiin verrattuna seitsenkertaisesti rautaa. Nokkosen siemenet tunnetaan muistia virkistävänä, vitaalisuutta lisäävänä, rohkeutta ja tahdonvoimaa lisäävinä sekä itsetuntoa kohottavina ja potenssirohtona. Nokkonen alentaa verensokeria, tasaa verenpainetta ja edistää suoliston toimintaa. Se myös lisää imettävien äitien maidoneritystä.

- KERUU: Keruu on kohtalaisen hidasta verrattuna edellisiin kasveihin. Nokkosta voi kerätä pienempiä määriä esim. salaattiin paljainkin käsin latvalehdet altapäin katkaisemalla. Kerätessä suuremmissa määrin

ohuet tiiviit sormikkaat ovat tärkeitä. Kiehauttaminen ei ole välttämätöntä; leikata voi sormikkailla ja myrkkynystyrät vaipuvat lehtien sekoituessa esim. salaattikastikkeeseenkin. Liottaminenkin toimii. Latvuksia voi kerätä pitkälle syksyynkin. Siementen keruu elo-syyskuussa on helppoa riipimällä ja sitten kuivamalla lehtien ja siementen seos esim. leivinpaperin päällä huoneenlämmössä muutamassa päivässä. Ja sitten ravistamalla siemenet erikseen hyttysverkon läpi.

KUUSENKERKKÄ (*Picea abies*, buds of Spruce, Gran)

Kuusenkerkät, eli silmut ja nuoret vuosikasvaimet, sisältävät runsaasti C-vitamiinia ja maistuvat kirpeän raikkailta. Niitä voi syödä sellaisenaan tai lisätä salaattiin ja ne sopivat hyvin kuivattaviksi. Kerkistä haudutettu tee on oikeaa voimajuomaa poistamaan kevätyksymystä. Kuusella on limaa irrottava ja hengitysteitä avaava sekä virtsan, hien ja sapen erityistä lisäävä vaikutus.

- *KERUU: Kerkkien kerääminen on varsin hidasta ja ajoittuu kohtalaiseen lyhyeen kauteen kevätkesällä. Eli on toimittava ajoissa ettei kausi mene ohi.*

KOIVU (*Betula pendula & pubescens*, Birch, Björk, Birke)

Koivunlehdet sopivat esim. salaatteihin ja yrttijuomiin; hiirenkorvia ja pieniä lehtiä voi ripotella voileivän päälle, raasteisiin ja persiljan tapaan ruokien pinnalle. Koivunlehdet ovat hyvin C-vitamiinipitoisia, niissä on myös A-vitamiinin esiastetta sekä B2 ja B3 -vitamiineja ja niillä on virtsaneritystä lisäävä ja munuaisten toimintaa vahvistava vaikutus. Valkuaisainepitoisuus on korkeimmillaan silmujen puhjetessa ja laskee nopeasti juhannukseen mennessä. Kuivattuna lehtiä voi käyttää lehtivihreäjauheissa ja maustesuolasekoituksissa. Koivua on käytetty mm. virtsateiden tulehduksiin sekä kihdin ja reumatismien hoitoon. Koivulla on myös antiseptinen virusten ja mikrobien kasvua estävä vaikutus sekä fosfaatti- ja karbonaattityypisten kivien muodostumista ehkäisevä vaikutus.

- *KERUU: Katajamäellä on ollut tapana kaataa pari nuorta koivua lehtien riipimiseksi sen sijaan, että revittäisiin niiden alaoksia sieltä täältä. Riipiminen ei ole kovinkaan nopeaa verrattuna monien runsassatoisten villivihannesten keruuseen, mutta se voidaan hyvin yhdistää kevätkesän illanistujaisiin ja jakaa samalla useammankin ihmisen kanssa.*

RATAMO (*Plantago major*, Common plantain, Groblad, Ballkraut)

Ratamon nuoret lehdet sopivat erinomaisesti keittoihin, salaatteihin ja muhennoksiin. Rohtona ratamoiden tunnetuin ja erinomainen käyttötapa on ollut haavojen laastaroiminen käsissä pehmenneillä lehdillä. Ratamon lehdet tai niistä puristettu mehu on tehokasta myös finneihin, kutinaan ja hyönteisten puremiin. Ratamon lehdet sisältävät allantoiinia, joka tehostaa ihosolujen muodostumista ja pehmentää arpikudosta. Kasvin sisältämällä aukubosidi-glykosidilla on bakteereja tuhoava vaikutus. Piharatamon lehtiä käytetään rohtona myös vatsa- ja suolistosairauksien hoidossa, ja lisäksi niillä on virtsaneritystä lisäävä vaikutus. Kasvin sisältämät lima-aineet lievittävät ruuansulatuskanavan ärsytyksiä. Ne helpottavat myös yskimistä itsepintaisessa yskässä.

- *KERUU: Ratamon keruu on yllättävän hidasta, kun joutuu keräämään vain yksittäisiä lehtiä kerrallaan. Saalis on kuitenkin sitäkin arvokkaampaa. Syytä myös kuivata talven varalle flunssateesekoituksiin ja hauteeksi iho-ongelmiin.*

JAUHOSAVIKKA (*Chenopodium album*, Fat hen, Svinmålla, Frostblite)

Jauhosavikkaa ja muita savikoita (kuten kvinoaa) voidaan käyttää tuoreena salaateissa ja pinaatin tapaan esim. muhennoksissa, keitoissa ja munakkaissa. Korkean oksaalihappopitoisuutensa vuoksi sen käyttöön on hyvä liittää maitotuotteita, jolloin maidon kalsium sitoo oksaalihapon haitattomaan muotoon. Jauhosavikan siemeniä on syöty puurona, johon on käytetty myös muiden rikkaruohojen siemeniä. Siementen käyttöä

haittaa korkea saponiinipitoisuus, jolloin niitä on huuhdeltava tai ryöpättävä ennen käyttöä. Sinikka Piipon mukaan jauhosavikka on Suomen arvokkain villivihannes nokkosen rinnalla!

- *KERUU: Puutarhamaille jauhosavikka on runsas rikkaruoho, joten sen keruu on hyvinkin helppoa. Lehdet voi riipiä isommista kasveista. Myös jo runsaastikin siementä tuottaneet kasvit sopivat hapatukseen kiehautettuna.*

KESKIKESÄ

Kerättäväksi käyvät minkä tahansa edellä mainitun lajin tuoreet lehdet tai mahdollisesti kukkavarret, mutta keruu on tavattomasti hitaampaa, kun sopivia lehtiä joutuu valikoiden poimimaan. Hapatukseen tosi hidasta aikaa, mutta salaatteihin jaksaa kyllä kerätä.

MYÖHÄISKESÄ JA ALKUSYKSY

SIENET

YEISTÄ SIENTEN RAVITSEMUKSELLISISTA JA TERVEYDELLISISTÄ OMINAISUUKSISTA

Ravitsemuksellisesti sienet ovat kasvien ja kalan väliltä. Huomionarvoista on niiden suuri kivennäis- ja hivenaineainepitoisuus. Ne ovat myös mainioita kuitujen, antioksidanttien sekä vitamiinien (B, K, D ja C) lähteitä. Kuivatuissa sienissä noin kolmannes on hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja ja toinen kolmannes valkuaisaineita eli proteiineja vastaten laadultaan lihaa. Proteiineja metsäsienissä on vähemmän kuin lihassa, mutta enemmän kuin vihanneksissa keskimäärin pitoisuuden vaihdelta sienilajista toiseen. Sienten proteiinien aminohappokoostumus on ihmiselle melko hyvä.

