

Nokkonen – arvokas kevätherkku

Nokkonen

Nyt on aika poimia pihalta pieniä tuoreita nokkosensversoja. Villinä monissa puutarhoissa kasvavan nokkosen arvostus on kasvanut niin paljon, että se on löytänyt tiensä jo moneen kasvimaahankin. Lapsille helposti löytyvästä nokkosesta valmistettu ateria on hieno kokemus. Keskiajalla eläneille suomalaislapsille se oli arkipäivää.

Nokkonen on ollut arvostettu rohdos ja ravintokasvi ajanlaskumme alusta asti. Se sisältää erittäin paljon rautaa ja lehtivihreää eli klorofylliä. Nokkoskeitteellä on hoidettu ihan tavallisten influenssatautien ohella erilaisia ihosairauksia kuten esimerkiksi psoriasista. Nokkosesta tehty keitinvesi on myös erittäin hyvää hiuksille; se poistaa hilsettä ja vahvistaa hiusten kasvua.

Nokkosesta voi valmistaa ihania keittoja, ohukaisia ja muhennoksia.
Näin valmistat

Nokkoskeitto tuoreista nokkosista

2 l pieniä nokkosen versoja
3 rkl voita
3 rkl vehnäjauhoja
1,2 l kasvislientä
suolaa
tilkka kermaa

Keitä kevyesti huuhdellut nokkoset suolalla maustetussa vedessä noin kymmenen minuutin ajan. Heitä keitinvesi pois ja hakkaa nokkoset pieneksi silpuksi ja siirrä silppu odottamaan.

Kuumenna kasari ja lisää siihen jauhot ja rasva. Lisää seokseen kasvisliemi. Anna keiton kiehua viiden minuutin ajan. Lisää lopuksi nokkossilppu, kerma ja suolaa maun mukaan.