

Suolaheinät

Suolaheinät ovat monivuotisia kaikkialla Suomessa yleisiä ruohoja. Ne ovat saaneet nimensä siitä, että niiden lehdet maistuvat happamilta ja suolaiselta. Touko-heinäkuussa kukkivien suolaheinien kukat ovat punertavat ja heteet keltaiset, emiyksilöissä kukat ovat purppuranpunaiset.

Suolaheiniksi kutsutaan useita yleensä hierakkojen-sukuun (Rumex) kuuluvia kasveja. Ne voidaan jakaa kahteen alaryhmään: Acetosa-alaryhmän yleisin laji on monimuotoinen niittysuolaheinä (Rumex acetosa), Acetosella-alaryhmän lajeista tunnetuin on puolestaan ahosuolaheinä (Rumex acetosella). Lajinimien latinankielinen kantasana "acetum" tarkoittaa etikkaa.[1]

ks. [Kirjat:Suomen_Lappalaiset_vuoteen_1945](#)

□

Sisällys

- [1 Käyttö](#)
- [2 Niittysuolaheinä](#)
- [3 Viinisuolaheinä](#)
- [4 Lähteet](#)

Käyttö

Suolaheinän lehtien maku johtuu oksaalihapon vesiliukoisesta suolasta kaliumoksaalaatista. Raparperistä tutun oksaalihapon vuoksi suolaheiniä pidetään lievästi myrkyllisinä, sillä oksaalihappo sitoo itseensä elimistön kalsiumia aiheuttaen puutosoireita. Suolaheinän lehtiä voi kuitenkin käyttää ravintona pieniä määriä. Ryöppäyksessä oksaalihappo liukenee keitinveteen. Parhaimmillaan suolaheinät ovat alkukesästä ennen kukintaa, jolloin oksalaattipitoisuuskin on alhaisempi.

Etenkin Ranskassa suolaheinää on käytetty paljon ruoanvalmistuksessa. Muun muassa suolaheinäkeitto on siellä tunnettu ruokalaji. Niitty- ja tulisuoalaheinän lehdistä on myös valmistettu salaattia ja suolaheiniä on jopa viljelty varhaisvihannekseksi. Lappalaiset ovat hapattaneet maitoa suolaheinien lehdistä saadakseen sen säilymään pitempään.

Suolaheinät sisältävät melko paljon C-vitamiinia, joten niitä on käytetty keripukin torjuntaan. Suolaheinien lehtiä, versonlatvoja ja juuria on myös käytetty rohtoina. Suolaheinien juurista voidaan valmistaa keltaista väriä. Happoisia lehtiä voi myös käyttää esimerkiksi hopean kiillotukseen tai mustetahrojen poistamiseen.

Niittysuolaheinä

Niittysuolaheinä on nimensä mukaisesti niityillä viihtyvä ruoho. Sen kasvupaikkoja ovat myös kosteat lähteiköt, puronvarret ja pensastot. Lehdet ovat nuolityviset ja varsi punertava.

Ruuanlaitossa sopii hyvin kalan seuraksi. Se liuottaa pikkuruotoja, joten sopii hyvin erityisesti

ruotoisten kalojen kanssa. ^[1]

Viinisuolaheinä

ks. [Punahierakka](#)

Lähteet

- Sivulla käytetään tekstiä Wikipedia-artikkelista [Suolaheinät](#)

1. [↑] Yunkers, Nina. (1996) Perheen suuri niksikirja.