

Green City Farm 2021



Sisällysluettelo

Green City Farmin näytemaa - garden center	4
Komposti	5
Basilika - Basil	6
Kesä- ja talvikynteli - Summer and Winter Savory	7
Kirveli - Chervil	9
Korianteri - Coriander	10
Meirami - Marjoram	11
Persilja - Parsley	12
Ranskalainen rakuuna - French tarragon	14
Rosmariini - Rosemary	15
Salvia - Sage	16
Sitruunamelissa - Lemon balm	18
Tilli - Dill	19
Timjami - Thyme	21
Viherminttu - Garden Mint	22
Savoiijinkaali - Savoy cabbage	23
Ruusukaali - Brussel sprout	24
Kyssäkaali eli kaalirapi - Kohlrabi	26
Lehtikaali - Curly Kale	28
Palmukaali - Tuscan kale	30
Rukola - Rucola	31
Maissi - Sweet corn	32

Punajuuri - Beetroot	34
Fenkoli - Florence Fennel	35
Juuriselleri - Celeriac	37
Jättikurpitsa - Winter squash	39
Kesäkurpitsa - Summer squash	41
Avomaankurkku - Field cucumber	42
Salottisipuli - Shallot onion	44
Pillisipuli - Salad onion	45
Roosasipuli - Roscoff onion	46
Purjo - Leek	47
Tomaatti - Tomato	49
Kirsikkatomaatti - Cherry tomato	50
Pihvitomaatti - Beefsteak tomato	51
Pensastomaatti - Bush tomato	52
Pehmeälehtinen keräsalaatti - Leaf lettuce	53
Jäävuorisalaatti - Butterhead lettuce	54
Roomansalaatti - Romaine lettuce	55
Iceberg	57

Green City Farmin näytemaa - garden center

Tervetuloa Green City Farmin virtuaaliselle näytemaalle. Sivustoa päivitetään vuoden 2021 aikana.

Welcome to the virtual garden center of Green City Farm. These pages will be updated during 2021.



Komposti



Komposti

Meidän kompostissa on sekaisin erilaisia pelton kasvijätteitä, Ravintola Perhon kompostoimaa ruokajätettä ja kuiviketta sekä kompostoitua eläimen lantaa. Kompostin idea on palauttaa ravinteet takaisin peltoon ja pitää maaperä hedelmällisenä sekä terveenä. Kompostin mukana palautuu ravinteet takaisin peltoon eli elämästä syntynyt jäte pääsee palvelemaan uutta elämää. Kompostissa jäte on lahonnut ja samaan aikaan on tapahtunut uuden humuksen, hedelmällisen maa-aineksen, rakentumista.

Kompostoinnissa ihminen voi auttaa muita luonnonkuntia ja tukea kompostin ekosysteemipalvelua. Kompostissa on kaikki luonnonkunnat edustettuna: kivikunta, sienikunta, kasvikunta ja eläinkunta. Kompostissa on sekaisin eri luonnonkuntia niin elävinä kuin kuolleinakin. Kompostoitumisen eri vaiheissa eri eliöillä on tärkeä merkitys. Ensimmäiseksi kompostissa hajottavat pienimmät eliöt kuten mikrobit ja sienikunta. Nämä hajottavat typpi- ja hiilidioksidipitoista jätettä. Tämän jälkeen jäljellä on ligniinipitoinen jäte. Tätä puuainepitoista jätettä hajottaa hieman isommat, leualliset eliöt, kuten siirat, hyppyhäntäiset ja tuhatjalkaiset. Kompostoinnin viimeisessä vaiheessa tarvitaan lieroja, jotka yhdistävät ruoansulatuskanavaan orgaanisen ja epäorgaanisen aineksen. Lieron eli kansankielessä kastemadon kakka on humusta, tärkeää elämää ylläpitävää, muusta, ravinteikasta maa-ainesta. Humus on stabiilia maa-ainesta, mikä mahdollistaa elämän jatkumisen maapallolla.

Basilika - Basil

Basilika – Basil ***Ocimum basilicum***

Lamiaceae -heimo, huulikukkaiskasvit

Basilika on yksivuotinen yrtti. Se on 20 – 60 cm korkea. Sen kasvutapa on pensasmainen. Perinteisen isolehtisen basilikan lisäksi lajikkeita on erivärisiä ja -aromisia sekä -kokoisia. Esimerkkinä basilikan alalajista Green City Farmilla kasvaa pienilehtinen parvekebasilika, jonka kasvutapa on pyöreä ja pensasmaisen tuuhea. Basilika kukkii vaaleanliiloin kukin.

Basilika on kotoisin Aasian ja Afrikan trooppisista osista. Basilika on hallan arka ja se ei saisi päästä kuivumaan. Tärkeitä basilikan viljelyalueita ovat Ranska, Egypti, Unka-

ri, Intia, Kalifornia. Basilikaa viljellään nykyään paljon kasvihuoneissa kotiin ostettavaksi tuoreyrtiksi.

Basilikan maku on miellyttävän pehmeä ja aromikkaan makea. Sen tuoksu on vahva ja makea. Basilika tulisi lisätä ruokaan valmistuksen loppuvaiheessa, jotta sen aromi säilyisi mahdollisimman hyvin. Basilikaa käytetään raaka-aineena pestoissa sekä yrttinä tomaatin ja mozzarellan kanssa. Lisäksi se sopii mausteeksi tomaattikeittoon, pizza- ja pastakastikkeisiin. Basilikaa käytetään Välimeren ruoissa mausteena ja se sopii hyvin myös erilaisiin salaatteihin. Siemeniä on käytetty hyydyttämisaineena ja yrttiliköörin valmistuksessa. Basilikan uskotaan helpottavan ruoansulatusta ja lievittävän masennusta sekä hoitavan sydäntä.

Kesä- ja talvikynteli - Summer and Winter Savory



Kesäkynteli – Summer Savory *Satureja hortensis*

Lamiaceae -heimo, huulikukkaiskasvit

Kesäkynteli on yksivuotinen ja nopeakasvuinen yrtti. Sillä kapeat ehytlaitaiset lehdet. Ne ovat harvemmassa verrattuna talvikynteliin. Sen varret ovat karvaiset ja hieman punertavat sekä pehmeämmät kuin talvikyntelin varret. Kukat ovat pienet ja valkoiset, ruusunpunaiset tai lilat.

Kesäkynteli kasvaa luonnonvaraisena Kaakkois-Euroopasta Lähi-itään ulottuvalla alueella. Sen lehdet kerätään käyttöön ennen kukkien puhkeamista.

Kesäkyntelin aromi on talvikynteliä miedom-

pi. Kesäkynteli sopii Makkara-, kala- sianliha- ja lammassuokiin sekä kaali- ja papupatoihin. Sitä käytetään pippurin ja suolan korvikkeeksi. Rohdosteetä tehdään ottamalla 1-2 tl rohdosta ja hauduttamalla sitä 10 min. kupillisessa kuumaa vettä. Sitä käytetään ilmapainoihin, ripuliin, äkillisiin maha- ja suolistotulehduksiin sekä kihtiin, reumaan ja miesten lemmennostatukseen. Tuoreita lehtiä käytetään myös hyönteisten pistoihin.

Talvikynteli on 30 – 40 cm korkea kasvi. Sillä on valkoiset tai lilat kukat. Talvikyntelin lehdet ovat pienempiä ja tiheämmässä kuin kesäkyntelin. Myös kasvutapa on sillä varpu- maisempi verrattuna kesäkynteliin.

Talvikynteli on kotoisin Välimeren alueelta. Se on monivuotinen kasvi, mutta meillä pohjoisessa se ei usein selviä talven yli. Se on hyvä mehiläiskasvi.

Se on hyvä mehiläiskasvi. Maku on pippurimainen. Sitä käytetään mausteena liha, makkara ja papuruoissa. Talvikyntelin aromi on voimakkaampi kuin kesäkyntelin. Talvikyntelin öljyllä on antiseptinen vaikutus. Sitä käytetään kroonisiin ja hengitysteiden tulehduksiin.

Summer and Winter Savory *Satureja hortensis*

Summer savory is a low growing relatively small annual bushy plant with narrow leaves and dainty lilac or white flowers. **Winter savory** is a hardy perennial that is grown as an annual in Finland where the winter is too cold for it to survive, it is slightly more subs-

tantial in growth with darker thicker leaves. Both are known for their 'peppery' thyme like flavour that is valuable to culinary herbal mixes, the best known of these being 'herbes de Provence,

Growing savory is not difficult if you can find good quality seeds. These should be sown into pots indoors in early April and the plants transplanted outdoors 6-8 weeks later when the frost risk is over. As the plants become established and grow, the shoot tips can be removed to encourage the development

of a productive bushy plant by mid-August. As with other herbs these tips and the young shoot are used as fresh culinary herbs, at the end of the season the whole upper plant is cut, and the healthy leaves dried for preservation and mixing.

As well as being used in herbal mixes, savory is cooked with most dishes that include beans or lentils and blends well with parsley and chives. Fresh leaves are used to garnish soups and

Kirveli - Chervil

Kirveli – Chervil

Anthriscus cerefolium

Apiaceae -heimo, sarjakukkaiskasvit

Kirveli on yksivuotinen ruoho. Sillä on liuskelehdet ja se kukkii valkoisin sarjakukinnoin. Pienenä se muistuttaa persiljaa ja isompana koiranputkea. Se on nopeakasvuinen ja helpohoitoinen.

Kirveli on kotoisin Aasian länsiosista tai Etelä-Venäjältä. Vahvin aromi siihen kehittyy varjoisalla kasvupaikalla.

Kirvelin maku muistuttaa lakritsia ja anista. Se kuuluu ranskalaiseen Fines herbes-mauteseokseen. Kirveli lisätään ruoan valmistuksen loppuvaiheessa. Yrtti sopii niin liha-, kana-, kala-, kasvis- kuin keittoruokiinkin. Se sopii myös salaattinkastikkeisiin ja koristeeksi sekä makeisiin jälkiruokiin kuten kiisseleihin. Kirveli sisältää runsaasti A- ja C-vitamiinia, jonka takia sitä kannattaa käyttää tuoreena. Maustekirveli stimuloi aineenvaihduntaa, puhdistaa elimistöä, lievittää reuman oireita ja piristää oloa.

Korianteri - Coriander

Korianteri – Coriander (Culantro) ***Coriandrum sativum***

Apiaceae -heimo, sarjakukkaiskasvit

Korianteri on yksivuotinen kasvi, mutta kylväytyy usein uudestaan paikkaansa kasvaan. Yrtin kaikki osat ovat syötäviä. Korianteri kukkii valkoisin kukin. Sen lehdet ovat vaalean heleän vihreät ja muistuttavat porkkanan lehtiä, mutta ovat lehtiosat ovat leveämpiä ja muodot pyöreämpiä.

Korianteri ei ole uusi tulokas. Siitä on maininta jo Raamatussa ja myös faaraoiden haudoista Pompeijista on löydetty korianteria. Korianteria kasvatetaan paljon Välimeren alueella, Aasiassa ja Etelä-Amerikassa.

