

44



Töitä ja ruokaa luonnosta



Lisäansioita
luonnontuotteista



Teksti ja toimitus: Kivistö Pihla, Rängman Riikka,
Tupasela Reetta
Taitto: Tiina Rinne
Paino: Grano
Suomen 4H-liitto 2020, www.4h.fi



Materiaali on rahoitettu Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahastosta, ja sen on tuottanut yhteistyössä Töitä luonnosta- ja Ruokaa luonnosta -yhteistyö-hankkeet sekä Puikelo.

SISÄLLYSLUETTELO

Yleistä luonnontuotteista	5
4H-yrittäjyys luonnontuotealalla	6
4H-yrittäjätarinoita	8
Vegenature	8
Four wild	9
Käsittely ja jatkojalostus	10
Kuivaus	10
Fermentointi	11
Pakastus	11
Tuotteistaminen ja myynti	12
Mihin omia tuotteita voisi myydä?	13
Reseptit	14
Nokkos-siemennäkkäri	14
Marja-mysli	15
Maukkaat maitohorsmaletut	16
Villiyrttisuola	17
Teesekoitus	18
Kukkainen jalkakylpy	19
Kanerva-käsivoide	20
Virkistävä kesäinen kuorinta	21
Puhdistava hiushuuhde	22
Luonnollinen pyykkietikka	23

Tämä opas on
tarkoitettu luonnosta
ja luonnontuotteista
kiinnostuneille nuorille.

Tästä oppaasta löydät
perustiedot yleisimpien
luonnontuotteiden
käsittelystä,
tuotteistamisesta ja
myynnistä. Lisäksi
saat vinkkejä
4H-yrittäjyyteen
luonnontuotealalla.



Tervetuloa nauttimaan luonnosta lautasella ja lasissa, kodinhoidossa ja kosmetiikassa!

**Oletko haaveillut lisäänsioista,
unelmoinut uusista
mahdollisuuksista tai toivonut
löytäväsi mukavan tavan
tienata?**

Jos tykkäät olla luonnossa ja tehdä asioita
itse, olet oikean oppaan äärellä.

Olemme koostaneet tämän oppaan
sinulle, joka haluat tutustua luonnon-
tuotteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin.
Yrittäjyyttä on helppo kokeilla, sillä suurin
osa raaka-aineista on ilmaisia ja niiden
saamiseksi tarvitset vain oman työpanok-
sesi.

Kokeile ohjeita ja reseptejä rohkeasti,
tee omia muunnelmia sekä tutustuta
kaverit ja tutut luonnontuotteisiin.



Yleistä luonnontuotteista

Luonnosta löytyy raaka-aineita ruoanlaittoon, juomien valmis-
tamiseen, koristeiksi, käsitöihin ja kosmetiikkaan. Tunnetuimpia
luonnontuotteita ovat marjat ja sienet, mutta myös villiyrtilit ja
muut luonnontuotteet, kuten pihka ja mahla, ovat kasvattaneet
suosiotaan.

Suomalaisilla on lyhyt matka luontoon, niinpä luonnon
tarjoamat raakaaineet ja materiaalit ovat myös sinua lähellä.
Jokamiehen oikeuksiemme ansiosta kaikilla on yhdenvertaiset
mahdollisuudet kerätä ja nauttia niistä.



Kerääminen on rentouttavaa ajan-
vietettä, josta saa hyvän mielen lisäksi
tuoreita ja puhtaita raaka-aineita. Toi-
mimalla vastuullisesti voit olla aidosti
ylpeä keräämistäsi aineksista ja niistä
valmistamistasi tuotteista. Vastuullinen
kerääjä poimii vain tarpeeseen, ja yhdestä
paikasta kohtuullisesti, jokamiehen oike-
uksia noudattaen. Hän myös huolehtii
hygieniasta ja raaka-aineiden oikeaoppi-
sesta käsittelystä.

Kun kerääjä käsittelee itse keräämän-
sä tuotteet, katsotaan toiminnan yleensä
olevan vähäriskistä ja ei-ammattimaista,
ja silloin elintarvikehuoneistoilmoitusta ei
tarvitse tehdä. Lisätietoja elintarvikehy-
gieniasta löydät Ruokaviraston sivuilta.

Keräämiesi luonnontuotteiden myyn-
nistä saadut tulot ovat tietyin edellytyksin
verovapaata tuloa tuloverotuksessa,
eikä niistä välttämättä tarvitse myöskään
suorittaa arvonlisäveroa. Ajantasainen
verotuskäytäntö on hyvä tarkistaa verot-
tajalta.

