

*Tuoreita ideoita
kokoustarjoiluihin*

VILLIT YRTTIJUOMAT



Tuore

A green spoon icon is positioned below the word "Tuore".

1. RUUSUN TERÄLEHDILLÄ MAUSTETTU KARPALOSMOOTHIE

- 2 rkl kurtturuusun terälehtiä (pakaste, kuivattu tai tuore)
- 4 dl pakastekarpaloa jäisenä
- 4 dl maustamatonta jogurttia
- 2 dl vaalea mehua: (valkoherukka, omena tai seljankukka)
- 2 rkl hunajaa

Blenderissä täysteholla 45 sek. Koristele ruusun terälehdillä.

2. VILLIMPI TYRNI-PORKKANAMEHU

- 4 dl tyrnimehua
- 8 dl porkkanamehua
- 10 cm pätkä kallioimarretta (tai 1 tl lakritsijauhetta)

Blenderissä täysteho 45 sek. Koristeluun: 20 kpl pakastettu tyrni.

3. MANSIKKA-VILLISAUNIOSMOOTHIE

- 4 rkl pihasauniota (koko kasvi käy, pakaste tai tuore)
- 4 dl mansikkaa, tuore tai pakastettu
- 4 dl maustamatonta jogurttia
- 2 dl vaalea mehua: (valkoherukka, omena tai seljankukka)
- 2 rkl hunajaa

Blenderissä täysteholla 45 sek. Koristele pihasaunion kukilla.

4. KOIVUNMAHLAA & VILLIMARJOJA

- 1,2 l koivunmahlaa (tarvittaessa voit sekoittaa 50/50- lähdevedellä) huoneenlämpöisenä
- 4 rkl puutarha- tai villimarjoja jäädytettyinä (mieluiten)
- muutama tippa tyrniöljyä tai vastaavaa

Laita ainekset annoslaseihin juuri ennen tarjoilua niin että marjat säilyvät jäisinä (toimivat ”jääpaloina” jotka raikastavat, erityisesti hellepäivinä).

5. MUSTIKKAA, OMENAA & MESIANGERVOA

- 8 dl omenamehua (joka maustettu 80 C° 15 min ja siilattu 15 g:lla kuivattua mesiangervon kukkaa)
- 4 dl metsämustikkatäysmehua

Sekoita ja tarjoa kera omenaviipaleen ja miniripauksellisen mesiangervon kukkaa.

6. PUNAJUURI-ORVOKKI SHOTTI

- 4 dl punajuurimehua
- 4 tl orvokkisiirappia

(3 dl keto-tai tuoksuorvokinkukkaa ja 1 dl juoksevaa hunajaa per 1 l vettä, kiehausettu, maustunut yön yli ja siilattu)

Sekoita ja tarjoile jäädytettyinä, koristele kukin 1 dl shottilasillinen orvokin kukalla.

7. VÄINÖNPUTKI-MUSTAHERUKANLEHTIJUOMA

- 1 l maustamatonta jogurttia, juoksevaa
- 1 dl väinönputkisiirappia

(1rkl väinönputken siemeniä ja 1 dl juoksevaa hunajaa per 1 l vettä, kiehautettu ja siilattu)

Sekoita blenderissä täysteholla ja kaada laseihin.

- 1 dl vettä
- 1 dl juoksevaa hunajaa
- 4 kpl mustaherukan lehti

Pyöräytä blenderissä täysteholla 1 min ja siivilöi tiheän siivilän läpi. Kaada varovasti väinönputkijogurtin päälle ja tarjoile pillillä.

8. LÄHDEVESI-VUORENKILPI-SIITEPÖLYJUOMA

- 1,2 l lähdevettä
- 3 dl kuivattuja (pesty ennen kuivattamista) luonnon fermentoimia herttavuorenkilpi-lehtiä

Kaada 90 C° vesi lehtien päälle ja hauduta yön yli.

Tarjoa jäädytettynä (+lähdevesijääpalojen kera) ja siitepölyn (erikseen) kera.

9. KOLMEN VILLIYRTIN OMENAJUOMA

- 4 dl kirkasta, makeahkoa omenamehua
- 4 dl MESI-TEHOTETä (haudutettu Mesiheinän ohjeen mukaan ja siilattu)

(12kpl omenaviipaleita kuorineen viimeistelyyn)

Sekoita molemmat juomat kylminä (kannussa tai kulhossa vispilällä riittää), tarjoa jääpalojen ja omenaviipaleiden kera lyhyestä grogilasista.

10. VIIDEN VILLIYRTIN VIHERRUOMA

- 8 dl tuorelingottua kurkkumehua (kurkut luomua, pesty ja kuorineen)
- 4 dl viiden villiyrtin teetä (haudutettu Mesiheinän ohjeen mukaan, siilattu ja makeutettu 1 rkl juoksevaa hunajaa)
- 4 kpl pitkä kurkkuviipale (1/6 osa pituussuuntaan, leikattu puolesta välin vinottain poikki)

Sekoita juomat ja tarjoa pitkistä lasista reilun määrän jääpaloja kurkun (ja pitkän pillin) kera.



LISÄTIETOA VILLIYRTEISTÄ:

- <http://www.luontoportti.com/suomi/fi/>
- <http://www.suomenluonto.fi/tag/villiyrtti/>
- <http://www.arctic-flavours.fi/fi/>
- <http://samitallberg.com/>
- <http://www.yrttitarha.fi/tietopankki/kansanperinne/viljely.html>
- <http://www.elo-saatio.fi/index.php?k=18642>
- <http://villiruoka.fi/>
- www.yrttitarha.fi
- <http://www.tts.fi/Eliaksenyrttitarha/kirjallisuus.htm>
- www.aitojamakuja.fi
- Sami Tallberg. 2014. Villiyrttikeittokirja.
- Jouni Toivanen 2013. Viettelevät villiyrtit.
- Raija Kivimetsä, Jouko Kivimetsä. 2013. Hulluna hortaan.
- Anemette Olesen. 1993. Yrttikeittokirja.
- Yrttialan kirjallisuus Suomessa –luettelo, 1997. Maatalouden tutkimuskeskuksen julkaisuja Sarjassa A numerolla 29
- Toivo Rautavaara. Mihin kasvimme kelpaavat
- Simonetti, Gualtierio. Makujen maailma: yrtit ja mausteet.

Reseptit laati Sami Tallberg. Materiaali on tuotettu osana Savon koulutuskuntayhtymän Tuoreita ruokaelämyksiä kokouksiin ja tapahtumiin, Tuore –hankkeen koulutusaineistoja. Villiyrttijuomat –työpajan järjestivät yhteistyössä Tuore –hanke, ProAgria Pohjois-Savon -Pohjois-savolaiset maut matkalla kansainvälisyyteen –hanke sekä Kiuruveden kaupungin HerbaCentria 2 -hanke maaliskuussa 2014. Hankkeiden rahoituksesta vastaavat Pohjois-Savon ELY-keskus ja Pohjois-Savon liitto.