

Nyttig information - Nypon

Latin: Rosa Rugosa

Om nypon

- Alla nypon går inte att äta – smaka på de mogna nyponen så märker du om de är ätbara. Välj sedan de klarröda och klarorangea sorterna som har högst näringsinnehåll.
- Tvärtemot vad många tror bryr sig inte fåglar och andra djur om nypon. Rosenbuskens vassa taggar och de klipulveraktiga fröna tros vara orsaken.
- Nyper, njupon, jupon och sömnros är alla synonymer till nypon – det finns en hel radda till.
- I Japan kallas nypon för strandtomat.

Nyttiga nypon

- Nypon innehåller flera viktiga antioxidanter som karetenoider och flavinoider. Antioxidanter är smarta ämnen som stärker immunförsvaret och hjälper kroppen försvara sig mot cellernas åldrande.
- C-vitaminer behöver vi få i oss varje dag och nypon är ett av våra mest C-vitaminrika bär: 100 gram nypon innehåller 270 mg C-vitamin, rekommenderat dagsbehov är 60 mg per dag.
- Plocka nyponen när de är lysande röda eftersom vitamininnehållet kan sjunka om de sitter kvar länge på busken.
- Det höga C-vitamininnehållet skyddade förr i tiden mot skörbjugg. Under krigsåren var de ett uppskattat vitamintillskott då andra livsmedel var hårt ransonerade.
- Nypon har sedan länge använts som nyttoväxt även i folkmedicinen och kloka gummor tipsar om kurer mot förstoppning, vårtrötthet, värk, ledbesvär och allehanda åkommor.
- Vad sägs om att skölja munnen med nyponte vid tandvärk? Eller använda som ögonkompress på trötta ögon?



Torkade nyponskal

Hittas säkrast på hälsokosten om du inte torkar själv. Används till te, matlagning, bröd mm.



Mandelbiskvier

Klassiskt nypontillbehör



Ugnsröstad mandel – gott till nypon.

Källa: www.tasteline.com

Nypon - Recept

Syltade nypon & nyponkonfityr

Syltade nypon

Karin Franssons recept

Ingredienser:

500 g mogna nypon

Lagen:

3/4 dl ättiksprit

3 dl vatten

3 dl socker

4 kryddnejlikor

1 bit kanel

1 bit ingefära

4 cm apelsinskal utan den vita hinnan



Tag bort blomfnaset på nyponen, dela och kärna ur dem, se till att det mesta av de små håren kommer bort. Skölj dem under rinnande vatten och låt dem rinna av. Rör ihop lagen och lägg ner nyponen, koka upp och låt de småputtra i ca 3-4 minuter tills sockret har smält. Skumma av och häll upp i väl rengjorda burkar, förslut genast och ställ svalt i ca 2 veckor.

1 kvist rosmarin eller citrontimjan passar här bra att koka med.

Nyponkonfityr

500 g nypon

2 dl rödvin eller vatten

450 g socker

1 bit kanel

saft från 1 citron

Koka de urkärnade och tvättade nyponen mjuka med vinet, och kanelstången, passera dem. Blanda purén med sockret och citronsaften, ev. kan det behövas lite pektin.

Källa: www.sr.se

Nypon - Recept

Vildrossoppa av färska nypon

Ingredienser 4 port.:

1 liter torkade hela nypon
ca 3 liter vatten
1/2-1 dl strösocker
1 1/2 msk potatismjöl



Så här gör du:

Skölj av dammiga nypon i ljumt vatten, låt rinna av ordentligt. Tryck bären lätt över rivjärnets spretiga sida, så skalen blir prickade. Blötlägg gärna i det blivande kokvattnet över natten.

Koka upp nypon och vatten så det täcker, under lock, på hög värme i rymlig kastrull. Sänk till svag värme och låt puttra med locket på omkring 4 timmar.

Rör om emellanåt och späd med mera (blötlägnings)vatten.

Sila bort nyponen och mät den mörkröda, nästan bruna soppan.

Koka ihop eller späd till 8 dl. Sockra och smaka av sockermängden.

Rör ut potatismjölet i någon halvdeciliter kallvatten och håll i en tunn stråle ner i sjudande soppa under omrörning. Låt soppan koka upp igen helt hastigt och dra den så av plattan.

Släng inte nyponen! Koka dem en gång till nästa dag, så får du en lite enklare vardags-soppa på köpet. Soppan kan frysas - innan den reds.

källa: www.icakuriren.se

Varm Nypondrink - 4 drinkar

En värmande drink som för tankarna till sköna höst- och sensommarkvällar

Ingredienser:

1 l vatten
1 dl torkade nyponskal
2 msk strösocker
1 dl cointreau
0,5 dl rom
4 st stjärnanis
en halv apelsin



Tillagning:

1. Brygg nypon, koka upp vatten och låt nyponen dra i ca 5 minuter.
2. Blanda te med cointreau, rom och socker i en kastrull och värm försiktigt
3. Häll upp i värmetåliga glas och lägg en stjärnanis och en apelsinskiva i varje drink.

källa: www.icakuriren.se

Nypon - Recept

Nyponchutney

Blir en djupt röd och smakrik chutney som är mycket god till kött, speciellt grillat lamm och är en perfekt "gå bort" present.

Tillagningstid: Ca 50 min eller mer

Ingredienser:

0,5 l torkade nyponskal
0,5 l vatten
4 dl socker
1 dl mörkt muscovadoråsocker
12 st kryddnejlika(or), hela
1 dl ingefära, färsk riven
5 st kanelstång/stänger
0,5 dl hallonvinäger



Tillagning:

8 dl färdig chutney, ca 4 burkar

1. Blanda alla ingredienser utom hallonvinäger i en kastrull och låt koka långsamt ca 1 timme
 2. Tillsätt hallonvinäger och låt koka upp igen.
 3. Häll upp i ett par rena glasburkar och sätt på väl rengjorda lock. Förvara svalt.
- Servera till exempel till grillat kött.

källa: www.icakuriren.se

Nypon - Recept

Viltskavspanna med Vin, Nypon och Kantareller

Ingredienser för 4 portioner:

- 300 g pasta, valfri
- 1 paket renskav, 240 g
- 2 st vitlöksklyftor
- 1 tsk smör
- 1 st gul lök(ar)
- 2 st salladslökar
- 2 st gula paprikor
- 1 dl kantareller, färska
- 1 dl torkade nyponskal
- 1 dl rött vin
- 1 msk kalvfond



Tillagning:

1. Blötlägg nyponen i vin och kalvfond.
2. Bryn kantarellerna.
3. Koka pastan och låt den rinna av genom ett durkslag.
4. Skala och finhacka löken, skär paprikan i små bitar. Tina och bryn renskav i lite smör tillsammans med lök, salladslök, paprika och skivad vitlök. Tillsätt lagerblad, grädde, nypon och vin, låt puttra lätt ca 5 minuter och smaka av med salt och svartpeppar.
5. Blanda ner den nykokta pastan, toppa med kantarellerna och servera!

Näringsinnehåll:

Energi 411kcal

Protein 25 g

Fett 9 g

Kolhydrater 70 g

källa: www.icakuriren.se

Nypon - Recept

Malva och Nypon - 4 koppar

Ett te med oväntat klarröd färg som är lika gott varmt som kallt.

- 1 l vatten
- 3 msk torkade nyponskal
- 2 msk torkad malva



Tillagning:

1. Koka upp vattnet och låt alltsammans dra i 5 minuter
2. Servera rykande hett och söta eventuellt med socker och honung.

Källa: www.tasteline.com