Korianterin maku on aromikas, makea sekä sitrusmainen. Yrtti sopii kasvisruokien kuten kaalin ja punajuuren mausteeksi. Tuoreita lehtiä käytetään monissa aasialaisissa ruoissa kuten chutneyssa sekä meksikolaisissa salsoissa. Lisäksi silputtuja lehtiä laitetaan intialaisten ruokien päälle. Lehtiä pitää kuitenkin varoa kuumentamasta, koska lämpö tuhoaa niiden aromin. Siemenet tuoksuvat murskattaessa sitrusmaiselta ja niiden maku on pähkinämäinen sekä muistuttaa appelsiiniä. Siemenien ja lehtien maku on hyvin erilainen. Curry-mausteen pääainesosa on jauhut korianterin siemenet. Niitä käytetään myös muissa intialaisissa mausteseoksissa kuten garam masalassa.

Meirami - Marjoram

Meirami – Marjoram

Origanum majorana

Lamiaceae -heimo, huulikukkaiskasvit

Meirami muistuttaa oreganoa, mutta sen varret ja lehdet eivät ole niin vahvat. Sen kasvutapa on rento ja se on väriltään harmahtavan vihreä. Meirami monivuotinen, mutta hallanarka ja se ei talvehdi Suomessa.

Meirami on kotoisin Pohjois-Amerikasta, Arabiasta ja Lounais-Aasiasta. Sitä alettiin viljellä Euroopassa keskiajalla. Myös Suomessa meiramia on käytetty pitkään. Nykyisin sitä viljellään paljon Välimeren alueella.

Meiramin maku muistuttaa oreganoa ja se on hieman kitkerä, aromaattinen ja makea. Se korostaa ruokien omaa makua. Meiramista hyödynnetään useimmiten lehtiä. Meiramia käytetään mausteena kaaliruoissa, pizzoissa ja hernekeitoissa. Meirami sopii erityisen hyvin myös tomaatti-, makaroni-, sieni-, kala-, äyriäis-, muna- ja juustoruokiin. Meiramia kannattaa kokeilla myös jälkiruoissa kuten omenaherkuissa. Meiramia käytetään usein basilikan, kyntelin ja timjamin kanssa maustamisessa. Lisäksi meiramia on käytetty viinin ja öljyn maustamiseen. Valkosipuli ja meirami sopivat myös hyvin yhteen ruoan laittossa. Yrttilääkinnässä meiramia on käytetty suolisto- ja vatsaoireiden hoitoon.

Persilja - Parsley



Persilja – Parsley *Petroselinum crispum*

Apiaceae -heimo, sarjakukkaiskasvit

Persilja on kaksivuotinen yrtti. Sitä on kolme eri tyyppiä. Kähäräpersilja on sammalpoimuinen ja meillä Suomessa tunnetuin persiljatyyppeistä. Silopersilja muistuttaa kähäräpersiljaa, mutta sen lehdet ovat sileitä ja se on kähäräpersiljan tavoin lehtipersilja. Juuripersilja kasvattaa porkkanan muotoisia, pitkiä ja kapeita juuresten tapaan hyödynnettäviä juuria. Persiljan lehti on voimakkaan keskivihreän värinen.

Persiljan alkuperästä ei ole varmaa tietoa, mutta sen oletetaan olevan kotoisin Välimeren itäosista tai Aasian länsiosista. Antiikin kreikkalaiset pitivät persiljaa ja selleriä samana kasvina.

Persiljan tuoretta lehteä käytetään koristeena voileipäkakuissa, juustolautasissa ja voileivissä. Persiljaa käytetään mausteena keitoissa, pastoissa, kastikkeissa ja liha-, kala-, kasvis- sekä linturuoissa. Persilja sisältää huomattavasti C-vitamiinia, karoteenia ja folaattia. Yrttilääkinnässä persiljaa käytetään reuman, virtsa- ja kuukautisoireiden hoitoon. Persiljan pureskelun myötä sanotaan raikastavan hengi-

tystä.

Parsley *Petroselinum crispum*

Parsley has been selected to produce three different types, Curley leaf (var. *crispum*), flat leaf (var. *neapolitanum*) and root (var. *tuberosum*). All parsleys prefer a warm sunny location to avoid 'legginess' and grow into compact productive plants, germination is often irregular and slow taking from three to eight weeks. It is best to start with transplants by 'pricking out' the seedlings as they appear in a germination tray, transferring them to small pots or cells, and allowing them to grow on for three to four weeks before planting out. This gives a more even crop and avoids early competition from weeds. When transplants have established outdoors, they grow with few problems, harvesting begins by gradually taking individual sprigs, this gives space and stimulates the plant produce new shoots. The young shoots at the center of the plant are the most fragrant and tender.

Although flat and curly parsley are very similar, the flat varieties tend to grow larger, their leaves often remain tender for longer and it may have a slightly stronger flavour. The more compact curly varieties have decorative appeal and older leaves will need finer chopping. The differences are small, but Chefs often choose the flat varieties. Root parsley looks like a small parsnip but has the parsley flavour, it is still rather rare in our cuisine.

Parsley is an excellent source of various essential nutrients and when used regularly in small amounts becomes an extremely valu-

able part of a healthy diet. It is used in leafy salads, finely chopped in sandwiches, it works well with egg dishes and in soups, and with fish and potatoes. A popular meal in Wales is gammon, parsley sauce, peas and potatoes.

Leafy parsley stores quite well for a few days

if kept cool and moist after harvest, it is best to harvest early in the morning up until the late August. Quality problems arise from too much stem on the sprigs, leaves that have become too coarse and wilting and yellowing when stored incorrectly.

Ranskalainen rakuuna - French tarragon

Ranskalainen rakuuna – French tarragon

Artemisia dracunculus

Asteraceae -heimo, asterikasvit

Ranskalainen rakuuna on pystykasvuinen ja sillä on ohuita, pitkänomaisia ja suippoja vihreitä lehtiä. Yrtti on monivuotinen ja se saattaa talvehtia Suomessa kasvimaalla. Ranskalainen rakuuna ei tuota ollenkaan siemeniä joten lisääminen onnistuu vain pistokkaista tai kasvia jakamalla.

Yrttiä viljellään ympäri maailmaa, mutta Ranskassa ja Italiassa se on hyvin käytet-

ty. Luonnonvaraisena ranskalainen rakuuna kasvaa Etelä-Venäjällä ja Pohjois-Amerikassa. Se on tuotu Eurooppaan Länsi-Aasiasta ristiretkien aikaan.

Ranskalainen rakuuna sopii erityisen hyvin kasvis-, kala- sekä munaruokien mausteeksi. Se on myös bearnaise-kastikkeen mauste. Sen lehtiä suositellaan käytettäväksi tuoreena ja niitä voi myös pakastaa. Yrtin hieno aromi korostaa sillä maustetun ruoan omaa makua. Sitä pidetään yhtenä hienoimmista mausteista. Ranskalaisen rakuunan maku on venäläisen rakuunan aromia voimakkaampi ja täyteläisempi. Se lisää ruokahalua ja edesauttaa ruoansulatusta.

Rosmariini - Rosemary

Rosmariini – Rosemary ***Rosmarinus officinalis***

Lamiaceae -heimo, huulikukkaiskasvit

Rosmariinin lehdet ovat ainavihantia, neulasmaisia ja tumman vihreitä. Rosmariinilla on puumainen runko ja sen kukat voivat olla valkoisia, sinisiä tai vaaleanpunaisia. Rosmariinilajeja on matalia ja isoja, yli metrin korkuisia. Rosmariini on kotoisen Välimeren alueelta. Latinaksi *rosmarinus* tarkoittaa meren kasetta tai meren ruusua. Rosmariini on synnyinseuduillaan iso jopa kaksimetrinen monivuotinen pensas. Pohjolan kylmää talvea se ei välttämättä kestä. Sen voi talvettaa noin 10°

C, jolloin sitä tulee kastella harvoin. Muutenkaan rosmariini ei pidä märästä maaperästä.

Rosmariinin tuoreita ja kuivattuja lehtiä käytetään mausteena Välimeren ruoissa. Ne sopivat erityisesti lihamausteeksi esimerkiksi lampaanlihan ja kanapatojen maustamiseen. Yrtistä tislataan myös eteeristä öljyä, jota käytetään mm. kosmetiikkateollisuudessa, alkohololeissa ja makeisissa. Rosmariinin uskotaan parantavan muistia sekä nostavan mielialaa ja sen lehdissä on myös rosmariinihappoa, joka vähentää tulehduksia. Lisäksi se lisää ruokahalua, vähentää ilmavaivoja ja on diureettinen.

Salvia - Sage



Salvia – Sage ***Salvia officinalis***

Lamiaceae -heimo, huulikukkaiskasvit

Salvian lehdet ovat suikeat, paksut, karvaiset ja hopeanväriset. Sen kukat ovat vaaleansinipunertavat tai valkoiset, kaksihuuliset ja sijaitsevat latvassa 6 – 12 kukkaisina valekiehkuroina. Salvia on kaksi tai useampivuotinen puolipensas, jolla on pystyt, puutuvat varret. Suomessa salvia ei kuitenkaan välttämättä talvehdi ankarimpina talvina.

Salvia kasvaa luonnonvaraisena Välimeren alueella ja on levinnyt muuallekin Eurooppaan. Kreikkalaisille ja roomalaisille salvia oli aikoinaan rohto sekä ruumiin että mielen virkistykseen. Arabit taas uskoivat salvian pidentävän ikää ja ristiretkien jälkeen keskijalla käsitys levisi Eurooppaan.

Salvian lehdet ovat väkevän makuisia ja niitä kannattaa käyttää varoen. Salvia sopii liharuokien erityisesti lampaan ja riistan mausteeksi korostaen lihan makua sekä vähentäen rasvan makua. Lehtiä käytetään myös tuo-

reina ja kuivattuina teehen. Salvia edistää ruoansulatusta, vähentää ilmavaivoja ja lisää rasvaisen ruoan imeytymistä. Salviaa käytetään lievittämään yskää, virus- ja bakteeritulehduksia sekä kuumeeseen ja kurkku- sekä hengityselinvaivoihin. Myös voiteissa, farmaseuttisissa- ja hygieniatuotteissa käytetään salviaa. Se on antioksidantti ja myös säilöntäaineena käytetty.

Sage ***Salvia officinalis***

In a more suitable climate sage is an evergreen shrub, but as far north as Finland it is best to replant annually. The many varieties of sage differ by their intensity of fragrance and size and colour patterns on the leaves. The most fragrant being cultivated for culinary use and the more decorative used ornamentally.

Sage is quite easily grown from good quality seed sown into pots indoors in early April, after 6-8 weeks the plants are transplanted outdoors to a sunny location as soon as frost risk is over. After the plant has established itself and as it grows, the tips of the shoots should be removed to encourage the formation of a productive bush by mid-August. The tips and young shoots are used as the fresh culinary herb and finally at the end of the season the whole bush can be harvested, and the healthy leaves dried for preservation.

It is the classic herb for pork dishes, and is often combined with apple, mixed with onion to make a turkey stuffing, is an ingredient of classic British sausages, used sparingly in salads, and used for flavouring oils, salt and vinegar. It is also often used as a tea, for

garnishing and decoration and the quite dominant flavour leads to the expression 'let sage have the stage'. It is altogether a great addition to any kitchen garden.

Sitruunamelissa - Lemon balm

Sitruunamelissa – Lemon balm ***Melissa officinalis***

Lamiaceae -heimo, huulikukkaiskasvit

Sitruunamelissan lehdet ovat sahalaitaiset ja soikeat. Ne ovat vaalean kirkkaan vihreät ja noin 2 – 6 cm pitkät. Sen lehtihankaisissa kiehkuroissa sijaitsevat kukat ovat pienet ja valkoiset tai sinipunaisten. Sen varsi on pysty, nelisärmäinen ja haarova.

