

Villiyrtit – ilmaista lähiruokaa parhaimmillaan

Villiyrtteihin pätee sama sääntö kuin sieniin ja marjoihin; syö ja kerää vain niitä, minkä varmasti tunnistat ja tiedät myrkyttömäksi. **Kerää villiyrtit puhtailta alueilta.** Kasvit keräävät itseensä ympäristöstään haitallisia aineita. Siksi luonnonyrtit kannattaa poimia puhtailta alueilta. Poimimista tulee välttää mm. teiden varsilta.

Nokkonen on villivihanneksistamme tunnetuin.

Nokkonen sopii mitä parhaiten ruuanlaittoon. Sitä voi käyttää ruoanlaitossa tuoreena, pakastettuna tai kuivattuna samaan tapaan kuin pinaattia. Nokkosta voi käyttää mm. keittoihin, paistoksiin, pastakastikkeisiin, lettutaikinaan, piirakoihin, sämpylätaikinaan ja smoothieihin.

Nokkonen on ravintoaineiden tehopakkaus - kotipihojen superfoodia. Nokkonen sisältää paljon rautaa (seitsemän kertaa enemmän kuin pinaatissa!), ACE-vitamiineja ja kalsiumia.

Nokkosta on vaivatonta poimia. Nokkosta poimittaessa on hyvä käyttää käsineitä, jotta välttyy lehtien ja varsien poltinkarvojen aiheuttamilta ihonärstyksiltä. Tavallisimmin nokkosesta käytetään lehdet. Parhaimpia ovat nuoret, noin 5–10 cm:n mittaiset versot. Nokkoset kannattaa kerätä alkukesästä ennen kukintaa.



Nokkosen käyttö tuoreena (ryöppäys)

1. Huuhdo nokkoset runsaalla vedellä.
2. Huuhtelun jälkeen nosta nokkoset kiehuvaan veteen (=ryöppää). Keitä nokkosia kiehuvaassa vedessä viitisen minuuttia.
3. Ryöppäyksen jälkeen nosta nokkoset siivilään ja huuhdo kylmällä vedellä.
4. Valuta nokkoset hyvin.
5. Puserra vedet pois, jolloin jäljelle jää pieni, tummanvihreä nokkosmassa.
6. Hienonna nokkonen veitsellä tai monitoimikoneella.



Nokkossämpylät (10 annosta)

Valmistusohje:

5 dl nestettä
 25 g tuorehiivaa tai 1 pss kuivahiivaa (11 g)
 10–12 dl jauhoja
 1 tl suolaa
 1 rkl sokeria, siirappia tai hunajaa
 0,5–1 dl ryöpättyä tai pakastettua nokkosta
 1 rkl öljyä

1. Ryöppää tuore nokkonen ja hienonna.
2. Lämmitä neste kädenlämpöiseksi ja liuota tuorehiiva joukkoon. Jos käytät kuivahiivaa, lämmitä neste noin 42 asteiseksi ja sekoita kuivahiiva joukkoon pienen jauhomäärän kanssa.
3. Lisää suola sekä sokeri.
4. Alusta vähitellen jauhot joukkoon.
5. Lisää jauhojen jälkeen rasva ja vaivaa, kunnes taikinassa on hyvä sitko ja se irtaana kädestä tai kulhosta.
6. Kohota taikina liinan alla kaksinkertaiseksi (n. 40 min. ajan).
7. Muotoile haluamaasi muotoon ja kohota vielä liinan alla noin 15 min.
8. Paista 200 asteessa 15 minuuttia



Villiyrttilevite

50 g voita/margariinia
 100 g maustamatonta tuorejuustoa
 0,5–1 dl haluamiasi villiyrttejä, esim. nokkosta, horsmaa, voikukkaa
 (basilikaa sekä vähän persiljaa)
 pippuria

1. Hienonna yrtit.
2. Sekoita pehmeä voi sekä tuorejuusto keskenään.
3. Lisää yrtit ja mausteet.
4. Halutessasi viilennä hetki jääkaapissa!