Sienet keräävät hivenaineita ja mineraaleja kivennäismaasta jakaen niitä symbioosin kautta kasveille ja leviten sitten edelleen muullekin ravintoketjulle ja viimein eloperäiseen maaperään. Ihmiselimestössä hivenaineet toimivat pääasiassa [entsyymien](#) ja [hormonien](#) rakennenosina. Kun elimistö ei pysty valmistamaan niitä itse, niitä tulee nauttia päivittäin ravinnon mukana tai lisäravinteena. Sienet sisältävät erityisesti ainakin kaliumia, rautaa, magnesiumia, sinkkiä ja seleeniä.

Sienten ravintokuiduista tärkein on kitiini, joka tekee sienien soluseinämistä lujia. Kitiini aktivoi paksusuolen bakteereita ja saattaa vahvistaa suolen pintasolukkoa. Muiden ravintokuitujen tapaan se todennäköisesti auttaa myös painonhallinnassa. Sienissä on myös vatsaa hellivää beetaglukaani-ravintokuitua, joka sitoo itseensä kolesterolia sekä tasoittaa veren glukoosi- ja insuliinipitoisuutta. Näin se auttaa torjumaan elintasosairauksia.

Tällaisten hyvien ravitsemuksellisten ominaisuuksiensa ansiosta ruokasienet auttavat torjumaan sairauksia. Vaikka tutkimus on vieläkin hajanaista, turvallisesti voidaan sanoa, että sienipitoinen ruokavalio ehkäisee ainakin suolistosairauksia, diabetesta ja sydänsairauksia ja jopa dementiaa. Sienten sisältämät polyfenolit saattavat madaltaa tulehdusarvoja ja suojella hermostoa rappeutumiselta. Sienistä on osoitettu myös antibakteerisia, antiviraalisia, antifungaalisia, kipuja lievittäviä ja syöpäsoluja tuhoavia ominaisuuksia.

HAPATTEISSA: Katajamäen villihapateissa monissa on sieniä. Näillä hapateilla näyttää olevan sellainen ominaisuus, että ne torjuvat pintahiivoja ja homeita eli säilyvät avattuina pidempään kuin sellaiset hapatepurkit, joissa ei ole sieniä. Tämä liittyy yksinkertaisesti siihen, että hiivat ja homeet kuuluvat myös sienikuntaan ja sienihapateet hylkivät ulkopuolelta tulevia ”sukulaisia”. Muihin hapateisiin verrattuna on oletettavaa, että sienihapateissa hivenaine- ja kivennäispitoisuus on muita korkeampi, jolloin niillä voi olla suotuisa vaikutus erilaisten entsyymien ja hormonien tuotannolle.

ROUSKUT (*Lactarius ssp.*, Milkcaps, Riskorna)

Rouskuja on monia eri lajeja, mutta vaarallisesti myrkyllisiä ryhmään ei kuulu. Rouskut tunnetaan siitä, että ne erittävät heltoistaan ”maitoa” niitä viilletäessä. Rouskut tulee ryöpätä ennen käyttöä niiden muutoin kirpeän maun poistamiseksi ja vatsavaivojen välttämiseksi.

- *KERUU*: Rouskut tulevat esiin pääasiassa elokuun lopulta myöhäiseen syksyyn joinakin vuosina erittäinkin runsaasti. Paras keruu-aika ajoittuu syys-lokakuulle. Ne oppii tuntemaan muodoltaan jo etäältäkin, viimeistään tunnustellessa rakennetta. Yleisimmät kuten kangarousku, haaparousku, kalvashaaparousku, jne. alkaa hoksamaan helposti etäämmältäkin, mustarouskut puolestaan kun tuntee minkälaisissa paikoissa kasvavat.

HAPEROT (*Russula ssp.*, Brittle-gills, Krämlorna)

Haperoita myös on monia eri lajeja, mutta varsinaisesti myrkyllisiä ryhmään ei kuulu. Ne ovat käyttökelpoisia sellaisenaan ja sopivat hyvin kuivattaviksi mutta myös hapatettaviksi.

- *KERUU*: Parasta keruu-aikaa on elokuu, mutta jatkuu syyskuun puolellekin. Joskus määrät ovat hyvinkin runsaita. Haperot tunnetaan helpoiten hapertuvaisesta rakenteestaan ja usein palleromaisesta muodostaan sekä valkeasta alapuolestaan ja jaloistaan etäämpääkin. Kerätessä voi myös maistaa jos määritys on epävarmaa. Miedot ovat käyttökelpoisia.

LAMPAANKÄÄPÄ (*Albatrellus ovinus*, Sheep Polypore/ Forest Lamb, Fårticka)

Lampaankääpä on erinomainen hapatettavaksi ja käy myös kuivattavaksi. (Myös nuoret *typäskäävät*kin vaikuttavat toimivan aivan mainiosti hapateissa.)

- *KERUU*: Lampaankääpä on helppo tunnistaa. Sitä voi joskus löytyä valtavia määriä samasta paikasta. Parasta keruu-aikaa on yleensä elokuu, mutta voi löytyä myöhemminkin.

HERKKUTATTI (*Boletus edulis etc.*, Penny Bun/ Cep, Stensopp/ Karljohansvamp)

Herkkutatit ovat kookkaita ja erinomaisia ruokasieniä. Ne sopivat erityisen hyvin kuivattaviksi – mutta sopivat myös hapatteisiin. Joinakin vuosina sato voi olla hyvinkin runsasta heinäkuusta syyskuuhun.

- *KERUU*: Missä hyvänsä herkkutattia löytyy, kannattaa samat tienoot käydä muutamien päivien välein toistamiseen tarkkaamassa, niitä kun nousee pitkälläkin aikavälillä yhä uelleen.

MESISIENI (*Armillaria borealis*, Honey Fungus, Honungsskivling)

Mesisieni vaatii pientä totuttelua sen erottamiseksi muista kantosienistä. Niinä vuosina, kun sitä esiintyy, niitä yleensä tulee tavattoman runsaasti. Mesisieni edellyttää ryöppäystä.

- *KERUU*: Mesisieniä tulee esiin yleensä vain hyvin lyhyenä ajanjaksona syyskuun alussa. Kun havaitsee niiden ilmaantuvan, on syytä toimia muutaman päivän sisällä tarmokkaasti, että saa saaliksi nuoria ja hyväkuntoisia sieniä.

PIHALTA JA PUUTARHASTA

KURPITSAT (Pumpkin, Squash, Zucchini, Pumpa)

Kurpitsat sisältävät beetakaroteenia, joka muuttuu elimistössä A-vitamiiniksi, joka on tunnettu sekä

immuunipuolustusta vahvistavista vaikutuksistaan että silmien terveyttä edistävästä vaikutuksistaan. K-vitamiini vahvistaa luustoa ja kurpitsasta tätä vitamiinia löytyy reilusti. 2,4 desilitraa kurpitsaa sisältää 50 prosenttia päivittäisestä K-vitamiinin tarpeesta. Kalium on hyväksi sekä aivojen terveydelle että sydämelle ja kurpitsa on oiva kaliumin lähde.