Sitruunamelissa kasvaa luontaisesti Välimeren alueella. Se on kuitenkin levinnyt Keski-Eurooppaan, Pohjois-Afrikkaan, Länsi-Aasiaan ja Pohjois-Amerikkaan. Sitruunamelis-

sa on monivuotinen, mutta Suomessa se ei välttämättä talvehdi kovina pakkastalvina.

Yrtti tuoksuu ja maistuu sitruunalta. Sitruunamelissan lehteä on erityisesti käytetty jälkiruokakoristeena. Tuoreista sitruunamelissan lehdistä saa hyvää teetä. Sitruunamelissaa käytetään salaateissa, yrttisekoituksissa ja virvoitus- sekä alkoholijuomissa. Lisäksi melissaa käytetään paljon kosmetiikassa, parfyymeissa ja luontaistuotteissa. Sitruunamelissa rauhoittaa ja parantaa unen saantia. Se vahvistaa hermoja ja ehkäisee masennusta. Tislaamalla sitruunamelissasta saadaan haihtuvaa öljyä. Aromi säilyy paremmin pakastettaessa kuin kuivaamalla.

Tilli - Dill



Tilli – Dill ***Anethum graveolens***

Apiaceae -heimo, sarjakukkaiskasvit

Tilli on yksivuotinen ruohovartinen kasvi. Sitä kasvatetaan sekä lehtitillinä että kruunutillinä. Lehtitillin versot ja lehdet kerätään ennen kasvin kukintaa. Kruunutillissä kerätään myös kasvin kukinto. Tilli on pystykasvuinen ja se kasvaa nopeasti. Lehdet ovat hienoliuskaiset ja ohuet. Kukinto on keltakukkainen kertosarja ja se on kooltaan iso.

Tilli on kotoisin Aasiasta ja kasvaa luonnonvaraisena Välimeren alueella. Mausteena sitä käytetään enimmäkseen Pohjoismaissa, Venäjällä ja Puolassa. Myös intialaisessa ruoassa käytetään tilliä. Suomessa alettiin käyttää tilliä 1600-luvulla. Tillistä tunnetaan kolme muunnosta: puutarhatilli, peltotilli ja intiantilli.

Tilliä käytetään perunoiden ja kalan mausteena. Kruunutilliä käytetään rapujen keitinvedessä sekä kurkkujen säilömisessä. Tillin siemenet sopivat mm. lihan marinointiin. Til-

liteen uskotaan lisäävän imettävän äidin maidoneritystä.

Dill ***Anethum graveolens***

Dill, celery, fennel and parsley are all closely related belong to the same plant family, each having its own distinct fragrance and flavour. The fresh young leaves of dill are renowned as the partner to any fish, most famously as an ingredient of gravadlax. Tender young leaves bring flavour to salads, work well with eggs and for garnishing soups. The flowering heads are used to flavour gherkins and the seeds used with rice, cabbage, in curries and to flavour savoury breads.

Growing dill is not difficult, and seeds can be sown directly into the soil if you have time to take care of the weeds, or then grow first as transplants and plant out after 4 weeks. Sow progressively from April to late June to ensure a succession of young leaves. Early summer dill has a tendency to bolt (prematurely produce flower stem) and the leaf harvest is minimal. Some varieties are better suited for their leaves and others known as crown dill for flower and seed, so choose the variety carefully.

It will take about 80-90 days to produce tall flowering dill, for leaves it is best to use young plants and these can be harvested as soon as the plant big enough usually taking around 40-50 days. If flowers and seeds are needed leave the better plants sown in late-May to early June to grow in relative peace, these should reach up to 1m tall and producing flowers become crown dill.

Good quality dill leaves should be young and as fresh as possible, this is when the fragrance and flavours are at their best. Up until late August such crops as dill are best harvested early in the morning when leaves are at their most turgid and then kept moist and cool.

Smaller amounts of dill can be kept in a pale of water in a similar way to cut flowers. Poor quality in dill is often due to old coarse leaves, a high stem to leaf ratio, and wilting and yellowing due to being poorly kept or past their best.

Timjami - Thyme

Timjami – Thyme

Thymus vulgaris

Lamiaceae -heimo, huulikukkaiskasvit

Timjami on puolipensas. Sillä on puutuneet, paljon haarovat varret ja pienit puikulan malliset tumman vihreät lehdet. Timjamilla on pienet vaaleanpunaiset kukat.

Timjami kasvaa villinä Välimeren alueella. Siellä se on monivuotinen, mutta meillä Suomessa se ei välttämättä talvehdi.

Timjami sopii ruoanlaittoon ja sen vahva ma-

ku ei häviä kuumennettaessa. Yrtti sopii erityisen hyvin liha ja riistaruokiin. Lisäksi se sopii hyvin viini- ja tomaattipohjaisiin kastikkeisiin sekä patoihin. Timjami lisätään ruokaan kypsentämisen alkuvaiheessa, jolloin se luovuttaa arominsa ruoan kypsyessä. Sen pieniä kukkia voi käyttää salaateissa ja koristeina. Timjamista voi tehdä myös yrttiteetä ja sitä voi käyttää juuston marinointiin. Sitä käytetään myös likööreissä ja kosmetiikkatuotteissa. Timjami irrottaa limaa ja sitä käytetään hengitystie- sekä ruoansulatusoireiden hoidossa.

Viherminttu - Garden Mint

Viherminttu – Garden Mint ***Mentha Spicata***

Lamiaceae -heimo, huulikukkaiskasvit

Vihermintun lehdet ovat vaalean ja kirkkaan vihreät. Niiden alapuolella suonet ovat koholla. Sen tiheät latvatähkäkukinnot ovat vaalean liilat. Vihermintun kasvu on rönsyilevää ja se on monivuotinen minttu.

Etelä-Euroopassa viherminttu kasvaa luonnostaan, mutta sen luonnonvaraista muotoa ei tunneta. Vihermintun onkin epäilty syntyneen risteymänä, joka tuottaa siementä. Viherminttu on viljelty minttumme ja sitä

kasvatetaan Pohjois-Suomea myöten. Viherminttu on hyvä kasvi pölyttäjille.

Viherminttu sopii mm. kylmiin juomiin ja yrttiteehen. Se lisää ruokahalua ja edistää ruoansulatusta. Sen aromi on raikas, vihreä, pirtteä, minttu ja mentolimainen. Englantilaisessa keittiössä viherminttua käytetään lampaanlihan kanssa kastikkeena tai hyytelönä. Se sopii mainiosti myös kasvisruokiin ja salaatteihin sekä perunan mausteeksi. Viherminttu jälkiruokiin ja sen lehti tai kukinto on kaunis myös jälkiruokakoristeena. Eteeristä öljyä käytetään myös kosmetiikka- ja lääketeollisuuden hajusteena sekä makuaineena.

Savoiijinkaali - Savoy cabbage



Savoiijinkaali

Brassica oleracea var. sabauda

Lamiaceae -heimo, Ristikukkaiskasvit

Savoiijinkaali eli kurttikaali näyttää muodoltaan tavalliselta keräkaalilta, mutta sen kupu on pienempi ja lehdet epätasaisen kuoppikkaat. Savoiijinkaalin päällimmäiset lehdet ovat tummemmat, kun taas sisemmät lehdet ovat kellanvaaleita.

Savoiijinkaali-nimi on peräisin Ranskasta läheltä Italian ja Sveitsin rajaa sijaitsevasta Savoijin alueesta.

Savoiijinkaalin sesonki on elo- ja marraskuussa. Se kypsyy nopeammin kuin esimerkiksi keräkaali.

Savoiijinkaalin maku on miedompi kuin muiden kaalien. Lehtevä ja miedon pähkinäinen kaali sopii mainosti wokkeihin, salaatteihin ja patoihin tai vaikka uudistamaan perinteistä kaalikäärylettä. Savoiijinkaali sisältää runsaasti A- ja C-vitamiinia sekä beetakarotee-

nia, jotka vahvistavat vastustuskykyä.

Savoy cabbage

Brassica oleracea var. sabauda

Savoy is a type of head forming cabbage with strongly 'crinkled' leaves that range from a dark rich waxy green of the outer leaves to a bright yellow green of the inner leaves.

Savoy is ready to harvest when the cabbage head feels firm (solid) and is heavy for its size. This takes about 60-80 days for the autumn varieties which then tend to split, or the better winter varieties that need 3-4 weeks longer and should be planted earlier.

Growing savoy is not difficult if you plant at correct spacing, give sufficient organic fertilizer and most importantly protect the plants from insect and pest damage by using fleece or insect netting. In Finland choose an early winter variety needing around 110 days for the best quality.

Nutritionally savoy has all the excellent benefits associated with brassicas and a healthy diet. It keeps its colour and crinkly appearance well when cooked and has an interesting slightly sweet taste specific to savoy.

Quality problems are usually associated with insect and pest damage, spitting of early varieties and some internal fungal or bacterial problems.

Savoy does not store so well as normal head cabbages, if harvested in good condition it could last for 2-4 weeks in the fridge if the humidity is not too low.

Ruusukaali - Brussel sprout



Ruusukaali

Brassica oleracea var. Gemmifera

Brassicaceae – heimo, Ristikukkaiskasvit

Ruusukaali eli brysselinkaali on halkaisijaltaan noin 2 – 4 cm ja se muistuttaa pientä kaalinkerää. Ruusukaalin varsi kasvaa usein pitkäksi ja varteen kiinnittyy noin 30 – 50 pientä kerää.

Ruusukaali on Belgiasta kotoisin oleva kaalinmuunnos. Ruusukaalia on alettu jalostaa jo 1500-luvulta lähtien ja ensimmäiset viralliset todisteet viljelystä löytyvät jo 1700-luvulta. Nykyisin ruusukaalia viljellään Kiinassa ja Pohjois-Amerikassa, mutta suurin suosio ruusukaalille löytyy yhä Länsi-Euroopasta. Brysselin tuliainen tarvitsisikin pienen maineenkohotuksen, sillä pieniä kaaleja syödään Suomessa keskimäärin yksi henkeä kohden. Se on parhaimmillaan syksystä loppuvuoteen. Se kestää hyvin kylmää ja sen kasvu-aika on pitkä. Ensimmäinen sato kannattaakin kerätä vasta ensimmäisten pakkasten jälkeen.

Hyvää ruusukaalia ei kannata pilata ja kitkeröittää liialla keittämisellä. Riittää kun huuhtaisee kaalit, poistaa kannan, nahistumaan päässeet uloimmat lehdet ja keittää suolalla maustetussa vedessä viidestä kymmeneen mi-

nuuttia. Hyvä kypsä ruusukaali on kirkkaan värinen ja rapsakka. Ruusukaali on kaaleista yksi kuitupitoisimpia. Se sisältää monia eri vitamiineja sekä kivennäisaineita kuten kaliumia ja rautaa.

Brussel sprout

Brassica oleracea var. Gemmifera

Sprouts are edible leaf buds growing at the leaf axils along the plant stem. When ready they should be 15-40mm in diameter, a fresh waxy green colour, feel firm and with a maximum of 1-2 loose leaves. Sprouts are removed from the stem as they become ready, usually between 90-120 days after planting depending on the variety. The sprouts at the base of the stem being the first to mature.

