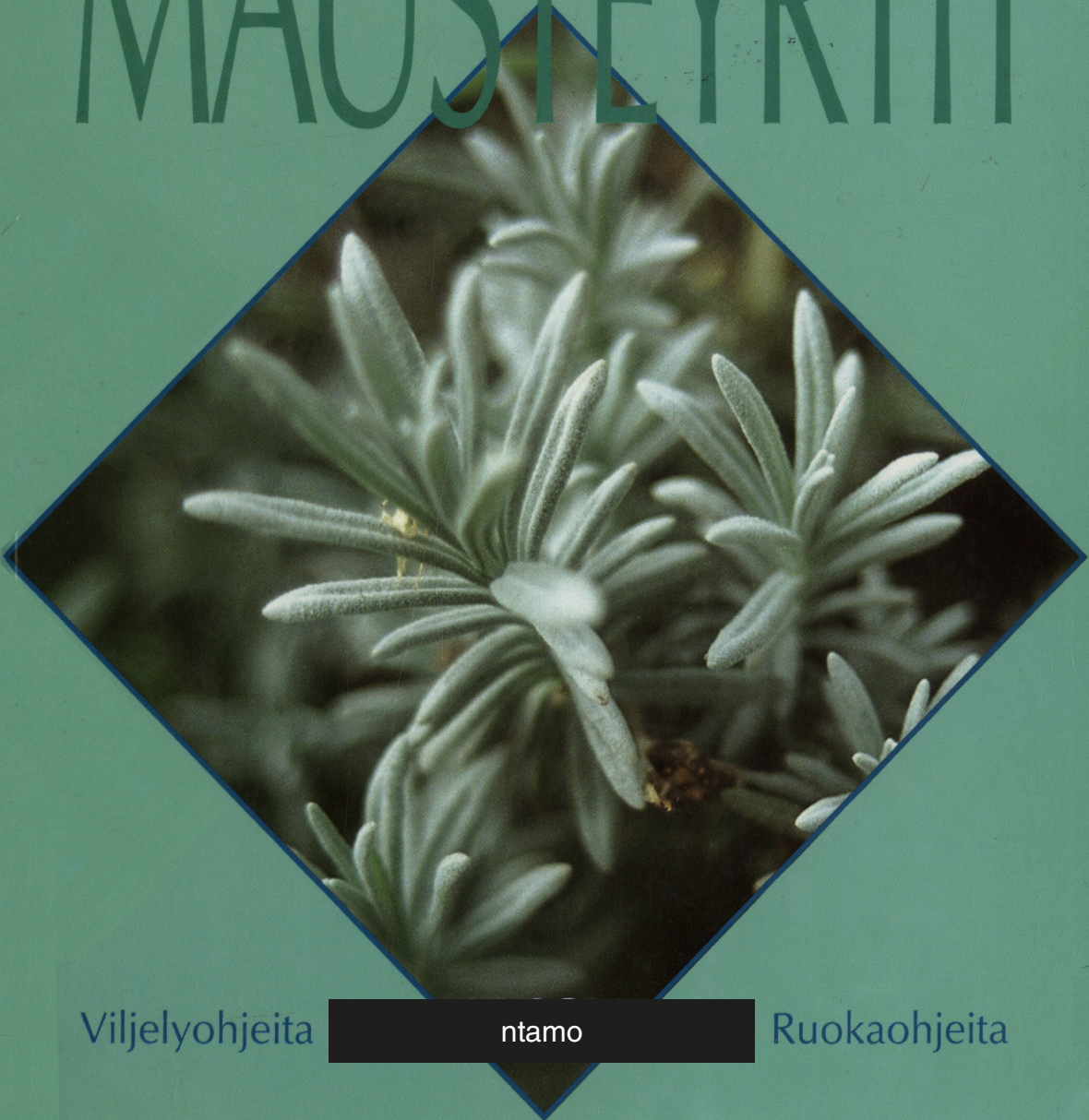


Ursula Pelttari

# TUOREET MAUSTEYRTIT



Viljelyohjeita

ntamo

Ruokaohjeita

# TUOREET MAUSTEYRTIT



Ursula Pelttari

# TUOREET MAUSTEYRTIT

Viljely- ja ruokaohjeita

NTAMO • HELSINKI



© 1990, 2013 Ursula Pelttari  
ISBN 978-952-215-459-0

Näköispainos WSOY:n 1990 julkaisemasta laitoksesta

Ruokakuvat Seppo Poikolainen  
muut nelivärikuvat Anja Hiidenheimo  
mustavalkoiset Ursula Pelttari

