

## Vuoden Vihannes 2004 - Palsternakka

Kotimaiset Kasvikset ry ja Puutarhaliitto ry valitsevat joka vuosi vuoden vihanneksen. Valinnalla halutaan edistää kyseisen kasviksen käyttöä ja viljelyä.

Vuonna 2004 Vuoden Vihannekseksi on valittu **palsternakka**.



### Tuotetietoutta palsternakasta

Puutarhaliitto ry ja Kotimaiset Kasvikset ry ovat valinneet palsternakan Vuoden vihanneukseksi 2004. Valinnalla halutaan edistää palsternakan viljelyä ja monipuolistaa sen käyttöä.

### Luonnonkasvista eurooppalaiseen ruokapöytiin

Palsternakka on Euraasiassa jo kauan tunnettu monipuolinen hyötykasvi. Sitä on käytetty lääkekasvina ja vähitellen se on tullut osaksi eurooppalaista ruokakulttuuria. Palsternakka otettiin viljelyyn todennäköisesti jo Rooman valtakunnan aikana Italiassa, jossa aluksi kasvatettiin villipalsternakkaa. Näistä kannoista valikoitui vähitellen paksujuurisia tyyppisiä viljelykasveiksi. Palsternakkaa viljeltiin hyvin yleisesti eri puolilla Eurooppaa aina 18. vuosisadalle saakka, jolloin peruna ja porkkana syrjäyttivät sen eurooppalaisten ruokapöydissä. Muistona viljelyn "kulta-ajoista" palsternakkaa kasvaa viljelykarkulaisena eri puolilla Eurooppaa, myös meillä Suomessa. Erityisesti saksankielisissä maissa palsternakka on säilyttänyt asemansa eräänlaisena herkkujuureksena.

Palsternakka levisi Suomeen aluksi lääkekasvina. Myöhemmin käyttö laajeni ruoanlaittoon ja tätä juuresta on myös viljelty karjan rehuksi. Ei tiedetä tarkasti, koska palsternakka on tullut Suomeen, mutta Turussa se on jo tunnettu Pietari Kalmin ajalla 1700-luvulla. Palsternakan käytöstä on hyviä vinkkejä. Niistä tunnetuimpia on Elias Lönnrotin neuvo nauttia palsternakkaa viinan seassa vilustumisen uhatessa. Lönnrot suositteli palsternakkaa myös keittoihin ja erilaisten juomien valmistukseen.

Palsternakkaa käytettiin 1800-luvulla mm. naisten hysterian hoidossa. Nykypäivänäkin palsternakka on lääketieteellisen kiinnostuksen kohteena. Palsternakan eniten tutkittu ominaisuus on sen kouristuksia lieventävä vaikutus. Palsternakassa on havaittu olevan mm. furokumariinia, jota käytetään ihosairauksien hoidossa ja aurinkovoiteisiin. Toisaalta taas on todettava, että palsternakan lehtien kosketus voi ärsyttää ihoa ja aiheuttaa esimerkiksi rakkuloita.

Nykyisin palsternakkaa viljellään suomalaisilla tiloilla teollisuuden ja tuoretuotannon tarpeisiin lähes sadan hehtaarin pinta-alalla. Kokonaissato on noin miljoona kiloa, mikä on avomaan vihannesten kokonaissadosta n. 0,5 prosenttia. Palsternakan käyttö meillä on vähäistä. Suomalaiset syövät Kotimaiset Kasvikset ry:n arvion mukaan keskimäärin vain 50 grammaa palsternakkaa vuodessa henkeä kohti.

