15.6.2009
Polttarainen polttavainen onkin nokkonen mieto maittavainen

Arktiset Aromit ry
Tiedote 15.6.2009

Nokkosen versoja kerätään keväällä ennen kukintaa. Myöhemmin kesällä nokkonen saadaan kasvattamaan uusia versoja kasvustoa niittämällä. Nuoret versot leikataan 10 - 15 cm:n mittaisina. Suojakäsineet ovat nokkosta käsiteltäessä tarpeen, sillä sen lehdissä ja varressa on poltinkarvoja. Nokkosen keruuta ei suositella kompostien ja karjasuojien läheisyydestä tai typellä lannoitetuilta alueilta, joissa nokkoseen saattaa helposti kertyä liikaa ihmiselle haitallista nitraattia.

Nokkosen versoja voidaan pakastaa ryöpättyinä tai kuivata sellaisenaan myöhempää käyttöä varten. Ryöppäys ja kuivaus poistavat poltinkarvojen pistävyyden. Ryöppäys alentaa nokkosen nitraattipitoisuutta, mutta samalla menetetään myös osa ravintoaineista keitinveteen.
Ryöppäyksessä nokkosen versot kastetaan kiehuvaan tai lähes kiehuvaan veteen, jolloin kasvi muuttuu kauttaaltaan tummanvihreäksi. Versot huuhdellaan kylmällä vedellä ja puristetaan kuivaksi. Ryöpätyt nokkoset pyöritetään rullaksi, joka leikataan pieniksi paloiksi. Nokkospalat ovat irtonaisia ja helposti käytettävissä myös pakasteina, kun ne pakataan riittävän ohueksi kerrokseksi.

Nokkosta käytetään ruokiin pinaatin tavoin ja myös yrttijuomissa. Nokkosen käyttökohteita ovat mm. vihannespaistokset, kasvislisukkeet, kastikkeet, muhennokset, keitot, piiraat, ohukaiset, pannukakut, leivät ja sämpylät. Kuivattu nokkonen on hyvä perusaines viherjauheeksi ja yrttijuoma-ainekseksi. Syksyllä voi kerätä nokkosen siemeniäkin. Ne sopivat lähes minkä ruoan lisukkeeksi tahansa. Niitä voi ripotella mm. aamiaispuuron tai myslin päälle.

Nokkonen (Urtica dioica) on monivuotinen ruohokasvi, joka viihtyy asutuilla alueilla yleisesti koko maassa. Nykyisin sitä myös viljellään ja nokkosta sisältäviä tuotteita saa hyvin varustetuista kaupoista ja suoraan luonnontuotealan yrityksiltä. Nokkosesta valmistetaan elintarvikkeiden ja ravintolisien lisäksi myös shampoita, saippuoita, muita kylpytuotteita ja tekstiilejä.

Nokkonen sisältää pinaattia enemmän ravintoaineita

Nokkonen on ravintoaineiden tehopakkaus. Pinaattiin verrattuna nokkonen sisältää runsaasti mm. proteiinia 5,9 g/100 g ja ravintokuituakin 4,1 g/100g. Pinaatissa näiden ravintoaineiden pitoisuudet ovat 1,6 ja 1,3 g/100g. Ravintokuidun saantisuositus aikuisille on 25–35 g/vrk.

Nokkosessa on saantisuosituksiin nähden merkittäviä määriä (eli vähintään 15 % aikuisten suositeltavasta päiväannoksesta) mm. kalsiumia, magnesiumia, kaliumia, fosforia ja

rautaa. Etenkin kalsiumia on runsaasti, joten nokkonen sopii kalsiumlähteeksi myös kasvisruokavalioon. Ravitsemuksen kannalta eduksi on myös pieni natriumpitoisuus (noin 1 mg/100 g), kun sitä aikuisten ravinnossa tulisi olla korkeintaan 2,4 - 2,8 g/vrk. Nokkonen sisältää merkittäviä määriä myös C-vitamiinia, folaattia sekä A- ja E-vitamiineja.

Nokkonen sisältää pinaatin tavoin runsaasti K-vitamiinia. Verenohennuslääkityksen yhteydessä nokkosta on suositeltavaa käyttää vain pieniä määriä kerrallaan, sillä K-vitamiini lisää veren hyytymistä.

Lisätietoja:
Helmi Mikkonen, Arktiset Aromit ry. puh. 050 5052601, **helmi.mikkonen@arctic-flavours.fi**,
Simo Moisio, Arktiset Aromit ry, puh. 040 5801186,
simo.moisio@arctic-flavours.fi

Reseptejä nokkosesta:

Feta-nokkosrullat (15 kpl)

Taikina:
2,5 dl vettä
1/2 palaa hiivaa
1/2 tl suolaa
1 tl kuivattua nokkosta
1 valkosipulin kynsi
n. 6 dl vehnäjauhoja tai hiivaleipäjauhoja

Täyte:
25 g margariinia
1 rkl kuivattua nokkosta (tai noin 1 dl tuoretta tai pakastettua nokkosta)
1/2 prk murennettua fetajuustoa

Sekoita kädenlämpöiseen veteen hiiva, mausteet ja osa jauhoista. Alusta ja lisää rasva sekä loput jauhot. Kauli taikina jauhotetulla alustalla suorakaiteen muotoiseksi. Levitä päälle pehmeä rasva. Ripottele myös nokkonen ja fetajuusto taikinan päälle. Kääri rullaksi. Leikkaa paloiksi ja nosta pellille kohoamaan. Paista 225 asteessa noin 15 min. Voit paistaa rullat myös voidelluissa muffiinivuoissa.