



# Vuoden luonnontuotteet 2025

Isonokkonen eli nokkonen  
Pihlaja eli kotipihlaja  
Lampaankääpä



# Isonokkonen eli nokkonen

*Urtica dioica*

Superyrtti, jolla on helppo aloittaa luonnonyrttiharrastus.

- Kasvaa koko maassa.
- Yleensä runsassatoinen.
- Helppo tunnistaa ja käyttää.
- Sisältää paljon vitamiineja, proteiinia ja ravintokuitua.
- Voi käyttää monipuolisesti
  - Ravinto- ja rohdoskasvi
  - Tekstiilikuidun lähde
  - Puutarhassa koriste- ja hyötykasvi, lisäksi sitä voi hyödyntää luonnonmukaisessa lannoite- ja kasvinsuoleluaineena.



**Vuoden yrtti:  
Nokkonen**

# Näin tunnistat nokkosen

- Nokkonen on monivuotinen ruohokasvi, muodostaa tiheitä kasvustoja ja kasvaa 30–150 cm korkeaksi.
- Lehdet ovat sahalaitaiset, tummanvihreät ja poltinkarvalliset, ja varsi on vankka.
- Kasvi on kaksikotinen, eli hede- ja emikukat ovat eri yksilöissä. Kukinto on 4–8 senttiä pitkä ja vihertävän vaalea.

Nokkosen näköislaji valkopeippi, *Lamium album* on myös syötävä. Sitä voi käyttää nokkosen tapaan ja valkoisia kukkia ruokien koristeluun.



# Näin keräät nokkosta

- Parhaimmillaan nokkonen keväällä, mutta satoa voi kerätä koko kesän.
  - Nuoret, 5-10 cm:n mittaiset versot.
  - Nuoret, pienet lehdet (isot usein kitkeriä).
  - Kasvuston voi uudistaa, leikkaamalla alas.
  - Siemenet kerätään heinä-elokuussa.
- Älä kerää nokkosta runsastyyppisiltä paikoilta, koska se kerää haitallisesti vaikuttavia nitraatteja.
- Mahdollisen nitraattipitoisuuden vuoksi nokkosta ei suositella alle 1-vuotiaille lapsille.
- Nokkosta poimittaessa on hyvä käyttää käsineitä, jotta välttyy lehtien ja varsien poltinkarvojen ihonärsytyksiltä.



# Nokkosen käyttö

- Ruoaksi valmistettaessa nokkoset kiehautetaan ensin vähässä vedessä ja valutetaan siivilässä.
- Nokkosta voi käyttää pinaatin tavoin monenlaisiin ruokiin ja leivonnaisiin.
- Se sopii muun muassa keittoihin, kastikkeisiin, munakkaisiin, perunasoseeseen, ohukaisiin, piirakoihin, kekseihin ja sämpylätaikinoihin.
- Kuivatut siemenet sopivat myös mausteeksi jogurtin, smoothien ja puurojen sekaan
- Lehdistä ja siemenistä saa myös erinomaista yrttiteetä.
- Nokkosia voi säilöä kuivaamalla tai pakastamalla. Ennen pakastamista nokkoset kiehautetaan. Kuivaus onnistuu helposti kasvikuivurissa tai pieninä kimppuina.



# Pihlaja eli kotipihlaja

*Sorbus aucuparia*

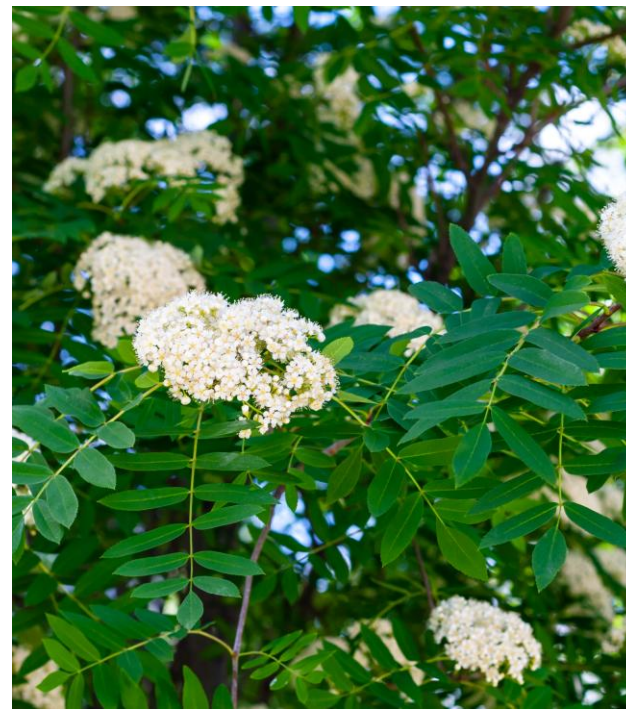
- Suomessa yleisen kotipihlajan marjoja saa kerätä jokaisenoikeuksien nojalla.
- Pihlajanmarjojen hieman karvas maku johtuu niiden sisältämistä parkkiaineista ja sorbiinihaposta.
- Parhaimmillaan marjat ovat ensimmäisten yöpakkasten jälkeen. Marjat voi myös laittaa vuorokaudeksi pakastimeen ennen käyttöä.
- Eri yksilöissä marjojen maku vaihtelee.
- Makeapihlajat ovat jalostettuja lajikkeita ja niiden marjat ovat makeampia, suurempia ja yleensä tummempia kuin tavallisella pihlajalla.



