VIISI LUONNONYRTTIÄ KOTIPIHAAN

KASVI	KASVUPAIKKA JA KASVATUS	HYÖTY	KÄYTTÖ
NOKKONEN	Viihtyy ravinteikkaassa, tuoreessa maassa ja menestyy sekä auringossa että puolivarjossa. Oma rajattu kasvupaikka, koska leviää juurakoiden avulla. Kasvustoa voi leikata kesän aikana muutaman kerran, jolloin se kasvattaa uusia, mureita versoja. Ravinnoksi tarkoitettua nokkosta ei kannata kasvattaa voimakkaasti lannoitetussa tai runsastyppisessä maassa.	Arvokas kasvi luonnon monimuotoisuudelle. Useiden perhosten, kuten nokkosperhosen, neitoperhosen ja amiraalin, toukkien ravintokasvi. Nokkosesta voi tehdä myös kastelulannoitetta.	Nuoria versoja ja lehtiä voi käyttää esimerkiksi keitoissa, letuissa, piirakoissa, leivissä ja muissa pinaatin tapaan valmistettavissa ruoissa. Ennen käyttöä nokkonen ryöpätään nopeasti. Nokkosta voi kuivata sellaisenaan ja ryöpätään ennen pakastusta.
VUOHENPUTKI	Viihtyy erityisesti puolivarjossa ja ravinteikkaassa maassa. Leviää voimakkaasti maanalaisten rönsyjen avulla, joten kotipihassa sille kannattaa antaa selvästi rajattu kasvupaikka. Kasvusto leikataan ennen siementen muodostumista. Vuohenputki sopii esimerkiksi luiskille ja muihin paikkoihin, joissa nurmikon leikkaaminen on hankalaa.	Muodostaa tiheän ja helppohoitoisen kasvuston. Ennen kaikkea se tarjoaa jo valmiiksi monella pihalla kasvavan monivuotisen satokasvin. Sen jatkuva poistaminen voidaan vaihtaa hallittuun hyödyntämiseen.	Parhaimmillaan ovat nuoret, vaaleanvihreät ja vielä hieman supussa olevat lehdet. Niitä voi käyttää salaateissa, yrttisilppuna, leivonnassa, kastikkeissa ja lämpimissä ruoissa. Lehtiä voi kuivata tai pakastaa. Kukkia voi käyttää annoskoristeena ja siemeniä mausteena.
VOIKUKKA	Viihtyy monenlaisessa maassa ja useimmiten sitä ei tarvitse erikseen kasvattaa. Pihassa voi yksinkertaisesti päättää, että osan voikukista antaa kasvaa. Varjoisammalla paikalla lehdet ovat usein miedompia. Anna ainakin osan voikukista kukkia loppuun ennen nurmikon leikkaamista.	Tärkeä keväinen ravinnonlähde pölyttäjille. Varhain kukkivana kasvina se tarjoaa ravintoa silloin, kun muuta kukintaa on vielä vähän.	Voikukan kaikki osat ovat syötäviä. Lehtiä voi käyttää salaateissa ja lämpimissä ruoissa. Kukkanuppuja voi säilöä kapristen tapaan ja terälehtiä käyttää esimerkiksi juomiin ja leivontaan. Juuria voi kuivata, jauhaa tai paahtaa. Voikukkaa ei suositella sappivaivoista kärsiville.
SIANKÄRSÄMÖ	Viihtyy aurinkoisilla ja melko kuivillakin kasvupaikoilla. Sopii esimerkiksi niittymäiseen pihaan ja kivikkopuutarhaan. Kasvattamista voi kokeilla myös ruukussa.	Pitkään kukkiva siankärsämö houkuttelee pihaan pölyttäjiä ja sopii hyvin luonnonmukaiseen, monimuotoiseen pihaan.	Maku on voimakas, joten lehtiä ja kukkia käytetään pieninä määrinä. Ne sopivat esimerkiksi mausteeksi, yrttisuolaan, levitteisiin, yrttijuomiin ja annosten koristeeksi. Voi aiheuttaa allergiaoireita erityisesti pujoallergikoille. Sitä ei suositella jatkuvaan tai pitkäaikaiseen käyttöön, suurina annoksina tai raskauden aikana.
PIHATÄHTIMÖ ELI VESIHEINÄ	Viihtyy erityisesti kosteassa ja multavassa maassa, mutta kasvaa myös kuivemmilla paikoilla. Se ilmestyy usein itsestään kasvimaalle, joten sitä ei välttämättä tarvitse kylvää tai istuttaa. Kaikkea pihatähtimöä ei tarvitse kitkeä, vaan sitä voi jättää kasvamaan suurempien viljelykasvien väliin.	Pihatähtimö muodostaa maan pinnalle elävää kasvipeitettä. Se voi vaikeuttaa joidenkin muiden rikkakasvien itämistä ja haitallisten kärpästen munintaa kasvien tyvelle.	Parhaita ovat nuoret lehdet ja noin viiden senttimetrin mittaiset latvaversot. Niitä voi käyttää salaateissa, smoothieissa ja yrttijuomissa sekä kypsennettynä pinaatin tapaan. Kasvia voi myös kuivata. Pihatähtimö sisältää saponiineja, joten sitä ei suositella käytettäväksi suuria määriä.