After harvesting sprouts are size graded into small, medium or large, improving appearance and quality with uniformity. Common quality problems are over- or undersized sprouts, softness and leafiness, yellowing of outer leaves and internal browning.

Nutritionally speaking sprouts are an excellent source of fiber, vit. C, B9 and K, beta-carotene and minerals. They are rapidly becoming associated with a healthy diet.

Growing sprouts is not easy, they attract many pests, require a long growing season, excellent soil fertility and drainage. Tips include choosing the best fast growing varieties, using fleeces and insect nets, do not plant too densely (min. 50x50cm), give some extra organic fertilizers during the growing season, and make sure you irrigate before it gets too dry. The top (apical bud) of the plant can be re-

moved about 1 week to 10 days before the lower sprouts are fully ready, encouraging the upper sprouts to mature quicker.

Fresh sprouts are available from mid- August

to early December and can be stored in the fridge after harvesting for up to 2 Weeks. Sprouts harvested mid to late season often have a better flavour.

Kyssäkaali eli kaalirapi - Kohlrabi



Kyssäkaali eli kaalirapi *Brassica oleracea* var. *gongylodes* L

Brassicaceae – heimo, Ristikukkaiskasvit

Kyssäkaali muistuttaa ulkoisesti hieman lanttua tai naurista, mutta se kasvaa maan pinnalla varsimukulana. Lehtien poistaminen parantaa säilyvyyttä roimasti. Kyssäkaalit ovat väriltään vihreitä tai liiloja. Kyssäkaalin ulkomuoto vaihtelee lajikkeittain, joita on olemassa muutamia kymmeniä. Kyssäkaali kasvaa nopeasti ja vuoden aikana siitä voidaan saada jopa kolme eri satoa.

Viljelykasvina kyssäkaali on melko uusi, sillä sen viljely on aloitettu vasta 1500 – 1600-luvun vaihteessa. Suomessa kyssäkaalin viljely on vähäistä, vaikka se sopisikin kasvuvaatimustensa puolesta viljeltäväksi maassamme. Suurin osa markkinoilla olevista kyssäkaaleista on saksalaisia, sillä kasvin viljely on todella yleistä Saksassa.

Muista kaaleista poikkeavan rakenteen johdosta, sen käytössä on eri mahdollisuudet.

Kyssän, eli syötävän varsimukulan voi nauttia joko sellaisenaan tai kypsennettynä. Se sopii nauriin tapaan keittoihin, tai retiisin lailla salaatteihin ja raasteisiin. Kyssäkaali sisältää vitamiineista eniten C-vitamiinia ja sitä voikin olla kaalissa jopa 60 mg.

Kyssäkaalitartar

(lisukkeeksi neljälle)

- 1 kyssäkaali
- 1 keltasipuli
- 2-3 pillisipulia
- 200 g turkkilaista jogurttia
- ruiskukkia koristeeksi
- suolaa

Pikkeliliemi:

- 0,5 dl väkiviinaetikkaa
- 0,5 dl sokeria
- 1 dl vettä

Ohje: Laita kuitukangasliina siivilän sisään ja kaada jogurtti liinan päälle ja anna valua yön yli, jotta ylimääräinen neste poistuu. Valmistaa pikkeliliemi kiehattamalla liemen ainekset keskenään kattilassa. Hienonna sipuli, kaada pikkeliliemi päälle ja anna maustua yön yli. Leikkaa kyssäkaali pieniksi kuutioiksi. Leikkaa pillisipuli ohuiksi renkaiksi. Valuta sipulit pikkeliliemestä ja sekoita valutetun jogurtin ja kyssäkaalin kanssa keskenään. Sekoita puolet pillisipulista joukkoon ja jätä loput koristeeksi. Mausta suolalla. Koristele lopuilla pillisipuleilla ja ruiskukan terälehdillä.

Kohlrabi

Brassica oleracea var. *gongylodes* L

Soon after the young kohlrabi plant begins to grow, its stem begins to swell, finally forming an often slightly flattened spherical shape. From this lightly waxed green or lilac swollen stem the leaf stems grow as from a normal stem.

Kohlrabi is often ready to eat 50-60 days after planting, when stems are about 7-12cm in diameter. At harvesting the plants are pulled from the ground and the root removed by cutting at the point where it meets the stem. This requires a strong sharp knife or some old robust secateurs. The leaves which will not last long postharvest are best removed by careful trimming.

The most common quality problem is to allow the stem to become 'woody', this happens more rapidly to some varieties than to others and makes the stem almost inedible. To avoid this, learn to grow the best varieties or harvest the older varieties in good time. Other quality problems are splitting, insect damage, and harvesting when they have become too big and poorly shaped.

A common mistake is to confuse a kohlrabi with a root crop such as turnip or swede, and presume it stores as well as these. Most kohlrabi varieties do not store well, and we have all seen the shriveled dry specimens for sale in the supermarkets. Storage in the fridge for 1-2 weeks after harvest is probably still safe, but to enjoy kohlrabi at its best it should be eaten fresh.

Nutritionally kohlrabi is excellent and similar with other brassicas, containing a good selection of minerals and vitamins. Its crispiness and delicate flavour make it an easy vegetable to enjoy raw.

Growing kohlrabi is relatively easy so long as you protect it with fleece or insect net. When grown from a transplant, you must remember not to replant too deeply, avoiding that the lower part of the stem does not later contact the soil as it swells. This ensures a clean stem, with an even colour that is easy to harvest.

Remember also that this is a fast growing vegetable and can be planted as late as early July giving a fresh supply of Kohlrabi well into autumn. kohlrabi is available from mid-summer to early November if planted in stages from early May to mid-July.

Lehtikaali - Curly Kale



Lehtikaali – Kale

Brassica oleracea* subsp. *Oleracea

Brassicaceae – heimo, Ristikukkaiskasvit

Lehtikaali on lähimpänä alkuperäistä villikkaalia eikä se muodosta kerää. Lehtikaali on väriltään vihreä tai tumman vihreän punainen. Lehtikaalista syödään usein vain erillisenä kasvavat lehdet.

Lehtikaali on todennäköisesti kulkeutunut Suomeen viikinkien mukana Saksasta tai Englannista esihistoriallisena aikana. Lehtikaali kuitenkin joutui noin 1700-luvun jälkeen Euroopassa uuden ja satoisamman lajikkeen, valkokaalin syrjäyttämäksi. Kuitenkin esimerkiksi vuonna 2013 lehtikaalista nousi kotimaassamme ”hittikasvis ja se on jatkanut suosionsa kasvattamista.

Voimakkaan makuinen jopa makea (ensimmäisten pakkasten jälkeen kerätty) lehtikaali on helppo ja monipuolinen kaveri keittiössä. Lehdet sopivat ujutettavaksi melkein mihin tahansa paistokseen, wokkiin, piirakkaan tai vaikka smoothieen. Kaalista voi tehdä myös

vaikka rapeita sipsejä. Yksinkertaisimmillaan napsitaan vain pois puinen lehtiruoti, revitään kaali palasiksi, puristellaan käsin hetki oliiviöljyn ja suolan kanssa. Näin herkullinen salaattipohja on jo valmis. Se sisältää paljon C-vitamiinia. Lehtikaali on hyvä raudan, kaliumin ja proteiinin lähde kaikille, mutta erityisesti osana kasvisruokavaliota.

Curly Kale

Brassica oleracea* subsp. *Oleracea

When grown traditionally curly kale is a tall, elegant plant with a strong and straight central stem from which grow bright green or deep red colored leaves. The edible leaves have long stems (petioles) and prominent midribs, they have a curly appearance and a frilly leaf margin.

Harvesting traditionally begins as soon as the plant is fully grown and established, usually taking about 80-90 days. The lowest and tougher leaves can be left on the plant, and the younger more tender ones taken progressively from the midsection of the stem. Using this method allows the upper part of the plant to continue growing to produce new leaves for a later harvest. If carefully done a strong kale plant can yield leaves from late August right through to the end of October or when it eventually becomes too cold. This applies to Finland, in warmer regions of Europe kale is harvested throughout the whole winter.

Nutritionally kale an excellent example of the type of food needed in healthy diet. Fiber, minerals and vitamins are abundant and along with its ease to grow make it a good choice for the amateur vegetable gardener.

There are many ways to grow kale, more re-

cent methods supply the demand for young leafy mix salads and such things as smoothies. These methods aim to produce as many leaves as possible in the shortest period. The traditional way is to give the plants plenty of time and space (min. 50x50cm), irrigating when dry and fertilizing in a similar way to brussels sprouts. The resulting plants should be strong, healthy, easy to harvest and give

an excellent yield of good quality leaves. There are few quality problems with kale if harvested correctly and prevented from wilting, and if kept moist and cold it will also store well. There can be various insects 'hiding' in the curly leaves that can often appear after harvest when taken to a warmer shop or kitchen environment.

Palmukaali - Tuscan kale

Palmukaali – Tuscan kale

Brassica oleracea var. sabellica

Brassicaceae – heimo, Ristikukkaiskasvit

Kiitos lehtikaalin, suomalaisten ruokapöytiin on tiensä löytänyt myös italialaista kaaliperinnettä edustava palmukaali, sikäläisille cavolo nero. Kaikki kunnia kaalinpäille, mutta on aika ottaa kaikki muutkin kaalit käyttöön, sillä ne ovat ekologisia, ravinnerikkaita ja hyvin säilyviä. Palmukaali saa nimensä ulkomuodostaan. Viuhkamaisesti levittäytyvät kapeat lehdet ovat tummanvihreät ja sileän ryppyiset.

Rakkaalla lapsella on monta nimeä ja palmukaali tunnetaan maailmalla myös mustakaalina, mustalehtikaalina, Italian kaalina, Toscanan kaalina ja – dinosauruskaalina! Palmukaalin koti on kuitenkin Toscanassa, siellä se on vuosisatoja sitten jalostettu lehtikaalista ja sillä on vankka jalansija useissa alueen perinteisissä ruokalajeissa.

Palmukaalin kurtutuiset lehdet ovat täynnä hiiven- ja kivennäisaineita ja vitamiineja, kuten fosforia ja kaliumia, C-vitamiinia, B2-vitamiinia, K-vitamiinia ja karotenoideja. Hämmästyttävää on myös, kuinka sen energiasisällöstä melkein 40 prosenttia koostuu proteiinista. Palmukaalia voi käyttää hyvin lehtikaalin tapaan. Kannattaa kokeilla myös vaikka fenkolin siemenillä maustettua ribollita-keittoa, joka on Toscanalaisten arkiruokapöydistä ravintoloihin tiensä löytänyt perinneruo-

ka. Delizioso!

Tuscan kale

Brassica oleracea var. sabellica

Tuscan kale is a majestic looking plant that is also grown ornamentally, it reaches up to about 80cm in height and is known by several other names such as palm kale and cavolo nero (meaning back cabbage). It is closely related to curly kale, differing by having a shorter stem from which grow long and often slender deep green waxy leaves at an acute angle. The leaves have a strong midrib and are characterized by having an unusual 'lumpy' texture rather like savoy cabbage leaves.

Growing and harvesting Tuscan kale is the same as for curly kale, except that it is known to take longer to grow and could therefore be planted earlier. The recent increase in demand for young kale leaves to use in baby leaf salad mixes has meant that kales are also being grown using high seed density techniques. This should not be confused with the traditional methods for autumn leaf production.

