

← Ahosuolaheinä on niittysuolaheinän tavoin villiyrtti.

Monivuotisista lehtivihanneksista

varmaa satoa ja vaihtelua ruuanlaittoon

KEVÄT tulee ja kylvöt alkavat vihannesmaille, mutta vielä joutuu odottamaan, että satoa pääsee kylvöksistä keräämään. Mutta on monivuotisista “pinaattikasveja”, joista pystyy keräämään satoa jo alkukesästä. Ja iloksi paljon näitä “pinaattikasveja” löytyy Maatiaisien siemenvälityksestä.

Keittiökasvikirjassa (Ossian Lunden, 2. Painos, 1921) sanotaan, että “*n.s. pinaattikasveja viljellään keittiökasvitarhoissa maltoisten, mehevään, runsaasti lehtivihreää sisältävien lehtiensä vuoksi, jotka sisältävät ravintoaineita helposti sulavassa muodossa. Monesta tavallisimmista rikkaruohoistamme saadaan hyvää pinaattia, esim. saviheinästä, suolaheinästä eli hierakasta sekä keväällä nuorista nokkosista. Keittiökasviemme joukossa on*

myös koko joukko sellaisia kasveja, joilla, vaikk’ eivät olekaan varsinaisia pinaattikasveja, on joukko meheviä lehtiä, joista saadaan oivallista pinaattia. Sellaisia ovat esim. punaja sokerijuurikas. Useimmat pinaattikasvien edustajat kuuluvat savikka- ja hierakkakasveihin. Pinaattikasvit vaativat hyvin kehittyäkseen, sekä voimakasta, runsasravinteista maata että runsaasti kosteutta”.

Vielä Keittiökasvikirjassa raparperi mainitaan pinaattikasvina eli sen lehtiä voi käyttää pinaatin tapaan: “*oikein hyvää pinaattia saadaan, jos raparperin lehtiä valmistetaan tavallisen kasvitarhapinaatin ja nuorten nokkosten lehtien kanssa yhdessä*”. Nykyään lehtien käyttöä ei suositella. Kirjassa mainitaan myös, että arvokkaimpana pidetään kumminkin raparperin varsia.

Muutama poiminta siemenvälityksessä olevista “pinaattikasveista”:

NIITTYSUOLAHEINÄ (*Rumex acetosa*) kuuluu hierakkakasveihin. Se on yleinen kosteilla niityillä ja pientareilla. Jos kasvia näkee vaikkapa pellolla runsaana, niin se kertoo maaperän olevan silloin hapan. Aluslehdet ovat nuolytyviset, ahosuolaheinän keihästyviset. Niittysuolaheinä on myös villiyrtti ja se sisältää mm. C- ja A-vitamiineja. Lehtien ja versojen maku on parhaimmillaan ennen kukintaa, niitä voi myös kuivata tai pakastaa sekä syödä tuoreeltaan mm. salaateissa ja keitoissa. Lehdet sisältävät runsaasti oksaalihappoa eli jos tätä villiyrttiä syö, niin kannattaa ateriaan lisätä jotain kalsiumpitoista ainesta.

PIHARATAMOSTA (*Plantago major*) puhutaan myös valkoisen miehen jalanjälkenä, sillä se on levinnyt mm. siirtolaisten mukana Euroopasta Pohjois-Amerikkaan ja Australiaankin. Ratamoiden sukunimi *Plantago* juontuu latinankielisestä sanasta planta, joka tarkoittaa jalkapohjaa. Piharatamo kestääkin hyvin tallausta ja kasvaa karuillakin kasvupaikoilla. Tämä Etelä-Euroopasta kotoisin olevaa kasvia kasvattivat kivikautiset esi-isämme jo ”vihannesmaillaan”. Levitäkin se osaa tehokkaasti, siemeniä voi yksi kasvi kesässä tuottaa jopa 20 000 kpl ja siemenet säilyttävät itämiskykynsä maassa jopa 40 vuotta. Kostealla säällä siemenet ”limautuvat” ja tarttuvat näin helposti kiinni mm. linnun höyheniin ja matkaavat näin taas uusille kasvupaikoille.

