

# Hernesuvi on täies hoos

**Värskaid herneid jagub augustis nii aiamaal söömiseks, toiduvalmistamiseks, varude soetamiseks kui müügiks.**

Teadlikult hakkasid inimesed herneid kasvatama 5000–7000 aastat tagasi ja arvatavasti Lähis-Ida piirkonnas. Peapõhjus, miks herne-seemned juba aastatuhandete eest inimeste menüüs nii populaarsed olid, peitub valgurikkuses.

Endisaegsete inimeste toidulaual olid toitvad hernesöögid tihti aukohal, sest kartulit veel ei tuntud ja teraviljakasvatust oli alles arene-misjärgus. Pealegi kimbutas inimesi pidevalt krooniline toiduvalgu puudus, sest liha pigem nappis kui jagus. Valkude ja toiduenergia allikana pakkus kaunviljade sekka kuuluvate herneste söömine nende probleemidele lahendust.

Ka kiriku poolt kehtestatud paastuaegadel olid hernetoidud igati kohased, pakkudes paastujatele lubatavat kõhutäidet. Hernesöömise populaarsusele lihtrahva seas aitas kaasa veel üks asi – nende suhteline odavus võrreldes teiste valgurikaste toiduainetega. Egas ilmaasjata pole rahvuste toidutraditsioonides juurdunud ammune mõte – herved on vaese mehe liha!

Eestis on herneid kasvatatud juba mitu sajandit, kuid suuremat tähelepanu hakati herneste söömisele pöörama talude kujunemise aegu. Meie esivanemad tegid hernetest mitmeid toite, tuntumad neist olid herneleem, hernetamp, hernejahust keedeti ka putru, küpsetati kooke ning valmistati kärke. Samuti lisati hernejahu Mulgi kama koostisesse.

Herved kuulusid ka tavanditoidu hulka. Samuti söödi herne-roogi rahvakalendri tähtpäevadel, näiteks mardi-, kadri-, tõnise- ja vastlapäeval. XIX sajandi lõpus kujunesid taludes välja kindlad toidukorrad ning omakasvatatud kaun-



viljadel, sealhulgas hernelstel, oli toidusedelis auväärne koht. Vähe-malt kord nädalas tehti herneldest, tangudest ja lihast toitev roog, mis oli kas supisarnaselt vedel või pudrutaoliselt paks.

## Aedherneid igale maitsele

Värskelt söömiseks on paljudele kõige suupärasemad niinimetatud suhkruherned, mida võib süüa lausa koos kauntega. Sellest ka nende teine nimetus – lestherned. Suhkruherned mekivad kõige paremini seni, kuni seemned kauntes veel päris täismõõtmetes pole.

Tunduvalt rohkem on meil levinud poetisherned ehk üdiherned. Kui nende vilja ehk kauna lahiti teeme, näeme, et selle sisepinda katab pärmenti meenutav hõbejas kiht. Lähtuvalt seemnete ehk hernelste kujust jagunevad poetisherned kahte suurde rühma: kortsteralised ja siledateralised. Maitsest on esimesed tunduvalt magusamad ja selle põhjuseks on suhkrute suurem sisaldus. Need herved sobivad hästi värskelt söömiseks. Siledateralistes hernelstes on mõnevõrra vähem suhkruid, kui selle eest jällegi rohkem valke. Neid herneid saab eri viisidel säilitada ja kuumtöödelda.

Kui hernelste toiteväärtusest juttu tehakse, mainitakse esmajärje-

korras loomulikult valke ja seda suisa kahel põhjusel. Esiteks, võrreldes muu söödava taim-

se kraamiga on hernelstes tõesti märkimisväärselt valke, värsketes seemnetes 6–8%. Teiseks, hernelste valgud on aminohappeliselt koostiselt, võrreldes paljude teiste toidutaimede valkudega, inimtoiduks ka üsna sobivad.

Hernelstes on küllaltki palju ka seeduvaid süsivesikuid, värsketes seemnetes kuni 10%. Seeduvad süsivesikud on esindatud nii suhkrutena kui tärklisena. Seemnete valmistamisel tähtsena osakaal suureneb ja suhkrute koguhulk väheneb. Maitsemisemeel tajub seda vanemate hernelste puhul lihtsalt vähem magusama maitseks.

Rasvu on hernelstes suhteliselt vähe, nende sisaldus jääb alla protsendi. Mainima peab veel orgaaniliste hapete sisaldust. Olulise energiaallikana viimased arvesse ei tule, kuid hernelseemnete maitset kujundavad küll. Värsked herved pole ka eriti kaloririkkad, sajagrammine ports annab sõltuvalt biokeemilisest koostisest 60–80 kilokalorit energiat.

Mineraalühendite vallas on hernelse samuti tegija. Seemnete koostises leidub ohtralt väevli-, fosfori-