Helpointa on myydä keräämäsi luon-
nontuotteet itse esimerkiksi markkinoilla,
myyjäisissä ja REKO-piireissä, tai toimit-
taa ravintoloihin ja jatkojalostettavaksi
toiseen yritykseen.

4H-yrittäjyys luonnontuotealalla

Suomessa luonto on lähellä jokais-
ta ja jokamiehen oikeudet sallivat
vapaan kulkemisen ja useimpien
kasvien keräämisen. Luonnon-
tuoteala on koko ajan nousussa ja
luonnontuotteet kasvattavat suosio-
taan. Keräämilleen kasveille on yhä
helpompi löytää ostaja esimerkiksi
omasta naapurustosta tai vaikkapa
lähiravintolasta. Suuret teollisuusyri-
tykset pitävät satokaudella marjojen
ja sienten ostopisteitä, lähiruokatorit
ottavat mielellään keruutuotteita
myyntiin ja nettimyynti on mahdolis-
ta jokaiselle. Luonnontuotealalle on
siis helppo lähteä.

Luonnontuotteista saatava tulo on verovapaata silloin, kun toi-
minta on pienimuotoista ja kerääjä itse myy ne käsittelemättöminä
eteenpäin. Itsekerättyjen kasvien kuivaaminen on myös verova-
paata toimintaa. Kaikki muu jatkokäsittely, kuten pakastus, poistaa
verovapauden.

Jos pelkkä kerääminen ei kiinnosta, voit aina lähteä luomaan
omia tuotteita, esimerkiksi luonnonkosmetiikkaa tai elintarvik-
keita. Internetistä tai tästä oppaasta löytyy hyviä ohjeita, joita voit
muokata oman mielesi mukaan. Jatkojalostaessa mm. verotus-
kuviot ovat vähän haastavampia. Tästä syystä kannattaa hankkia
apua, jotta ne tulevat varmasti hoidettua oikein. Ehkäpä perustaisit
4H-yrityksen? 4H-yritys on oma harjoitteluyritys, joka peruste-
taan paikallisen 4H-yhdistyksen tukemana. Saat toteuttaa omaa
yritystoimintaasi juuri kuten haluat, mutta paikallinen 4H-yhdistys
auttaa siinä, missä apua tarvitset.



Kriteerit 4H-yrittäjälle ovat

- Olet 13–28 v
- Olet 4H-yhdistyksen jäsen
- Yrityksen tulot maksimissaan 7 000 € vuodessa
- Sitoudut 4H:n arvoihin ja toiminta on hyvän maun mukaista

Sinä saat

- 4H-yhdistyksen tuen
- Oman yritysohjaajan
- Mahdollisuuden kokeilla yrittäjyyttä harrastuksena
- Oppimiskokemuksia, jopa opintopisteitä
- Todistuksen toiminnasta ja keinon tehdä vaikutus tulevaisuuden työnantajaan

Lisätietoja 4H-yrittäjyydestä saat lähimmästä 4H-yhdistyksestä!

Kaikille tuttu mustikka on erinomainen esimerkki siitä, miten luonnontuotteista voi tehdä itselleen vaikkapa kesätyön. Mustikan satokausi alkaa heinäkuun puolen välin jälkeen ja kestää lokakuulle saakka.

Oppilaitosten kesälomat loppuvat usein elokuun puolenvälin tietämillä. Näin ollen kesäloman ajallekin mahtuu noin 25 keruupäivää. Yhden keruupäivän aikana hyvältä paikalta kerää helposti useamman ämpärillisen. 10 Litran ämpärillinen mustikkaa painaa noin 6 kg. Kilohinta mustikalle on vähimmilläänkin pyörinyt 3 € tuntumassa teollisuuteen tai välittäjille myytynä. Kuluttajat ovat usein valmiita maksamaan vähintään puolet enemmän.

Näin ollen heikoimmillaankin 25 keruupäivän tulot ovat vähintään 1 350 €, jos jokaisena keruupäivänä poimitaan 3 ämpärillistä. Suoraan kuluttajalle myytynä tulot voivat olla jopa 3 000 €.

4H-yrittäjätarinoita



Four Wild



Olen Iiris Ryske, 26-vuotias ja kiinnostuin luonnontuotealan yrittäjyydestä havaittuani, että villiyrtteille on enemmän kysyntää kuin tarjontaa. Luonnonkasvit olivat minulle jo entuudestaan tuttuja, joten villiyrttimaailmaan sujahtaminen kävi aika helposti. Vaikka huomasin tunnistavani monia syötäviä kasveja, heti alkuun yllätyin, kuinka monimuotoinen ja kasvukauden edetessä muuttuva makumaailma luonnosta löytyy. Esimerkiksi pihlajan silmu maistuu karvasmanteleille ja litulaukka miedolle sipulille. Uusien kasvien ja niiden käytön opettelussa ei tunnu olevan rajoja.