Tuscan kale is rich in minerals and vitamins and even small amounts in our diet would contribute significantly to our health.

Quality problems are few and insects are not overly attracted to Tuscan kale after the seedling stage. The leaves must not be allowed to wilt postharvest and should be kept cold and moist.

Rukola - Rucola

Rukola – Rucola ***Eruca sativa***

Brassicaceae -heimo Ristikukkaiskasvit

Rukola eli sinappikaali on kaalin sukuinen viljelykasvi, jota käytetään mauste- ja salaattivihanneksena. Ulkonäöltään rukola muistuttaa voikukan lehteä, mutta sen maku on maukas ja jopa hieman kitkerä, kirpeä, pipurinen sekä pähkinäinen. Sen maku muistuttaa myös hieman retiisin aromia. Rukolan lehdet ovat loveltuneet, kukat ovat valkoisia ja se kukkii herkemmin kuin villirukola. Suomessa rukolaa myydään usein sen italiankielellä nimellään rucola.

Rukola on ollut tunnettu kasvi jo Rooman valtakunnan ajoista asti. Etelä-Euroopassa rukola kasvaa luonnonvaraisena. Vasta noin 1990-luvulla rukolaa alettiin viljellä Suomessa kaupallisiin tarkoituksiin.

Rukolaa käytetään usein salaatinlehtien tapaan tuomassa makua erilaisiin tuoresalaatteihin. Rukola on myös raikas lisä pizzojen päälle. Hauska idea on tehdä itse mehevää rukolapestoa. Se tehdään rukolasta, siemenistä, parmesaanista, sitruunasta sekä mausteista. Rukolapestoa voi käyttää leivänpäällisenä tai mausteena erilaisissa pastaruoissa.

Maissi - Sweet corn



Maissi – Sweet corn ***Zea mays. var. Saccharata***

Poaceae – heimo, heinäkasvit

Maissi kasvaa pelloilla korkeana heinänä ja tutun keltaisen tähkän se kasvattaa vihreiden lehtien suojassa. Lehdet myös suojaavat tähkää pilaantumiselta sadonkorjuun jälkeen. Tähkät kerätään Suomessa heti elokuussa tulleentumisen, eli jyvän kypsien jälkeen. Maissi on todellista kausiruokaa, koska sesonkia kestää vain reilun kuukauden ja silloin maku on parhaimmillaan. Säilyttäessä koostumus menettää makunsa ja rakenteensa.

Maissi on vehnän, riisin, ohran ja durran kanssa maailman tärkeimpiä viljoja. Nämä viisi viljalajia tuottavat yli puolet ihmiskunnan käytössä olevasta ravintoenergiasta. Sitä syötetään myös rehuna eläimille ja siitä valmistetaan teollisuudessa erilaisia öljyjä ja jau-

hoja. Etelä-Amerikan kasvattina se ei kestä kylmää eikä myöskään kuivuutta.

Maississa on korkea energiapitoisuus ja se sisältää ihan mukavasti myös proteiinia ja B-vitamiinia. Sen suosio perustuu sen monipuoliseen käytettävyyteen. Perinteisesti maissijauhasta on leivottu luttia leipäsiä, tortilloja, valmistettu polentaa ja maissipuuroa, präsätty tehtaassa aamiaishiutaleiksi ja paahdettu leffaherkuiksi. Kotosalla maissia voi lisätä tuomaan makeutta melkein mihin tahansa pataan tai keittoon. Grillaamisesta ylijääneen maissin voi käyttää vaikka nopeaan kulhoruokaan fetan, tomaatin ja kevätsipulin kanssa.

Maissi – Sweet corn ***Zea mays. var. Saccharata***

There are two types of corn (maize) common in our diet, one is field corn from which we get corn flour used for example to make corn flakes and tortillas, the other is sweet corn. The sweet corn has a much higher sugar content, the result of it being able to turn the starch to sugar. It takes between 80 to 110 days to grow and varieties vary in height, sweetness and importantly the duration of the sweet flavor after ripening.

The sweet corn plant grows to between 80-200cm tall and consists of a long stem at the top of which grows the male part of the flower called the tassel that produces the pollen. Lower down the plant the female part of the flower emerges from the leaf nodes to produce the cob and silk to which are attached the sweet corn kernels when they mature. The cob and kernels are protected by an outer leaf sheaf called the husk, the final result being known as 'corn on the cob'.

Sweet corn varieties vary in sweetness from 'sugary' through to 'super sweet'. The sweetest varieties can contain up to ten times more sugars and remain sweet for a longer period post ripening. In a good summer it is just about possible to grow most of the varieties in Finland, however the longer growing period required by the sweetest varieties mean they will only succeed in the warmest places. Good quality sweet corn means it has been

harvested at an optimal stage of ripeness and has a long cob which is covered with even rows of full, sweet and brightly colored kernels. Sweetness soon begins to fade to a starchiness and can last from two to ten days depending on the variety, so it's best to eat sweet corn as fresh as possible. Nutritionally sweet corn provides an important range of minerals and vitamins as well as fiber and of course plenty of energy.

Punajuuri - Beetroot

Punajuuri – Beetroot

Beta vulgaris

Amaranthaceae-heimo Revonhöntäkasvit

Punajuuri muodostaa mukulan, joka voi olla pitkänomainen, litteänpyöreä, pyöreä tai munanmuotoinen lajikkeesta riippuen. Hyvä punajuuri on voimakkaan tummanpunainen ja sen pinta on sileä. Suomessa viljellään myös valko-, raita- ja keltajuurikasta.

Välimerellä käytettiin jo ajanlaskun alussa punajuurta salaateissa ja muissa ruoissa. Ensimmäiset todisteet punajuurten käytöstä löytyvät jo 1500-luvulta, mutta juurikkaat olivat aluksi väritänsä vaaleita sekä kellertäviä. Suomeen punajuuret tulivat noin 1800-luvulla.

Punajuuren sato on runsas. Versot ja naatit voi käyttää pinaatin tapaan sadonkorjuu-aikaan ja mukulaosa on juuresten tapaan hyvin säilyvä, jolloin siitä voi kehittää syötävää koko pitkän talven. Tuoreena sen voi raastaa tai säilöä etikkaliemeen. Mukula kannattaa keittää tai uunittaa kuorineen, jolloin väri- ja makuaineet pysyvät sen sisällä. Herkullisia talviruokia ovat muun muassa punajuuri-sinihomejuustorisotto ja uunissa yrtinvarsien kanssa paahdetut juurekset. Punajuuren väriainetta hyödynnetään myös elintarvikeväreissä (E162). Raakaa punajuurta on myös käytetty ummetuslääkkeenä.

Paahdettuja punajuuria ja pikkeliöityä raitajuurta

(lisukkeeksi neljälle)

- 2 suippopunajuurta
- 1 raitajuuri
- 100 g tuoreita mustaherukoita
- karkeaa merisuolaa

Pikkeliöityä:

- 0,5 dl väkiviinaetikkaa
- 0,5 dl sokeria
- 1 dl vettä

Kastike:

- 2 rkl oliiviöljy
- 1 punasipuli
- 1 ½ juustokuminan siemeniä
- 15 g tilliä
- 1 rkl tahinia
- 150g majoneesia
- puolikas suolasitruuna
- ripaus suolaa ja pippuria
- 2 rkl sitruunamehua

Ohje: Paahda suippopunajuuria kokonaisina suolapedillä 200-asteisessa uunissa n. tunnin ajan, kunnes ne ovat kypsiä. Keitä pikkeliöityä kuori raitajuuri ja leikkaa mandoliinilla ohuiksi siivuiksi. Kaada pikkeliöityä siivujen päälle. Valmista kastike hienontamalla ensin punasipuli, tilli ja suolasitruuna. Sekoita sitten kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Kuori punajuuret ja leikkaa lohkoiksi. Asetele punajuurilohkot ja raitajuuret tarjoiluvadille. Ripottele kastiketta päälle ja viimeistele mustaherukoilla.

Fenkoli - Florence Fennel



Fenkoli – Florence Fennel
Foeniculum vulgare

Apiaceae – heimo Sarjakukkaiskasvit

Tuore fenkoli on hyvin aromaattinen vihannes. Fenkolista erotetaan usein kaksi eri muunnosta, jotka ovat maustefenkoli ja salaattifenkoli. Fenkolissa on kiinteä valkoinen tyviosa, sellerimäinen varsi ja ilmavat, harso-maiset lehdet, sekä pikkuruiset keltaiset kimpuissa kasvavat kukat.

Fenkoli on peräisin Välimeren alueelta, missä sitä onkin viljelty yli 2000 vuotta. Suomessa fenkolia voi viljellä Oulun eteläpuolella, mutta talven yli se pärjää vain maan eteläisimmissä osissa.

Myös saksankuminana tunnetun fenkolin mieto aniksenkaltainen maku saa kokit sekoamaan. Siitä voi käyttää niin varren, lehdet, kukat kuin siemenet. Niitä voi ripotella koristeeksi ja mausteeksi, mutta fenkolia voi myös hauduttaa keittoruokiin, raastaa salaattiin tai leipoa vaikka omenapiirakkaan! Kasvia voi pakastaa, kuivata ja säilöä öljyyn tai

pikkelöidä. Kansanperinteessä sitä on käytetty teenä näön vahvistamiseen, viinan maustamiseen, vatsatautien torjuntaan ja laihduttamiseen, sillä sen ajateltiin vähentävän nälän-tunnetta ja parantavan ruoansulatusta. Fenkolin öljyä on käytetty perinteisesti yskän-lääkkeissä.

Florence Fennel
Foeniculum vulgare

There are two forms of fennel, the herb or leaf varieties grown for their leaves, stems and seeds, and florence fennel (var. dulce) grown for its bulb like thickened petioles (leaf stalks). Both are known for their anise or liquorice flavour. Leaf fennel will grow to over 1m tall and has finer stems and leaves than the shorter Florence fennel, which has thickened stems and coarser dark green leaves. The whole plant is edible, but its best to choose the correct variety to suit your needs, for example avoid using the coarser leaves of florence fennel for garnishing or in leafy salads.

Florence fennel takes 80-90 days to grow, the leafy varieties can be harvested earlier by cutting the foliage as it grows. If seeds are required then they can be collected after drying the mature flowers. Florence fennel is not easy to grow due to the sensitivity to bolting (prematurely producing flower stem), which greatly reduces the quality of the bulb. Bolting is caused by long day length in early summer and stress caused by for example poor plant quality, dry conditions or intense weed competition. By choosing the best varieties, paying attention to crop husbandry and planting as the day length shortens after midsummer the chance of success is greatly increased but not guaranteed.

After harvest the leafy fennel is treated similarly to dill, it must be kept cool and moist and used as soon as possible. For florence fennel the leaves and upper stems should be cut away from the bulb using a sharp knife, this will help to avoid rapid wilting and allow the bulb to be kept for up to 1 week in a fridge. As with many vegetables and herbs, the flavour and fragrance is closely linked to volatile essential oils and the longer the plant is kept after harvest the more fragrance dissipates. This is particularly evident in fennel, dill, parsley and many herbs, and is the rea-

son why these plants should always be used as soon as possible after harvest if you wish to get the best results.

Typical quality problems with fennel are wilting and yellowing of older and poorly kept leaves, small narrow bulbs or bulbs elongated due to bolting. A good quality fennel bulb should feel heavy for its size, be broad in shape and have a clean white colour.

