

Villivihannekset - luonnon oma lähiruoka

Luontoäiti tarjoilee keväällä ja alkukesällä parastaan kulinaristille ja lähiruuan ystäväille. On aika vaihtaa rucola voikukkaan, pinaatti nokkoseen ja herkutella kotimaisella "parsalla" maitohorsman versoilla – ihan ilmaiseksi.

Äitienpäivänä se viimeistään alkaa: hortaan eli villivihanneksiin hurautaneet kykkivät piholla ja pientareilla ja metsästävät herkullista ja vitamiinipitoista syötävää ensimmäiseen salaattiinsa paahtoleivän päälle. Myös kevään ensimmäinen voikukkamunakas sileälaitaisista voikukanlehdistä, kevätsipulista ja luomumunista on makuelämys vailla vertaa.

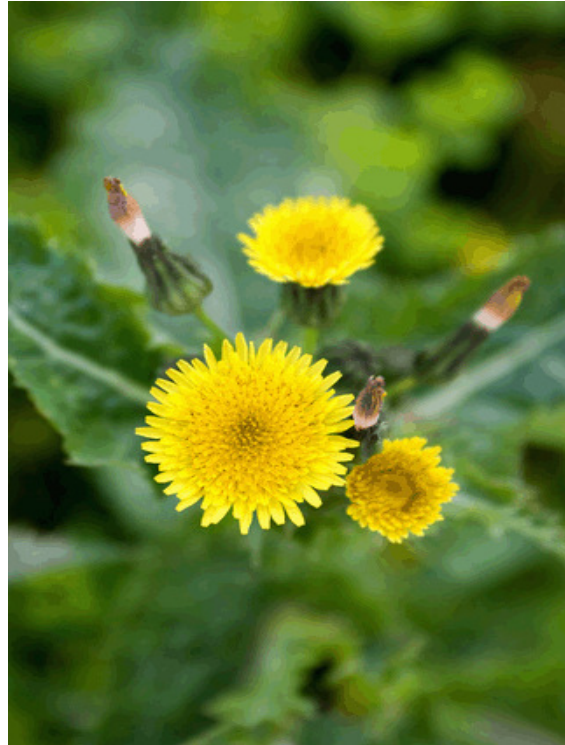
Villivihanneksia jahtaava eli hortoilija on lähiruokaa rakastava kulinaristi, joka ajattelee myös terveyttään. Talven jälkeen keho on kovilla ja villivihannekset ovat ilmainen ja herkullinen detox-kuuri uuvahtaneelle elimistölle. Myös superfoodin kannattajat ovat löytäneet voikukat ja nokkoset ja virittelevät niistä voimajuomia tehosekoittimillaan. Tavallinen kotikokki voi villivihanneksilla rikastaa arkiruokiaan.

Pieni kourallinen ryöpättyä nokkosta kanakastikkeessa, sosekeitossa tai lihapullataikinassa tekee ruuasta ravitsemuksellisesti parempaa ja maultaan herkullista. Pari sileälaitaista voikukan lehteä aamiaisleivällä juuston ja tomaatin kumppanina virkistää oloa ja vähentää turvotusta.

Villivihannekset eli kaikki syötävä villi vihreä, jota kasvaa luonnossa on nyt parhaimmillaan. Sesonki alkaa etelässä huhti-toukokuussa ja loppuu kesäkuun lopussa. Pohjoisemmassa Suomessa sesonki jatkuu vielä heinäkuussakin. Villivihannesjahdissa pieni, nuori ja nuppuinen on kaunista. Kun kasvit saavat kokoa ja alkavat kukkia, herkullisuudelle saa heittää hyvästit. Makuharmoniaa on vaikea löytää puumaisista, karvaan kitkeristä isoista kasveista. Kun kasvit kukkivat, ne menettävät ominaisuutensa ja makunsa villivihanneksina, vaikka voivat sopia teeksi, rohdoiksi tai kylpyveden sulostuttajiksi.

Miksi syödä villivihanneksia?

Villivihannekset ovat herkullisia. Herkullisuuden lisäksi ne ovat todellisia terveyspommeja ja sisältävät runsaasti vitamiineja, rautaa, kivennäisaineita ja flavonoideja. Voikukka päihittää salaatisissa rucolan sekä maultaan että ravintoarvoiltaan.



Lisäksi voikukka poistaa nestettä verottamatta kehon kaliumvarastoja, puhdistaa maksaa ja munuaisia sekä lisää sapeneritystä. Näin ollen kesäisten grillimakkaroiden haitat jäävät pienemmälle, kun salaatin joukkoon lisää sileälaitaisia voikukan lehtiä rucolan sijaan.