Perustimmekin yhdessä muutaman muun innostuneen kanssa yritysyhdistyksen Four Wild, joka kerää ja myy villiyrttejä tilauksesta. On ollut hauskaa päästä porukalla paitsi keräämään yrttejä, myös kehittämään ja markkinoimaan yritystä. Neuvoja ja ohjausta olemme saaneet 4H:lta.

Parasta on se, että villiyrtit ovat kaikkien ulottuvilla. Vaikka asun Helsingissä, löydän helposti puhtaita kasvupaikkoja, joilta voin kerätä villinä kasvavia kasveja syötäväksi ja myyntiin. Minulle on myös tärkeää, että voin kartuttaa luontoon liittyvää osaamistani ja toimia ympäristöä kunnioittaen.

Tällainen luonnontuotealan yrittäjyys sopii hyvin sivutoimiseksi opiskelun ohelle. Kun on itse yrityksen puikoissa, voi päättää kuinka paljon siihen panostaa. Keväällä kun tuoreita kasveja alkaa puskea esiin, on tietenkin eniten puuhaa!

- Iiris Ryske, Four Wild

Vegenature

Olen 16-vuotias Minea Illukka Savitaipaleelta. Minulla on oma luonnontuotealan 4H-yritys Vegenature. Pääasiassa valmistan luonnollisista raaka-aineista palasaippuuita ja käsivoiteita, joita on tällä hetkellä jälleenmyynnissä monessa kaupassa. Lisäksi kesäisin kerään voikukkia ja valmistan niistä siirappia. Poimin myös mustikoita ja puolukoita myyntiin.

Luonnontuotteet ja etenkin luonnolliset kosmetiikkatuotteet olivat kiinnostaneet minua pidemmän aikaa. Ryhdyin vegaaniksi 2018, minkä lisäksi olen hyvin ympäristötietoinen ihminen. Olin halunnut tehdä jotain hyvää niin ympäristön kuin eläinten oikeuksien eteen.

Keväällä 2019 haaveilin kesätöistä, mutta en ollut löytänyt kesätyöpaikkaa. Kun koululle tultiin kertomaan 4H-yrittäjyydestä, ajatus Vegenaturen perustamisesta syntyi. Päätin ryhtyä heti toimeen, ja Vegenature aloitti toimintansa toukokuussa 2019.

Parasta luonnontuotealan 4H-yrittäjyydessä on, että voin toimia täysin omien arvojeni mukaan ja vaikuttaa paljon asioihin. Vegenaturen toiminnassa omat arvoni näkyvät vahvasti, joten Vegenaturen kaikki tuotteet ovatkin vegaanisia. Lisäksi ympäristöystävällisyys otetaan huomioon muun muassa siinä, että palasaippuat ovat täysin palmuöljyttömiä. Minusta on myös ihanaa päästä auttamaan

entisiä tuotantoeläimiä lahjoittamalla Eläinten turvakoti Saporomäelle 10 % kosmetiikkatuotteideni tuotoista.

Luonnontuoteala on myös hyvin monipuolinen ala ja täynnä mahdollisuuksia. Toisaalta voi kerätä luonnosta raaka-aineita, kuten marjoja. Toisaalta voi jalostaa luonnosta saatavista raaka-aineista eri tuotteita. Kannattaa olla avoin kaikille ideoille ja mahdollisuuksille, ja miettiä, mitä itse haluaisi tehdä. Niin voi keksiä jonkun huippuidean tai -tuotteen. Eikä voi tietää, vaikka innostuisi luonnontuotealasta enemmänkin, ja haluaisi myöhemmin myös opiskella kyseistä alaa.

Yrittäjänä toimiessa oppii paljon hyödyllisiä taitoja. Muun muassa oppii olemaan luova ja ratkomaan erilaisia ongelmia. Yrittäjänä oppii myös omatoimisuutta. Näistä taidoista on hyötyä myös elämässä yleisesti tai palkkatyössä, ellei haluaisi sittenkään olla aina yrittäjä. Kannattaa rohkeasti kokeilla, olisiko luonnontuotealan yrittäjyys oma juttu.

- Minea Illukka, Vegenature





Käsittely ja jatkojalostus

Palattuasi luonnosta alkaa kasvien käsittely ja mahdollinen jatkojalostus. Vastakerätyt kasvit nuutuvat nopeasti ja lähtevät pilaantumaan lämpimässä. Käsittely siis keräämäsi luonnon-tuotteet mahdollisimman ripeästi ja huolehdi ne jatkokäsittelyyn: kuivatukseen, pakkaseen tai vähintään kylmäsäilytykseen.

