



Sami Tallberg

Villiyrttikouluttaja ja keittiömestari

samitallberg.com



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Käytännön helppoja yrttivinkkejä kesän grillikauteen

Keväisin kannattaa kerätä koivun mahlaa, jota voi käyttää monipuolisesti myös ruoan laitossa. Luontoon kannattaa mennä aamulla heti herättyään ja rauhoittua, jolloin yhteys luontoon avautuu.

Tallbergin Villiyrttikirjassa käydään läpi 111 kasvia. Villiyrttien korjuukausi on jopa 9 kuukautta. Keväällä on laajin valikoima poimia. Kasvien keräämisessä on tärkeää tunnistaa kasvit jotka kerää.

11 helppokäyttöistä ja tuttua villiyrttiä ovat nokkonen, vuohenputki, voikukka, litulaukka, kuusen kerkät, männyn ja kuusen kukinnot, ruusu, orvokki, suolaheinä ja isomaksaruoho. Sen sijaan että ostettaisiin kaupasta yrttejä niin tehdään normaali ruoka, joka maustetaan jollain näistä villiyrtteistä.

Nauttimalla villiyrttejä päästetään luonnon informaatio sisään ja yhteys voimistuu. Kun esimerkiksi grillataan kalaa tai lihaa, niin mikä vaan näistä 11 villiyrtistä käy maustamiseen. Niistä on helppo tehdä myös kastikkeita tehosekoittimella kuten pestoa, salsa verdeä tai cremolataa.

Esimerkiksi pestoon voi käyttää basilikan tilalla nokkosta tai peltokanankaalia tai jotain muuta yhtä tai useampaa villiyrttiä. Villiyrttipestoon tulee lisäksi pinjansiemeniä, parmesania, suolaa, pippuria ja oliiviöljyä.

Salsa verde on helppo villiyrttikastike, jossa vihreitä yrttejä pilkotaan ja lisätään joukkoon pilkottuja kapriksia, valkosipulia ja oliiviöljyä. Cremolatassa on perinteisesti persiljaa. Sen voi tehdä mistä tahansa villiyrtistä, esimerkiksi saksankirvelistä, joka pilkotaan kulhoon sitruunankuoren ja oliiviöljyn kanssa ja annetaan maustua.

Esimerkiksi boolin tai aperatiivin joukkoon voi laittaa tuoksuorvokkia tai kuusenkerkkiä. Tallberg tehosekoittaa vaaleaa mehua (esimerkiksi omenamehua) ja kuusenkerkkiä 30 sekunnin ajan, jonka jälkeen hän siivilöi juoman. Sitä voi terästä esimerkiksi lakkakäävällä tai alkoholilla tai nauttia sellaisenaan.

Kannattaa tehdä myös yrttihaudukkeita tuoreista yrteistä. Kaupunkien lähistöllä villiyrттien kirjo on laajimmillaan, kun taas havumetsissä se on suppeimmillaan.

Isomaksaruoho on makeahko ja sitä voi käyttää kuten herneenversoja. Vuohenputki maistuu porkkanalle ja sellerille. Litulaukka maistuu valkosipulille ja sinapille. Saksankirveliä voi käyttää fenkolin tai aniksen tapaan. Niittysuolaheinässä on sitruunan ja limen makua. Pihlajan silmuja voi käyttää mantelien tapaan ja niissä on voimakas karvas maku.

Tallbergin suosikki on villiyrттisalaatti. Hänen salaatinkastikkeessaan on laadukasta oliiviöljyä, laadukasta etikkaa, dijon sinappia, suolaa ja pippuria. Kastike tasoittaa salaatin maut ehjäksi kokonaisuudeksi.

Saamme aina villiyrteistä informaatiota ravinteiden lisäksi. Nokkosessa on valtavasti ravinteita ja se on monikäyttöinen. Sillä voi vahvistaa elimistöä ja viritellä mieltä voimakkaammaksi ja viriilimmäksi. Nokkosen keräämiseen tarvitaan hanskat ja se valmistetaan keittämällä tai paistamalla, jolloin poltinkarvat tuhoutuvat.

Nokkosta kannattaa paistaa pannulla valkosipulin tai litulaukan kanssa ja lisätä tuoretta tomaattia murskana ja tehdä nokkosmuhennos. Siitä voi tehdä myös nokkospestoa ja keittoja pinaattikeiton tapaan. Poltinkarvat tuhoutuvat myös tehosekoittaessa.

Villiyrттisalaattiin ei voi laittaa nokkosta sellaisenaan poltinkarvojen vuoksi mutta esimerkiksi kaikkia muita 11 villiyrттiä voi laittaa. Kokonaisuutta voi keventää esimerkiksi laittamalla puolet jäävuorisalaattia.

Kasveihin kannattaa tutustua rohkeasti. Syötävien kasvien kukat kannattaa ehdottomasti hyödyntää. Koiranputkea ei kannata kerätä, jollei varmasti tunnista sitä oikein. Esimerkiksi takiaisen varret pitää kuoria hyvin ennen käyttöä ja keittää.

Kissankellon kukkia voi käyttää syötävänä koristeena. Tallbergin kirjassa kasvit on jaoteltu 5 kategoriaan: salaatinlehdet, mausteyrtit, ruokaisat vihannekset, aromaattiset kasvit (puut ja pensaat) ja rohdoskasvit.

Tallberg työskentelee myös hotelli Punkaharjussa. Suomessa ravintolat ovat alkaneet vähitellen käyttää enemmän villiyrттejä ja villiyrттien käytöstä on nyt muodostunut kansanliike.

Meillä on paljon puhdasta luontoa ja noin 9 kuukautta vuodessa mahdollista kerätä villiyrттejä. Joka vuosi kannattaa ottaa mukaan joku uusi villiyrtti mitä lähtee käyttämään. Tallberg pitää myös yksityisiä kursseja.