

TAITTOYDINHERNE

Pisum sativum

Esittely:

Taittoydinherneet kuuluvat tarhaherneisiin. Niiden palot ovat paksuja, rapeita, makeita ja meheväreunaisia. Nimensä ne ovat saaneet siitä, että ne napsahtavat helposti poikki taitettaessa. Tämä johtuu siitä, että palkojen sisällä ei ole sitkeää kalvoa ja sen vuoksi taittoydinherneet voi syödä palkoineenkin. Taittoydinhernettä kutsutaan maailmalla nimellä mangetout, mikä tarkoittaa ”syö kaikki” ranskankielellä. Taittoydinhernettä kutsutaan toisinaan myös snapsiherneeksi (snap pea). Ravintoarvoiltaan herneet ovat hyviä valkuaisen lähteitä ja niistä saa runsaasti B-vitamiineja.

Viljely:

Herne viihtyy aurinkoisella paikalla runsasmultaisessa ja läpäisevässä maassa. Siemenet kylvetään toukokuun lopulla suoraan kasvupaikalle useimmiten paririveihin, kun maan lämpötila on vähintään +10° C. Maan ravinnepitoisuuden parantamiseen käy esimerkiksi kompostista otettu ohut multakate. Herneet ovat typensitojakasveja, joten ne parantavat maan typipitoisuutta, eivätkä tarvitse typpilannoitusta. Sopiva happamuus on pH 6-7,5



Kuvaaja: Elias

Kuvassa Sugar Bon -lajikeen palkoja

Suosittelava riviväli on noin 30 cm ja taimiväli 6-8 cm. Kasvupaikka kannattaa kastella ennen kylvöä ja pitää kosteana itämiseen asti. Ennen kylvöä herneitä voi liottaa pari tuntia. Kylvöksen harsottaminen suojaa kylmiltä öiltä, siemeniä nokkivilta linnuilta ja hernekääriäiseltä.

Kun herneen versot ovat 10-20 cm korkeita, ne tuetaan kanaverkolla, kepeillä tai narulla. Palot ovat korjuuvalmiita, kun ne ovat 9-10 cm mittaisia ja herneet pyöristyneet. Kylvöstä satoon aikaa kuluu 60-70 päivää. Hernesato kypsyy pääasiassa heinä-elokuussa. Herneitä kerätään noin kahdesti viikossa, kun satoa alkaa valmistua. Siten ne eivät pääse kypsymään liikaa, jolloin ne menettävät makeuttaan.

Sadonkorjuu ja käsittely:

Herneiden sadonkorjuu on heinä-elokuussa. Taittoydinherneitä syödään tuoreeltaan joko palkoina tai ilman. Rpeat palot sopivat hyvin salaatteihin. Palkoja voi myös kypsentää keittämällä tai vokaamalla niitä parisen minuuttia. Palkoja voi 1-2 minuutin kiehumisen jälkeen myös pakastaa. Kiehumus lopettaa herneiden entsyymi-toiminnan ja parantaa säilyvyyttä.



Kuvaaja: Elias Hakala

Kuvassa Sugar Bon -lajike

Lajikkeita:

'Sugar Bon' on suosittu ja yleinen lajike. Sen sato valmistuu aikaisin. Korkeus 40–50 cm.

'Sugar Snap' on nopeakasvuinen ja aikainen lajike. Se on runsas-satoinen ja valmiit palot ovat noin 9-10 cm pitkiä. Korkeaksi kasvava lajike, yli > 100 cm, joka kannattaa tukea.

'Sugar Lord' on satoisa, makean rapea lajike. Se on puolikorkea, eli tuenta on suositeltava.



Kuvaaja: Elias Hakala



Kuvaaja: Elias Hakala

Kuvissa Sugar Bon -lajikkeen palkoja.



Kuvaaja: Elias Hakala

Valkuaisfoorumi Hernehummus

Ainekset:

3 ½ dl vettä
1 ¼ dl hernerouhetta
1 valkosipulinkynsi
½ tl suolaa
3 rkl oliiviöljyä
1 rkl sitruunamehua
1/4 tl murskattua kuminaa

Valmistus:

Kiehauta vesi. Lisää joukkoon hernerouhe ja hienonnettu valkosipulinkynsi, kuumenna kiehuvaaksi. Laita kansi päälle ja anna hautua matalalla lämmöllä noin puoli tuntia. Sekoita välillä. Lisää suola, öljy ja mausteet. Jos haluat hummuksesta tasaisemman, soseuta sauva-sekoittimella. Tarjoa levite huoneenämpöisenä vaalean leivän kanssa tai pastan kanssa.

www.hamk.fi/valkuaisfoorumi



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

