



Siankärsmö

(*Achillea millefolium*) Kukat kerätään heinä - elokuussa niiden juuri puhjettua. Sopii erinomaisesti mm. verisuonitautien hoitoon, rakko- ja kaikenlaisiin vatsavaivoihin. Siankärsmötee auttaa myös vilustumiseen, selkäsärkyyn ja reumakipuun.

appropedia.org/Siankärsmö



Voikukka

(*Taraxacum officinale*) on ravintoarvoiltaan nokkosen jälkeen tärkein luonnosta saatava villivihannes! Siinä on runsaasti C- ja A-vitamiineja sekä kalsiumia, niasiinia ja rautaa. Ruokakäyttöön parhaiten sopivat varjopaikkojen sileälehtisimmät voikukat, sillä ne ovat vähiten karvaita maultaan.

appropedia.org/Voikukka



Ruotsinpihlaja

(*Sorbus intermedia*) kasvaa puisto- ja pihapuuna Etelä-Suomessa.

Ruotsinpihlajan lehden alapinta on harmaakarvainen. Marja on soikea ja punaruskea.

Puiden kuivatuista kukista ja nuorista lehdistä voi tehdä teetä. A- ja C-vitamiinia sisältävät marjat käyvät mehun, viinin ja hillon valmistukseen.

Marjat ovat syötäviä keitettyinä.

appropedia.org/Ruotsinpihlaja



Rakkolevä

(*Fucus vesiculosus*) on 20–50 cm pitkä ruskoleviin kuuluva levälaji. Levät liotetaan ennen ruokakäyttöä.

Nuoria versoja voi syödä keitettyinä tai höyrytettyinä erilaisissa ruoissa, esimerkiksi kalakeitossa.

Leväjauhoa on pula-aikoina käytetty jauhontatkeena.

Levässä on runsaasti C-vitamiinia ja jodia.

appropedia.org/Rakkolevä