

# Maitohorsma



□

## Sisällys

- [1 Johdanto](#)
- [2 Käyttö](#)
- [3 Ravintoarvot](#)
- [4 Linkkejä](#)
- [5 Kuvia](#)

## Johdanto

**Maitohorsma** (*Epilobium angustifolium*) (ruotsiksi Mjölkört, englanniksi Fireweed, Willowherb tai Rosebay Willowherb) on yleensä noin 50–150 cm korkea kasvi, mutta on tavattu myös yli 2-metrisiä yksilöitä. [Suomessa](#) sitä tavataan kaikenlaisilla kasvupaikoilla koko maassa, ja se on melko yleinen lähes koko pohjoisella pallonpuoliskolla. Kukissa on 4 purppuranpunaista, harvemmin vaaleanpunaista tai valkoista, terälehteä. Kukkien halkaisija on 2–3 cm. Maitohorsma kehittää kukinnan jälkeen punaruskeat, pitkulaiset siemenkodat, jotka halkeavat kärjestään. Yhdessä kodassa on yleensä 300–400 pientä [siementä](#), ja koko kasvin siemenmäärä on usein noin 80 000. Ruskeissa siemenissä on valkoisia karvoja, joiden avulla ne lentävät tuulussa uusille kasvupaikoille.

Maitohorsma tunnetaan myös nimillä hepohäntä, horma, hormu, häränhäntä, häränhäntike, Jesuksen kukka, maitiainen, maitohorma, paloheinä, palohorma, palohorsma, palokukka, paloruoho, rieskaruoho, tuliheinä, tulivormu, tuulensäari, vormuruoho.



Epilobium angustifolium. Palokukka. Fireweed. Valkoisilta puuttuu punainen väriaine. Punertavat kevätversot 3-5 min keittämällä tai sellaisenaan ruoaksi. Juurakko myös syötäväksi, paranee ryöppäämällä. Juurakon voi myös paahata ja jauhaa hienoksi ja sekoittaa veteen à juotavaa. Lehdistä teetä. Varsien ydinosa maukasta, halkaistaan ja ydin kaavitaan. Maanalaisissa osissa runsaasti hiilihydraattia. Kurlausvetenä -->supistaa limakalvoja, haavoja. Nimi, uskottiin lisäävän maidontuotantoa. Pioneerikasvi. Typen loppuessa taantuu. Siemenhaituvat tyynyihin, eristeeksi, sytykkeeksi.

## Käyttö

- **Ravintona:** Maitohorsman juuriversoja ja nuoria varsia voidaan käyttää tankoparsan tapaan. Juurista on tehty jauhoja, muhennoksia ja kahvinkorviketta. Maku on melko hyvä ja muutaman kuukauden säilytys parantaa sitä entisestään. Lehdissä on erityisesti c-vitamiinia, karoteenia ja valkuaisaineita. Myös hapatukseen maitohorsma sopii hyvin muiden villivihannesten ohella ja nuoret lehdet sopivat salaatteihin. Tämä kasvi on hyvä teeyrtti, johon hiostaminen tuo mukavan lisäaromin. Venäjällä horsman lehtiä on käytetty aidon vihreän teen jäljitelmänä ja vihreän teen ja maitohorsman sekoitusta kutsuttiin koporjeteeksi. Siitä on tehty myös Ivan-tsaita.

## Ravintoarvot

### Lehti (tuore/kuiva?)

- 88 mg C-vitamiinia
- 6,5% valkuaista
- 2,9% hiilihydraattia

### Verso (tuore/kuiva?)

- 17 kcal
- 4% hiilihydraattia
- 0,2% valkuaista

Lähde: kirja: Lallin pidot, Turkka Aaltonen

## Linkkejä

- <http://www.yrttitarha.com/kanta/maitohorsma/>
- <http://www.pfaf.org/database/plants.php?Epilobium+angustifolium>
- <http://fi.wikipedia.org/wiki/Maitohorsma>
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Fireweed>

## Kuvia

- <http://www.flickr.com/photos/ra64/157753867/>
- <http://www.flickr.com/photos/robertataylor/487533452/>
- <http://www.flickr.com/photos/henkimaa/128712013/>
- <http://www.flickr.com/photos/henkimaa/160682806/>
- <http://www.flickr.com/photos/henkimaa/60791893/>
- [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/66/Illustration\\_Epilobium\\_angustifolium0.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/66/Illustration_Epilobium_angustifolium0.jpg)