

## Villiyrttien tuntija

KANSANPARANTAJIEN JÄLKEÄINEN JA YRTTIASIAINTUNTIJA KATJA MISIKANGAS HALUAA TUODA VILLIYRTIT IHMISTEN ARKIPÄIVÄÄN OSANA HYVINVOINTIA.

**TEKSTI** Maija Stenman

**KUVA** Tina Lindroos

### **Miten innostuit kotimaisista villiyrtteistä?**

Minulla on siihen veritausta ja sukurasite, sillä olen syntynyt kansanparantajasukuun. Isoisäni olivat täällä Lapissa tunnettuja parantajia ja äitini kasvitaituri. Olen seurannut hänen työtään vieressä, ja kun itse kiinnostuin, äiti on opettanut. Lisäksi olen kouluttautunut Frantsilan yrttilallalla ja saanut kauppayrttikouluttajan pätevyyden. Nämä asiat ovat olleet minulle aina arkipäivää, ja vasta myöhemmin ymmärsin, että kyseessä on taito, jota ei ole kaikilla.

### **Kerätäänkö yrityksenne käyttämät yrtit luonnosta?**

Osa kerätään luonnosta, osa viljellään. Peltoviljelyssä ovat väinönputki, ruusujuuri ja nokkonen. Väinönputki voi olla täällä Lapissa jopa kolmivuotinen ja siitä hyödynnetään sekä juuret että siemenet. Vain lehdistä ei ole tehty vielä tuotetta, mutta ne käytetään itse.

### **Milloin on paras aika kerätä luonnosta villiyrttejä?**

Hyvä aika on alkukesästä, kun kaikki on vielä nuorta. Moni villiyrtteistä on parasta versoina. Esimerkiksi nokkosen voi kuivata ja käyttää sellaisenaan. Horsmanversot voi paisuttaa ja koivunlehdet käyttää teenä tai laittaa jalkakylpyyn.

### **Miten voi varmistua siitä, että yrtit ovat puhtaita?**

Kaikkein parasta ne on kerätä ihan metsästä. Silloin niitä ei tarvitse edes pestä. Keruualueen tulee aina olla vähintään 50–100 metriä tiestä. Kaupunkialueelta kerätyt yrtit on myös syytä pestä ennen käyttöä.

### **Miten yrtit tulee käsitellä, jotta niiden teho säilyy?**

Tämä riippuu ihan yrttilajista. Suurimman osan voi kuivata vaikka leivinpaperin päällä, mutta esimerkiksi kuusenkerkät on parempi pakastaa. Ne voi käyttää suoraan jäisinä smoothieen tai leivontaan, tai niistä voi hauduttaa teetä.

### **Onko yrttien terveysvaikutuksia tutkittu?**

Niitä on tutkittu aika paljonkin, mutta ennen kuin terveysvaikutuksia saa tuoda julki, niiden pitää olla viranomaisten hyväksymiä, ja tämä on hidasta. Kansanperinteessä on paljon satojen ja jopa tuhansien vuosien aikana syntyneitä kokemusperäistä tietoa. Myös moni lääke on johdettu kasveista.

### **Onko joillakin lajeilla yliannostuksen vaaraa?**

Joidenkin yrttien kanssa on tosiaan syytä olla varovainen. Erityisesti puhdistavia yrttejä on parasta käyttää vain viikon tai kahden kuurina. Muuten ne rasittavat liikaa kehoa. Näitä ovat muun muassa siankärsämö, katajanversot, kultapiisku ja koivunlehdet.

### **Mitkä villiyrtit ovat kaikkein monikäyttöisimpiä?**

Vaikka ei mitään muuta käyttäisi, niin ainakin nokkonen kannattaa hyödyntää. Siinä on hivenaineita, vitamiineja, ja antioksidantteja, ja sen siemenissä on omega-3-rasvahappoja. Nokkonen on turhaan aliarvostettu, vaikka sitä voi lisätä mihin tahansa sämpylöistä pannukakkuun. Myös väinönputki on todella hyvä vaikkapa flunssaan. Etelä-Suomessa se tosin ei kasva villinä kuten Lapissa. 🐾