Kurpitsa täyttää hyvin, vaikka siinä on vaivaiset 18 kcal 100 grammassa. Kurpitsaruusta tulee kylläiseksi ilman että [energiää](#) kertyy runsaasti. Kurpitsassa on myös suhteellisen vähän hiilihydraattia (4,2 g/100 g), minkä ansiosta kurpitsaruuat pitävät verensokerin tasaisena. Vähäkalorinen kurpitsa on erinomaista laihdutusruokaa, mutta samalla myös todella ravitsevaa: 300 grammasta kurpitsaa saa puolet päivän **foolihapon** tarpeesta. Foolihapon (**B9-vitamiinin**) saannin turvaaminen on erityisen tärkeää raskauden aikana, koska foolihappo osallistuu solunjakautumisprosessiin. Lisäksi kurpitsaissa on myös **A-, B- ja C-vitamiineja** ja nestetasapainoon ja verenpaineen säätelyyn vaikuttavaa **kaliumia**.

Siemeniä ei kannata hietittää pois, sillä ne toimivat loistavasti terveellisenä välipalana tai keitossa tai jogurtissa. Helpoin tapaa paahattaa kurpitsansiemenet on puhdistaa ne hedelmälihasta ja levittää ne leivinpaperille uunipellille. Käyttätarkoituksen mukaan kurpitsansiemenille voi pirskottaa öljyä, suolaa tai paprikaa tai paahattaa ne maustamattomina. Paahda kurpitsansiemeniä 125 asteessa noin tunti käännettäessä niitä vartin välein.

- **HAPATTEISSA:** Kesä- ja talvikurpitsat ovat osoittautuneet mainioiksi hapatteiden perusosiksi kohtalaisen mietoina maultaan - ja kosteina myös, jolloin hapatteisiin ei ole tarvetta lisätä vettä (toisin kuin varsinaisiin villivihanneksiin keväällä ja alkukesällä).

TOMAATTI (*Solanum lycopersicum*, Tomato, Tomat)

Tomaatin sisältämä lykopeeni saattaa parantaa miesten hedelmällisyyttä huomattavasti. Tomaattimehun juominen voisi pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä verenpaineen ja kolesterolitason kautta. Tomaateilla on todettu olevan jonkinlaista vaikutusta myös mahasyövän ehkäisyssä.

- **HAPATTEISSA:** Tomaatti on hyvä yhdistelmä hapatteissa, joissa mukana on villivihanneksia, naatteja, omenaa tms. Sen vesipitoisuus on korkea, jolloin hapatteisiin ei ole tarvetta lisätä vettä (toisin kuin varsinaisiin villivihanneksiin keväällä ja alkukesällä).

OMENA (*Malus domestica*, Apple, äpple)

Vanhan sanonnan mukaan ”omena päivässä pitää lääkärin loitolla” (*an apple a day keeps the doctor away*). [2] Monissa epidemiologisissa tutkimuksissa omenoiden syöminen on yhdistetty alhaisempaan [syövän](#), sydän- ja verisuonitautien, [astman](#) ja [diabeteksen](#) riskiin. Omenoissa on erilaisia [fytoKemikaaleja](#), jotka toimivat [antioksidanteina](#). Niiden pitoisuus kuitenkin vaihtelee omenalajikkeittain, ja prosessoidussa omenamehussa niitä on jäljellä huomattavasti vähemmän kuin tuoreissa omenoissa.[7]

Runsaskuituisen ruuan – kuten omenan – nauttiminen auttaa ehkäisemään joitakin vakavia sairauksia, kuten esimerkiksi Parkinsonin tautia ja sappikivien muodostumista. Se ehkäisee myös kolesterolin kertymistä ja vähentää riskiä ylipainoon. Kuitupitoisuus auttaa pitämään suoliston toiminnan säännöllisenä ja ehkäisemään mm. ummetusta. Omenan syöminen tukee kehon luonnollista puhdistumista ja pitää myös maksan toiminnasta huolta. Omenan sisältämä kalium toimii luonnollisena diureettina, joka kiihdyttää nesteiden erittymistä ja poistumista elimistöstä, sekä huuhtelee samalla mukanaan haitalliset kuona-aineet ja myrkyt. Omena sisältää myös tanniinia, joka ehkäisee tulehdusta ja toimii luonnollisen antibiootin tavoin.

Omenan terveysvaikutukset perustuvat myös sen sisältämään suureen määrään antioksidanteja ja pektiiniä, jotka ehkäisevät vapaiden radikaalien haittavaikutuksia. Näitä haittavaikutuksia ovat mm solujen ennenaikainen vanheneminen ja rappeutuminen, mikä johtaa mm. ihon löystymiseen sekä ryppyihin ja muihin sairauksiin. Antioksidantit vähentävät riskiä sairastua syöpään, sydäntauteihin ja sairastua aivojen rappeutumisesta aiheuttavaan Alzheimerin tautiin. Pektiniä pitää huolta myös suoliston normaalista toiminnasta, ja se auttaa ehkäisemään ripulia sekä ripulin aiheuttamaa nestehukkaa.

LEHTIKAALI JA KAALIEN LEHDET (*Brassica oleracea* var. *sabellica* ym., Kale, bladkål)

Lehtikaalissa on paljon [rautaa](#) ja [C-vitamiinia](#) sekä [karoteenia](#), [kalsiumia](#) ja [proteiineja](#). Lehtikaali tunnetaan myös runsaasta [K-vitamiinipitoisuudestaan](#). Lehtikaalin energiasisällöstä 35 prosenttia tulee proteiineista, kun sama luku [keräkaalin](#) kohdalla on vain 17. Lehtikaali onkin [kasvisyöjien](#) suosiossa rauta-, kalsium- ja proteiinipitoisuutensa takia.

Lehtikaalissa ja kaalien lehdissä on paljon kalsiumia, josta on apua lihaskipuihin, migreeniin ja jopa osteoporoosin torjuntaan. Niissä on folaattia ja tiamiinia, joista on apua hermostolle, masennus- ja väsymysoireiden lievittämiseen. Niissä on magnesiumia, jota tarvitaan lihaksille ja aivoille. Kaalit antavat elinvoimaa ja energisoivat. Niissä on runsaasti silmille tärkeää A- vitamiinia. Niissä on luiden tarvitsemää K-vitamiinia. Niissä on kohtuullisesti E-vitamiinia, jota hiukset ja kynnet tarvitsevat voidakseen hyvin. Myös laihduttajien kannattaa rouskutella lehtikaalia, joka poistaa nesteitä ja vähentää nälän tunnetta. Kaalin runsas kuitupitoisuus auttaa edistää myös suoliston hyvinvointia ja auttaa moniin vatsavaivoihin. Flunssapiikkeinä kannattaa lisätä lehtikaalia vaikka vihersmoothieen. Appelsiinia on pidetty perinteisesti C-vitamiinin symbolina, mutta ehkä hieman yllättäen lehtikaalissa sitä onkin tupla-annos.

