

Rentun ruusu on

# Hakkuuaukean herkku

■ Etelä-Pohjanmaan maakuntakukka ja tienvarsien kaunotar maitohorsma tunnetaan myös rentun ruusuna. Kasvin kaikki osat ovat mainiota syötävää.

**Eila Hämäläinen ja  
Timo Tuomi**

Perimätiedon mukaan maitohorsma (*Epilobium angustifolium*) on saanut nimensä uskemuksesta, että kasvi lisää lehmien maidontuotantoa. Jotkut arvelevat nimen viittaavan valkeaan nesteeseen, jota horsmasta valuu, kun sen varsi katkaistaan.

Punakukkainen kaunotar kasvaa pientareilla, joutomailla ja käytöstä poistetuilla peltoalueilla. Hakkuu- ja paloaukeamille se ilmestyy ensimmäisten kasvien joukossa, kun maan tyyppipitoisuus nousee. Horsma valtaa paljaat maat nopeasti valtavan siementuotantonsa ansiosta: yksi verso voi tuottaa kesän aikana jopa 80 000 siementä.

Maitohorsma on myös maukas ruokakasvi, jota jo pohjoisen pallonpuoliskon alkuperäiskansat käyttivät ravintonaan. Lähes kaikki sen osat ovat syömäkelpoisia. Kasvi on pestävä salaatin tavoin ennen käyttöä.

Kuivattavaksi tai uutettavaksi tarkoitettujen versojen ja nuppujen kerääminen pitää perimätiedon mukaan tehdä varhain aamulla, sillä silloin niiden aromit ovat voimakaimmillaan.

Syynä asiaan saattaa olla kasvin metabolia. Toinen selitys on, että kasvin aromiaineet ovat yleensä haihtuvia yhdisteitä, joiden pitoisuus on suurin juuri kasteen haihduttua. Lisäksi päivän mittaan tapahtuu haihtumista, minkä takia myöhemmin päivällä kerätty kasvi on ehkä kuivempi.

## Papin parsaa ja maukasta salaattia

Nuoria maitohorsman versoja voi popsia sellaisenaan tai valmistaa niis-



### Kun keräät villivihanneksia

- Ota vain tuntemiasi, varmasti syöntikelpoisia lajeja.
- Kerää vain puhtailta alueilta.
- Jätä 80 prosenttia kasvustosta paikalleen.

tä todellista herkkua, ”papin parsaa”.

Oikea parsaa on maultaan pehmeä, mutta maitohorsma on hitusen kirpeä, ja siinä on mukana myös katkeron makua. Pienet, 10–20 sentin korkeiset horsmanversot ovat kuitenkin makeita, koska ne saavat juurista kasvuun tarvitsemaansa sokeria.

Maanpäällinen verso sisältää muun muassa flavonoideja ja gallushappojohdannaisia. Maku on sitä miedompi, mitä nuorempi verso on.

Papin parsaa varten versot kerätään vetämällä niitä ylöspäin niin, että mukaan tulee maan alta myös vielä vaaleaa vartta. Huuhdeltuja versoja höyrytetään tai keitetään muutama minuutti miedossa suolavedessä. Versot tarjoillaan parsan tapaan hollandaise-, bearnaise- tai sitruuna-oliiviöljykastikkeen kera.

Horsman lehdetkin on kerättävä nuorina ennen kasvin kukintaa, sillä vanhemmiten niistä tulee sitkeitä



ja kitkeriä. Lehdet riivitaan ylhäältä alaspäin.

Tuoreet lehdet antavat hyvää makua salaatteihin. Niitä voi lisätä myös leipätaikinaan, munakkaisiin, vihanespaistoksiin sekä erilaisiin keittoihin ja muhennoksiin.

Kuivattuja lehtiä käytetään teelehtien tavoin. Lehdet pyöritellään palloiksi, jotka asetetaan vuorokaudeksi lasipurkkiin, jossa lehdet hieman nahistuvat eli fermentoituvat. Tämä vahvistaa aromeja ja hajottaa kitkeriä parkkiaineita. Lopuksi lehdet kuivataan nopeasti, jotta ne eivät homehdu.

Maitohorsman lehdistä valmistettu juoma ei sisällä kofeiinia toisin kuin niin sanottu musta tee. Sen sijaan lehdistä on karoteenia (22 RE), valkuaisaineita (proteiinipitoisuus 4,71 g/100 g) sekä C-vitamiinia (pitoisuus 99 mg/100 g).

