

# Elinvoimaa ja energiaa luonnosta

Täsmätietoa Lapin luonnontuotteista maakunnalle –hanke  
Agrologiopiskelijat R61M16S

## Nokkonen *Urtica dioica*

Nokkonen kasvaa yleisenä koko maassa, pohjoisessa harvinaisempana. Lapin jokivarsoissa harvinaisena kasvavaa yksittäisiä poltinkarvoja omaavaa pohjannokkosta ei saa kerätä luonnosta.

Nokkonen tulee kerätä puhtailta lannoittamattomilta paikoilta, koska se kerää itseensä helposti nitraatteja. Kasvien nitraattipitoisuus on yleensä alhaisimmillaan 2-3 aurinkoisen päivän jälkeen.

## Nokkosen käyttö

Nokkonen on monipuolinen kasvi, jota voi käyttää erilaisten ruokien ainesosana, ravintolisänä tai esimerkiksi lannoitteena. Nokkosesta käytetään nuoret versot, lehdet, siemenet ja juuret. Nokkosen varsista voidaan tehdä lankaa ja sillä värjätään muun muassa villalankoja.



Nokkonen on parhaimmillaan n. 10-15 cm korkeina nuorina versoina. Kuva Johanna Kinnunen

## Nokkosen terveellisyys

Nokkonen kuuluu ravitsemuksellisesti parhaimpiin luonnonkasveihimme. Se sisältää esimerkiksi 60-kertaa enemmän piitä kuin lehtisalaatti, kolme kertaa enemmän kalsiumia kuin maito, seitsemän kertaa enemmän rautaa kuin pinaatti ja viisi kertaa enemmän C-vitamiinia kuin appelsiini.

Ravintoainesisältö/100 g	Nokkonen	Mustikka	Puolukka	Hilla
Valkuaisaineet, g	5,9	0,7	0,7	1,3
A-vitamiini, µg	358	7,9	1,5	29
B-ryhmän vitamiinit, mg	2,6	0,9	0,8	0,6
C-vitamiini, mg	175	44	11	63
E-vitamiini, mg	1,7	1,9	1,6	3,1
Biotiini (H-vitam.), µg	1,6	1,1	2,4	0
Fosfori, mg	92	20	17	36
Kalium, mg	590	100	86	170
Kalsium, mg	670	20	21	16
Koboltti, µg	3	<0,5	<0,5	1
Kromi, µg	18	2	2	4
Kupari, µg	270	78	72	79
Magnesium, mg	86	9,1	8,8	29
Mangaani, mg	3,1	4,6	3,5	1,4
Molybdeeni, µg	<10	<10	<10	10
Pii, mg	120	0,5	1	1
Rauta, mg	4,4	0,6	0,39	0,74
Rikki, mg	120	13	12	19
Sinkki, mg	1,7	0,15	0,18	0,59

## Pakuri

Pakurikäypä *Inonotus obliquus*

Pakuri on pakurikäyvän kasvattama kasvain, joka on roso-pintainen, usein pinnalta mureneva, mustaruskea kasvain. Pakuri on sisältä korkkimainen ja kaakaonruskea.

Pakuri kerätään aina elävästä puusta ja se irrotetaan puuta vahingoittamatta. Pakurin keräämiseen tulee aina kysyä maanomistajan lupa.



Pakurin suosio on lisännyt luonnontuotealan yritysten määrää. Kuva Marja Uusitalo, Luonnonvarakeskus.

## Pakurin käyttö

Pakurin kysynnän lisääntyessä on erilaisia pakurituotteita tullut paljon markkinoille – jauheita, uutteita ja teetä. Pakuria käytetään myös erilaisten tuotteiden ainesosina. Pakurista on perinteisesti keitetty tikkateetä, jota on käytetty esimerkiksi sota-aikana kahvinkorvikkeena. Pakurin vaikuteaineet liukenevat parhaiten veteen tai alkoholiin.

Pakuria ei saa käyttää samaan aikaan antibiootin tai pensilliinin kanssa, ei myöskään silloin, jos allerginen sienille.