HAPATTEISSA: Lehtikaali ja kaalien lehdet ovat hyvin kuitupitoisia. Syyspuolen hapatteissa, joihin voi lisätä esimerkiksi tomaattia tai omenaa, nesteen lisääminen hapanvalmisteeseen tuskin tulee tarpeen. Lehtikaali ja kaalien lehdet ovat maultaan varsin vahvoja, joten ihan pelkästään niistä valmistettu hapate on sitten aika rajua tavaraa – jota tosin sitten ei kerrallaan tarvitse paljoakaan lisukkeena.

JUURISELLERIN LEHDET tai LEHTISELLERI

(*Apium graveolens*, Celery, bladselleri eller selleribläder)

Selleri sisältää suuren määrän eteerisiä öljyjä, joilla on bakteereja torjuvia ja nestettä poistavia ominaisuuksia. Sen runsaat antioksidantit tekevät siitä myös luonnollisen nesteenpoistajan. Sen eteeristen öljyjen flavonoideilla ja antioksidanteilla on tulehtuneisuutta lievittävä vaikutus, mikä tukee kroonisten sairauksien kuten [kihdin](#) ja [niveltulehduksen](#) hoitoa vahvistaen sekä niveliä että niiden sidekudoksia. Sen tärkeä hyöty on myös se, ettei siinä ole rasvaa eikä kolesterolia, mikä on tärkeää sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyn kannalta.

Selleriteetä on käytetty jo vuosisatojen ajan päätuotteena monien ruoansulatusongelmien hoidossa, sillä se torjuu tulehtuneisuutta, vähentää kaasua sekä lievittää kipua. Sen ominaisuudet edistävät syljen ja mahanesteiden tuotantoa, joten se sopii täydellisesti niille, joilla on huono ruokahalu tai hidas ruoansulatus.

Selleri on loistava K-vitamiinin lähde, välttämätöntä veren hyytymisen kannalta. Yhdestä kupillisesta selleriä saa 30 % tämän vitamiinin suositellusta päiväannoksesta; sen sisältämä kalium säätelee verenpainetta. Kuitu auttaa poistamaan kolesterolia suolistosta, joten selleri estää kolesterolia pääsemästä verenkiertoon. Sillä on jopa rauhoittavia vaikutuksia sisältämänsä fyto-kemikaalin ansiosta.

Selleriä on käytetty jo vuosisatojen ajan närästyksen lievittämiseen. Siitä on kuitenkin paljon enemmänkin hyötyä ruoansulatusjärjestelmälle: Se ehkäisee ummetusta suuren kuitupitoisuutensa ansiosta. Se stimuloi syljen ja ruoansulatusnesteiden eritystä, mistä on apua hitaasta tai huonosta ruoansulatuksesta kärsiville. Se parantaa vatsalaukun seinämää ja ehkäisee mahahaavojen syntyä. Se auttaa myös elimistöä poistamaan myrkköjä ja kuona-aineita poistaen erittäin tehokkaasti myös sappi- ja [munuaiskiiviä](#). Lisäksi sanotaan, että selleri tekee miehistä [viejättävämpiä](#), kun se sisältää suuria määriä androstenonia ja androstenolia, jotka ovat miesten feromoneja.

HAPATTEISSA: Sellerin naatit on oivallinen viherhapatteiden lähde syksyllä kun juuret kerätään tai lehtiselleriä jää yli. Niiden maku hapatteissa on eteeristen öljyjensä ansiosta kuitenkin varsin voimakas, joten runsaammin selleripitoiset hapatteet ovat maultaan varsin vahvoja.

PORKKANAN NAATIT (*Daucus carota sativus*, Carrot tops, morot, karbonat)

Porkkanan sanotaan lisäävän vastustus- ja näkökykyä, ehkäisevän **mahahaavaa** ja **syöpiä** ja lievittävän tulehduksia, **ripulia**, huonoa ihoa, **ummetusta**, **unettomuutta**, **korkeaa verenpainetta** ja paksusuolen tulehdusta. **Porkkanasta sanotaan, että se ehkäisee syöpää**, parantaa näköä, vähentää riskiä sairastua diabetekseen, suojaa hampaita, puhdistaa kehoa, antaa kauniin ja ruskettuneen ihon, parantaa vastustuskykyä. Sanotaan myös, että naatit ovat monessa suhteessa juuriakin terveellisempiä. Lehtien uutetta on käytetty virtsarakon tulehdukseen ja munuais kivien torjumiseen ja hoitoon. Porkkananlehdet sisältävät merkittäviä määriä porfyriineja, jotka stimuloivat aivolisäketä ja vapauttavat sukupuolihormoneja (pfaf.org).

HAPATTEISSA: Porkkanan naatit tuntuvat voimakailta ja maustemaisilta kuten vaikka persilja, selleri tai palsternakkakin. Suuri osuus tekee hapatteesta tosi vahvan makuisen, jolloin toki sitä riittää pidemmäksi ajaksi.

PALSTERNAKAN NAATIT (*Pastinaca sativa*, Parsnip, palsternacka)

Palstenakan naatteja pidetään vastaavin tavoin kuin ukonputken tai raparperin lehtiäkin ihokosketuksen kautta palovammojen kaltaisia vaikutuksia ainakin joillekin tuottavana auringonvalon vaikutuksessa. Niinpä niitä ei ole tavattu käytettävän syötäväksi eikä niiden ravintovaikutuksista tai -arvoista tunnu löytyvän tarkempaa tietoa. Kuitenkin löytyy esimerkkejä niiden käytöstä valmistettuna ravinnoksi monin tavoin. Lienee oletettavaa, että niiden auringonkostekuksessa ihoa polttavat ominaisuudet häviävät prosessoituina.

- HAPATETTUINA: Palstenakanmaku on kohtalaisen mieto, ei läpitunkeva. Leikkaus on hitaampaa kuin esimerkiksi porkkanan naattien, saksankirvelin tai koiranputken, joiden lehdet ovat liuskettuneempia ”jo valmiiksi”.

TOMATILLO (*Physalis philadelphica*, Mexican husk tomato, tomatillo)

Tomatillo on helppokasvuinen, raikasmakuinen ja tuottoisa tomaatin sukuinen marja verholehtineen kuten lähisukulaisensa ananaskirsikka ja lyhtykoiso. Se on meksikolaisten salsakastikkeiden perusaineksia ja helppo kasvatettava lämpimillä paikoilla tai kasvihuoneessa. Sillä on antioksidanttisia, antibakteerisia ja syöpää estäviä ominaisuuksia. Se vaikuttaa suotuisasti verenpaineeseen ja on myös mineralirikas.

<https://www.nutrition-and-you.com/tomatillo.html>

HAPATUKSESSA: Tomatillo raikastaa hapatteiden makua ja tuoksua. Se on hyvä esimerkiksi nokkoshapatteissa, kun nokkonen on hajultaan ja maultaan järeä ja jopa tunkkainen. Tomatillo ”kirkastaa” tai ”korjaa” tällaisten hapatteiden hajua ja makua. Tomatillo on satoisa puutarhavihannes, joka kosteana myös vähentää veden tarvetta hapatteissa.

