

Jauhosavikka

Jauhosavikka (*Chenopodium album*) on yleinen yksivuotinen rikkakasvi. Se on [muinaistulokas](#), eli on levinnyt Suomeen ennen 1600-luvun alkupuolta ihmisen toimesta. Sitä on puoliviljelty kivikaudella siementen takia. Pula-aikana käytettiin paljonkin. Napoleonin armeijalla oli jauhosavikkaleipää.

Katso myös sivut [Hyvänheikinsavikka](#) ja [Savikat](#).

□

Sisällys

- [1 Ulkonäkö ja koko](#)
- [2 Käyttö](#)
- [3 Muuta](#)
- [4 Ravintoarvot](#)
- [5 Aiheesta muualla](#)
- [6 Lähteet](#)

Ulkonäkö ja koko

Jauhosavikka kasvaa 10-100 cm korkeaksi. Se kukkii heinä-syyskuussa, tosin sen kukinto on vihreä ja varsin vaatimaton. Harmahtavat, savisen näköiset lehdet muistuttavat muodoltaan pinaattia. Tähtämäiseen kukintoon tulee runsaasti pieniä, kovia siemeniä.^[1]

Käyttö

Jauhosavikkaa voidaan käyttää ravinnoksi tuoreena [pinaatin](#) tapaan, tosin suuren [oksaalihappopitoisuuden](#) vuoksi se ei sovi hyvin mm. [munuaisvikaisille](#). Pula-aikoina sen siemeniä on käytetty jauhojen jatkeena.

- Tuoreena salaateissa ja pinaatin tapaan mm. munakkaissa, muhennoksissa ja keitoissa.
- [Raparperin](#) ja [Suolaheinän](#) tapaan **lehdet** sisältävät oksaalihappoa, joka rajoittaa käyttöä. Ryöppäys auttaa vähentämään oksaalihapon määrää. Nautittaessa maidon kanssa kalsium neutraloi oksaalihapon.
- **Siemenet** ovat ravintoarvoiltaan hyvät mutta sisältävät jonkin verran **saponiinia**, joka on myrkyllistä. Saponiini tosin imeytyy huonosti, ja suurin osa menee ruuansulatusjärjestelmän läpi aiheuttamatta harmia. Ne myös suurelta osin pilkkoutuvat keitettäessä.^[2]

Muuta

Jauhosavikan näköislajeja ovat [pohjanjauhosavikka](#) (*Chenopodium suecicum*), [punasavikka](#) (*Chenopodium rubrum*), [hyvänheikinsavikka](#) (*Chenopodium bonus-henricus*) ja [kylämaltsa](#) (*Atriplex patula*). Myös inkojen ruokakasvi [kvinoo](#) (*Chenopodium quinoa*) on sukua jauhosavikalle.

Ravintoarvot

Siemen

- 40-50% hiilihydraattia
- 13-16% proteiinia
- 4-7% rasvaa
- ??? saponiinia

Lehti (tuore)

- 34 kcal
- 14,7 mg rautaa

Aiheesta muualla

- [Pinkka, Lajituntemuksen oppimisympäristö: Jauhosavikka \(*Chenopodium album*\)](#)
- [Nettikasvio: Jauhosavikka \(*Chenopodium album*\)](#)
- <http://fi.wikipedia.org/wiki/Jauhosavikka>
- <http://www.yrttitarha.fi/kanta/jauhosavikka/>
- <http://www.pfaf.org/database/plants.php?Chenopodium+album>
- http://en.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_album

kuvia

- http://commons.wikimedia.org/wiki/Chenopodium_album
- <http://www.flickr.com/search/?q=Chenopodium%20album&l=cc&ct=0>

Lähteet

1. ↑ [Farmit.net](#)
2. ↑ <http://www.pfaf.org/database/plants.php?Chenopodium+album>