For our Welsh speaking visitors ‘Mae ffenigl yn gwneud salad hyfryd, wedi’u sleisio’n de-nau gyda dresin vinaigrette clasurol’.

Juuriselleri - Celeriac



Juuriselleri – Celeriac *Apium graveolens*

Apiaceae -heimo Sarjakukkaiskasvit

Juuriselleri eli mukulaselleri on pyöreähkö juures, jonka pinta on arpinen tai mukulainen. Usein sellerin ulkonäkö ei häikäise. Sen takia sitä kutsutaan kasvimaan hobitiksi. Sen väri on vaalea, harmaan ruskea jopa kellerävä ja sisältä lähes luonnon valkoinen. Rosoinen pinta johtuu sivujuurien sekä lehtien kasvusta. Maultaan juuriselleri on aromattinen ja jopa hieman makeahko. Juuriselleri tarvitsee pitkän kasvuaajan, jonka takia se kerätään vasta myöhään syksyllä. Tämän takia juuriselleri myös taimikasvatetaan ennen istutusta. Juuriselleri on kaksivuotinen ja toisena vuonna se tuottaa siemensadon.

Juuriselleri on peräisin Välimeren seudulta. Sen jäännöksiä on kuitenkin löytynyt muinaisten Egyptiläisten haudoista noin 1100 eaa. Pohjoismaissa juuriselleriä alettiin käyttää lääkekasvina jo noin 1300-luvulla.

Juuriselleriä käytetään usein liemijuureksena. Sen maku voi olla liian voimakas syötäväksi sellaisenaan, joten juuriselleriä käytetäänkin

erilaisissa soseissa, kasvisgratiineissa, keitoissa ja padoissa. Usein juuriselleristä käytetään sen juuren mukula sekä lehdet. Juurisellerin lehtiä voi pakastaa tai kuivata. Todella hyvä idea on tehdä perunan sijasta juuriselleriranskalaisia. Juuriselleri täytyy ensin vain kuoria ja pilkkoa ohuiksi suikaleiksi. Sen jälkeen suikaleet levitetään ja pirstotetaan öljyä päälle. Ranskalaiset voi paistaa uunissa tai pannulla. Ranskalaisten päälle voi ripotella myös hieman juustoa. Lisäksi kylkeen voi valmistaa dipin oman maun mukaan. Juuriselleri on omiaan siis myös uunijuureksena.

Celeriac (and celery stem) *Apium graveolens*

The celery group of vegetables belong to the same family of plants as for example fennel, parsnips, parsley, dill and chervil. This helps us to understand this interesting vegetable that is divided into three distinct crops, robust root celery or celeriac (var. rapaceum), the strong fibrous stem celery (var. dulce) and the comparatively dainty leaf celery (var. secalinum). All have the same familiar fresh flavor that is mild yet strong and sweet yet bitter. It's a flavor that grows on you, more so when you hear that celery is known as one of the healthiest snacks available.

Celery is described rather unscientifically as having 'negative calories', suggesting that you use more calories to digest it than you get from it, while at the same time benefiting from high fiber, mineral and vitamin intake. Even the root is rare in being non starchy, meaning all celeries can be an ideal part of a healthy or slimmer's diet.

Growing celery, especially root celery is not

so easy and for a small vegetable it takes a long time to grow. Celeriac and stem celery will need between 100 to 120 days to grow fully. It needs a sunny fertile well drained yet moist location and being slow growing is unable to compete with weeds. Root celery may be helped adding additional fertilizer during the growing season and by removing lower leaves and upper roots as it grows, allowing the root to expand (or appear to do so).

The whole celery plant is edible, the stems and leaves of celeriac are tougher and far less tender than the stems on stem celery that

then has leaves that are much courser than those of leaf celery. So 'horses for courses' and grow and use the best celery to suit your needs.

Good quality celery is associated with correct size, crispy freshness and good flavor. Because of the long season required Finnish grown celery can often be undersized. They are all susceptible to wilting and must be kept moist and cold after harvesting, the leaves of root and stem celery are best removed using a sharp knife at harvest to help reduce the wilting. If stored correctly celery will keep for several weeks.

Jättikurpitsa - Winter squash



Jättikurpitsa – Winter squash *Cucurbita maxima*

Cucurbitaceae –heimo, kurkkukasvit

Jättikurpitsa on uudempi viljelykasvi verrattuna kesäkurpitsaan. Nimensä se on saanut valtavan kokoisiksi kasvavista hedelmistään. Jättikurpitsan varren poikkileikkaus on pyöreä. Sen varsi kasvaa pitkäksi ja haaroittuu samalla. Hedelmän kanta on korkkiutunut. Hedelmien muoto ja koko vaihtelee lajikkeittain. Vanhemmiten hedelmän kuori kovettuu ja niistä tulee hyvin säilyviä. Hedelmän malto on hienorakeista ja isot siemenet sijaitsevat mallon keskellä.

Jättikurpitsa on kylmän arka ja se voi vioitua jo 0 – 5° C. Kurpitsat taimikasvatetaan Suomessa ennen istutustaan. Kurpitsat ovat kotoisin Keski- ja Etelä-Amerikasta. Niitä viljeltiin jo n. 8000 – 9000 vuotta sitten. Kurpitsojen siemenet tulivat Eurooppaan Amerikan löytöretkien tuliaisina.

Jättikurpitsan miedot ja mehukkaat hedelmät ovat kypsät, kun kuori on kovettunut. Korjuu tapahtuu yleensä myöhäissyksyllä ja kurpitsat ovatkin kekri-ruokaa. Niistä tulee hyvä keitto esimerkiksi chilillä, valkosipulilla

ja kookoksella maustettuna. Lisäksi kurpitsaa käytetään paitoksiin, marmelaadeihin ja kakuihin. Euroopassa kurpitsaa on viljelty perinteisesti säilykkeiden ja hillojen raaka-aineeksi.

Pumpkin (Winter squash) *Cucurbita maxima*

At Green city farm we select a traditional pumpkin variety that is suitable for food preparation. Other types of pumpkins have been selected for decorative attributes (an example being the Halloween jack o'lantern types) or for their size which has become the base for competition (the world record weighing well over 1000kg). All pumpkins are edible, the varieties best suited for culinary use should have a thick layer of deep yellow or orange flesh and a rich flavor when cooked. They weigh from 5 to 30kg and contain numerous oval shaped seeds that can also be eaten.

Growing pumpkins is not difficult, they require a lot of space and sunshine, and benefit from rich manures and organic fertilizers. Pumpkins will grow vigorously directly from the compost heap. They take between 90 and 110 days to grow and soon after planting begin to produce long vines that may reach up to 5m in length and grow at their prime at about 10cm per day. Large yellow male flowers on narrow stems soon begin to appear, followed about a week later by even larger female flowers. Bees and insects abound around these flowers which soon become pollinated, and at the base of the female flower the pumpkin begins to expand. As the large leaves begin to dry and die back in early autumn the now large pumpkins become visible and begin to ripen. The skin or shell of the pumpkin hardens and often changes co-

lor indicating that the pumpkin is soon ready. The ripe pumpkins will not tolerate frost and must be protected or taken to shelter.

Good quality pumpkins are often large and difficult to handle, but do not let this put you off, it will be worth the effort. From one pumpkin you can prepare many different de-

licious dishes, toast the seeds, and finally use the shell to make an autumn lantern. Nutritionally pumpkins are excellent, containing a wide range of minerals, vitamins, and other complex nutrients essential in a healthy diet. If handled carefully and kept in a cool dry place a pumpkin can last from 6 to 8 weeks from harvest.

Kesäkurpitsa - Summer squash

Kesäkurpitsa – Summer squash (zucchini / courgette)

Cucurbita pepo

Cucurbitaceae –heimo, kurkkukasvit

Kesäkurpitsasta on aikojen saatossa jalostettu lukuisia erinäköisiä lajikkeita. Tutuimmalla on suuret lehdet ja keltainen kukinto. Useimmiten kesäkurpitsa on pitkulainen tai hieman pyöreähkö.

Kesäkurpitsa on tullut Suomeen Välimeren alueilta. Laji on nopeakasvuinen ja runsassatooninen. Kesäkurpitsan satokausi kestää hei-

näkuusta pakkasten tuloon saakka.

Kesäkurpitsan sato kannattaa kerätä mieluummin vähän pienenä, kuin isona ja puisevana. Mitä enemmän satoa kerää, sitä enemmän sitä myöskin saa! Loppukesällä kesäkurpitsasta on suorastaan runsaudenpula ja luovat ruoanlaittajat keksivät laittaa mietoa vihannesta niin salaatteihin, kasvispaistoksiin kuin pitsaan tai jopa suklaakakkuun. Suurta herkkua ovat kesäkurpitsan kukat, vaikka vuohenjuustolla täytettynä. Kesäkurpitsa suoja suoliston limakalvoja sekä edistää ruoansulatusta.

Avomaankurkku - Field cucumber



Avomaankurkku – Field cucumber *Cucumis sativus*

Cucurbitaceae –heimo, kurkkukasvit

Avomaankurkku on kasvihuonekurkun lyhyt ja rosainen kaveri. Se kasvaa köynnöstävästi ja kukkii keltaisin kukin, joista kurkut sitten kehittyvät suojaamaan kurkun siemeniä.

Kurkkua tiedetään syöneen jo yli kymmentuhatta vuotta sitten Kaakkois-Aasiassa. Kiinan ja Lähi-Idän kautta se päätyi Eurooppaan, missä sitä alettiin keskiajalla viljellä ensin yläluokkaisissa puutarhoissa ja sitten kaupallisesti.

Avomaankurkku on vihreä herkku, jota kannattaa käyttää sellaisenaan, vaikka salaattissa tai leivän päällä. Lisäksi se on omiaan keskelä pimeää talvea suola-, etikka- tai hapansäilykkeenä. Kiinteää kurkkua voi myös grillata tai paistaa kesäkurpitsan tapaan. Kurkku sisältää hiven- ja kivennäisaineita ja on jopa 97 prosenttisesti vettä, jolloin se nesteyttää

tehokkaasti ja saattaa auttaa esimerkiksi verenpaineeseen.

Field cucumber *Cucumis sativus*

The two types of cucumber most familiar to us are field cucumber sometimes known as gherkins and greenhouse cucumbers. Although these differ in appearance, they are just two different varieties of the same plant selected to be grown in different conditions. All cucumbers need a warm environment to grow (20-25c), the smaller field varieties are however hardier and will tolerate cooler conditions meaning they can be grown outdoors in Finland. It must be remembered that even the slightest hint of a frost will destroy them.

Field cucumbers take about 50-60 days to grow vines up to 1m long from which grow hairy leaves and the yellow flowers from which the fruits develop. The fruits are usually between 8-12cm long and are often covered to varying degrees in bumps, soft spines and ridges. Seeds must be sown into warm moist soil and the crop grown in a sheltered sunny location with ample manure and organic fertilizer. The crop must be kept well-watered and free from weeds.

Harvesting should begin as soon as the first fruits reach the desired size, and they are at their best when still slightly immature. Removing the fruits will stimulate the later fruits to grow and the plant to produce more flowers, this way it should be possible to harvest up to 1kg from each plant over a period of 2-4 weeks.

Field cucumbers are eaten fresh, fermented

in brine or pickled. They contain over 97% water and have limited but valuable nutritious value, it is their sweet mild flavour and ease to use and prepare that make them popular, the low mineral and vitamin content supplementing our diet. At the correct temperature of 10 – 12c fresh cucumbers can be stored for about 1 week.

