

Villiyrttejä ja reseptejä II

KEKE - Kymenlaakson elintarvikesektorin kestävä kehitysloikka

1.10.2023-30.6.2026

Nokkonen

Maitohorsma

Käenkaali

Pizzerian tarpeeseen vihkon on tehnyt Edukon KEKE-tiimi

Villiyrttiesittelyt ja valokuvat Anna-Leena Haukkapää

Reseptit Taru Tojkander

Taitto Pekka Hokkanen

KYMEN LAAKSON LIITTO

Euroopan unionin osarahoittama

eduko Kouvolan Ammattiopisto

Nokkonen



Tunnistaminen ja kasvupaikat

Nokkonen (*Urtica dioica*) on 50-100 cm korkea poltinkarvainen ruohokasvi. Sen lehdet ovat vastakkaiset, sahalaitaiset ja pitkäsuippuiset. Kukat ovat pieniä ja vihertäviä. Nokkonen on pohjoisinta Lappia lukuun ottamatta yleinen koko maassa ja se kasvaa esimerkiksi pihapiireissä, laitumilla, rantalehdoissa ja tienvarsilla.

Keruu

Nokkosen versot ja nuoret lehdet kannattaa kerätä keväällä ennen kukintaa. Satoaikaa saadaan pidennettyä niittämällä kasvusto välillä. Nuorista versoista leikataan n. 5-10 cm:n pituiset latvat. Vanhemmiten kannattaa käyttää vain nokkosen lehtiä. Syksyllä voidaan ottaa talteen myös nokkosen siemenet.

Nokkosta ei kannata kerätä runsastyppisiltä paikoilta, esimerkiksi navettojen tai ulkohuussien reunoilta, kompostien läheisyydestä tai lannoitetuilta viljelysmailta, sillä nokkoseen saattaa kertyä liikaa ihmiselle haitallista nitraattia.

Nokkosen keruuseen kannattaa ottaa mukaan sakset, ilmava kori ja suojakäsineet. Nokkosen poltinkarvan koskettaessa ihoa sen nuppimainen kärki irtoaa ja teräväreunainen murtumapinta uppoaa ihoon. Karvan sisältä siirtyy koskettajaan tyviosan nestettä, jonka hapot aiheuttavat ihon ärtymisen ja poltteen.

Käyttö

Nokkosta voidaan käyttää monenlaisiin ruokiin, kuten esimerkiksi keittoihin, munakkaisiin, ohukaisiin, piirakoihin, sämpylöihin ja pestoihin. Nokkonen kannattaa ennen ruoan valmistusta kiehauttaa nopeasti (n. 30 s) vähässä vedessä ja valuttaa sen jälkeen siivilässä.

Nokkosen voi säilöä joko kuivaamalla tai pakastamalla. Ennen kuivausta nokkonen voidaan kiehauttaa ja valuttaa. Nokkonen voidaan kuivata myös ilman kiehautusta. Ennen pakastamista nokkonen kiehautetaan nopeasti vähässä vedessä ja valutetaan kuivaksi. Jäähtyneet nokkoset pakastetaan pakastusrasioissa.

Kuivaus ja kiehautus poistavat poltinkarvojen pistävyyden. Kiehautuksella saadaan myös nitraattipitoisuutta alemmaksi, mutta samalla menetetään osa ravintoaineista.

Ravintoarvot

Nokkonen on hyvin ravinnerikas kasvi. Esimerkiksi pinaattiin nähden siinä on monin verroin enemmän eri ravintoaineita. Nokkosessa on paljon proteiineja ja ravintokuitua sekä hivenaineista paljon kalsiumia, kaliumia, magnesiumia, rautaa ja fosforia. Nokkosessa on paljon myös C-, B-, D- ja K-vitamiinia.

Käyttö rohtona

Nokkosen on sanottu lisäävän virtsaneritystä, joten se nopeuttaa erilaisten kuona-aineiden poistumista elimistöstä. Se poistaa elimistöstä virtsahappoa, joten se voi helpottaa myös nivelongelmista kärsiviä. Lisäksi se voi lisätä vastustuskykyä ja auttaa erilaisissa iho-ongelmissa, kuten aknessa. Sen on sanottu vähentävän myös miesten eturauhasen liikakasvua.

