

Yrtit

Historia

Yritys ja erehdys, suullinen tieto sukupolvelta toiselle. Kasveista enemmän kiinnostuneista parantajia ja arvostettuja henkilöitä. Kiinalaisen Chin Nongin yrttikirja on ensimmäinen yrttilääketieteen käsikirja n. 2 700 eaa. Myös keisari Huangtin lääketieteellinen tutkielma ja intialainen Rig Vedassa. Imhotep on vanhin tunnettu egyptiläinen lääkäri josta tuli parantamisen jumala. Tärkein egyptiläinen lääketieteen käärö on Papyrus Ebers n. 1800 eaa. Kreikan kulttuurissa oppi-isinä Pythagoras ja kuuluisin oli lääketieteen isä Hippokrates, jonka kirjoituksia mainitsevat myös Platon ja Aristoteles. Hippokrateen oppi tiivistettynä, ruoka olkoon lääkkeesi - lääke ruokasi. Nykyinen luontaisterveysboomi perustuu pitkälle Hippokrateen ajatuksille. Arabien valtakauden suuria lääkäreitä oli persialainen Rhazes (al-Razi 865-965) ja suurin Avicenna (Ibn Sina 980-1037) joka kirjoitti Canon -teoksen jota luetaan vieläkin Islaminuskaisissa maissa. Keskiajalla luostarilaitokset keskipisteinä, joissa yrttejä, lepoa ja rakkautta. Lönnrot suomalaisen kansanparannustaidon ja yrttilääketieteen uranuurtaja. 1839 kirja Suomalaisen Talonpojan Koti-Lääkäri kertomaan yrttien lääkekäytöstä. Professori Toivo Rautavaara jatkoi.

Ruoanvalmistuksessa käytettäviä yrttejä yms.

- Aniseed - paistetut kasvisruoat
- Anisiiso - marjapiirakat, jälkiruoat
- Basilika, basil - Kasvis-, herne-, tomaatti-, kaali-, muna-, kala-, liharuokiin, salaattit, salaattikastike, voi, sienet, makaroni, riisi.
- Chili - kasvis-, äyriäis-, liharuokiin.
- Coconut powder -
- Currylehdet, curry leaves -
- Dhania jeera powder - korianterin ja kuminan seos.
- Fenkoli eli saksankumina, fennel seeds -
- Five spices - K*G ;-)
- Garam masala - Sekoitus esim. musta kuminan siemen, mustapippuri, neilikka, kaneli, musta kardemumma.
- Hajupihka, asafoetida -
- Iisoppi - vihannes-, lihakeitto, tomaatti-, sieni-, kala-, liharuoat, munakas, salaattit.
- Inkivääri, ginger -
- Juustokumina, Jeera -
- Kaneli, Cinnamon -
- Kardemumma, Cardamom -
 - * Green Cardamom, Zöld kardamom -
- Katajanmarja -
- Kiinansipuli - keitot, salaattit, kala- ja liharuoat, kastikkeet, voi, peruna, munakas
- Kirveli - vihannes-, sieni-, kala-, liha-, munaruoka, riisi, keitto
- Korianteri, coriander - kasvis- (vihannekset, kaali, herne), riisi-, kala-, liharuokiin (riista, lammas, nauta, sika), suolaiset ja makeat leivonnaiset.
- Kumina, Cumin - siemenet: hapankaali, riisi, liharuoat. Tuoreet lehdet: tomaatti-, kaali-, kalakeitto.
- Kurkkuyrtti - salaattit, kaali-, kala-, liharuoat, voi, munakas.

- Kurkuma, turmeric - kasvis-, riisi-, kala-, liha-, äyriäisruokiin.
- Kynteli - Kaali-, hernekeitto, pavut, punajuuret, riisi, kala, lintu, perunasalaatti, kastikkeet
- Laakerinlehti, bay leaves -
- Laventeli - salaatti, -kastikkeet, kala- ja liharuoka
- Lemon grass, Takrai -
- Liperi eli lipstikka - vihannes-, lihakeitto, suolakurkku, riista
- Maustepippuri - kokonaisina kasvis-, kala-, lihakeittoihin ja keitettäviin ja haudutettaviin liha- ja kalaruokiin ja etikkasäilykkeisiin.
- Meirami - tomaatti-, kaali-, herne-, munaruokiin, vihannesmuhennoksiin, -keittoihin, sieni.
- Minttu, mint -
- Muskottipähkinä, nutmeg -
- Mustakumina eli maustenigella eli ryytineito, kallonji, nigella seeds, wild onion seeds - kasvisruokiin
- Mustapippuri, Black pepper - kala-, vihannes-, muna-, pata-, liharuokiin, pastaan,
- Neilikka, clove -
- Oregano - vihanneskeitto, salaatti, munakas, kala, liha, pataruoka
- Paprika -
- Persilja - kasvis-, kala-, liha-, riista-, riisi-, muna-, juustoruokat, voi.
- Piparminttu - salaatti, kastike, kiisseli, uudet perunat
- Pippuri, peppercorn - kts. mustapippuri, valkopippuri,
- Rakuuna - vihannes-, sieni-, kala-, linturuokat, keitot, kastikkeet, kurkku, voi, öljy
- Rohtosarviapila, fenugreek -
- Rosmariini - kasvis-, tomaatti-, kala-, liharuoat, munakas, makaroni, kastikkeet
- Ruohosipuli - keitot, salaattit, kala- ja liharuoat, kastikkeet, voi, peruna, munakas
- Ruotiselleri - vihannes-, kala-, liharuoka, salaatti.
- Ruususuola -
- Sahrami, saffron -
- Salvia - kasvis-, liharuoka, kastike, sienisalaatti, kurkku, munakas, riisi
- Sinappijauhe - keittoon, perunamuusiin, kastikkeeseen, pataan, salaattikastikkeisiin,
- Sinapinsiemen, mustard seed - murskattuna kasvis-, kala- ja liharuokiin. Kokonaisena kala- ja etikkasäilykkeisiin. Kuumasta öljystä aromi.
- Sipulinsiemen, Onion seed -
- Sitruunamelissa - kala-, liharuoat, salaatti, -kastike
- Sitruunapippuri - salaattiin, salaattikastikkeeseen, paistettuun kala ja liharuokiin.
- Steam soup - kuivattuja kirsikkatomaatteja?
- Tilli - kala-, liharuoat, keitot, kastike, peruna, kaali, kurkku, rapu
- Timjami - kasvis-, kalakeitto, kasvis-, kalaruoka, paistetut perunat, riisi, makaroni
- Tähtianis, Star Anise -
- Unikko -
- Valkopippuri - haudutettaviin kasvis-, kala-, liharuokiin ja etikkasäilykkeisiin.
- Valkosipuli -
- Vanilla -
- Vesikrassi - tuoreena. keitot, muhennokset, voi, salaattikastike
- Viherpippuri - kasvis-, kala-, liharuokiin, salaattikastikkeisiin