SIPULI (*Allium cepa*, Onion, lök)

Sipuli alentaa tutkitusti veren kolesterolia, vahvistaa immuunijärjestelmää ja jopa auttaa ehkäisemään syöpiä, sydän- ja verisuonisairauksia.

Sipuli on hyvää vatsalle, koska se sisältää **inuliini-kuitua**, jolla on probioottinen vaikutus, eli se lisää terveellisiä maitohappobakteereja, joita on suolistossa suojana haitallisia bakteereja vastaan. Sipulin inuliini voi kymmenkertaistaa terveellisten maitohappobakteerien määrän suolistossa, jos syö sipulia päivittäin.

Lisäksi kuitu edistää ohut- ja paksusuolen solujen uusiutumista, jolloin niiden limakalvoista tulee vahvoja ja vastustuskykyisiä. Sipulissa on runsaasti **kversetiini-flavonoideja**, joka tukee immuunipuolustusta, ja valkosipulin antibioottinen allisiini torjuu taudinaiheuttajia ja tulehduksia.

HAPATTEISSA: Sipuli sopii tai sipulit sopivat hyvin hapatteisiin ylipäätään ja sienihapatteisiin erityisesti kuten sieniruokiin yleensäkin. Ne ”paksuntavat” makua hapatettuna.

PERUNA (*Solanum tuberosum*, Potato, potatis)

Peruna on erittäin terveellistä ruokaa eikä se lihota. Sen säännöllinen syöminen alentaa verenpainetta ja pienentää sydänsairauksien riskiä. Se on täysin kolesteroliton ja sisältää mm. C- ja B-vitamiineja, magnesiumia, sinkkiä, kaliumia, kuparia ja rautaa. Se lisää myös serotoniinin tuotantoa ihmisen aivoissa vähentäen stressiä ja masennusta. Peruna on myös laktoositon ja gluteeniton.

Perunassa on olennaista sen suuri tärkkelyspitoisuus. Tärkkelystä käytetään [kastikkeiden suurustamiseen](#). Teollisuudessa tärkkelystä käytetään liimojen, paperien, alkoholin, [tekstiilien](#) ja [tärkin](#) valmistuksessa.

Perunan hiili- ja vesijalanjäljet ovat huomattavasti pienempiä kuin esimerkiksi riisin ja pastan. Lisäksi yhden peruna-annoksen vaatima viljelyala on vain 0,04 m², kun pasta-annos vaatii 0,15 ja riisiannos 0,27 m².

HAPATTEISSA: Peruna on hyvä (ainakin keitetynä) suurustamaan nestepitoisia hapatteita, esimerkiksi tomaattihapatetta (hapsua, hapanketsuppia). Ongelmana on, että suurusteinen massa ei tahdo päästää hapatuksessa vapautuvaa hiilidioksidia haihtumaan ainesmassasta. Tämä voi varsinkin jälkikäyneissä pakkauspurkeissa aiheuttaa avattaessa aineiden turpoamista ja roiskumista. Mikäli näin tapahtuu, se ei välttämättä kerro pilaantumisesta, vaan ainekset voi pakata takaisin purkkiin hiilidioksidin haihduttua.

PIHLAJANMARJA (*Sorbus aucuparia*, Rowan berry, rönnbär)

Pihlaja on ollut suomalais-ugrialaisten kansojen pyhä puu, ja sen marjat ovat tärkeää ravintoa myös linnuille. Pihlajanmarjat ovat ravintoarvoiltaan parasta A-ryhmää. Marjat ovat runsaskuituisia ja ne sisältävät paljon C-vitamiinia. Pihlajanmarjoissa on kaksi kertaa enemmän C-vitamiinia kuin appelsiineissa ja saman verran kuin lakoissa. Pihlajanmarjoissa on myös E-vitamiinia, beetakaroteenia, kaliumia sekä flavonoideja. Todellinen superruoka! Marjojen happamuus johtuu parkkiaineista ja sorbiinihaposta. Happamuus kuitenkin vaihtelee, sillä vierekkäisten puiden marjat voivat maistua aivan erilaisilta. Ensimmäisten yöpakkasten jälkeen maku tulee miedommaksi. Kansanperinteessä pihlajanmarjoja on käytetty niin kihtiin, kuumeeseen, reumaan kuin ummetukseenkin.

- *HAPATUKSESSA: Pihlajanmarja on maukas ja terveellinen lisä hapatteissa. Noin 5% kokonaismassasta on riittävää ja tekee hapatteet kauniiksi. Mikäli haluaa jauhaa hapatteensa leivälle sopivaksi tahnaksi, tämän jauhamisen (esim. sauvasekottimella) voi tehdä ennen marjojen sekottamista mukaan.*

PUOLUKKA (*Vaccinium vitis-idaea*, Lingonberry, Cowbweey, lingon)

Puolukan tärkeimmät terveysvaikutukset perustuvat sen erilaisiin polyfenoliyhdisteisiin sekä kivennäis- ja hivenaineisiin, joita se sisältää paljon. Ne vaikuttavat elimistössä tulehduksilta ja bakteerien kasvulta suojaavina antioksidantteina eli toimivat eräänlaisena kehon ”ruostesuojana”. Puolukassa on runsaita määriä ainakin [mangaania](#), [polyfenoliyhdisteitä](#), [flavonoideja](#) sekä bioflaviineja. Mangaani on tärkeä ravintoaine energia-, valkuaisaine- sekä kolesteroliaineenvaihdunnan entsyymeille. Resveratrolilla on tulehdusta ehkäiseviä vaikutuksia ja proantosyanidiinit ehkäisevät haitallisten aineiden kiinnittymistä limakalvoille. Puolukka on myös hyvä [kuidun](#) lähde. Marjat edistävät maksan, [sapen](#) sekä [vatsan](#) toimintaa, pitävät [suoliston](#) terveenä ja edistävät [raudan](#) sekä kivennäisaineiden imeytymistä. Antibioottiset aineet torjuvat [munuaisten](#) ja [virtsaiteiden](#) tulehduksia. Puolukka voi myös vähentää kohonnuttua verenpainetta.

- *HAPATUKSESSA: Pihlajanmarjan tavoin puolukka on maukas ja terveellinen lisä hapatteissa. Noin 5%*

kokonaismassasta on riittävää ja tekee hapatteet kauniiksi. Mikäli haluaa jauhaa hapatteensa leivälle sopivaksi tahnaksi, tämän jauhamisen (esim. sauvasekottimella) voi tehdä ennen marjojen sekottamista mukaan.