Villivihannekset ovat myös ilmaista ruokaa: puolentoista euron rucolapuskan verran voikukkaa kerää hetkessä ja samalla saa hyötyliikuntaa ja voi nauttia luonnon mielenterveyttä hoitavasta vaikutuksesta. Horta on kätevää herkkua myös luonnossa patikoijalle, telttaretkelijälle ja melojalle. Kuivamuonan voi kokata gurmeeksi poimimalla joukkoon erilaisia villivihanneksia ja koostaa niistä vielä lisukesalaatinkin.

Lähiruokaa luonnosta ja kotipihalta

Hortoilua voi harrastaa metsissä, niityillä, hakkuuaukoilla ja luomupelloilla, jos viljelijät antavat siihen luvan. Hortoilija kunnioittaa luontoa ja noudattaa jokamiehenoikeuksia. Villivihanneksia ei pidä kerätä 50-100 metriä lähempää vilkasliikenteistä maantietä eikä lantaloiden tai saastuttavien teollisuuslaitosten läheisyydestä.

Omakotiasukki tai kesämökkeilijä voi ryhtyä myös “villivihannesten viljelijäksi”, eli rauhoittaa pihalle pläntin, jossa rikkaruohot saavat rauhassa rehottaa. Omalta hortapelloilta voi poimia syötävää koko kesän, kunhan leikkaa peltoaan välillä käsikäyttöisellä leikkurilla tai puutarhasaksilla. Rikkaruohoja vihaava omakotiasukki ja voikukkia ja vuohenputkia mökkipihalta juurineen nyhtävä mökkeilijä voi muuttaa katsantokantaansa ja ajatella, että kas pihallani on herkullista, trendikästä ja ravinteikasta lähiruokaa. Sitä se onkin, sillä niin Italiassa, Kreikassa kuin Ranskassa muun muassa voikukkia myydään toreilla, ja huippuravintoloiden kokit maailmalla käyttävät villivihanneksia upeiden aterioiden raaka-aineina.

Kaupunkilainen voi päästä villivihannesten makuun kasvattamalla voikukkaa, nokkosta, vuohenputkea ja maitohorsmaa parvekelaatikossa ja saada hyvää ja herkullista ruokaa pitkälle syksyyn.

Suodatinpusseihin kuivalla säällä

Villivihanneksista innostuneen kannattaa lähteä liikkeelle opettelemalla vain muutama kasvi, joita kerätä. Hyviä ja herkullisia kasveja aloittelijalle ovat **voikukka**, **nokkonen**, **vuohenputki**, **siänkärsämö** ja **maitohorsma**. Hortoiluun pätee sama sääntö kuin sienestykseen: kerää vain tuttuja kasveja ja käsittele kasvit heti kotiin tultuasi sekä kokkaa tai säilö ne välittömästi. Kassiin unohtuneet raikkaat villivihannekset muuttuvat huoneenlämmössä äkkiä syömäkelvottomiksi rumiluksiksi.

Hyvä hortoilusää on kuiva. Sateella kasvit liimautuvat toisiinsa ja ovat roskaisia. Suodatinpussit ja paperipussit ovat mainioita keruuastioita ja kasvit kannattaa lajitella jo keruuvaiheessa. Kumihanskat ja saksit ovat tarpeen nokkosia kerätessä. Kotona kunkin pussin sisältö kaadetaan pöydälle omaan pinoonsa ja kasvit huuhdellaan lävikössä kylmän veden alla ennen ruuanvalmistusta ja taputellaan kuivaksi. Retkioloissa huuhtelu onnistuu esimerkiksi puroissa.

Miten valmistetaan ja säilötään?

Huuhtelun jälkeen horta on useimmiten valmista syötäväksi sellaisenaan salaateissa, muhennoksissa, lihapadoissa, keitoissa, piiraisissa, munakkaissa, arkiruokien rikastajana.

Nokkonen vaatii muutaman minuutin kiehautuksen ennen käyttöä, mutta sopii sen jälkeen korvaamaan pinaatin niin letuissa, keitoissa, suolaisissa piirakoissa kuin monenlaisissa muhennoksissa.

