18.6.2009
Toisiko neliapila lautasella löytäjälleen enemmän onnea?

Arktiset Aromit ry
Tiedote

Arktiset Aromit ry. on valinnut vuoden 2009 yrteiksi puna-apilan *(Trifolium pratense)* ja valkoapilan *(Trifolium repens).* Nelilehtinen apila on erityisesti Juhannuksen aikaan tuonut löytäjälleen onnea. Mahtaisiko onnea tulla vielä enemmän, jos tuon neliapilan käyttää ravinnoksi? Apiloita voidaan hyödyntää paitsi eläinten rehuna ja mehiläistarhojen mesikasveina myös ihmisten ravintokasvina. Apilat kuuluvat hernekasveihin, joiden juuribakteerit sitovat ilmakehän typpeä ja synnyttävät kasviin korkean proteiinipitoisuuden.

Nuoria meheviä apilanlehtiä voidaan käyttää salaateissa, keitoissa ja muhennoksissa. Nuoressa puna-apilassa on kuiva-ainetta noin 15 %. Kesän mittaan etenkin kuitupitoisuus kasvaa, ja syksyllä apilassa on kuiva-ainetta noin 20 %. Nuoressa puna-apilassa on saantisuosituksiin nähden merkittäviä määriä (eli vähintään 15 % aikuisten suositeltavasta päiväannoksesta) mm. kalsiumia. Ravitsemuksen kannalta eduksi on myös pieni natriumpitoisuus. Puna-apilassa on natriumia noin 3 mg/100 g:ssa, kun sitä aikuisten ravinnossa tulisi olla korkeintaan 2,4 - 2,8 g/vrk.

Kuivatut ja jauhetut apilankukat sopivat valmistusaineeksi leipien ja sämpylöiden leivontaan. Myös yrttijuomissa ne ovat miellyttävänmakuisia. Apilankukat sopivat teen tapaan nautittavaksi sekä viinin valmistamiseen. Yrttijuoman valmistamiseen tarvitaan noin 1 tl kuivattua yrttijuomaseosta yhtä kupillista kohden. Kuuma yrttijuoma valmistetaan tavallisen teen tapaan

Nykyisin markkinoilta on saatavana erilaisia valmiita yrttijuomaseoksia, joissa on käytetty valmistus-aineina viljeltyjä ja luonnossa kasvavia yrttejä. Niillä saa piristävää vaihtelua juoma¬valikoimaan ympäri vuoden.

Alkukesästä on hyvä hetki kerätä, kuivata ja rouhia apilan lehtiä ja kukkia viherjauheeksi. Maun mukaan apiloiden joukkoon voi ottaa myös mm. nokkosta, poimulehteä, herukoitten lehtiä ja voikukkaa. Viherjauhe on pirteä lisä leipomuksiin sekä puuron, viilin ja jogurtin päälle. Tuoreet punaiset ja valkeat apilankukkapalloset ovat myös kelpo koristeita sellaisenaan.

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

Ruokaohjeita apilasta:

Onnenapila salaatinkastike

2 dl kermaviiliä
1/2 dl tuoretta apilanlehtisilppua
1/2 dl sipulisilppua
1/2 dl tillisilppua
ripaus suolaa, sokeria ja viinietikkaa

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Koristele apilankukilla. Nauti uusien perunoiden tai salaatin kera.

Lisää yrttireseptejä ja muuta tietoa yrteistä löydät Arktiset Aromit ry.:n sivuilta
www.arktisetaromit.fi