Mutta ratamoa ei kannata väheksyä sen vaatimattoman ulkonäkönsä perusteella, sillä sen rohdos- ja lääkinnälliset ominaisuudet ovat olleet tiedossa jo antiikin aikoina, jolloin sitä on käytetty mm. haavojen hoidossa. Moni varmaan tietääkin sen maineen luonnonlaastarina. Ulkoisen käytön lisäksi ratamoa voi käyttää sisäisesti mm. kuivatuista lehdistä voi valmistaa ”verta puhdistavaa” teetä ja ratamonlehtitee auttaa myös yskässä sekä hengitystientulehduksiin. Nuoret lehdet käyvät hyvin salaattiin, lehtiä voi käyttää kuten pinaattia ja niitä kannattaa lisätä myös keittoihin sekä muhennoksiin. Lönnrotkin mainitsee monia vaivoja, joihin piharatamo tuo helpotusta: *”Lehdet oivallisia haavan paranteeksi ulkonaisesti, sisällisesti keitteenä verenjuoksuihin, ulko- ja punataudin asettamiseksi, kurkkuhuuhteeksi, siemenet vatsan vahvistukseksi, juuri hammastaudin lääkkeeksi.”*



ANNE LEINO

Mustajuuren kukka houkuttelee pölyttäjiä puutarhaan.



ANNE LEINO



MAITTI LAHTINEN

↑ Kuorittu mustajuuri porkkanan kera.

← Piharatamon lehdet kestävät tallausta.



ANNE LEINO

← Hyvänheikin-savikka aloittaa kasvuaan jo toukokuun alkupuolella.

PINAATTIHIERAKKA (*Rumex patientia*). Kasvien historia on mielenkiintoista ja yksi tällaisen historian omaava kasvi on pinaattihierakka ”Fredrika”. Tämä pinaattihierakka -kanta on peräisin Runebergien puutarhasta Porvoosta eli Fredrika Runebergin ajoilta (1852–1878). Puutarhassa kävellessä voi tuntea historian havinaa, sillä se on vieläkin samanlainen kuin Runebergien siellä asuessa. Pinaattihierakka on vähän harvinaisempi monivuotinen lehtivihannes, jonka lehtiä voidaan käyttää kasvin nimen mukaisesti keitetyn pinaatin tavoin. Pinaattihierakka tunnetaan myös nimellä vihannessuolaheinä ja mm. Keittiökasvikirjassa se mainitaan nimellä englantilainen pinaatti. Nimi tulee siitä, kun sitä aikoinaan viljeltiin etupäässä Englannissa, 1500-luvulla sen viljely oli Englannissa hyvin suosittua. Pinaattikasvien yleistyttyä hierakoiden viljely väheni. Pinaattihierakan viljely



ANNE LEINO

← Pinaattihierakka on rehevässä kasvussa jo toukokuun lopussa.

on helppoa, kylvö onnistuu aikaisin keväällä ja se on vaatimaton maanlaadun suhteen. Hoitoakaan se ei oikein tarvitse kesän aikana, halutessaan kukkarvet voi poistaa. Mutta muutama varsi kannattaa kumminkin jättää siementen tuotantoon. Jo kesän alussa (ei kylvövuonna kumminkaan) siitä pystyy keräämään satoa ja tekemään vaikka keväisen vihannessuolaheinä-keiton (sorrel-soup).

HYVÄNHEIKINSAVIKKA (*Chenopodium bonus-henricus*) on hyvässä kasvuvauhdissa tuottamassa vihersatoa jo toukokuussa. Tämä vanha viljelykasvi kuuluu revonhätäkasveihin. Sen lehtiä voi käyttää pinaatin tavoin ja nuoria versoja kuten parsaa. Kukat ja siemenet ovat myös käyttökelpoista ravintoa. Siemeniä käytetään kuten kvinoan siemeniä (liotus yön yli vedessä). Satoa riittää pitkälle syksyyn, lokakuussakin lehdet voivat vielä olla hyvännäköiset. Lehtiä voi kokeilla ulkoisestikin tuomaan apua mm. turvonneisiin jalkoihin. Muinoin sitä on myös käytetty eläinten lääkintään mm. lampaiden ”yskänlääkkeenä”. Villiyrtiksikin tämä varsin monipuolinen kasvi on luokiteltu.

Hyvänheikinsavikkaa voi löytää satunnaisesti kasvamassa raunioilla, laiturilla ja vanhoilla pihilla. Monista muista savikkakasveista poiketen hyvänheikinsavikka on monivuotinen. Se viihtyy auringosta puolivarjoon ja on vaatimaton maanlaadun suhteen. Helppohoitoinen ja lehdet ravinnepitoisempia kuin yksivuotisella pinaatilla! Kylvö keväällä kasvupaikalle tai niin myöhään syksyllä, ettei enää ala itämään samana vuonna.