Kuivaus

Kuivaaminen on loistava säilöntätapa, sillä se säilyttää vitamiinit ja hivenaineet erittäin hyvin. Se on myös tilaa säästävä tapa, eikä säilyttäminen kuluta lainkaan energiaa.

Kuivattavia lehtiä ja kukkia ei tarvitse pestä tai huuhdella. Juuret ja juurakot pestään huolellisesti, ja viipaloidaan kuivumisen nopeuttamiseksi, samoin paksut sienet ja isot marjat. Kuivaamisen onnistuminen ratkaisee tuotteiden lopullisen laadun.

On tärkeää huolehtia, että kuivuminen tapahtuu riittävän nopeasti ja keskeytyksettä, pölyttömässä ja ilmapaikassa sekä valolta suojattuna. Tämä onnistuu hyvin asettelemalla kasvit mahdollisimman väljästi ritilälle, verkkolle, pöydälle tai

pienissä nipuissa roikkumaan. Hyviä kuivaamispaikkoja ovat kasvikuivurit, saunan jälkilämpö ja sähköuuni (vain valo päällä ja luukku rakosellaan).

Maksimilämpötila on yrtteillä noin 38°C, sienillä 40°C ja marjoilla 50°C. Kuivaamiseen tarvittava aika riippuu kasvien sisältämästä vesimäärästä, kuivausoloista ja kasvilajista. Valmis kuivattu kasvi on rapshtava ja murtuu, mutta ei taivu. Kokeile siis paksuimpia kasvinosia lopputuloksen varmistamiseksi.

Kuivassa paikassa, valolta ja voimakailta hajuilta suojattuna kuivatut tuotteet pysyvät hyvänä vähintään vuoden. Kokonaisuena säilytetyt kuivatut villiyrtit säilyttävät vitamiininsa parhaiten, niitä ei siis kannata jauhaa turhaan!

Fermentointi

Erityisesti teeaineiksille soveltuva fermentointi, eli hiostaminen, on kuivatavien aineiden käsittelytapa, jonka ansiosta syntyy uusia aromiaineita ja kitkerät parkkiaineet hajoavat. Maitohorsman ja vadelman lehdet ovat hyviä hiostettavia.

Näin fermentoit

- Anna lehtien nahistua muutaman tunnin ajan huoneenlämmössä
- Rullaa lehdet kääroksi ja laita ne muovipussiin
- Painele esim. kaulimella niin, että lehtisolukot rikkoutuvat ja lehdet hieman ”kostuvat”
- Laita lehdet ilmapaikkaan lasipurkkiin, jätä kansi raolleen
- Pidä lämpimässä paikassa (40°C) 1–2 vrk, esim. kylmälaukku, jossa pidät lämpimällä vedellä täytettyjä pulloja
- Kun lehdet ovat ruskeita ja tuoksu aromikas, avaa ne kuivumaan
- Kuivata mahdollisimman nopeasti, etteivät lehdet homehdu
- Säilytys kuin kuivatutuotteella



Pakastus

Tuoreet ja hyväkuntoiset yrtit, marjat ja sienet sopivat pakastettaviksi. Mahlalle pakastaminen on hyvä säilöntätapa, sillä se pilaantuu herkästi.

Pakastamisessa on tärkeää, että jäädytys tapahtuu mahdollisimman nopeasti ja että kerran pakastettu tuote ei pääse sulamaan välillä. Pakkauksen päälle merkitään sisältö ja pakastusajankohta.

Ravintolat saattavat ostaa itse pakastettuja luonnontuotteita tuoreiden lisäksi. Mikäli haluat myydä pakastettuja luonnon-tuotteita, tarkista kunnan terveystarkastajalta kunnan terveys-tarkastajalta tarvittavat vaatimukset.



Tuotteistaminen ja myynti

Uutta tuotetta tai palvelua suunniteltaessa pohditaan, kenelle tuotetta myydään, ja mihin tarpeeseen asiakas sitä tarvitsee. Yksinkertaisimmillaan tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi marjojen poimimista ja toimittamista niille, jotka eivät ehdi, pääse tai halua kerätä niitä itse, mutta haluavat nauttia niistä. Tuotteelle määritellään käyttötarkoitus, sisältö ja hinta, sekä mietitään kuvaava nimi ja markkinoille tuominen. Lisäksi suunnitellaan tuotepakkaus.

Houkutteleva ja sopivan informatiivinen pakkaus saa asiakkaan kiinnostumaan tuotteesta. Tavoitteena on kiinnostava, kilpailukykyinen ja kaupaksi menevä tuote.

Lisätietoa elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä, tuotenimisistä ja lainsäädännöstä saat ruokaviraston verkkosivuilta. Kosmetiikan osalta turvallisuus- ja kemikaalivirasto TUKES auttaa sinua.



