

Valkuaiskasveja voi viljellä kotipihalla, ota tietokortit käyttöön

Puutarhasta proteiinia -tietokortit kertovat yleisimpien valkuaiskasvien kotitarveviljelystä, sadonkorjuusta, käyttötavoista ruuanlaitossa sekä säilönnästä.

Valkuaiskasvit, kuten herne, tarhapavut ja härkäpavut, ovat lähes aina kuuluneet kasvimaalle juuresten ja lehtivihannesten rinnalle. Kasvimaaviljelyn kasvavan suosion myötä ravitsevien valkuaiskasvien osuutta viljelykasveina kannattaa korostaa.

Puutarhasta proteiinia -tietokorttisarja on tarkoitettu kotipuutarhureille, jotka ovat kiinnostuneita lisäämään kasvisproteiinien määrää lautasellaan. Kotipuutarhassa voi viljellä monia valkuaiskasveja, kuten herkullisia keittopapuja tai rapeita tarhapapuja.

Tietokorteissa on mukana myös reseptejä ja lajikekuvauksia. Eri lajit ja lajikkeet sopivat monenlaisiin käyttöihin. Kortteihin tutustumalla löytyvät oikeat herneet pakastukseen ja kauniisti leikkautuvat pavut salaatteihin.

Puutarhasta proteiinia -tietokortit löytyvät Valkuaisfoorumin sivulta.

<http://www.hamk.fi/tyoelamalle/hankkeet/valkuaisfoorumi/Sivut/valkuaista-lautaselle.aspx>

Tietokortit laadittiin osana Valkuaisosaamiskeskuksesta ratkaisuja Hämeen valkuaisomavaraisuuteen -hanketta, jonka toteuttajia ovat Hämeen ammattikorkeakoulu (HAMK) ja Luonnonvarakeskus (Luke). Hämeen liitto osa-rahoittaa hanketta Euroopan aluekehitysrahaston (EAKR) rahoituksella.

Lisätietoja:

Lehtori Kirsi Mäkinen, HAMK, sp. etunimi.sukunimi@hamk.fi, p. 050 465 2849

Projektipäällikkö Katariina Manni, HAMK, sp. etunimi.sukunimi@hamk.fi, p. 040 353 1149