SIANKÄRSÄMÖ (*Achillea millefolium*, Yarrow, rölleka)

Ruuansulatusta edistävänä kasvina siankärsämö sopii erityisesti rasvaisten ruokien maustamiseen. Linne´n mukaan rahvas mausti oluensa siankärsämöllä silloin, kun se halusi järjestää hauskat pidot. Siankärsämöä on käytetty mm. heikkovatsaisuuteen, lisäämään ruokahalua, sisäisiin verenvuotoihin, synnytys- ja kuukautiskipuihin sekä verta puhdistavana rohtona. Nykylääketieteen käsitysten pohjalta siankärsämöllä on **ruokahalua ja ruuansulatusta (sapen erityistä) lisäävä vaikutus. Kasvin useat eri ainesosat** (mm. eteerisen öljyn kamatsuleeni) **estävät tulehduksia**. Eteerisellä öljyllä on myös hiivasienten kasvua estävä fungistaattinen vaikutus. Parkkiaineet vaikuttavat supistavasti sekä ulkoisesti ihoon että sisäisesti suolistoon esim. ripulitaudeissa. Siankärsämö laukaisee sileän lihaksen kouristuksia ja vähentää kaasunmuodostusta. Siankärsämöllä on merkitystä myös yskänrohtona.

- HAPATUKSISSA ja KERUU: Siankärsämö ei ole kovin nopea kerättävä ja se sopiikin hapatteisiin erityisesmmmin mausteena ja niiden terveysvaikutuksia vahvistamaan.

KUMINA (*Carum carvi*, Caraway, kummin)

Kuminaa viljeltiin jo kivikaudella. Sitä pureskeltiin suussa raikastamaan hengitystä ja parantamaan ruuansulatusta. Kuminaa on pidetty taikakasvina, joka suojaa pahoilta hengiltä. Vielä 1600-luvulla kuminan juuri oli yleisesti suosittu keittojuures; sitä voi käyttää samoin kuin porkkanaa tai palsternakkaa.

Tärkeä mauste kumina on kaaliruuissa, hapankaalissa, papuruuissa, leivissä ja juustoissa.

Rohdoksena käytetään kuminan lohkokhedelmiä. Kumina laukaisee maha- ja suolikanavan sekä sappitiehyeiden kouristuksia ja vähentää ilmavaivoja. Vaikutus perustuu eteerisen öljyn sisältämään pääkomponenttiin karvoniini, joka on kouristuksia laukaisevaa. Nykylääketiedekin tunnustaa kuminan suolistoa rauhoittavat, ilmavaivoja poistavat sekä ruokahalua lisäävät vaikutukset. Kumina lisää myös imettävien äitien maidoneritystä. Ulkoisesti kuminaa on käytetty uutteenä reumaattisiin särkyihin ja hammassärkyihin. Kuminan eteerinen öljy tuhoaa pieneliöitä (mm. Aspergillus- ja Candida-sieniä).

- HAPATTEISSA: Kumina on erinomainen ja maukas oman maaperän mauste hapatteissa. Se vähentää ilmavaivoja ja rauhoittaa suolistoa. Hapatteissa maustamiseen riittää jo promillenkin verran kokonaismassasta eli gramma kiloa kohden.

PIPARJUURI (*Armoracia rusticana*, Horseradish, pepparrot)

Pohjolassa piparjuuri on ollut perinteisesti kalaruokien mauste, esim. piparjuurihauki on ollut yleinen ruokalaji. Piparjuuri sopii myös kastikkeisiin, maustevoihin ja tuorejuustoihin. Kasvisruuista erityisesti punajuuriruuat ja kaalisalaatit sopivat piparjuurella maustettaviksi. Sitruuna ja sinappi käyvät hyvin yhteen piparjuuren kanssa. Piparjuuriraastetta voi levittää voileivän päälle tai siitä voi hauduttaa teetä. Nuoria piparjuuren lehtiä voi hyödyntää esim. kasvismuhennoksissa ja salaateissa. Säilykkeissä piparjuuri estää homehtumista, ja sen vuoksi sitä käytetäänkin esim. suolakurkuissa ja säilykepunaajuurissa.

Runsaasti C-vitamiinia sisältävä piparjuuri vilkastuttaa aineenvaihduntaa, edistää ruuansulatustusesteiden erityistä. Piparjuuri on antibakteerinen torjuen bakteeritartuntoja. Se on myös antiseptinen (pieneliöitä tuhoava), limaa irrottava sekä tulehduksia ja kasvannaisia torjuva.

HAPATTEISSA: Piparjuuri on mainio mauste hapatteissa raikastaen niiden makua. Kevätkesällä myös niiden hyväkuntoiset lehdet sopivat myös käytettäväksi. Piparjuuri on myös luonnonantibiootti vastaavalla tavalla kuin valkosipuli, inkivääri ja kurkuma, jotka myös sopivat hapatteisiin

käytettäväksi. Korealaisen kiinankaalihapteen, kimchin, perusmausteina ovat valkosipuli, inkivääri ja chili.

VERIPEIPPI eli PERILLA (*Perilla frutescens*, Perilla, bladmynta)

Itä-Aasiassa perillan erikoisen makuisia lehtiä käytetään keitoissa, salaateissa, säilykkeissä sekä tempuran valmistukseen. Japaniksi se on shiso ja sitä käytetään paljon sushi-ruoissa ja yhdistettynä myös wasabin kanssa. Niinpä yhdistelmää piparjuuri-perilla kannattaisi kokeilla eri tavoin, kun wasabi ja piparjuuri ovat saman makuisia. Suomessa se ei tuota siementä, joten sitä on kasvatettava ostosiemenistä puutarhassa, mikäli sitä haluaa. Värimuotoja on punainen ja vihreä, jolla lienee hieman paremmat terveystoiminnat.

Perilla sisältää runsaasti N-3-rasvahappoja, glykosideja, vitamiineja ja hivenaineita. Kasvia on käytetty tulehdussairauksien, yskän, pahoinvoinnin, malarian ja myrkytysten hoitoon. Sen tärkeäksi hoitoalueeksi ovat tulleet myös erilaiset allergiaoireet, kun sen on todettu lieventävän mm. huonepölyn, siitepölyn, sieni-itiöiden aiheuttamaa allergista nuhaa sekä äkillistä ärsytysihottumaa.

- *HAPATTEISSA: Veripeippi eli perilla maustaa mukavasti myös hapatteissa. Joskus tein vain lähinnä perillasta ja kurpitsasta koostuvaa hapatetta, joka oli aivan mainiota. Perillaa ei tarvita suuria määriä, kun sen maku on varsin voimakas muistuttaen basilikaa, herukanlehteä ja rakunaa. Se ja tomatillo olisivat mainioita lisiä nokkoshapatteisiin raikastaen nokkoshapteen vahvaa ja jopa tunkkaista makua. Perillaa voi hyvin kuivata ja tomatillo säilyy kuivassa kuin sipuli tai sitä voi pakastaa syksyllä käytettäväksi sitten vasta kevätkesän villihapateseoksiin.*

KATAJAMÄEN YHTEISÖN VOIMARAVINTEITA ym.