Mihin omia tuotteita voisi myydä?

- tarjoa lähiravintolaan
- vie tuotenäytteitä lähikahvilaan
- lähesty luontaistuotekauppoja
- hyödynnä lähipiiriäsi markkinoinnissa
- tiedustele teollisuuden tarpeita, esim. juomateollisuus
- tarjoa lähiruokatorille ja herkkupuoteihin
- mainosta tuotteita sopivissa Facebook-ryhmissä
- hyödynnä REKO-rinkejä
- myy markkinapaikoilla kuten: forestfoody.fi, korjuu.com, ekompi.net, keraaja.fi, aitoluonto.fi

Ostaja saattaa löytyä yllättävän läheltä!



Luonnontuotteiden mahdollisuudet tulevaisuudessa ovat valtavat, sillä kiinnostus niitä kohtaan kasvaa kohisten niin kotimaassa kuin maailmalla-kin. Marjojen, sienten ja villiyltyttien lisäksi pihka, mahla, pakuri ja jäkälä ovat kysyttyjä.

Mikäli kiinnostuksesi kasvaa edelleen, verkostoidu toisten kerääjien, myyjien ja ostajien kanssa. Hanki lisätietoa verkosta ja kirjoista. Saatat jopa innostua opiskelemaan luontoalaa!

Reseptit

Lue ohje aina ensin kokonaisuudessaan läpi, jotta saat kokonaiskuvan siinä kerrotuista työvaiheista.

Nokkos-siemennäkkäri

gluteeniton, vegaaninen



Tämä ravintorikas ja maukas siemennäkkäri on loistava varaeväs mukana pidettäväksi, ja nautittavaksi, kun tekee mieli jotakin suolaista välipalaa. Energia- ja kuitupitoisena se pitää nälän loitolla pitkään. Valmistamiseen voit käyttää lempisiemeniäsi, tai mitä kaapista löytyy, vaihtelevissa suhteissa – kunhan pidät huolen, että siementen kokonaismäärä pysyy samana.

Tarvikkeet sekoituskuhlo, puuhaarukka tai muu sekoitusväline, uunipelti, leivinpaperia (2 arkkiä), kaulin, dl, rkl ja tl mitat

- 2,5 dl erilaisia siemeniä, esim. pellavan-, kurpitsan-, auringonkukan- tai seesa-minsiemeniä
- 2 dl maissijauhoa (voit myös käyttää esim. riisijauhoa, kikhernejauhoa,...)
- 1–3 rkl kuivattua nokkosta rouheena
- 0,5 tl suolaa
- 0,5 dl oliiviöljyä
- 1,5–2 dl kiehuva vettä

Päälle: n. 1 tl sormisuolaa

1. Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään. Lisää öljy, ja lopuksi kuuma vesi. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Jos taikina on liian pak-sua, lisää kuumaa vettä.
2. Laita taikina leivinpaperin päälle pöydälle, aseta toinen leivinpaperi päälle ja painele paksuksi lätyksi, ja kaulitse massa tasaiseksi levyksi. Vedä päällimmäinen leivinpaperi pois.
3. Siirrä uunipellille ja ripottele pinnalle sor-misuolaa oman maun mukaan. Voit viillellä veitsellä taikinaan ruudut ennen paistamis-ta. Kypsennä 150-asteisessa uunissa n. 50 min, kunnes pinta on kauniin ruskea. Varo, etteivät reunat pala. Jos näkkäri tuntuu kes-keltä vielä kostealta tai nihkeältä, sammuta uuni ja avaa hieman uuninluukkua ja anna näkkärin kuivua loppuun.

Vinkki: Valmis näkkäri on aika rasvaista, joten se kannattaa pakata laukkuun mukaan rasiassa, ei paperipussissa.

Marja-mysli



Tällä myslillä jaksat pitkälle päivään! Kokoa omista lempiaineistasi maailman paras myslä, oikea super-herkku. Ja aamiainen tai välipala syntyy hetkessä: lisää vain jogurtti. Halutessasi voit lisätä annokseen juuri ennen tarjoilua vielä tuoreita hedelmiä tai vaikka pakastemarjoja.