### Monipuolinen aromipesä

Korkea sokeripitoisuus ja eteeriset öljyt antavat palsternakalle sen tyypillisen maun. Palsternakkaa voidaan käyttää läheisen sukulaisensa porkkanan tavoin. Palsternakan käytön soisi lisääntyvän, koska tämä juures on herkullinen, hyvin säilyvä ja sopii hyvin erilaisiin keittoihin, patoihin, gratiineihin, kasvispihveihin, leivonnaisiin ja perunan kanssa soseeksi valmistettavaksi. Tyypillisin käyttökohde meillä on erilaiset liemet. Liemijuureksena aromikas palsternakka onkin eräs hienoimmista porkkanan, purjon, sellerin ja persiljan rinnalla. Myös palsternakan lehtiä voidaan käyttää mausteyrttien tapaan. Palsternakka antaa makua myös tuoreraasteena esimerkiksi salaateissa. Tämä makujuures on löytämässä tiensä yhä useampiin suomalaisiin ravintoloihin, joissa sitä näkee tarjottavan mm. paahdettuna liharuokien lämpimänä lisäkkeenä. Kotonakin kannattaa kokeilla kokonaisten pienten tai lohkotujen palsternakkojen paistamista pannulla tai uunissa. Pannulla paistettaessa on hyvä esikypsentää palsternakkalohkot tai -kuutiot keittämällä ne.

### Arvokas ravinteiden lähde

Palsternakka on ravitsemuksellisesti arvokasta syötävää. Kivennäisaineista erityisesti kaliumia on vielä enemmän kuin perunassa, 600 mg/100 g. Kalium on solunesteessä liuenneena oleva ioni, jolla on merkitystä mm. verenpaineen säätelyssä ja lihasten toiminnassa. Kaliumin riittävän saannin merkitys korostuu erityisesti, kun käytetään pitkäaikaisesti nesteidenpoistolääkkeitä.

Palsternakka on myös erinomainen kuidun lähde. Monia kivennäisaineita ja vitamiineja palsternakassa on enemmän kuin porkkanassa, vain oranssinväristä karoteenia on niukasti. Vaaleasta värityksestään huolimatta palsternakasta löytyy myös flavonoideja, joiden on todettu vaikuttavan sydän- ja verisuonitautien sekä syöpien syntyyn ehkäisevästi.

Palsternakka voi aiheuttaa joillekin ihmisille allergisia reaktioita. Yliherkkyys voi tulla näkyviin erilaisina oireina suunalueella, iholla, hengitysteissä ja ruuansulatuksessa. Kasviksiin liittyvät allergiat ovat yhteydessä lähes aina myös siitepölyallergioihin. Siitepölyallergiaan liittyvän juures-hedelmäyliherkkyyden oireet voivat olla jaksottaisia ja oireiltaan vaihtelevia. Ruoka-aine- ja siitepölyallergioista kärsivien ei kuitenkaan kannata automaattisesti jättää pois palsternakkaa ruokavaliostaan, vaan selvittää varovaisesti kokeilemalla, aiheutuuko käytöstä oireita. Kypsäksi keittäminen tai pakastaminen ei vähennä palsternakan allergisoivaa ominaisuutta.

### Palsternakan viljely

Puutarhaliitto ry ja Kotimaiset Kasvikset ry ovat valinneet palsternakan Vuoden vihannekseksi 2004. Valinnalla halutaan edistää palsternakan viljelyä ja monipuolistaa sen käyttöä.

## Hidas kasvuun lähtö

Lähisukulaisensa porkkanan tavoin palsternakka kuuluu sarjakukkaiskasveihin. Palsternakka on kaksivuotinen ruusukekasvi, joka ensimmäisenä kasvukautenaan kasvattaa kellertävän, mehevämältoisen varastojuuren ja kukkii vasta toisena vuonna. Joskus kukintaan virittyminen voi tapahtua jo ensimmäisenä kasvukautena varsinkin, jos alkukesä on pitkään poikkeuksellisen viileä. Kukinta on haitallinen ilmiö. Kukkivan palsternakan mehevä pääjuuri puutuu ja surkastuu kasvin käyttäessä juuren energiavaraston kukinnon muodostamiseen ja siementen tuottamiseen.

Palsternakka vaatii pitkän kasvuajan. Kasvin kasvu kiihtyy yleensä vasta syyskesällä päivänpituuden alkaessa lyhentyä. Koska kasvuaika lähentelee aikaisimmillakin lajikkeilla noin 130 - 140 vuorokautta, on ammattimainen viljely keskittynyt Etelä-Suomeen. Kaupallisia viljelmiä on myös Etelä-Savossa suotuisilla kasvupaikoilla.