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

2013  
ntamo  
[www.ntamo.net](http://www.ntamo.net)

# SISÄLLYS

Lukijalle .....	7
Tuoreet mausteyrtit .....	9
Maustekasvit .....	10
Tuoreet mausteyrtit ovat terveellisiä .....	11
Mausteyrttien historiaa .....	12
Mausteyrttien viljely Suomessa .....	12
Juhana-herttuan puutarha .....	14
Yrtit unohdettiin sadaksi vuodeksi .....	14
Makutottumukset muuttuvat .....	14
Mausteyrttien käyttö .....	16
Kukat koristeena .....	19
Syötäviä kukkia .....	20
Suurtaloudet .....	20
Yrttien käsittely ja säilytys .....	22
Lyhytaikainen säilytys .....	22
Pitkäaikainen säilytys .....	23
Mistä mausteyrttejä sitten saa? .....	24
Mausteyrttien viljely .....	25
Basilika .....	27
Iisoppi .....	33
Kirveli eli maustekirveli .....	37
Korianteri .....	40
Kumina .....	43
Kurkkuyrtti eli purasruoho .....	46
Kynteli .....	50
Laventeli .....	54
Lipstikka .....	56
Meirami .....	61
Minttu .....	64
Mitsuba eli japaninpersilja .....	69
Mäkimeirami eli oregano .....	71
Persilja .....	75
Pikkuluppio eli punaluppu .....	79
Rakuuna .....	81
Rakuunansukuisia mausteyrttejä .....	85
Rosmariini .....	86
Saksankirveli .....	92
Salvia .....	94
Sitruunamelissa .....	99
Tilli .....	103
Timjami eli tarha-ajuruoho .....	106
Väinönputki .....	111
Yrtti-iiso eli anis-iisoppi .....	117
Yrttien maailma .....	117
Kirjallisuutta .....	118
Hakemisto .....	120



# LUKIJALLE

Omistan tämän kirjan äidilleni, joka sekä halusi että osasi laittaa vaihtelevaa, terveellistä ja ennen kaikkea hyvänmakuista ruokaa. Hänellä oli myös perusteellisen koulutuksen antama ruoanvalmistus- ja erityisvihannesten viljelytaito, jota hän siirsi minulle niin paljon kuin vain ehdin ja kykenin ottamaan vastaan. Kimmokkeen kirjani kirjoittamiselle olen saanut niiltä lukuisilta ruokaa ammatikseen tai harrastuksenaan valmistavilta, yrteistä kiinnostuneilta ihmisiltä, jotka ovat kyselleet, kuinka mausteyrttejä käytetään tuoreina.

Yrttien viljelyä ja käyttöä opastavia kirjoja on ilmestynyt useitakin, enimmäkseen niiden ruokaohjeissa käytetään kuitenkin kuivattuja yrttejä. Mukana ovat usein myös sinänsä ihan käyttökelpoiset luonnonvaraiset yrttikasvit.

Olen rajannut tämän kirjan koskemaan vain viljeltyjä mausteyrttejä ja niiden käsittelyä ja käyttöä tuoreina. Ohjeet olen pyrkinyt sovittamaan yhtä hyvin yrttejä harrastukseen viljelevän tai niitä vain ruoanvalmistuksessaan käyttävän kotitalouden kuin ravintoloiden ja suurkeittiöiden tarpeisiin. Kaikki ruokaohjeet on laadittu niin, että käytettävät yrtit ovat tuoreita. Pakastettujen yrttien käyttömäärät ovat samat, ehkä hiukan runsaammat kuin tuoreiden.

Toki kuiviakin yrttejä voi käyttää. Karkea ohje erosta kuivien ja tuoreiden yrttien käyttömäärissä on 1 tl kuivia = 1 rkl tuoreita. Ohje ei ole tarkoitettu orjallisesti seurattavaksi, koska eri yrttien aromi säilyy kuivattuna hyvin eri tavoin. Osa yrteistä menettää arominsa nopeasti, joistain tulee hiukan karvaita, joidenkin aromi vain yksinkertaisesti hiukan muuttuu.

Tuoreiden yrttien kohdallakin on aromipitoisuuksissa eroavuuksia, riippuen kasvuajankohdasta, kesän valoisuudesta ja siitä, onko yrtit kasvatettu ulkona vai kasvihuoneessa. Joten ehdottoman tarkkaa annostelua ei ole olemassa, ohjeet on aina maistamalla tarkistettava.