Quality problems include size when too large, age when left on the plant too long resulting in a bitter flavour, and incorrect or prolonged storage making them soft. Young slightly immature and not large or even slightly overripe fruits are most suitable for first class preservation products.

Salottisipuli - Shallot onion

Salottisipuli – Shallot onion

Allium ascalonicum

Amaryllidaceae –heimo Narsissikasvit

Salottisipuli on ruokasipuli. Se on väriltään ruskeanpunainen ja muodoltaan hieman pitkulainen. Salottisipuli lisääntyy jakautumalla.

Se on luultavimmin kotoisin keski- tai Lounais-Aasiasta, mistä se on myöhemmin levin-

nyt Intiaan sekä Välimeren alueille. Sitä pidetään erittäin hienonmakuisena sipulina ja se on erityisen suosittu Euroopassa.

Salottisipuli on sipuleiden aatelia ja se on niin ammattikeittiöiden kuin kotikokkien suosiossa. Salottisipuli on maultaan mieto ja hienoarominen. Se on esimerkiksi oleellinen osa klassista ranskalaisen keittiön beurre blanc, eli voista ja valkoviinistä tehtyä kastiketta. Kokonaisena se käy erilaisiin pataruokiin.

Pillisipuli - Salad onion

Pillisipuli – Salad onion (bunching onion / Welsh onion)

Allium fistulosum

Amaryllidaceae –heimo Narsissikasvit

Pillisipuli on 30 – 60 senttimetriä korkea ja pitkulainen sipuli. Sen varsi ja lehdet ovat pullistuneet sekä ontot. Pillisipulin varren paksuin kohta on sen keskiosa. Sen lehdet ovat liereän malliset ja lähes yhtä pitkät kuin varsi. Sen kukat ovat vaaleita ja tupsumaisia.

Kukinto on runsas.

Pillisipuli on kotoisin Itä-Aasiasta.

Pillisipuli sisältää vitamiineja, kuten A- ja D-vitamiineja sekä Kalsiumia.

Sitä voi käyttää niin mukulan, varren kuin kukan. Se on mietona ja hentona parhaimmillaan salaateissa ja annoksien päälle ripoteltuna, mutta voidaan käyttää myös vaikka piirakoissa ja laatikoissa.

Roosasipuli - Roscoff onion

Roosasipuli – Roscoff onion

Allium cepa

Amaryllidaceae –heimo Narsissikasvit

Roosasipuli on keltasipulin hempeän värinen versio. Roosasipuli on väriltään punertava ja kooltaan hieman pienehkö. Sillä on antibioottisia vaikutuksia ja se sisältää korkeita flavonoidipitoisuuksia. Lisäksi roosasipuli on mai-

nio kuitujen ja C-vitamiinin lähde.

Roosasipuli on maultaan makea ja mieto. Se on paras juuri raakana käyttäväksi. Sipulia on ruonlaitossa käytettävissä ympäri vuoden sen hyvän säilyvyyden ansiosta. Sipulit ovat herkulliset ruoanlaiton perusta ja moni resepti alkaa sipulin kuullottamisella. Roosasipuli sopii mainiosti tomaattisalaattiin, juuresten kanssa uuniin tai kasviswokkiin.

Purjo - Leek



Purjo – Leek
Allium porrum

Amaryllidaceae -heimo Narsissikasvit

Purjo on sipulin sukuinen mauste- ja vihannekasvi. Purjo kuitenkin eroaa muista sipuleista, sillä se ei muodosta varsinaista sipulia, vaan pitkän varsimaisen lehtituppimuodostelman. Sipuliksi purjo on maultaan mieto. Purjo on ravitseva ja tuo tehokkaasti kylläisyyden tunteen. Se sisältää paljon vettä, vitamiineja, kuten A, C ja K sekä mineraaleja, kuten rautaa, kalsiumia ja magnesiumia.

Purjo on kotoisin Välimeren alueilta. Purjoa on viljelty jo tuhansia vuosia ja sen tunnettiin myös muinaisessa Egyptissä. Purjo tuli Suomeen kuitenkin vasta noin 1600-luvulla. Purjo yleensä kasvatetaan taimeksi ennen istutusta, sillä Suomessa sen kasvukausi on melko pitkä.

Purjo on siitä hyvä kasvi, että sen voi käyttää kokonaan ruoanlaitossa. Se toimii ruoissa usein raaka-aineena tai mausteena. Usein purjon valmistus aloitetaan halkaisemalla sen varsi pituussuuntaan alhaalta ylös, jonka jälkeen se huuhdellaan huolellisesti, jotta lehtityviin jäänyt multa ja hiekka huuhtoutuu pois. Purjo sopii erinomaisesti erilaisiin keittoihin, pataruokiin tai salaatteihin, mutta se sopii keitettynä hyvin myös lisukkeeksi esimerkiksi kalan tai lihan kanssa.

Leek
Allium porrum

The leek is type of onion bulb that instead of being spherical is elongated and in the process of growing. The 'stem' of the leek is in fact a collection of tightly packed long leaves arranged concentrically around each other and finally emerging at the top of the plant as the familiar green leaves of a leek. The lower parts of the leaves are white and the color progressively changes to a pale then finally to a dark green. A good leek is considered to have a long 'stem' a large proportion of which should be white.

Growing high quality tall leeks requires a good well manured and fertilized loamy soil, it can take around 120 days until a leek a fully grown so starting early with 6-8 week old transplants is important. A traditional method has been to 'earth up' leeks, meaning that as the plant grows earth is built up around it covering the lower stem and causing it to remain white. Modern varieties have been selected to be naturally tall and white without needing this.

Nutritionally leeks have the fiber and many of

the vitamins and minerals associated with a vegetable super food. They are slightly sweeter and less strongly flavored than normal onions.

At harvesting leeks should be dug and not pulled from the soil, pulling will bruise the stem due to the grip required. Choosing the correct variety can mean that leeks are able to be stored in cold and moist conditions for 2-3 months. Leeks should be stored in an upright position to avoid bending of the stem.

Quality problems in leeks include short, thin, or split stems often common in poorly grown crops, blemishes on the stem and leaves due to insect and fungal damage and wilted yellowing poorly stored stems. A problem harder to spot is bolting (growth of premature flower stalk) this occurs in some varieties more than others and means the normally leafy center of the stem is replaced with a growing flower stalk.

Tomaatti - Tomato

Tomaatti – Tomato ***Solanum lycopersicum***

Solaniceae -heimo Koisokasvit

Tomaatti on usein punainen, pyöreä ja maukas, ehkä jopa maailman eniten viljelty kasvi. Kasvitieteellisesti tomaatti on marja. Tomaatilla on usein pitkä köynnös, mutta pensasmaisiakin lajikkeita on jalostettu. Tomaatteja on helppo ja hauska viljellä, sillä ne ovat satoisia ja kasvavat suuriksi. Tomaattikasvit vaativat kuitenkin hyvin aurinkoisen, lämpimän sekä lisäksi sateelta ja tuulelta suojassa olevan paikan. Tomaatti sisältää paljon C-vitamiinia sekä lykopeeniä, jonka on todettu ehkäisevän masennusta ja eturauhassyöpää.

Perun intiaanit käyttivät tomaattia jo noin 500 eaa. Alkuun Euroopassa tomaattia epäil-

tiin myrkylliseksi ja se päätyikin usein vain koristeeksi. Monissa koisokasveissa on myrkyllisiä osia. Ensimmäisenä espanjalaiset uskaltautuivat maistamaan tomaattia, jota kutsuttiin Perun omenaksi. Eurooppaan ja Espanjaan tomaatti tuli Kolumbuksen toisen löytöretken ansiosta vuonna 1498. Kuitenkin tomaatti tuli Suomeen vasta noin 1600-luvulla, mutta noin 100 vuotta sitten siitä tuli arvostettu ruoka-aine koko kansan keskuudessa. Tomaatin nimi on peräisin meksikolaisesta nahuatlin kielestä.

Ruoka-aineena tomaatti on helppo ja monikäyttöinen kasvi. Sitä käytetään monissa kastikkeissa, kuten tutussa spagettikastikkeessa, salaateissa, keitoissa sekä tietenkin ketsupeissa. Ihana herkku on myös itsetehty tomaattisalsa, joka sopii esimerkiksi nachojen tai meksikolaisen ruoan seuraksi.

Kirsikkatomaatti - Cherry tomato

Kirsikkatomaatti – Cherry tomato ***Solanum lycopersicum var. cerasiforme***

Solanaceae -heimo Koisokasvit

Kirsikkatomaatti on tomaatin muunnos. Se on perinteistä tomaattia paljon pienempi ja siitä on jalostettu monia lajikkeita, joiden maut sekä värit vaihtelevat. Kirsikkatomaatteja on punaisia, keltaisia sekä ruskeanpunaisia. Kaikki lajikkeet vaativat kuitenkin lämpimän ja suojaisan kasvupaikan. Ne viihtyvät usein kuohkeassa ja syvämultaisessa maassa.

Kirsikkatomaatit ovat kotoisin Etelä-Amerikasta. Ne tulivat Eurooppaan noin 1500-luvulla,

mutta niitä ei aluksi uskallettu syödä, joten niitä kasvatettiin koristekasveina. 1800-luvulla niitä uskallettiin alkaa maistelemaan ja pian ne saavuttivat suosionsa ihmisten keskuudessa.

Kirsikkatomaattia voi käyttää kokkailussa kuin perinteistäkin tomaattia. Erityisen herkullisia tuoreet ja makeat kirsikkatomaatit ovat erilaisissa tuoresalaateissa. Erityisen maukas kirsikkatomaattiruoka on tomaatti-keitto. Siihen tarvitsee vain kasan kirsikkatomaatteja, sipulia ja esimerkiksi varsisellerin vartta, mausteita, ruokakermaa sekä kasvislientä. Keitto on helppo ja nopea. Kylkeen sopii tuore leipä tai patonki.

Pihvitomaatti - Beefsteak tomato

Pihvitomaatti – Beefsteak tomato ***Solanum lycopersicum***

Solanaceae -heimo Koisokasvit

Pihvitomaatit ovat nimensä mukaisesti lihaisia, suuria sekä pihvimäisiä. Yksi tomaatti painaa noin 250 ja suurimmat jopa 450 grammaa. Pihvitomaatti on punainen, ja sen hedelmäliha on kiinteää sekä onteloista. Usein pihvitomaatti sisältää vain vähän siemeniä. Tomaatti jakautuu lukuisiin pieniin siemenosastoihin, joissa on joskus selkeät rypyt. Pihvitomaatti on ruokaisa ja sisältää samoja terveyshyötyjä, kuin muutkin tomaatit.

Pihvitomaatti on perinteisestä tomaatista jalostettu laji. Se ei silti ole yhtä tunnettu, kuin

perinteinen tomaatti tai kirsikkatomaatti. Sekä Italiassa että Ranskassa tuotetaan erilaisia pihvitomaatteja, jotka näyttävät muodoltaan naudansydämeltä. Pihvitomaattia voidaan kasvattaa myös ulkona auringossa.