Tarvikkeet sekoituskuhlo, puuhaarukka tai kauha, veitsi ja leikkuulauta suklaan ja päh-kinöiden rouhimiseen, kattila, uunipelti tai -vuoka, ja leivinpaperia, purkki, johon pakkaat valmiin myslin

- 2 dl erilaisia siemeniä ja/tai pähkinöitä (esim. auringonkukansiemeniä sekä manteleita tai valmista pähkinäseko-i-tusta)
- 3 dl kaurahiutaleita
- 1 dl vehnä- tai ruisleseitä
- 3/4 tl suolaa
- 1 dl hunajaa tai vaahterasiirappia
- 2 rkl ruokaöljyä
- tilkka vettä
- 15 g kuivattuja marjoja, esim. vadelmia
- 30 g lempisuklaatasi rouhittuna

1. Rouhi halutessasi kokonaisia pähkinöitä pienemmäksi.
2. Sekoita valitsemasi siemenet, pähkinät, hiutaleet, leseet ja suola kulhossa.
3. Mittaa hunaja, öljy ja vesi kattilaan ja lämmi-tä, kunnes seos on tasaista.
4. Sekoita hunajaöljyseos sitten tasaisesti sie-men-pähkinäseokseen. Kaada seos pellille, ja levitä se tasaisesti.
5. Paahda myslä uunissa keskitasolla 175-as-teisessa uunissa n. 10 minuuttia. Vahdi, ettei myslä tummu liikaa reunoilta. Kääntele seosta kerran paahtumisen aikana tasaisen paahtumisen varmistamiseksi. Anna jäähtyä ja lisää loput aineista. Nauti esim. luon-non-jogurtin tai maidon kanssa.

Vinkki: Kokeile maustaa myslä kanelilla tai kardemummalla.

Maukkaat maitohorsmaletut



Tee lettujauhoja myyntiin tai lahjaksi. Sekoita kuivat aineet kauniiseen lasipurkkiin ja teippaa purkin kylkeen ohje: Lisää 4 dl vettä ja 2 munaa. Sekoita ja paista!

Tarvikkeet: 1 litran pullo tai purkki, tl, rkl ja dl mitta

0,5 dl kuivattuja maitohorsmanlehtiä
2 dl jauhoja
2 rkl sokeria
1 tl suolaa

Lisäksi:

2 kananmunaa
4 dl vettä
Voita paistamiseen

Vinkki: Voit käyttää jauhoseosta myös muussa leivonnassa ja vaihtaa halutessasi maitohorsman esimerkiksi vuohenputkeen tai nokkoseen!

1. Murskaa maitohorsman lehdet pieneksi silpuksi ja lisää kaikki kuiva-ainekset supin avulla tiiviiseen suurisuiseen pulloon tai purkkiin. Jätä odottamaan käyttöhetkeä.
2. Valmiin lettutaikinan saat lisäämällä vesi ja kananmunat kuiva-ainesten joukkoon. Sekoita ravistamalla.

Villiyrttisuola



Tämä yrttisuola on oikea monitoimisuola: se sopii ruokien maustamisen lisäksi jalkakylpysuolaksi ja käsikuorintaan. Se on nopea valmistaa – kokeile vaikka!

Tarvikkeet: sekoituskuhlo, lusikka tai mitta, puuhaarukka tai -lusikka, purkki, johon pakkaat valmiin yrttisuolan

1 dl hienoa merisuolaa, ruususuolaa tai tavallista ruokasuolaa
0,5 dl vapaavalintaisia kuivattuja, hienonnettuja villiyrttejä, esim. nokkosta, maitohorsmaa ja siankärsämön kukkaa

1. Mikäli käytät kokonaisia, kuivattuja villiyrttejä, voit hienontaa lehdet morttelissa tai monitoimikoneessa. Jos haluat laittaa villiyrttisuolasi sirotepurkkiin, kannattaa yrtit jauhaa hienoksi jauheeksi, jotta ne tulevat ulos purkista. Lisää hienonnettuihin yrtteihin suola, ja sekoita valmista tuli!
2. Pakkaa villiyrttisuolasi kauniiseen purkkiin. Käytä villiyrttisuolaa normaalin suolan tapaan ruokien maustamiseen.

Vinkki: Voit lisätä villiyrttien sekaan myös ”kesyjä” yrttejä maustekaapistasi: tilliä, lipstikkaa, timjamia tai vaikka meiramia. Yrttejä vaihtelemalla saat erilaisia sekoituksia.

Villi teesekoitus



Tarvikkeet: pussi tai purkki, johon teesekoitus pakataan, Lusikka sekoittamiseen

Erilaisia villiyrtejä, kuten maitohorsmaa, nokkosta, kanervankukkaa, puna-apilaa, koivunlehtiä...

1. Mittaa kuppiin yhteensä 2 tl kuivattuja villiyrtejä ja kukkia. Jos teet isomman annoksen, laita yrtit kauniiseen, kannelliseen purkkiin ja sekoita. Kirjoita purkkiin valmistuspäivämäärä ja ainekset.
2. Voit tehdä villiyrteetä vaikka yhden annoksen kerrallaan, ja kokeilla erilaisia maku-yhdistelmiä. Voit maustaa teesekoituksesi myös esimerkiksi kuivatuilla marjoilla, kuten vadelmilla. Kirjoita ainekset ja määrät ylös, niin osaat käyttää toistekin onnistunutta yhdistelmää!