**Vuoden marja:  
Pihlaja**

## Kotipihlaja on helppo tunnistaa

- Pihlajat ovat 5–12 metriä korkeita yksi- tai monirunkoisia puita.
- Lehti on 6–8 kertaa parilehdykkäinen. Lehdykät ovat kapean puikeita ja sahalaitaisia.
- Kukkii kesä–heinäkuussa valkoisin tuoksuvin huiskilokukkinoin.
- Terttumaisesti kasvava, kypsänä oranssi tai tummanpunainen marja, kypsyy elo–syyskuussa.



# Monikäyttöinen marja

- Pihlajanmarjaa voi syödä sellaisenaan.
- Marjat sopivat jälkiruokiin ja leivonnaisiin ja niistä voi tehdä etikkasäilykettä, hyytelöä ja sosetta.
- Marjoja voi säilöä myös kuivaamalla.
- Yhdistämällä pihlajanmarjoihin muita marjoja ja hedelmiä karvaus vähenee.
- Myös pihlajan lehdet ja kukinnot ovat syötäviä, niiden keräämiseen tarvitset maanomistajan luvan.
  - Lehdistä voi tehdä esimerkiksi yrttiteetä, nuoria silmuja voi silputa voileivälle tai jäätelön mausteeksi, ja kukilla voi koristaa salaatteja.
  - Pihlajan lehtiä ei kuitenkaan suositella pitkäaikaiseen käyttöön, eikä niitä saa syödä runsaasti.





# Lampaankääpä \*\*\*

*Albatrellus ovinus*

- Lampaankääpää esiintyy lähes koko maassa ja se on erinomainen ruokasieni.
- Se kasvaa sammaleisissa havumetsissä elokuusta loppusyksyyn saakka, yksittäin tai ryhminä.
- Lampaankääpä on helppo tunnistaa, usein satoisa ja helppo valmistaa ruoaksi.
- Lampaankääpä on kuitupitoinen ja miedonmakuinen sieni ja monet arvostavat sitä myös kiinteän ja lihaisan mallon vuoksi.



**Vuoden sieni:  
Lampaankääpä**

# Näin tunnistat lampaankäävän

- Lakki on 5-20 cm leveä, vaalea ja epäsäännöllisen muotoinen.
- Valkoinen, ohut pillikerros on tiukasti kiinni lakin alapinnassa.
- Jalka on lyhyt, tanakka, muhkurainen.
- Malto on tiivis, paksu ja valkoinen. Se **muuttuu vahingoittuneista kohdista ja kypsennettäessä vihertävän keltaiseksi.**
- Lampaankäävän näköislaji on typäskääpä (*A. confluens*). Se on väriltään ruskeampi ja muuttuu vioittuneista kohdista punertavan ruskeaksi. Myös typäskääpä on syötävä sieni, mutta se on usein jo nuorena karvaan makuinen.



# Lampaankäävän käsittely ja käyttö

- Harjaa sienestä irtoroskat pois ja poista jalan likainen osa jo metsässä. Halkaise sieni ja jätä toukkaiset sienet metsään.
- Lampaankäävän voi kypsentää sellaisenaan pannulla. Sieni muuttuu paistettaessa keltaiseksi (kuva).
- Se sopii moniin ruokiin, kuten keittoihin, muhennoksiin ja piirakoihin. Lakeista saa erinomaisia pihvejä.
- Lampaankäävän voi säilöä kuivaamalla tai kypsentää omassa nesteessään ja pakastaa. Sienestä voi valmistaa myös etikkasäilykettä.





## Lisätietoja

[www.martat.fi/ruoka-aineet/](http://www.martat.fi/ruoka-aineet/)

[www.martat.fi/sailontä/](http://www.martat.fi/sailontä/)

[www.martat.fi/reseptit/](http://www.martat.fi/reseptit/)