Pihvitomaatit ovat erityisen mehukkaita. Ne ovat sen verran kiinteitä, että ne sopivat erittäin hyvin täytettäväksi esimerkiksi jauhelihalle tai härkiksellä sekä uunissa kypsennettäväksi mozzarellan kera. Pihvitomaatit toimivat erittäin maukkaasti myös tomaattipihveinä. Pihvitomaatin siivut pyöritellään ensin kananmunassa ja sen jälkeen korppujauhoseksessa. Sen jälkeen tomaattipihvit kypsennetään öljyssä pannulla. Lisäksi ne sopivat hyvin burgereiden täytteeksi.

Pensastomaatti - Bush tomato

Pensastomaatti – Bush tomato

Solanum lycopersicum

Solanaceae -heimo Koisokasvit

Pensastomaattia kasvatetaan usein ruukuis-
sa ja sen tomaatit muistuttavat kirsikkato-
maatteja. Pensastomaatti on Suomen kesä-
ssä yksivuotinen kasvi. Pensastomaatin vih-
reissä osissa on rauhaskarvoja, joista voikin
haistaa kasville ominaisen tuoksun. Pensas-
tomaatit sisältävät karoteenia ja lykopeenia.
Pensastomaatti rakastaa lämpöä ja valoa.

Pensastomaatti on kotoisin Etelä-Amerikas-

ta, josta se tuli myöhemmin Eurooppaan noin
1500-luvulla. Suomessa pensastomaatin kas-
vatus aloitettiin vasta noin 1900-luvun alus-
sa. Ennen vanhaan kasvia kutsuttiin lemmen-
omenaksi.

Tuoreena pensastomaatit voidaan pakastaa
tai niistä voidaan valmistaa kotitekoista ket-
suppia. Pensastomaatit ovat herkullinen ma-
ku erilaissa salaateissa tai kastikkeissa. Pen-
sastomaatti on hauska lisä esimerkiksi pizzan
pälle rukolan tai ilmakeivattun lihan kanssa.
Mahtava herkku syntyy myös, kun pensasto-
maatin täyttää pienellä mozzarellapallolla ja
laittaa hetkeksi uuniin niin, että juusto sulaa.

Pehmeälehtinen keräsalaatti - Leaf lettuce

Pehmeälehtinen keräsalaatti – Leaf lettuce

Lactuca sativa

Asteraceae -heimo Asterikasvit

Keräsalaatti polveutuu villisalaatista ja se kuuluu mietoihin salaatteihin. Kasvaessaan keräsalaatti muodostaa pyöreän ja pehmeälehtisen kerän. Usein keräsalaatit istutetaan maahan taimina. Se tulee kerätä noin kahden kuukauden kuluttua kylvöstä, sillä pian kerän muodostuksen jälkeen, se alkaa kasvatamaan kukkavartta. Tässä vaiheessa salaatin maku muuttuu kitkeräksi. Se lehdet ovat usein ohuet, mutta maukkaat. Väriltään pehmeälehtinen keräsalaatti on raikkaan vihreä.

Keräsalaattia on viljelty kauan sitten jo Etelä-Euroopassa, Vähässä-Aasiassa sekä Pohjois-

Afrikassa. Noin 1400-luvulla salaatti tuotiin Englantiin, josta alkoi pikkuhiljaa levitä Pohjoismaihin. Keräsalaatti tehostaa ravinteiden imeytymistä ja sisältää B1-, B2- ja B3-vitamiineja sekä natriumia.

Pehmeä keräsalaatti on maukas vaihtoehto eri tuoresalaatteihin. Keränä ja huuhdeltuna jääkaapissa se säilyy noin viikon verran hyvänä. Sitä käytetään myös ruokien koristelussa sekä voileipien päällä. Herkullinen tuoresalaatti, esimerkiksi kesäinen juusto-mansikkasalaatti on ruokapöydän katseenvangitsija. Suolainen juusto, kuten halloumi, yhdistyy herkullisesti mansikoiden makeuteen sekä pehmeään salaattiin. Salaattipohjaan voi lisätä myös hunajamelonia tai parsannappuja. Lopuksi salaattiin voi lisätä balsamiviinietikkaa ja mausteita.

Jäävuorisalaatti - Butterhead lettuce



Jäävuorisalaatti – Butterhead lettuce
Lactuca Sativa var. capitata

Asteraceae -heimo Asterikasvit

Jäävuorisalaatti on yksivuotinen ja nopeakasvuinen kuten muutkin salaattit. Kerän muodostuksen jälkeen se alkaa kehittämään kukkavartta ja sen maku muuttuu kitkeräksi. Sen kasvu kestää noin kymmenen viikkoa. Kasvaessaan jäävuorisalaatin lehdet muodostavat kiinteän sekä tiiviin kerän, joka tulee sadon korjata pian keränmuodostuksen jälkeen. Uloimmat lehdet ovat vihreät ja sisemmät lähes täysin valkoiset. Jäävuorisalaatti, kuten myös muut salaattit pitää sisällään eri vitamiineja, kuten A-, E- ja C- sekä esimerkiksi foliaattia.

Alkujaan jäävuorisalaatti on kotoisin Yhdysvalloista ja siksi sitä kutsutaankin amerikkalaisalaatiksi. Mieluiten salaatti istutetaan vasta taimena. Sato korjataan usein loppukesästä tai jatkuvasti kesän aikana, mikäli istutuksia on tehty viikoittain. Salaattia ehtii saamaan monta satoa kasvukauden aikana.

Mieto, mutta raikas jäävuorisalaatti sopii erityisesti eri tuoresalaatteihin. Sitä voidaan käyttää myös keitoissa ja padoissa lyhyesti kuumennettuna. Keitettynä jäävuorisalaatti

saattaa maistua hieman parsalta. Hauska resepti onkin tarjoilla keitettyä jäävuorisalaattia rapeaksi paistetun pekonin tai soijan kanssa. Myös grillatut salaattilohkot jugurttimaisen kastikkeen kanssa on taattu herkku grillijuhlisiin.

Butterhead lettuce *Lactuca Sativa var. capitata*

Also known in the UK as round lettuce, this traditional outdoor salad is seldom seen today. It develops into a large round head sometimes up to 25cm across that is full of neatly layered smooth soft leaves that have a creamy sweet flavour. They can be harvested when young or later when the heart is full and firmer. A fantastic productive salad that today is only produced as an inferior much smaller fast grown greenhouse version.

Butterheads take 50-60 days to grow, and in ideal summer conditions usually succeed well, in warm damp weather they can suffer from fungal(mildew) problems that meant in the 'olden days' they were chemically sprayed, this is now forbidden. Some varieties are more tolerant to mildew than others, a further difficulty is the tendency for these lettuces to collect soil and sand at the base of the leaves. This is due to rain and irrigation causing soil splash and wind blowing of soil dust. The salads grown on mulching are cleaner but will still need washing. Today's customers have become used to clean greenhouse grown salads and seem unprepared for this extra work.

Butterheads are maybe one the best productive and general use lettuces. They are unfortunately out of fashion today but have the potential to make a comeback.

Roomansalaatti - Romaine lettuce



Roomansalaatti – Romaine lettuce *Lactuca sativa* var. *longifolia*

asteraceae -heimo Asterikasvit

Roomansalaatti on korkeakeräinen sidesalaatti, joka muistuttaa kiinankaalia. Roomansalaatin lehdet ovat melko suuria, pitkiä sekä karkeita. Väriltään se on tyvestä vaaleamman ja lehtien päistä tummemman vihreä. Taimet istutetaan noin kolmenkymmenen senttimetrin välein. Sen kasvu-aika on kaksi kuukautta.

Roomansalaattia on kauan tunnettu salaatti ja sitä viljeltiin jo muinaisessa Egyptissä. Nimi juontaa luultavasti juurensa Roomaan, jonka kautta se kulkeutui Läntiseen Eurooppaan. Erityisesti roomansalaatti sisältää A-vitamiinia sekä folaattia, joka on tärkeä vesiliukoinen vitamiini.

Roomansalaatin maku on tavallista keräsalaattia voimakkaampi. Erityisesti se tunnetaan Caesar-salaatin raaka-aineena. Se tuo myös perinteisiin tuoresalaatteihin makua ja väriä. Roomansalaatin lehdet sopivat erino-

maisesti esimerkiksi lämpimiin ruokiin, kuten wokkeihin. Makoisa idea on myös käyttää lehtiä pieninä lautasina tai veneinä ja asettaa lehdille pieniä suupaloja.

Romaine lettuce *Lactuca sativa* var. *longifolia*

Romaine salads are upright growing and have elongated slender leaves with strong dominant mid ribs. The outer leaves are darker green, and all leaves have an excellent firm texture and sweet flavour. The tallest types reaching up to 35cm are generally known as cos lettuce, the medium more open types reaching around 20-25cm known as romaines, and the most compact and smallest reaching about 12cm known as little gem types. The little gem has also been known as the sugar cos, being as sweet as the best butterhead salads.

Romaine salads are ready to use 50-80 days from planting, becoming progressively firmer at their centers as the long leaves wrap around themselves forming a 'heart'. When fully ready they will have produced large numbers of usable leaves varying in colour from a dark green of the outer leaves to pale green at the center of the heart. Romaines are best when grown outdoors where they benefit from the sun to give that full flavour and robust texture. The salads grown in greenhouses and polytunnels are flimsy and tasteless by comparison.

All salads are best harvested early in the morning up until the afternoons begin to be cool around the beginning of September. Salads harvested in warm dry conditions must be rinsed directly with cold water (even after

this will not be as good as those harvested early) and used as soon as possible. Quality problems are usually associated to freshness. When cut from its large tap root the transpiration that continues from a salads large leaf surface area, very quickly leads to deteriora-

tion and loss of quality.

Salads must be harvested when they are in good condition, rinsed directly when possible in cold water and kept under 5c at high relative humidity. This way they may keep well for several days.

Iceberg

Iceberg Salad

Iceberg deserves to be popular, at the same time the hero and enemy of the salad world. The hero for being crispy, sweet, fresh and easy to use, and enemy by its domination and for pushing older more interesting types into near obscurity.

This lettuce is developed from the N. American crisphead varieties with names like 'Webbs wonderful'. It is an excellent example of how by simple selection vegetables can be altered to supply a demand. Iceberg salad was the result of growers in the Salinas valley in central California finding effective ways of supplying the massive demand for fresh vegetables on the East coast. The name iceberg deriving from the massive amounts of ice needed to attempt to keep them cool on the long journey (before the days of refrigeration). This is made famous in the film 'East of Eden' where James Dean plays Caleb Trask, the son of an entrepreneurial iceberg salad grower.

Growing iceberg is best left to the professionals who can focus on its strict quality requirements. Correct choice of varieties, detailed crop husbandry, harvest timing and rapid

cooling will all have to be exact. Iceberg takes a relatively long time to grow for a salad often needing 60 to 90 days and prefers cooler constant conditions of between 15-22c. Hot weather or too much rain during the summer causes internal 'slime' that can destroy the whole crop. This problem is not at first visible externally so these salads can arrive on our shop shelves.

The Iceberg heads become over mature a few days after reaching their prime, they become bitter and begin to split. Heads are best when they begin to feel solid, smaller heads weighing about 400g and the larger heads up to 700g. The heads should be round, bright green and always carefully packed. Quality problems are common, good growers struggling to get the price they deserve due to the over production of poorer quality. Iceberg is an outdoor salad and is not generally grown in greenhouses or polytunnels.

Do not dismiss these salads for being low in nutrients, in a similar way to the cucumber they can supplement our diet with numerous vitamins and minerals. Iceberg makes an excellent base for many salads and is well known as the hamburger salad.