Vinkki: Jos haluat lisää makuvaihteita, kokeile fermentoituja lehtiä!

Kukkainen jalkakylpy



Anna hetki aikaa itsellesi, ja hemmottele jalkojasi.

Tarvikkeet: ruokalusikka, dl mitta, kattila tai vedenkeitin, muki ja siivilä, tai teesihti, pesuvati

- | | |
|--------|---|
| 0,5 dl | karkeaa merisuolaa |
| 2 rkl | kuivattuja villiyrtejä ja kukkia, esim. kanervan- tai siankärsämön kukkia |
| 2 dl | kiehuvaa vettä |

1. Keitä vesi vedenkeittimellä tai kattilassa, kaada se yrttien ja kukkien päälle mukiin tai teesihtiin. Anna hautua 10 min. Siivilöi halutessasi yrtit pois vedestä kaatamalla se siivilän läpi pesuvatiin. Lisää vatiin karkea suola ja kylmää tai haaleaa vettä kunnes jalkakylpy on sopivan lämmin.
2. Varaa lähetyvillesi pyyhe, kosteusvoidetta ja puhtaat sukat. Laita jalkasi lämpimään kylpyyn, ja nautiskele 15–20 min. Kuivaa jalat huolellisesti, rasvaa hierovin liikkein ja laita puhtaat sukat jalkaan.

Vinkki: Jos haluat jalkakylpyysi tuoksua, voit lisätä siihen muutaman tipan eteeristä öljyä juuri ennen käyttöä.

Kanerva-käsivoide



Tarvikkeet: pieni pakastepussi (esim. Minigrip-Mini), tl mitta tai esim. lääkepikari, jossa mitta-asteikko, kuumaa vettä, muki tai pieni kulho, ja sen sisään mahtuva juomalasi tai suorareunainen lasipurkki, kahvitikku tai varrastikku, purkki (väh. 30 ml), johon valmis voide pursotetaan

10 g mehiläisvahaa
7 tl auringonkukkaöljyä
2-4 tippaa eteeristä öljyä
1 tl kuivattuja yrttejä, esim. kanervan kukkia

1. Pese kätesi huolellisesti ennen aloittamista, ja käytä hyvin puhdistettuja työvälineitä. Huomioithan, että vettä ei saa missään vaiheessa joutua voiteen joukkoon. Rauhallinen ja huolellinen toimiminen on nyt paikallaan.
2. Hienonna tarvittaessa käyttämäsi yrtit. Mittaa kaikki ainekset juomalasiin tai suorareunaiseen lasipurkkiin. Kaada mukiin (ei juomalasiin) kiehuva kuumaa vettä, ja aseta juomalasi sen sisään. Varo, ettei kuumaa vettä tule mukin reunojen yli. Anna lasin olla vesihauteessa, kunnes mehiläisvaha on sulanut. Jos lisäsit yrttejä mukaan, anna hautua n. 15-20 min. Tarvittaessa voit vaihtaa jäähtyneen veden uuteen kuumempaan.
3. Kun mehiläisvaha on sulanut, ota juomalasi pois vedestä ja kuivaa sen ulkopinta puhtaalla pyyhkeellä tai talouspaperilla.
4. Valuta voide pakastepussiin. Kaavi kaikki voide talteen.
5. Sulje pussi ja pyörittele sitä rauhallisesti käsissäsi. Jos tunnet voiteessa paakkuja tai könttejä, puristele ne sormiesi välissä pienemmiksi. Kun voide alkaa paksuuntua, ja muistuttaa paksuudeltaan paksua jogurtia, leikkaa pussin nurkkaan reikä ja pursota voide purkkiin.

Voide säilyy hyvänä n. 6 kk. Jääkaapissa säilyttäminen takaa pidemmän säilyvyyden. Otathan voidetta purkista vain puhtain käsin!

Tiesitkö tämän mehiläisvahasta? Se sulaa ja jähmettyy n. 62°C:ssa. Vahaa ei saa joutua viemäriin, sillä se voi jähmettyä putkien reunoille ja mutkiin, ja aiheuttaa tukoksia. Puhdista mahdolliset vahajäämät ensin esim. talouspaperilla, jonka laitat bio- tai energijätteeseen.

Virkistävä kesäinen kuorinta



Ihoa hemmotteleva kuorinta-aine sopii koko vartalolle sekä käsille ja jaloille. Suola kuorii ja öljy hoitaa ihoa.

