

Valkuaisfoorumi

PUUTARHASTA PROTEIINIA

SOKERIHERNE

Pisum sativum var. saccharatum

Esittely:

Hernevalikoimassa sokeriherne on erityisesti lasten suosiossa makeine pienine herneineen. Helposti syötävät palot tekevät siitä suosittua ja monipuolisen myös ruuanlaitossa. Sokeriherneitä on kasvatettu Euroopassa ainakin 1800-luvulta asti, mutta herneet yleisesti kuuluvat vanhimpien viljelykasviemme joukkoon. Sokeriherneen palko on leveä ja litteä. Siemenet ovat makeita. Palkojen kuoret ovat mureita ja voidaan syödä kokonaisuina. Täysikasvuissa palot ovat 4 - 8 cm pitkiä ja sisältävät 3 - 8 siementä. Palko on väriltään vaaleanvihreä, mutta myös violetti- tai purppurapalkoisia lajikkeita löytyy. Sokeriherneen kukinto on valkoinen, kirjava tai purppura. Ravintoarvoiltaan herneet ovat hyviä valkuaisen lähteitä ja niistä saa runsaasti B-vitamiineja.

Viljely:

Sokeriherne kylvetään toukokuun lopulla, kun maa on lämmennyt vähintään 5-10-asteiseksi. Kylvösyvyys on 2-5 senttiä. Harso suojaa kylmiltä öiltä, halloilta ja siemeniä nokkivilta linnuilta. Harso suojaa myös hernekääriäiseltä joka syö herneisiin reikiä. Herne kasvaa parhaiten ravinteikkaassa, multavassa maassa aurinkoisella paikalla. Ravinnetarvituksen parantamiseen käy esimerkiksi kompostista otettu multa.



kuvaaja: Elias Hakala

Herneet ovat typensitojakasveja, joten ne parantavat maan typpipitoisuutta, eivätkä tarvitse typpilannoitusta. Sopiva happamuus on pH 6-7,5. Suositeltava taimiväli on 6 cm ja riviväli noin 30 cm. Sokeriherne on kiipeävä kasvi ja se vaatii tuennan tuottaakseen hyvän sadon. Tuen voi tehdä virittämällä hernemaahan pitkät rivinsuuntaiset langat tai laittamalla kepejä ristiin taimien kohdalle. Sato kypsyy 60-80 päivää kylvön jälkeen. Sokeriherne korjataan ennen kuin siemenet pyöristyvät. Jos siemenet ehtivät kasvaa kovin isoiksi, makeus vähenee.

Käyttö:

Sokeriherneitä syödään tuoreeltaan palkoineen tai ilman. Sokerihernettä voidaan käyttää kokonaisina myös ruuanvalmistuksessa. Se sopii hyvin salaatteihin, pastoihin, vokkeihin sekä moniin muihin ruokalajeihin lisukkeeksi. Erilaisissa ruuissa palot kypsennetään vain lyhyen ajan, jotta ne jäävät sopivan mureiksi, eivätkä menetä väriään.

Suosittuja ovat olleet esimerkiksi sormin syötävät apposet, joita keitetään muutama minuutti ja syödään voisulaan kastettuna. Sokeriherneen palkoja voidaan myös pakastaa lyhyen kiehituksen jälkeen (1-2 min.) ja käyttää kokonaisina palkoina eri ruokalajeihin.



kuvaaja: Elias Hakala

Lajikkeita:

'De Grace' - Suosittu ja herkullinen lajike, joka on hyvin tunnettu jo 1800-luvulla. Kylvetään aikaisin keväällä. Tuottaa satoa varhain ja on satoisa.

'Oregon sugar Pod' - Suosittu lajike meillä ja maailmalla. Maukas. Hidaskasvuinen. Kylvetään aikaisin keväällä. Tuottaa satoa myöhäiskesällä. Voi kasvaa yli 50 cm korkeaksi

'Shiraz' - Purppurapalkoinen sokeriherne. Kukinnan väri on sinertävä. Palkojen väri säilyy hyvin vokkiruuissa ja kevyesti pannulla kypsennettynä. Keitettäessä tai höyryttäessä väri muuttuu vihreäksi.

'Sugar Dwarf Sweet Green' - Hyvin aikainen lajike. Pystykasvuinen, korkeus noin 50 cm.



kuvaaja: Elias Hakala

Valkuaisfoorumi

Wokki tuoreista vihanneksista

Ainekset:

½ l sokeriherneitä

Porkkana

Pieni sipuli

Paprika

Iso herkkusieni tai 2-3 pientä

Pieni pala inkivääriä

Sweet chili kastiketta

Valmistus:

Kuori sipuli, porkkana ja inkivääri. Viipaloi herkkusienet, paprika ja porkkana sekä leikkaa sipuli kuutioiksi ja inkivääri mahdollisimman pieneksi silpuksi. Kuumenna wokki ja laita herkkusienet siihen. Kun herkkusienet ovat alkaneet kutistua ja antaneet vettä pois, lisää sipuli ja inkivääri sekä oman maun mukaan sweet chili kastiketta. Pyörittele hetken, jotta sipulit makeutuvat hieman, mutta niin että ne eivät pehmenä täysin. Lisää loput ainekset ja pyörittele/kääntele jatkuvasti. Jos wokki on tarpeeksi kuuma, noin minuutti-kaksi pitäisi riittää. Tarjoile riisin kanssa tai sellaisenaan.

www.hamk.fi/valkuaisfoorumi



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