- jokseenkin tyystin vain omasta maaperästä -

Kasvukaudelta 2019



Tuotteet toimitettavissa esim. Tampereelle ja Helsinkiin kohtuullisin väliajoin – ja käy lähettä myös rahtina.
(yhteystiedot alla)

VILLIVIHANNES- JA VIHERRHAPATTEET (ks. erittely alla)	280 g	8 €
VILLIVIHANNESLIEMET	270 ml	5 €
HAMLA (hapatettu mahla) - pulloitettavaksi omiin pulloihin - käy esim. helle- ja saunajuomaksi sekä pohjaksi alkoholittomiin booleihin	5 ltr	20 €
HUNAJA	1 kg 0,5 kg 0,3 kg	15 € 8 € 6 €
SIITEPÖLYHUNAJA - nokkosen siemenellä - ruusujuurella - rohtokurjenherneellä - maraljuurella	200 g 200 g 200 g 200 g	15 € 20 € 20 € 20 €
SIITEPÖLY	150 g	10 €
NOKKOSEN SIEMEN (verholehtineen)	45 g	8 €

PAKURIJAUHE 100 g 15 €

UUTTEET

PROPOLIS, 10 ml / 20 ml 10 € / 16 €
- antibakteerista ja -viraalista suojausta haavoille, ikenille, kurkulle (myös äänihuulille) yms.
VALERIAANA eli ROHTOVIRMAJUURI 20 ml 10 €
- mielen rauhoittaja, tunteiden tasapainottaja, unen tuoja
LEHTOSINILATVA 20 ml 10 €
- unettomuuteen, stressiin, heikkouteen ja keuhkoille, valerianaakin paljon voimakkaampi
KUISMA 20 ml 10 €
- kohottaa mielialaa, (kaamos)masennukseen, ulkoisestikin hermovaurioille (ei sovi masennuslääkeiden kanssa)

RASITUSÖLJY ja -VOIDE (sisältäen alla kuvatut yrtit) 30 ml 5 €

Mesiangervo (kipuihin, särkyihin ja tulehduksiin), *Kultapiisku* (erinomainen lihaskivuissa, sopii myös turvotuksiin), *Ukon tulikukka* (poistaa tulehduksia, erinomainen korvakipuun, hyvää kireille lihaksille ja jännetupitulehdukseen), *Kuisma* (traumojen aiheuttamat turvotukset kuten nyrjähdykset, venähdykset, mustelmat, ruhjeet, mahdollisesti nivelvaivat, parantaa haavoja ja vahvistaa hermostoja), *Rohtoraunioyrtti* (estää tulehduksia, haavojen, luunmurtumien ja mustelmien rohto, myös reumaattisten vaivojen, nivelvaurioiden ja hermosärkyjen hoitoon)

PIHKAVOIDE

Kuusen pihka 17%, Mehiläisvaha 15%, Oliiviöljy 40%, Kookosöljy 28%

AYURVEDINEN HAMMASPESUPULVERI 25 g 5 €

Katajamäen yhteistyötahon perinneparantajilta Rajastanista

TARKEMPI ERITTELY VILLIVIHANNES- JA VIHHERHAPATTEISTA

(Näistä myös valuttuja liemiä, jotka käyvät pohjiksi salaattikastikkeisiin, leivänkohotukseen tai terveysjuomina sellaisenaan sekä starttereiksi omiin hapatuksiin)

NOKKONEN-VUOHENPUTKI-HORSMA -hapate

Nokkonen 28% , Horsma 28%, Vuohenputki 28%, Saksankirveli 17%

KERKKÄ-VOIKUKKA -hapate

Voikukka 32%, Kerkkä 29%, Horsma 26%, Ukonputki8%, Saksankirveli 5%

UKONPUTKI-HORSMA-VUOHENPUTKI -hapate

Ukonputki 37%, Horsma 32%, Vuohenputki 16%, Saksankirveli 11%, Nokkonen 5%

KOIVU-VUOHENPUTKI -hapate

Saksankirveli 48%, Koivu 30%, Horsma 22%

SAKSANKIRVELI-VOIKUKKA -hapate

Saksankirveli 39%, Voikukka 25% Horsma 25%, , Ukonputki 11%

TOMAATTI-OMENA-SAKSANKIRVELI -hapate

Tomaatti 60%, Omena 12%, Saksankirveli12%, Voikukka 9%, Vuohenputki 3%, Muut 5% (ukonputki, ratamo, siänkärsämä, nokkonen)

HERKKUTATTI-JAUHOSAVIKKA -hapate

Herkkutatti 46%, Jauhosavikka 38%, Omena 11%, Pihlajanmarja 5%

TOMAATTIHAPSU

Tomaatti 45%, Omena 24%, Peruna (keitetty) 14%, Sipuli 8%, Tomatillo 3,7%, Pihlajanmarja 8%, Mausteita: piparjuuri, valkosipuli, fenkoli, inkivääri, paprika-jauhe, chili, kumina, timjami, kardemumma, mäkimeirami, mustapip-puri, sinapinsiemen, perilla, kaneli

LAMPAANKÄÄPÄ-KURPITSA-OMENA -hapate

Lampaankääpä 42%, Kesäkurpitsa 22%, Omena 12%, Horsma 10%, Sipuli 8%, Pihlajanmarja 6%

ROUSKUHAPATE

Rousku (ryöpätty mustarousku) 41%, Kesäkurpitsa 16%, Horsmahapate 15%, Sipuli 12%, Puolukka 9%, Porkkanan lehti 3%, Lehtikaali 2% villivihanneksia, piparjuurta, kuminaa, mustapippuria

SYSSHAPATE I (SELLERI-KURPITSA-LAMPAANKÄÄPÄ)

Sellerin lehti 28%, Lampaan- & typäskääpä 9%, Kesäkurpitsa 12%, Talvikurpitsa 12%, Puolukka14%, Omena 5%, Tomatillo 5%, Kaalien lehtiä 5%, Persilja 2%

SYSSHAPATE II (KAALINLEHDET-OMENA)

Kaalinlehtiä (lehtikaali, parsakaali ym.) 27%, Omena 21%, Sipuli 16%, Porkkanan naatteja 4%, Lampaan- & typäskääpä 12%, Pihlajanmarja 11%

VALMISTAJA, LISÄTIETOJA JA TILAUKSET:

Kai Vaara, Katajamäki, Tammikoskentie 638, 35700 Vilppula, kai.vaara@gmail.com, 040 722 1793

Tiliyhteys: FI72 5521 1020 0355 87 / Katajamäki ry., parannusperintöhanke

(tuotoilla tuetaan Katajamäen ns. parannusperintöhanketta ja ym. hanketoimintaa)

Liitteessä hapantuotteiden vaikutuksista ja käyttöohjeita hapatteille

VILLIHAPATTEIDEN VAIKUTUKSISTA

(lyhyesti)

- * Villihapatteet pro- ja prebiottisine ominaisuuksineen sekä eri kasvien omine ominaisuuksineen vahvistavat monin eri tavoin terveyttä. Ne parantavat suolen toimivuutta, kehon yleistä immuunipuolustusta ja hoksottimiakin. Tavallaan paleoliittisena ravintona ne vastaavat kehomme vuosimiljoonien kuluessa kehittyneisiin tarpeisiin.
- * Villivihannekset kasvavat metsäekosysteemin luomassa maaperässä, jossa mikrobien ja hivenaineiden monimuotoisuus voi olla merkittävästi suurempi kuin tavanomaisessa viljelymaassa. Vastaavasti myös maitohappobakteerikantoja on moninkertaisesti mihinkään standardoituun maitohappotuotteeseen verrattuna.
- * Villikasvien ja -yrttien, -marjojen ja -sienten monet erityiset terveyttä edistävät ominaisuudet erilaisine hivenaineineen pääsevät myös kehon elintoimintojen rakennusaineiksi.
- * Villihapatepitoinen ravinto on helposti sulavaa edistäen ravinteiden imeytymistä kehoon sekä vähentäen kehon happamuutta. Terve suolisto ”toisena aivonamme” vastaa pääosin myös mm. serotoniin tuotannosta ja on siten myös ”pääaivojemme” ja mielenterveytemmekin perusta.
- * *Katajamäen villi- ja viherhapatteissa olevista villivihanneksista ja yrteistä ja niiden vaikutuksista on saatavissa oma selvityksensä. Myös villihapateliemiä on tarjolla – siemeniksi omiin hapatteisiin, terveysjuomiksi, salaattikastikkeisiin ja hapanleipienkin nostatukseen. Tulossa villihapate-yrttisuolaakin esim. mainioksi matkaevääksi etelän maille.*

