



KUUSENKERKKÄ

*Metsäisen pehmeän makuinen vitamiinipommi
ruokaan ja rohdoskäyttöön*

Kuusiin kuuluu yli 30 lajia, jotka kasvavat pohjoisen pallonpuoliskon viileillä alueilla. Luontaisesti kuusta kasvaa Keski- ja Pohjois-Euroopan ylängöillä, Suomessa kuusta esiintyy Enontekiön ja Inarin lappiin asti. Kuusen hyödyllisyys rohtona on tunnettu jo vuosituhansia. Rohtona kuusesta käytetään pääasiassa kuusen kerkkiä, neulasia, pihkaa ja neulasista saatavaa eteerisiä öljyjä.

Vuoden 2021 rohdoskasviksi valittu kuusenkerkkä on kirkkaan vaaleanvihreä kuusen vuosikasvain. Kerkät ovat parhaimmillaan kevästä alkukesään. Vuosikasvaimet kannattaa kerätä ylitiheistä puista ja mielellään niiden tuuheista aloksista, keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

Rohdoskasvivalinnalla Suomen Terveystuokauppioiden Liitto haluaa nostaa arvostusta perinteisten luonnonlääkkeiden käyttöä kohtaan sekä muistuttaa kasvilääkinnän laajasta käytöstä läpi ihmiskunnan historian.

KUUSI

Tieteellinen nimi: *Picea abies* L.

Heimo: Pinaceae, mäntykasvit

ruots. Gran

engl. Norway spruce

KUUSENKERKKÄ

Vaikuttavat aineet

Kerkät sisältävät flavonoideja, kalsiumia, magnesiumia, C-vitamiinia, A-vitamiinin esiastetta ja kaliumia. Kuusenkerkissä on myös eteerisiä eli haihtuvia öljyjä. Tuoreessa kuusenkerkässä C-vitamiinin määrä on noin 50-70 mg/100g.

Luonnonvarakeskuksen (LUKE) tutkimus osoitti, että kuusenkerkän C-vitamiinipitoisuus kylmäkuivattuna on yli 500 mg/100g (kuivapainoa kohti) ja tuorepakastettuna noin 400 mg/100g. Kuivurikuivattuna kuusenkerkän C-vitamiinin määrä on noin 100 mg/100g.

Vaikutus ja käyttö

Kansanlääkinnässä kuusenkerkistä valmistettua siirappia käytetään perinteisesti limaa irrottavana yskänlääkkeenä sekä keuhkoputkentulehduksen hoidossa. Kuusenkerkkäsiirappia käytetään rohtona 1-2 teelusikallista 2-4 kertaa päivässä. Virkistävänä kylpynä tuoreita kerkkiä voi laittaa kylpyvee-teen yhden litran 8 litraan vettä. Kuusenkerkkiä voi käyttää myös höyryhengitykseen limaa irrottamaan.

Kansanlääkinnässä kuusenkerkkiä on käytetty särkyihin, vatsavaivoihin ja reumaoireisiin. Kerkkiä on käytetty myös kevätväsymykseen, puutteelliseen aineenvaihduntaan, vatsan liikkahapaisuuteen ja muihin vatsavaivoihin.

Kuusenkerkkiä voi pureskella sellaisenaan, käyttää teehen, tinktuuraan, ruokien ja juomien mausteeksi ja salaatteihin antamaan metsäisen ja hiukan sitrusmaisen aromin. Kuusenkerkistä voi valmistaa siirappia ja puristaa mehua tai laittaa lisukkeeksi smootheihin. Kuusenkerkistä voi tehdä myös hunajauutetta tai käyttää kylpyyn. Kuusenkerkkiä hyödynnetään yskänsiirapeissa ja ravintolisissä. Elintarvikekäytössä kuusenkerkkiä hyödynnetään myös hyytelöissä, kastikkeissa ja marmeladeissa.

Rohdoskasvivalinnalla Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto haluaa nostaa arvostusta perinteisten luonnonlääkkeiden käyttöä kohtaan sekä muistuttaa kasvilääkinnän laajasta käytöstä läpi ihmiskunnan historian.

Lähteet

1. Sinikka Piippo, Luonnon lääkeyrtit 2, Karisto Oy, Hämeenlinna, 2004
2. Vihreä apteekki, Marie-Louise Eklöf, Minerva, Helsinki/Jyväskylä 2008
3. Michael Castleman, Terveyskasvit, Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu, 2000
4. Toivo Rautavaara, Terveysteetä luonnonkasveista, WSOY, Helsinki, 1982
5. Virpi Raipala-Cormier, Luontoäidin kotiapteekki, WSOY, Helsinki, 1997
6. Vaara ym. 2017. Luonnontuotteista merkittäviä lisätuloja metsänomistajille ja yrityksille.
7. Siivonen J. 2019. Kuusenkerkän (*Picea Abies* (L.) Karst.) käyttö helsinkiläisissä ravintoloissa ja kuusenkerkän keräämiseen kuuluva aika.
8. Jyske ym. 2020. Sprouts and Needles on Norway Spruce (*Picea Abies* (L.) Karst.) as Nordic Specialty - Consumer Acceptance, Stability of Nutrients, and Bioactivities during Storage. doi:10.3390/molecules25184187
9. Luomua ja luonnontieteitä metsävaratietoihin – LULUME, www.metsakeskus.fi/lulume
10. Kuusenkerkässä on potentiaalia luonnontuotealan viennin kiertäjäksi, Luke 18.12.2020

Kannen kuva: Katja Misikangas