Ruokaohjeet on tässä kirjassa tavallimmin mitoitettu neljälle hengelle.

Kaikissa tämän kirjan ruoissa voi käyttää myös muita yrttejä kuin sitä, jonka kohdalla ohjeet ovat. Kaikkea voi vaihdella makunsa ja yrttien saatavuuden mukaan. Olen koettanut kerätä mahdollisimman paljon erilaisia vaihtoehtoja yrttien käyttötavoiksi.

Aloittaessani mausteyrttien viljelyä vuonna 1981 luulin, että niistä ja varsinkin niiden käytöstä olisi runsaasti tietoa ja kokemusta. Aikakauslehdissä oli usein ruokaohjeita, joissa neuvottiin käyttämään yrttimausteita. Toisin kuitenkin oli, silloin eivät vielä ravintoloihin olleet valmiita ottamaan vastaan tuoreita yrttejä. Ei niistä – eikä liioin niiden viljelystä – tiedetty laajalti mitään. Vuodesta 1982 olen kiertänyt eri tilaisuuksissa ja suurkeittiö- ja ravintola-alan kursseilla kertomassa tuoreiden yrttien käytöstä ruoanvalmistuksessa.

Viljelykokemusta olen kartuttanut erilaisin kokein ja etsimällä aktiivisesti sopivia yrttilajeja ja niiden parhaita kasvumuotoja. Minulla on ollut ilo alusta saakka saada tukijoikseni ihmisiä, jotka ovat auliisti antaneet tietoaan ja olleet innokkaasti mukana kehittämässä yrttien käyttötaitoa. Ennen kaikkea haluan yhteisesti kiittää niitä ennakkoluulottomia eturivin keittiömestareita, jotka ovat kokeilleet ja käyttäneet mausteyrttejä ravintoloissaan sekä keskustelleet niistä aina innostuneesti kansani.

Kiitän myös kaikkia niitä, jotka kuluneiden vuosien varrella ovat kasvattaneet Kyllolan puutarhassa kansani yrttejä, tehneet havaintoja, kirjanneet muistiin viljelytietoja ja kärsivällisesti kulkeneet yrttipolun ylä- ja alamäkiä.

Helsingin yliopiston puutarhatieteen laitosta, professori Erkki Kaukovirtaa, vanha tutkijaa Katri Tiittasta ja agronomi Bertalan Galambosia kiitän hyvästä yhteistyöstä, neuvoista ja kokemusten vaihdosta yrttilijelyn ongelmia ratkottaessa.



Suomen Kulttuurirahastoa kiitän apurahoista, jotka 1983 ja 1984 yhdessä tyttäreni Anjan kanssa sain »mausteyrttien viljelyn ja käytön kehittämiseen käytännön olosuhteissa». Kiitän myös kaikkia silloiseen tutkimustyöhön osallistuneita. Tuo perustavaa laatua oleva työ oli hyvin suuriarvoista.

Tämän kirjan pohjana on Hotelli- ja Ravitsemisalan Yrittäjiliitto ry:n kustantamaan ravintola- ja suurkeittiöalan lehteen Vitriiniin 1983 kirjoittamani artikkelisarja mausteyrteistä ja niiden käytöstä. Ruokaohjeet sarjaan oli suunnitellut keittiömestari Simo Reijonsaari.

Erityisesti haluan kiittää keittiömestari Erkki Nousiaista koko yrttiurani aikaisesta tuesta ja neuvoista sekä keittiömestari Marjo Matikaista, joka puolestani kokeili ja tarkisti jälkiruokaohjeitani tätä kirjaa ja tähän liittyvää videofilmiä varten.

Kirjani kieliasun tarkistuksesta ja innos-

tuneesta. Idearikkaasta avusta kirjantekijän vaikeuksien ratkomisessa kiitän kustannustoimittaja Riitta Suomalaista. Hänen asiantuntevalla avustuksellaan olen oppinut, mitä kaikkea kirjan tekemiseen kuuluu vielä sen jälkeen, kun kirjoittaja on painanut viimeisen pisteen tekstinsä loppuun luullen kirjaansa valmiiksi.