Palsternakka viihtyy parhaiten multavassa, savipitoisessa maassa, joka on muokattu syvään. Kovin jäykällä mailla palsternakkaa ei kuitenkaan voida viljellä. Koska sadonkorjuu on myöhään syksyllä, tulee pellon ojituksen toimivuudesta pitää erityistä huolta, jotta sato saadaan nostettua sateisenakin syksynä. Palsternakkaa ja muita sarjakukkaisia ei suositella viljeltäväksi kahta vuotta pidempään samalla viljelypaikalla, jotta kasvinsuojeluongelmia voidaan välttää.

Palsternakka kylvetään lähelle maan pintaa, vajaan 10 senttimetrin välein, kun rivivälinä käytetään 50 senttimetriä. Itäminen voi olla hidasta aikaisin keväällä, jos maa on pitkään viileää. Hitaimmillaan itäminen voi kestää jopa kuukauden. Sääoloiltaan tavanomaisena keväänä palsternakka taimettuu runsaassa kahdessa viikossa. Palsternakan siemen menettää nopeasti itävyytensä, joten viljelyssä kannattaa aina käyttää "tuoretta" edellisen vuoden siemensatoa.

Monien vihannesten kasvua nopeutetaan taimikasvatuksen avulla. Juurikasvina palsternakka ei sovellu kovin hyvin esikasvatettavaksi potissa, sillä pääjuuren kasvu häiriintyy helposti ja juuri haarautuu. Kasvuun lähtöä voi nopeuttaa hieman käyttämällä idättämällä siemenet kosteassa etukäteen.

## Tasainen kasvu tärkeää

Hyvälaatuisen palsternakan viljelyssä on tärkeää pitää kasvua yllä koko viljelykauden ajan huolehtimalla tasaisesta ravinteiden ja veden saannista. Palsternakan kastelu aloitetaan kevätkesteuden hävittyä kesäkuun loppupuolella. Lisälannoitus on ajankohtaista heinäkuussa. Veden ja ravinteiden puute heikentävät sadon laatua, sillä kasvuhäiriöistä kärsineen palsternakan juuret muuttuvat rakenteeltaan helposti puiseviksi.

Palsternakkaviljelmillä rikkakasvit torjutaan kemiallisesti ja mekaanisesti. Huolellinen rikkakasvien torjunta alkukesällä on tarpeen palsternakan hitaan alkukehityksen vuoksi. Kasvukauden loppupuolella lehdistöä tulee voimakas ja peittävä. Sarjakukkaisten tuholaiset voivat aiheuttaa vioituksia palsternakalla, mutta tavallisesti tuholaiset eivät aiheuta suurempia ongelmia. Palsternakkaviljely on yleensä terve eikä kasvitautilien torjuntatoimia tarvita.

## Sadonkorjuuseen myöhään

Palsternakka kestää hyvin kylmää sisältämänsä raffinoosin ansiosta. Se jatkaa kasvuaan pitkälle syksyyn. Sato korjataankin yleensä vasta, kun juuri ennen kuin pellot alkavat jäätyä. Pakkasen puraisu jopa parantaa palsternakan makua, sillä kylmässä juuren varastohiilihydraatit pilkkoutuvat

sokereiksi. Myös muutaman viikon kylmävarastointi lisää makeutta. Sato voi säilyä myös maassa talven yli. Maassa talvehtineessa palsternakassa on todettu olevan kolme kertaa niin paljon sokereita kuin syksyllä korjatuissa.

Sadonkorjuussa on varottava vioittamasta juuria, sillä vioittuneet juuret menettävät helposti vettä ja niiden säilyvyys heikkenee. Terveen palsternakan säilyvyys on hyvä, 6-8 kuukautta hyvissä varastoloissa. Palsternakkaa on tarjolla kaupoissa pääosan vuotta. Edellisen kesän varastot hupenevat keskikesällä ja uutta satoa saadaan yleensä vasta syyskuussa.

Teksti: Kotimaiset Kasvikset ry