### Pinkkiä simaa ja piparjuurta

Maitohorsman kukista syntyy kauniin vaaleanpunaista horsmankukkasimaa. Kukat riivitaan alhaalta ylöspäin siinä vaiheessa, kun vähintään puolet kukista on avautunut. Myös nuput voi riipiä, mutta vihreitä osia ei kannata kerätä. Kukkia voi käyttää myös jääpaloihin, hyytelöihin ja ruokien koristeiksi.

Kukat sisältävät muun muassa nonakosanaa, seryylialkoholia ja beta-sitosteriiniä.

Maitohorsmasta voi päästä eroon syömällä sen juuret, sillä horsma lisääntyy myös juurivesoista. Tuoreen raan juuren maku muistuttaa piparjuurta ja sopii hyvin esimerkiksi keittoihin. Horsmanjuurista tehtyä jau-

## Maistuvat maitohorsmapiiraat

(6 tai 12 annospäärasta)

4 dl täysjyvävehnä jauhoa  
150 g voita  
1 tl leivinjauhetta  
1 muna

Täyte:

85 g sinihomejuustoa  
3 munaa  
2 dl ruokakermaa  
2 dl silputtuja nuoria maitohorsman versoja  
½ dl vettä  
1 dl kevään yrttejä, minttua ja sipulinvarsia

**Piirakkapohja.** Sekoita jauhot ja leivinjauhe ja vuole voi jauhojen joukkoon. Nypi seos ryynnimäiseksi. Lisää muna ja sekoita taikina nopeasti tasaiseksi. Pyöräytä taikina pötköksi ja jaa paloihin. Painele palat 12 kolon teflonvuokaan tai 6–8 paperiseen muffinivuokaan. Levitä taikinaa myös reunoille. Kypsennä

pohjia 6 minuuttia 180 asteessa.

**Täyte.** Leikkaa nuoret horsmanversot ja kuumenna ne vesitilkan kanssa pienessä kattilassa. Ota sivuun ja anna jäähtyä nesteen kanssa. Silppua kevätyrtit horsmien ja kiehausveden joukkoon. Yhdistä munat ja ruokakerma ja sekoita horsmien joukkoon. Jaa täyte vuokiin esikypsenettyjen piiras pohjien päälle.

**Kypsennä** uunissa 25–30 minuuttia, kunnes pinta saa kauniin värin ja massa on hyytynyt. Voit valuttaa jäähtyneen pikkupiiraan päälle tilkan oliiviöljyä sekä omenaviinietikkaa ja tarjota sen runsaan salaatin kanssa.

Horsmapiiraiden ohje on teoksesta *Metsän ruoka-aarteet – Villiruokaa vuoden ympäri* (Viestilehdet 2015). Kirjaa myy nettikauppa booky.fi.

Horsmareseptejä löytyy myös osoitteista [www.yrttitarha.fi](http://www.yrttitarha.fi) > yrttihaku ja [www.mytaste.fi/e/maitohorsma.html](http://www.mytaste.fi/e/maitohorsma.html).

hoa voidaan käyttää myös leivissä ja muhennoksissa.

Juuri sisältää kuivattuna 66 prosenttia tärkkelystä, sokeria ja muita hiilihydraatteja, 6,5 prosenttia kivennäisaineita, viitisen prosenttia proteiinia ja prosentin verran rasvaa.

Joillakin syötävillä luonnonkasveilla on myös lääkinällisiä vaikutuksia, niin horsmallakin.

Kansanlääkinnässä horsmasta on hyödynnetty pääasiassa lehtiä ja kukkia. Lehtien parkkiaineet supistavat limakalvoja, puhdistavat haavoja ja tyrehdyttävät verenvuotoa. Horsman flavonoidit puolestaan estävät tulehduksia. Horsman on todettu myös lievitävän kipua.

Kosmetiikkakäytössä maitohorsman lehdistä tehdään muun muassa yrttikylpyseoksia.

Luonnonyrtejä käytettäessä on hyvä muistaa, että jotkin niistä eivät sovi yhteen tiettyjen lääkkeiden kanssa. □

Kirjoittajat ovat kemian ammattilaisia ja molekyyli-gastronomian suuria ystäviä.  
eilaha@elisanet.fi  
timo.tuomi@welho.com

Tekstin lähteinä muun muassa Bioteollisuuden sopivia Lapin erikoiskasveja -hanke ja Elintarvikkeiden koostumustietokanta.



Sari Tammi/kesti/kesti-lehdet Oy

**Horsmapiiras on uunituoreena herkullinen pikkulämmin, jäähtyneenä hyvä alkupala.**