KÄYTTÖOHJE VILLIHAPATTEILLE

- * *Ilmatiivis purkki säilyy avaamattomana ylivuotisesti.*
- * *Avattu purkki säilytetään viileässä ja ainekset painetaan tasaiseksi nesteeseen niin, että ilmakosketus on mahdollisimman vähäinen.*
- * *Pinnalle voi hiljalleen muodostua vaaleaa kalvoa, joka on pintahivaa. Se ei ole vaarallista, mutta voi vähitellen aiheuttaa makuhaittaa. Päällimmäisen kerroksen poistamalla hapate pitäisi olla edelleen käyttökelpoista. Mikäli pinta purkissa jää epätasaiseksi, siihen voi alkaa muodostua homeita.*
- * *Purkki on täytetty piripintaan. Suljettaessa aineksia on valitettavasti voinut jäädä kannen reunojen ulkopuolelle mustumaan. Haitta on vain esteettiinen.*
- * *Joskus hapate on lämpimässä tehnyt jälkikäyntiä ja hiilidioksidia on vielä vapautunut massaan. Tällöin varsinkin hienoksi jauhettu hapatemassa voi nousta tai pursuta purkkia avattaessa. Hiilidioksidin vapauduttua ainekset voi hetken kuluttua painella takaisin purkkiin.*

VILLIHAPATTEIDEN VAIKUTUKSISTA

Villihapatteet vahvistavat monin eri tavoin terveyttä ja kehon yleistä immuunipuolustusta.

- * ***Ensinnäkin:*** Niillä on erittäin suotuisa vatsan ja suolen mikrobi- ja maitohappokantaa vahvistava vaikutus edistäen suolen toimivuutta ja ravinteiden imeytymistä.
- * Villivihannekset kasvavat neitseellisessä metsäekosysteemin tuhansien vuosien aikana luomassa maaperässä, jossa mikrobien ja hivenaineiden monimuotoisuus ja määrä voi olla ratkaisevasti suurempi kuin viljelymaassa.
- * Vastaavasti myös maitohappobakteerikannat ovat moninkertaiset mihinkään standardoituun maitohappotuotteeseen verrattuna.
- * ***Toiseksi:*** Villihapatepitoinen ravinto on helposti sulavaa edistäen ravinteiden imeytymistä kehoon sekä vähentäen kehon happamuutta ja näin esim. tulehdus-, kasvain- ja osteoporoosialttiutta.
- * Kehon happamoitumisen kerrotaan aiheuttavan liikalihavuutta, väsymystä, ruoansulatusongelmia, epäselvää ajattelua, masennusta, kolotuksia ja kipuja sekä nopeutunutta ikääntymistä. Oma elimistömme alkaa happamoituneena tuottaa bakteereja, hiivoja, homeita ja sieniä.
- * Emäksisöivän ruokavalion perustana on lehtivihreää sisältävät kasvit, hyvät kylmäpuristetut öljyt, hyvä suola (esim. ruususuola tai kristallisuola) ja emäksinen vesi. Viherhapattet perustuvat enssijassa lehtivihreään.
- * ***Kolmanneksi:*** Juuri hapatettuina villikasvien ja yrttien monet erityiset terveyttä edistävät ominaisuudet erilaisine hivenaineineen pääsevät suolen ja kehon elintoimintojen rakennusaineiksi.
- * Katajamäen villi- ja viherhapatteissa olevista villivihanneksista ja yrteistä ja niiden vaikutuksista on saatavissa oma selvityksensä.
- * ***Neljänneksi:*** Villihapatteiden biologinen ja mineraalinen monimuotoisuus tuo kehoon sellaista ravitsemuksellista vaikutusta, joka vastaa paleoliittista ravitsemusta, jollaiseen kehomme on sopeutunut vuosimiljoonaisen kehityksensä pohjalla. Terve suolisto ”toisena aivonamme” vastaa pääosin myös mm. serotoniin tuotannosta ja on siten myös ”pääaivojemme” ja mielenterveytemmekin perusta.
- * ***Viidenneksi:*** Villihapatteet ovat kaikkien ulottuvilla oleva omaehtoista terveyttä ja toimeentuloa edistävä mahdollisuus. Kevätkesällä yrtit ja villivihannekset ovat tarjolla, syyskesällä ja syksyllä marjat, sienet ja hedelmätkin sekä myös puutarhan juuresten ja vihannesten naatit, jotka ovat itse juureksiakin terveellisempiä. Myös mahlaa voi hapattaa ympärivuotiseksi kirpeäksi ja raikkaaksi virvoitus- ja terveysjuomaksi.
- * ***Kuudenneksi:*** Makutottumuksemme eivät useinkaan ensi alkuun innostu erilaisista hapatteista. Mutta kun bakteeritasapaino elimistössämme moninaistuu, niin myös makutottumuksemmekin alkavat vaihtua – ja oudosta tuleekin kotoisaa ja kaivattua. Myös terveytemme iloksi.
- * ***Seitsemänneksi:*** *Tarvitsemme standardisoitujen ja sertifioitujen teollisten tuotteiden rinnalle oikeutusta kerätä, välittää ja myydä tällaisia alkuperäisen metsämaan monimuotoisia antimia – joita ei voi tuottaa kuin pienimuotoisesti ja hajautetusti. Tuotteiden eräänlaisina sertifikaatteina riittävää olisi kenties osoittaa keräilyalueiden maaperästä esim. metsämarjankeräilyn mukainen luomuluokitus sekä itse tuotteista tai niiden koosteesta tehty elintarvikeanalyysi – ainakin mikäli myynti välittyisi ns. vähittäismarkkinoille.*

- - -

LYHYESTI KATAJAMÄEN YHTEISÖSTÄ

Katajamäki sijaitsee Elämänmäen entisen luontais- ja hermoparantolan alueella Vilppulassa lähellä Tammikoskea. Nykyinen Katajamäen ns. ekoyhteisö on toiminut paikalla jo vuodesta 1993. Vuonna 2010 joulukuun lopulla sen suuri päätalo paloi kohtalokkaasti. Sitten paikalla on kuusi uutta rakennushanketta, kolme yhteistä ja kolme yksityistä. Asukkaita on vuosien varrella ollut samanaikaisesti 6-12.

(LISÄTIETOJA: Kai Vaara, kai.vaara@gmail.com, 040 722 1793)