Perhettäni kiitän avusta ja tuesta yrittäjäkasvattajalle sekä ymmärtäväisestä ja kärsivällisestä suhtautumisesta kirjoittamiseen. Kaikki se aika, joka on käytetty kirjoittamiseen, on poissa jostain muualta. Eniten kärsivät läheisimmät tekemättömien töideni haitoista. Kiireessä ojennettu auttava käsi on hyvin arvokas. Suurin kiitos perheelle tulee kuitenkin ennakkolullottomasta valmiudesta maistaa kaikkia kokeilujani ja antaa niistä tervetullutta kritiikkiä. Ilman makuraatia olisi ollut mahdollon saada tätä kirjaa toteutettua.

# TUOREET MAUSTEYRTIT

— »sininen rakkauden kryptimaa»

Ruoka, tuo jokaiselle välttämätön, on myös tärkeä nautintojen lähde, tunnelman tuoja. Siihen ja sen valmistukseen liittyy monenlaisia tapoja ja rituaaleja. Se kertoo yksittäisten ihmisten, perheiden, heimojen ja kansojen kulttuureista. Sekä historian että kansallisten erityispiirteiden tutkijoille kuvastaa ruoka ja sen valmistus elämäntapoja ja tottumuksia.

Jokapäiväisen elämän vaiheet ja ihmisten yksilöllisten tarpeiden moninaisuus liittyvät ruokaan monella tavoin. Osalle ruoka on vain välttämättömyys, se syödään ohimennen, kiinnittämättä siihen sen enempää huomiota. Joillekin ruoan terveellisyys ja ravitsevuus on tärkein argumentti.

Hyvin, hyvin monille ruoka on suuri nautinto. Sitä tietysti pidetään hiukan paheellisena, niin kuin muitakin nautintoja, eikä välttämättä haluta edes tunnustaa, että syödään nimen omaan sen vuoksi, että ruoka maistuu niin hyvältä ja tuoksuu niin herkulliselta. Syödään, vaikka ei olisi nälkää. Kyllä herkuttelua myös arvoste-

taan, puhutaanhan ihailen »herkuttelevista herroistakin».

Erilaisuus on rikkautta, korostunut yksilöllisyys tuo elämään väriä ja vaihtelua. Ei ole yhtä oikeata tapaa valmistaa ja syödä ruokaa, vaihtelun mahdollisuudet ovat miltei rajattomat. Kuitenkin jokainen ruokailija, askeetti tai herkuttelija, kaipaa ruokaansa myös jotain maustetta.

Jo silloin kun ruoan valmistusta vasta opeteltiin tai ruoka-aineita vain keräiltiin syötäväksi, kerättiin myös hyvänmakuisia ja -tuoksuisia yrttikasveja. Niitä sekoitettiin ruoka- ja juoma-aineisiin tai pureskeltiin sellaisenaan. Yrteillä huomattiin olevan parantavia ominaisuuksia, joten niitä alettiin käyttää myös lääkintään.

Alkeellisista ruoan säilytystiloista ja -tavoista sekä käsittelyn taitamattomuudesta johtuen saattoivat ruoan maku ja laatu olla sellaisia, että mausteiden käytön päätarkoitus oli peittää epämiellyttäviä makuja ja tuoksuja, ei korostaa hyviä ja herkullisia kuten nykyisin. Monet maustekasvit parantavat myös ruoan säilymistä.



# MAUSTEKASVIT

Maustekasvien aromipitoisuudeltaan ja voimakkuudeltaan hyvinkin erilaisia osia käytetään ruoan valmistuksessa. Niitä voi ryhmitellä usealla eri tavalla. Yksi tapa on jakaa ne sen mukaisesti, mistä kasvinosasta ne on saatu. Voidaan puhua hedelmä- ja siemenmausteista, yrtti- ja kukkamausteista sekä kuori- ja juurimausteista.

*Hedelmämausteisiin* kuuluvat kasvit, joiden siemeniä tai hedelmiä käytetään maustamiseen. Niistä osa — tilli, sinapit, korianteri, anis, kumina, venkoli — soveltuu Suomessa viljeltäväksi. Luonnonvaraisina täällä kasvavat kumina ja kataja.

Hedelmämausteiden valtaosan kotimaa on »niin kaukana kuin pippuri kasvaa» eli Lähi- ja Kaukoidässä, niiden tuotantoalueita ovat Intia, Borneo, Sri Lanka, Jaava, Sumatra, Malesia ja Brasilia eikä niiden viljely Suomessa ole mahdollista. Tähän ryhmään kuuluvat mm. kaikki pippurit sekä kardemumma.