Tarvikkeet: sekoitusastia, rkl mitta

1 rkl kuivia tai tuoreita villiyrtejä (esim. siiankärsämä, koivunlehti tai maitohorsma)
2 rkl öljyä (esim. oliivi-, auringonkukka- tai manteliöljyä)
1 rkl hienoa, joditonta merisuolaa

1. Sekoita kuivatut yrtit öljyyn ja anna uuttua pari tuntia, tai mahdollisuuksien mukaan yön yli. Jos käytät tuoreita yrttejä, silppua ne hienoksi ja sekoita öljyyn. Lisää suola ja sekoita tahnaksi.
2. Hiero kostutettuun ihoon pyöriin liikkein. Huuhtelee lämpimällä vedellä ja kuivaa. Tämän kuorinnan jälkeen et tarvitse kosteuttavaa voidetta!

Vinkki: Vaihda suola sokeriin, niin kuorinta on hellävaraisempi ja sopii kasvoillekin.

Puhdistava hiushuuhde



Omatekoinen hiushuuhde on luonnonkosmetiikkaa parhaimmillaan. Se on edullinen ja helppotekoinen, eikä sen elinkaaresta aiheudu juurikaan materiaali-, pakkaus- tai kuljetuskuluja. Erilaisia yrttejä ja eteerisiä öljyjä vaihdellen saat erilaisille hiustypeille sopivia huuhteita.

Tarvikkeet: kattilan tai kuumuutta kestävän kulhon tai kannun, siivilän tai harsokangasta, tilit, 1 l pullo, johon hiushuuhde pakataan

- 1 l kuivattua siiankärsämönkukkaa
- 2 tl viinietikkaa
- 1 l pari tippaa eteeristä öljyä, esim. koivu vettä

1. Kiehauta vesi kattilassa tai kaada kiehuva vesi vedenkeittimestä kannuun. Lisää kuivatut siiankärsämön kukat. Anna hautua 15–30 min, ja siivilöi litran vetoiseen

pulloon. Anna jäähtyä. Lisää viinietikka ja halutessasi eteerinen öljy. Ravista kevyesti. Valmis!

2. Parhaan tuloksen hiushuuhteesta saat, kun käytät sitä pestyihin hiuksiin viimeisenä huuhteluna pää alaspäin siten, että alla on vati tai ämpäri. Näin voit huuhtoa samalla huuhteella pariin kertaan, ja vaikutus tehostuu. Puristele ylimääräinen vesi pois hiuksista, ja anna kuivua.
3. Hiushuuhde ei säily kovin pitkään, joten se kannattaa käyttää parin päivän sisällä valmistamisesta. Säilyvyyttä pidentää hiushuhteen säilyttäminen jääkaapissa.

Tiesitkö? Etikkaa sisältävä hiushuuhde poistaa tehokkaasti hiuksista muotoilutuotekertymiä. Se tekee myös hiuksista pehmeät ja kiiltävät.

Luonnollinen pyykkietikka



Etikka pehmentää pyykin yhtä tehokkaasti kuin kaupan huuhteluaineet, ja samalla se poistaa pesuainejäämiä pyykistä ja mahdollisia kalkkikertymiä pesukoneesta. Etikat ovat myös loistavia hajujen poistajia, joten se sopii erityisesti ummehtuneen hajuisille tekstiileille.

Tarvikkeet: kaunis pullo, johon pyykkietikka valmistetaan, dl mitta

- suikale appelsiinin, sitruunan tai greipin kuorta, josta kaikki valkoinen osa poistettu
- 4 dl väkiviinaetikkaa
- 1 dl vettä
- 10–15 tippaa eteeristä öljyä, esim. koivu

1. Laita pulloon kuorisuikale ja vesi, sekä halutessasi eteerinen öljy. Täytä pullo etikalla, ja anna vetäytyä huoneenlämmössä viikon verran. Halutessasi voit siivilöidä pyykkietikan, kun se on valmista.

Vinkki: Käytä n. 0,5 dl pyykkietikkaa yhtä koneellista kohden. Lisäämällä pyykkietikan suihkepulloon, voit käyttää sitä ekologisena puhdistussuihkeena!



4H on olemassa lapsia ja nuoria varten. Teemme työtä, jotta jokainen suomalainen lapsi tai nuori löytää omat vahvuutensa ja kiinnostuksen kohteensa, saa onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden kasvaa täyteen potentiaaliinsa: kestävään elämäntapaan, aktiiviseen työhön ja yrittäjyyteen.

Jokainen lapsi ja nuori on arvokas.



Suomen 4H-liitto

Karjalankatu 2 A, 00520 Helsinki



4HSuomi



4HSuomi



4HSuomi



4HSuomi