

Vielä ehtii kerätä talven varalle yrtejä

Apila, vademaalma ja mansikka lisäävät estrogeenituotantoa

LK-ARKISTO

Rovaniemi
Marjo Korva

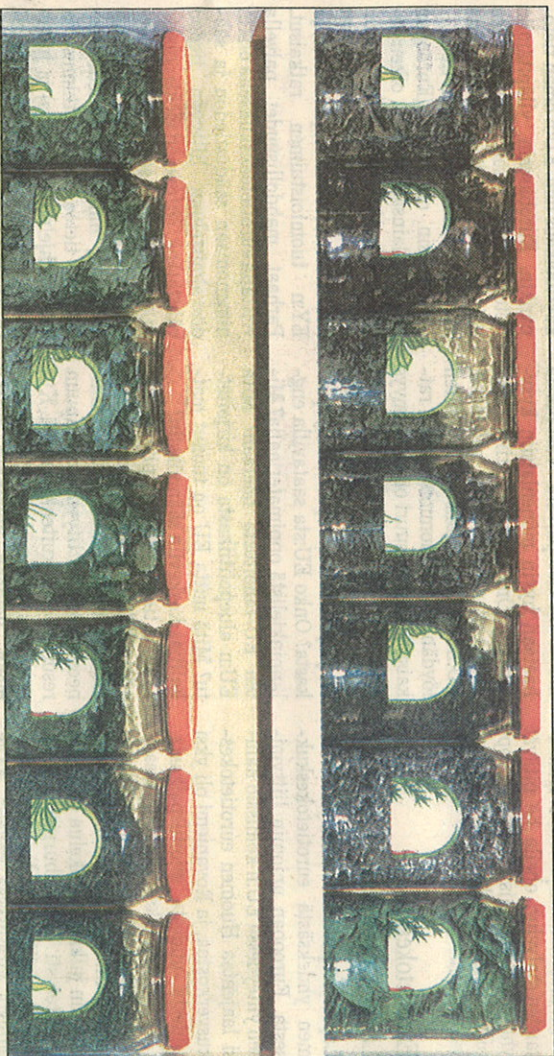
Luomossa on paljon muutakin taaleen kerätävää kuin marjat ja sienet. Pellot ja pientareet ovat täynnä yrtejä, joita ei ensimmäisenä tule mieleen noukkia talteen, mutta jotka sisältävät monia hyödyllisiä aineita ja jotka ovat vielä hyvän makuisakin.

Lapin maaseutukeskuksen maaseutuneuvoja Iija Mäkitalo kertoo, että parasta alkaa yrttien keräämisen ovat juhanuksen jälkeiset kesäkesän viikot.

Silloin luonto on kukkeimmillaan, mutta vielä näinkin myöhään löytyy monia arvokkaita talteeno-tettava yrtejä. Esimerkiksi vadelmanlehdet, puna- ja valkoapilan kukat sekä puutarhamansikan lehdet kannattaa nyt kerätä ja kuivattaa teeksi.

Iija Mäkitalo sanoo, että näin yhdisteltyillä teillä on erinomaisia, terveystä edistäviä vaikutuksia.

Vadelmanlehdet lisäävät ihmisen elimistön omaa estrogeenituotantoa ja puna- ja valkoapilan kukat lisäävät estrogeenin määrää suoraan. Kun näihin yhdistetään vielä puutarhamansikka, jonka tosin pitää olla lamottamaton, saadaan aikaan mahtava tee.



Yrtit kannattaa kerätä talteen talven varalle. Kuivatut lehdet ja kukat säilöitään lasipurkkeihin, joissa ne säilyvät kahdesta kolmeen vuotta.

Naiset joka tapauksessa käyttävät paljon teetä, joten miksei tee voisi olla koottu luonnon antimista. Tätä vadelma-mansikka-apilaa-teeä on joskus nimitetty äkäisten akkojen teeksi. Sillä saa ihonkin kimmoisaksi ja kiinteäksi.

Iija Mäkitalo kehottaa lisäämään tähän ihmetteen vielä hieman kullapissikua. Kullapissiku-

poistaa nesteitä ja helpottaa oloa kaikin puolin. Varsinkin ennen kuukautisia teehen kannattaa aina lisätä hippunen kullapissikua, ja olo kevenee.

Kullapissikusta on hyvä ottaa vain heleämkeitset kukat. Pölypalloloja ei kannata kerätä, Mäkitalo opastaa.

Tähän aikaan vuodesta voi yrt-

tinpoimiija kerätä vasunsa myös mustaherukanlehtiä ja lilukanlehtiä. Iija Mäkitalo neuvoo ottamaan mustaherukasta vain korkein pienimmät ja nuorimmat versot. Liljuksia löytää joenvarsilta, jossa se pitkälle syksyyn kasvattaa rönsyjään.

Yleensäkin yrtinpoimijan nyrkissäätönä voi pitää, että

semmoinen kasvi, joka näyttää sil-tä, että sen voisi syödä jo siinä paik-kampäällä, kannattaa kerätä tal-teen.

Kuivatut ilmapissa paikassa

Kesällä teen voi hyvin valmistaa tuoreista kasvinosista. Ne liukenevatkin veteen paremmin kuin kuivatut lehdet ja kukat. Talven varalle yrtit pitää tietenkin kuivata, ja se onnistuu parhaiten ilmapissa paikassa. Jätkäapin poistoilma-aukon päällä on täydellinen kuivatuspaikka.

Pienet määrät yrtejä voi kuivattaa nipuisa, jotka laitetaan roikkumaan ylösalaisin. Isommat määrät kuivuvat vaikkapa uuniverkon päällä. Apilanruksika on aika herkkä homehtumaan, joten sen kuivatuksen voi aloittaa noin 40 asteen lämmöllä kiertoilmaluomis-sa. Apilasta pitäisi kerätä vain juuri auneet kukat, opastaa Mäkitalo.

Kuivaneet yrtit säilöitään lasipurkkiin, jossa ne pysyvät käyttö-kepoisina kahdesta kolmeen vuotta. Pimeitä talvi-iltoina yrttien tuoksu muistuttaa kesästä.