## Pakurin vaikutuksia

Pakuria pidetään terveyttä edistävänä ja sitä on käytetty pitkään esimerkiksi Venäjällä. Pakurissa esiintyy todennäköisesti useita satoja erilaisia aktiivisia yhdisteitä, jotka mahdollisesti lisäävät vastustuskykyä ja tehostavat immuunipuolusta. Pakuri on voimakas antioksidantti. Luonnonvarakeskus on tutkinut pakurin tulehdusta estävää vaikutusta koeputkikutkimuksissa ja pakurilla on havaittu olevan tulehdusta estävä vaikutus.



## Vehnänoras

Vehnä *Triticum aestivum* L.

Vehnänoras, kuten muutkin viljakasvien oraat ovat erittäin terveellisiä kasviksia, jotka eivät sisällä gluteenia. Vehnänoras on miesto ja maultaan makeahko.



Vehnänorasta voi kasvattaa helposti vaikka ikkunalaudalla. Kuva Fredu Sirviö / safkanet.fi

Vehnänorasta voi kasvattaa ikkunalaudalla, parvekkeella, kasvihuoneessa tai avomaalla. Oraan kasvatusaika on lyhyt, noin 7-10 päivää. Niiden ravinnepitoisuus on parhaimmillaan, kun oraat saavuttavat 15-20 cm korkeuden ja ovat väriiltään tummanvihreitä.

## Vehnänoraan käyttö

Versoista voidaan puristaa mehua tai niitä käyttää tuoreena salaatteihin, keittoihin ja esimerkiksi leivän päälle. Orasta voidaan käyttää myös kuivattuna esimerkiksi viherjauheissa.



Orasmehun käyttö tulee aloittaa varoen, maksimäärä on n. 1-2 dl / vrk. Kuva Fredu Sirviö / safkanet.fi

## Vehnänoraan vaikutuksia

Vehnänoraa sisältävät runsaasti vitamiineja, kuitua ja suhteellisen paljon lehtivihreää. Ne sisältävät myös yli 90 mineraalia sekä kaikki välttämättömät aminohapot. Oraasta puristetussa mehussa on paljon erilaisia entsyymejä, mitkä ovat ruoansulatukselle välttämättömiä.

Vehnänoras sisältää paljon klorofylliä, joka tehostaa sydämen, verisuonten ja keuhkojen toimintaa. Vehnänorasta käytetään myös suoliston puhdistamiseen ja sen arvioidaan vaikuttavan edullisesti vastustuskykyyn.

## Lähteet:

<http://frantsila.com/yrttitietopankki/nokkonen/>; [www.armatti.fi](http://www.armatti.fi); [www.safkatutka.fi](http://www.safkatutka.fi);  
Marnila, P., Pihlaja, J.-M., Peltola, R., Mattila, P., Hellström, J., Vanhanen, H. 2015. Suomalainen pakuri tulehduksen hillitsijänä. J Altern Complement Med. 2015 Feb;11(1):161-5.  
Forgione GA. Bovine cartilage, coenzyme Q10, and wheat grass therapy for primary peritoneal cancer. J Altern Complement Med. 2005 Feb;11(1):161-5.  
Ben-Arye E, Schiff E, Steiner M, Silbermann M. Wheatgrass in Afifi's garden: sprouting integrative oncology collaborations in the Middle East. J Clin Oncol. 2011 Mar 1;29(7):944-946.  
Rauma AL, Nenonen M, Helve T, Hänninen O. Effect of a strict vegan diet on energy and nutrient intakes by Finnish rheumatoid patients. Eur J Clin Nutr. 1993 Oct;47(10):747-9.  
Young MA, Cook JL, Webster KE. The effect of topical wheatgrass cream on chronic plantar fasciitis: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Complement Ther Med. 2006 Mar;14(1):3-9.  
Ben-Arye E, Goldin E, Wengrower D, Stamper A, Kohn R, Berry E. Wheat grass juice in the treatment of active distal ulcerative colitis: a randomized double-blind placebo-controlled trial. Scand J Gastroenterol. 2002 Apr;37(4):444-9.  
Marawaha RK, Bansal D, Kaur S, Trehan A. Wheat grass juice reduces transfusion requirement in patients with thalassemia major: a pilot study. Indian Pediatr. 2004 Jul;41(7):716-20.



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin