

Herkkuja herneestä

Anne Rantanen, POKE



JYU.WISDOM

GRADIA

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

poke
POHOISEN KESKI-SUOMEN
AMMATTIOPISTO



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Lisenssiehdot



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Diasettiin liittyvä video

<https://m3.jyu.fi/jyumv/ohjelmat/science/muut/polku-2.0/mita-huomenna-syotaisiin-verkkototeutuksen-tallenteet/recording-17-07-2023-12.25>

Lihankulutuksen vähentäminen 1/2

Lihankulutuksen vähentäminen ja kasvisruuan syönnin merkittävä lisääminen olisivat toteutuessaan tehokkaita keinoja vaikuttaa päästöihin elintarvikeomavaraisuuden silti heikentymättä vähentää väkilannoitetypen käyttöä ja säästää energiaa.

- Kasvipohjaiset hyvän makuiset lihan tapaan käytettävät tuotteet voivat helpottaa meitä vähentämään eläinproteiinia
- Kasviproteiinin parhaita lähteitä ovat palkokasvit, sillä niissä on kaksi tai kolme kertaa enemmän kasviproteiinia kuin muissa kasviksissa.
- Palkokasvit ovat maailman kolmanneksi lajirikkain kasviheimo, ja niitä on viljelty lähes yhtä kauan kuin vanhimpia viljoja
- Tavallisimpia elintarvikekäyttöön soveltuvia palkokasveja ovat herneet, virnat (härkäpapu kuuluu virnoihin), pavut, pitkäpavut, kahviherneet, soijat, linssit, mailaset, lupiinit ja maapähkinät

Lihankulutuksen vähentäminen 2/2

- Palkokasvien etu viljelykasvina on sen edullinen typpitalous. Palkokasvit sitovat ilmakehän typpeä ja siten vähentävät väkilannoitteiden tarvetta.
- Syväjuuriset kasvit, kuten härkäpapu ja hamppu, toimivat myös hiilen sitojina ja parantavat maaperän laatua.
- Valkuaiskasvien typensidonta parantaa omavaraisuutta lannoituksessa ja vähentää kasvihuonekaasupäästöjä
- Kotimaisen kasvivalkuaisen viljelyn lisäämistä eläinten ravinnoksi ja myös ihmisten ravinnoksi halutaan lisätä valkuaisomavaraisuuden turvaamiseksi.

Herne 1/2

- Suomen yleisin viljelty palkokasvi on **herne**.
- Herneistä on monia muunnoksia. Suomessa viljellään lähes yksinomaan tarhahernettä sekä puutarha- että peltokasvina. Tarhaherneitä on monia eri tyyppejä, kuten silpoydinherne, taittoherne ja sokeriherne

Herne 2/2

- Herne sisältää paljon proteiinia ja kuitua. Kuivatun vihreän herneen kokonaisenergiasisällöstä proteiinien osuus on 32 % ja kuidun 16 %. Kuivattu vihreä herne sisältää 19,4 g / 100 g tuotetta proteiinia
- Sisältää polyfenoleja, korkea antioksidanttipitoisuus, sisältää myös rautaa, kalsiumia, sinkkiä ja c-vitamiinia.
- Osa herneen sisältämistä hiilihydraateista/sokereista kulkeutuu melko muuttumattomana paksusuoleen. Ihmisellä ei ole tarvittavia entsyymejä näiden pilkkomiseen. Huonosti imeytyvät fermentoituvat eli ns. FODMAP-hiilihydraatit aiheuttavat paksusuoleessa bakteerikäymisen välityksellä kaasun muodostusta.

Härkäpapu

Härkäpapu on yksivuotinen isosiemeninen palkokasvi, ja vaikka sitä Suomessa nimetään pavuksi, se kuuluu virnalajeihin. Härkäpapu on vanha viljelykasvi Suomessa ja ensimmäinen maininta sen viljelystä on vuodelta 1234.

- Sisältää runsaasti proteiinia, jonka määrä kuivatussa pavussa on 28,5 g / 100 g tuotetta. Proteiinin lisäksi härkäpavussa on runsaasti kuitua 13,6 g / 100g tuotetta kohden sekä kaliumia ja vitamiineja, kuten folaattia ja muita B-ryhmän vitamiineja.