Meksikosta kotoisin oleva, kämmekkäkasveihin kuuluva vanilja on myös hedelmämauste. Espanjalaiset toivat tämän mausteena käytettävän kotahedelmän 1510 Eurooppaan. Sen viljelyalueita ovat Jaava, Sri Lanka, Mauritius, Tahiti ja Itä-Afrikka. Vaniljan makua jäljittelevä tuote on luontaisen kaltainen synteettinen vanilliini.

Vahvimmat mausteet löytyvät juuri hedelmämausteiden joukosta. Ne ovat monesti niin voimakkaita, että ärsyttävät heikkovatsaisia tai suorastaan polttavat suussa, jos niitä käyttää runsaasti. Ne ovat joskus olleet erittäin arvokkaita, kalliita ne ovat vieläkin. Niiden vuoksi on käyty monia sotia ja taisteluja, tehty löytöretkiä ja valloitusmatkoja.

Erilaiset paprikat, joista osaa käytetään vihannesten tavoin, ovat hedelmiä. Hedelmämausteena niitä käytetään kuivattuna ja jauhattuna. Vahvimpia ja kirpeimpiä niistä nimitetään myös, sinänsä virheellisesti, pippureiksi.

*Yrttimausteista* voidaan käyttää maustamiseen aromaattisia öljyjä sisältävät kasvin lehdet, nuoret versot varsineen sekä kukat. Aromikkaimmat yrttikasvit ovat enimmäkseen kotoisin Välimeren maista ja Etu-Aasiasta, missä ne edelleenkin kasvavat sekä luonnonvaraisena että viljeltyinä. Eteläiset mausteyrtit viihtyvät Suomessakin, tosin vain viljeltyinä. Muutamat niistä kasvavat villiytyneinä, aikaisemmilta viljelyajoilta jääneinä ja luontoon hyvin sopeutuneina.

Toki suomalaisestakin luonnosta löytyy aromikkaita kasveja. Niiden sisältämät aromimäärät ovat yleensä vähäisiä ja voimakkuus mausteena mieto. Ainoa voimakasarominen suomalainen maustekasvi on Lapissa — myös muiden Pohjoismaiden pohjoisimmassa osassa — luonnonvaraisena kasvava väinönputki, joka on täältä levinnyt Keski-Eurooppaan.

Mäkimeirami ja ruohosipuli kasvavat luonnonvaraisina Suomenlahden eteläisillä saarilla ja Ahvenanmaalla. Ruohosipulia voi löytää jopa Jäämeren rannoilta. Minttuja kasvaa luonnossa monenlaisia, aromiltaan hyvin vaihtelevia.

*Kukkamausteina* käytetään tuoreita tai kuivattuja mausteyrttien kukkia, neilikan ja kapriksen kukkanuppua sekä humalan emikukintoja.

*Kuorimaustetta* saadaan nimensä mukaisesti puun tai jossain tapauksessa myös hedelmän (angostuura, pomeranssi) kuoresta. Aitokaneli saadaan Sri Lankassa kasvavan, pensasmaisen puun kuoresta. Puusta irrotettuja kuoria säilytetään vuorokausi peitettynä, sen jälkeen tummasta ulommasta kuoresta irrotetaan vaalean ruskea sisempi kuoren osa. Nämä ohuet kuoren palat kuivataan 10 kappaleen nippuina varjossa. Valmiina mausteena näitä kuoren palasia myydään kokonaisina tai jauhattuna. Kaneliksi kutsuttua maustetta



Ursula Peltari on mauste-yrttien viljelijä, yksi niistä henkilöistä, jotka ovat olleet ahkerimmin kehittämässä yrttien käyttötaitoa Suomessa.

Tässä kirjassa hän kertoo mauste-yrttien viljelystä, käytöstä ja historiastakin. Mauste-yrttejä on viljelty Suomen kartanoissa ja pappiloissa 1400-luvulta asti. Välillä ne tosin unohtuivat sadaksi vuodeksi, kun siirryttiin voimakkaisiin tuontimausteisiin, pippurilinjalle. Viime vuosikymmeninä on ruoan terveellisyyteen, monipuolisuuteen ja makuun paneutuminen nostanut yrtit uudelleen kunniaan.

Ursula antaa lukijoilleen runsaasti veden kielelle nostattavia reseptejä, joista myös saa ideoita jokapäiväiseen ruoanlaittoon.



Pääillyksen suunnittelu  
Eija Rossi