Villivihannekset ovat parhaimmillaan tuoreena, mutta säilöminen talven varalle on järkevää. Ravinteikas horta on hyvä ase kaamosmasennusta ja väsymystä vastaan. Helpoimmat säilöntätavat ovat pakastaminen ja kuivaaminen. Pakastettuna kasvi säilyttää parhaiten villivihanneksen vitamiinit, maun ja luonteen. Kuivattu horta taas mahtuu pieneen tilaan, on kätevää mökkioloissa ja talouksissa, jossa ei ole pakastinta. Kuivaukseen on monta tapaa, tärkeintä on, ettei lämpötila nouse yli 35 asteen. Kuivuri on kätevin, mutta kuivaus onnistuu myös jääkaapin päällä talouspapereiden välissä, sähköuunissa 50 asteen lämmössä, uuninluukku raollaan. Riittävän kuiva kasvi murenee helposti käsissä. Kuivattu horta säilyy parhaiten ilmatiiviissä lasipurkeissa tai peltitölkeissä viileässä, suojassa valolta ja kosteudelta. Kuivahortaa voi käyttää sellaisenaan monenlaisien ruokien maustamiseen ja rikastamiseen.

Ennen pakastusta horta kannattaa kiehauttaa vedessä tai freesata nopeasti öljyssä pannussa. Nyrkin kokoinen annos hortaa riittää neljän hengen ateriaan. Kukin villivihannes kannattaa pakastaa erikseen muovipusseihin. Pakastetusta hortasta on vaivatonta valmistaa ruokaa: sulaneena se on käyttövalmista keittoihin, muhennoksiin, piiraisiin ja munakkaisiin. Kokatessa hortaa voi pilkkoa halutun kokoiseksi.

Resepti ja pari varoituksen sanaa

Hortoilu ja hortalla herkuttelu on koukuttavaa. Kun lumet sulavat, hortoiluun hurahtanut odottaa kuumaisesti ensimmäistä satoa ja herkuttelee antaumuksella maitohorsmaversoparsalla ja hortasalaatilla. Ja ah, ensimmäinen nokkosmuhennos ja nokkosletut kelpaavat kaikille, saati halloumin ja nokkosen tai vuohenputken ja vuohenjuuston liitto. Hortoiluun hurahtanut on lähiruokaa rakastava herkkusuu, joka siinä sivussa hoitaa myös terveyttään.

Noviisin ei kuitenkaan kannata popsia hortaa yllin kyllin ensimmäisellä kerralla. Villivihannekset ovat niin voimallista syötävää, että jos ensikertalainen innostuu tekemään kokonaisen aterian villivihanneksista, keho säikähtää pelkästä vitamiinien, flavonoidien ja mineraalien määrästä, ja maha voi mennä sekaisin. Siksi maltti on valttia alussa, vaikka suu sanoisi ihan muuta.

Re

septi kirjasta: Raija Kivinen: Villiinny villivihanneksiin

Voikukkamunakas (kahdelle)

4 luomumunaa
1 keskikokoinen sipuli tai 3 kevätsipulin vartta
3 valkosipulin kynttä
kourallinen tuoreita tai pakastettuja voikukanlehtiä
tilkka kirkasta viinaa tai kivennäisvettä
öljyä paistamiseen

Marinointiin:

reilu 1 rkl kylmäpuristettua neitsytoliiviöljyä
1-2 tl punaviinietikkaa

vajaa tl kuivattua minttua
vajaa tl kuivattua rakuunaa
merisuolaa



(Kuva: Erkki Makkonen)

Huuhtele voikukanlehdet huolellisesti, jos tuoreita. Pakastettuja ei tarvitse huuhdella.

Pilko lehdet silpuksi ja laita syvälle lautaselle marinoitumaan. Marinadi valmistuu kun ripottelet voikukanlehdille minttua, rakuunaa, suolaa sekä lorautat päälle öljyä ja punaviinietikkaa. Anna marinoitua 20 minuuttia ennen paistamista. Lehtien marinoituessa silppua sipuli ja valkosipuli ja kuullota niitä pannulla öljyssä. Lisää marinoitua voikukanlehdet ja anna muhia hetki. Vatkaa munat rikki haarukalla ja lorauta joukkoon tilkka kirkasta viinaa tai kivennäisvettä kuohkeuden aikaansaamiseksi. Siirrä voikukka-sipuliseos pannun toiseen reunaan ja kaada munaseos vapaalle alueelle.

Levitä sitten voikukka-sipuliseos tasaisesti munanesteeseen. Laita kansi päälle ja kypsennä miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Käännä munakas. Parhaiten kääntö onnistuu asettamalla sopiva lautanen pannun päälle ja keikauttamalla pannu ylösalaisin. Liu'uta sen jälkeen munakas takaisin pannulle toisin päin. Anna muhia pannulla vielä 5 minuuttia.

Tarjoile kuumana. Maistuu ihanalta salaatin, oliivien ja aurinkokuivattujen tomaattien kanssa.

**Lisää keruu- ja käsittelyvinkkejä sekä reseptejä:
Raija Kivinen: Villiinny villivihanneksiin
www.hortoilu.fi**