Maitohorsma



Tunnistaminen ja kasvupaikat

Maitohorsma (Epilobium angustifolium) on horsmakasveihin kuuluva 50-100 cm korkea monivuotinen ruoho. Sen varsi on yleensä haaraton, jäykkä, ontto ja usein aurinkoisilla paikoilla punertava. Lehdet ovat kapeat, suikeat, ehytlaitaiset ja alta usein sinertävän vihreät. Kukat ovat sinipunaiset ja sijaitsevat pitkässä latvatertussa. Maitohorsma on yleinen koko maassa. Se kasvaa avoimilla paikoilla, kuten palo- ja hakkuualueilla, teiden ja ratojen varsilla, niityillä, rannoilla, kallioilla ja joutomailla.

Keruu

Maitohorsmasta voidaan käyttää nuoret versot, lehdet, kukat ja juuret, joten keruuaika alkaa jo pian lumien sulettua jatkuen aina kukintaan saakka ja juurien osalta pitkälle syksyyn. Nuoret, punavihreät versot kerätään 10–18 cm korkuisina. Keruuvaihe menee nopeasti ohi. Kasvukauden alussa maitohorsman verso on pehmyt ja lehdet nousevat vielä supussa vartta kohti. Verso kovettuu kasvun edetessä. Versot kerätään joko vetämällä tai kaivamalla maata kasvin juurelta ja leikkaamalla saksilla tai terävällä veitsellä verso siten, että vaaleaa vartta tulee mukaan. Helpoimmin keruu onnistuu hiekkaisesta maasta kuitenkin välttäen maanpinnasta nousevaa pölyä. Versojen tulee olla puhtaita, tuoreita ja vahingoittumattomia. Versot toimitetaan keruupäivänä ostajalle tai säilytetään viileässä. Versot voidaan myös ryöpätä ja pakastaa.

Maitohorsman lehdet kannattaa kerätä nuorina ennen kukintaa. Ne riivitään käsin ylhäältä alaspäin eli latvasta tyveä kohti käsinettä käyttäen. Keruuseen sopii vyötärölle asettuva astia, joka jättää kädet vapaiksi. Keruu voidaan tehdä myös katkaistusta kasvista, jolloin riivintä onnistuu maassa olevaan koriin tai laatikkoon. Lehtien tulee olla puhtaita, terveitä ja hyvin kehittyneitä. Jatkokäsittely tehdään ostajan ohjeiden mukaan.

Maitohorsman kukat kannatta kerätä juuri niiden auettua, kun alimmat kukat ovat auenneet noin puoliväliin terttua. Talteen otetaan vain vaaleanpunaiset terälehdet, sillä vihreät osat ovat kitkeriä. Kukat riivitään käsin alhaalta ylöspäin. Latvan nuput voidaan kerätä mukaan, sen sijaan siemenpalot tulee jättää keräämättä. Keruuseen sopii vyötärölle asettuva astia, joka jättää kädet vapaaksi.

Maitohorsman juuret voidaan kerätä joko aikaisin keväällä tai myöhään syksyllä.

Maitohorsmaa voi kerätä vuosittain samalta paikalta, sillä vahvan juurakkonsa ansiosta kasvusto ei kärsi jatkuvasta keruusta.

Käyttö

Maitohorsman nuoret versot kannattaa käyttää heti. Ne voidaan esimerkiksi paistaa pannulla tai keittää parsan tapaan. Jos nuoret versot tai lehdet halutaan pakastaa, ne kannattaa käsitellä ensin kuumalla vedellä. Nuoret lehdet voidaan käyttää tuoreena salaateissa ja munakkaissa. Yrttijuomiin voidaan käyttää myös vähän vanhempia lehtiä. Maitohorsman lehdet voidaan myös kuivata tai hiostaa. Näistä valmistetaan yleensä teejuomia. Hiostamisella saadaan vahvistettua kasvin aromia. Kuivatut lehdet sopivat myös leivontaan ja muuhunkin ruoanlaittoon. Maitohorsman kukista voidaan tehdä simaa, viiniä tai teetä. Niitä voidaan käyttää myös annoskoristeina. Juuret voidaan jauhaa jauhoksi ja käyttää esimerkiksi leivonnassa. Juuria on käytetty myös kahvinkorvikkeena.