Vinkki viljelyyn: Täksi vuodeksi on saatu paljon mustajuuren (*Scorzonera hispanica*) siemeniä siemenvälitykseen. Yllä esiteltyjen ”pinaattikasvien” tapaan se on monivuotinen, mutta sitä viljellään tavallisesti yksivuotisena juureksena. Mustajuuri on puutarhojen herkkuvihannes. Mustajuurella on pitkä kasvuaika ja satoa korjataan myöhään syksyllä tai seuraavana keväänä. Kylvetään varhain keväällä tai syksyllä. Pohjois-Suomessa suositellaan syyskylvöä juuri ennen kuin maa routaantuu. Näin kasvu alkaa nopeasti keväällä. Mustajuurta voi kasvattaa myös perennana ja sen keltaiset kukat houkuttavat pölyttäjiä puutarhaan. Kaurajuuri

→ Hyvänheikinsavikka aloittaa kasvuaan jo toukokuun alkupuolella.



ANNE LEINO

Kaurajuuri hyvässä kasvussa ihan toukokuun alussa.



ANNE LEINO

Kaurajuuri kukkii toisena vuonna.



ANNE LEINO

Muista kerätä kaurajuuren siemenet talteen ennen kuin tuuli puhalttaa ne pois.

(*Tragopogon porrifolius*) muistuttaa mustajuurta. Yleensä kaurajuurta ajatellaan syötävänä kasvinä, mutta tämän kaksivuotisen kasvin kukintakin on näyttävä. Kukan mesi- ja siitepöly -tarjonta houkuttelee pölyttäjiäkin puutarhaan.

Kevätterveisin,

ANNE LEINO

OSALLISTUTKO AVOIMIIN PUUTARHOIHIN?

Ilmoita osallistumisestasi meille Maatiainen ry:hyn!

- Jos ilmoitat meille puutarhasi, kirjoitat pienen esittelyn ja liität mukaan kuvan, saat 5 ilmaista siemenpussia (ei koske seoksia).
- Jos edellä mainitun lisäksi kirjoitat vielä lehtijutun puutarhastasi tapahtuman jälkeen esitellen puutarhaasi ja kertoen tapahtuman kulusta, saat 10 ilmaista siemenpussia (ei koske seoksia).

Tiedotamme Avoimiin puutarhoihin osallistuvista Maatiaisen jäsenistä jäsenpostilla kesäkuussa ja teemme Maatiaisen numeroon 3/2026 koosteen puutarhoista. Lehtijuttuja voidaan lisäksi julkaista tulevissa Maatiaisen numeroissa ja Maatiaisen verkkosivuilla.

Puutarhakierrokselle hautausmaalle!

MALMIN HAUTAUSMAA

Opastettu puutarhakierros "Iltakävelyllä kalmistossa" lähtee Ison kappelin edestä noin klo 18.15.

Malmin hautausmaa on yksi monilajisimmista puistoalueista Helsingissä. Hautausmaalla on yli 250 erilaista puuvartista kasvilajia, -lajiketta tai -muunnosta. Malmin hautausmaa on tunnettu myös puukujanteista, joita hautausmaalla on 13 km:n verran. Kujanteita on istutettu 22 eri puulajista, minkä vuoksi hautausmaalla on Helsingin seudun paras paikka tunnelmoida kujanteiden katveessa. https://avoimetpuutarhat.fi/puutarhat/malmin_hautausmaa_1/

KULOOSAAREN HAUTAUSMAA

Kulosaaren hautausmaa pienellä Leposaarella on paikallinen hautausmaa, joka liittyy kiinteästi alueen historiaan. Sinne on haudattu useita sekä taiteen, tieteen, sodankäynnin että talouselämän merkkihenkilöitä. Leposaaren pinta-ala on noin 2 ha ja siellä on noin 2000 vainajan viimeinen leposija.

Avoimet puutarhat -päivänä sunnuntaina 6.7.2025 hautausmaalla on opastettu puutarhakierros klo 16–17.30. Oppaana on Soili Poikonen. Tapauspaikka on Leposaaren hautausmaan portti, Leposaarentien päässä. <https://avoimetpuutarhat.fi/puutarhat/kulosaaren-hautausmaa/>