Ravintoarvot

Maitohorsmassa on runsaasti ravintokuitua, kaliumia, kalsiumia magnesiumia, fosforia ja C-vitamiinia.

Käyttö rohtona

Maitohorsmaa on käytetty esimerkiksi vatsa- ja suolistotautien hoidossa sekä suun ja nielun desinfioimisessa. Kasvilla on todettu myös verenvuotoa tukahduttava vaikutus.

Näköislajit

Ennen kukintaa maitohorsma voidaan sekoittaa seuraaviin keltakukkaisiin lajeihin: sarjakeltanot, terttualpi ja ranta-alpi. Sarjakeltanon lehdet ovat harvahampaiset ja terttu- ja ranta-alpin lehtiasento puolestaan poikkeaa maitohorsmasta.

Käenkaali



Tunnistaminen ja kasvupaikat

Käenkaali eli ketunleipä (Oxalis acetosella) on monivuotinen ruohokasvi. Se voi muodostaa paikoin laajoja ja yhtenäisiä kasvustoja. Kolmisormiset lehdet ovat ohuet, pitkäruotiset ja vaaleanvihreät ja ne nousevat suoraan maavarresta. Lehdet muistuttavat apilanlehteä. Kasvin korkeus on 5-10 cm. Kasvi vetää lehtensä öisin ja sateella suppuun. Käenkaalin kasvupaikkoja ovat varjoisat lehtometsät, tuoreet kuusikot ja ravinteikkaat korvet.

Keruu

Käenkaalista kerätään pääasiassa lehdet, mutta varretkin voidaan kerätä. Juuret kannattaa kuitenkin jättää maahan. Käenkaalin keruuaika on pitkä, sillä sen lehdet ovat vihreät talvellakin. Parhaimmillaan se on kuitenkin keväällä ja alkukesällä.

Käyttö

Käenkaalin maanpäällisiä osia (lehdet ja varret) voidaan käyttää tuoreina teeaineksina. Sillä voidaan maustaa myös esimerkiksi salaatteja tai käyttää annoksissa koristeena.

Ravintoarvot

Käenkaali sisältää runsaasti C-vitamiinia ja betakaroteenia.

Käyttö rohtona

Käenkaalia on kansanlääkinnässä käytetty kuumetautien ja keripukin hoitoon.

Huomioitava käytössä

Käenkaali on myrkyllinen, mutta pienen määrän syöminen aiheuttaa harvoin oireita. Se sisältää oksaalihappoa, joten kihtiä, niveltulehdusta tai munuaiskiviä sairastavan tulisi välttää kasvin syöntiä.

Näköislajit

Ei näköislajeja.

Resepti

Focaccia (uunipellillinen)

Ainesosat

1 kpl	hiiva
1 rkl	suolaa
5,5 dl	vettä
1,1 l	vehnäjauhoa, puolikarkeaa
0,75 dl	oliiviöljyä, neitsyt
100 g	käenkaalia eli ketunleipää
Pinnalle ennen paistoa:	
1/2 dl	oliiviöljyä, neitsyt
~1 rkl	karkeaa merisuolaa
2 dl	puolukkaa
Pinnalle paiston jälkeen:	
1/2 dl	oliiviöljyä, neitsyt

Valmistusohjeet
Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola ja öljy. Lisää jauhot pienissä erissä, koko ajan sekoittaen.
Vaivaa taikinaa 10 minuuttia (laita koneeseen ajastus/kello päälle). Taikinan tulee olla löysää ja käsiin tarttuvaa.
Anna taikinan kohota liinan alla 20 minuuttia.
Nosta vuoka kohotuskaappiin kohoamaan 20 minuutiksi.
Vuoraa uunivuoka leivinpaperilla. Kaada taikina vuokaan ja painele tasaiseksi. Kohota 45 minuuttia.
Halkaise kirsikkatomaatit kannan kohdalta kahtia. Painele 24 kpl halkaistuja kirsikkatomaatteja taikinaan tasaisesti (4 x 6).
Voitele taikinan pinta oliiviöljyllä (pullasudilla). Rouhi suolamyllystä merisuolaa taikinan pintaan.
Paista leipää yhdistelmäuunin paistotoiminnolla 200 asteessa 25–30 minuuttia.
Sivele valmiin leivän pinta vielä oliiviöljyllä.