

Palsternakka ja sen viljely



PALSTERNAKKA – VUODEN VIHANNES 2004 (<http://www.puutarhaliitto.fi/vuodenv.html>)

Palsternakka on vanha euraasialainen hyötykasvi. Sitä käytettiin lääkekasvina, josta vähitellen muodostui myös keskeinen osa ruokakulttuuria. Palsternakka otettiin viljelyyn mahdollisesti Rooman valtakunnan aikaan Italiassa. Aluksi kasvatettiin villipalsternakkaa, josta vähitellen valikoitui paksujuurisia tyyppisiä. 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.

Palsternakka levisi Suomeen aluksi lääkekasvina, myöhemmin keittiö- ja rehukasvina. Ei tiedetä tarkasti, koska palsternakka on tullut Suomeen, mutta Turussa se on tunnettu jo Pietari Kalmin ajalla 1700-luvulla. Elias Lönnrot neuvoi nauttimaan palsternakkaa viinan seassa vilustumisen uhatessa. Lönnrot neuvoi myös laittamaan palsternakkaa keittoihin ja käyttämään erilaisten juomien valmistuksessa. 1800-luvulla palsternakkaa käytettiin myös mm. naisten hysterial hoidossa.

Nykypäivänäkin palsternakka on lääketieteellisen kiinnostuksen kohteena. Palsternakan eniten tutkittu ominaisuus on sen kouristuksia lieventävä ominaisuus. Palsternakassa on havaittu olevan mm. furokumariinia, jota käytetään ihosairauksien hoidossa ja aurinkovoiteissa. Toisaalta taas on todettava, että palsternakan lehtien kosketus voi ärsyttää ihoa.

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.

Hidas alkuun lähtö

Lähisukulaisensa porkkanan tavoin palsternakka kuuluu sarjakukkaiskasveihin. Se on kaksivuotinen ruusukekasvi, joka ensimmäisenä kasvukautenaan kasvattaa kellertävän, mehevämältoisen varastojuuren ja kukkii vasta toisena vuonna. Joskus kukintaan virittyminen voi tapahtua jo ensimmäisenä kasvukautena, mikäli alkukesä on pitkään poikkeuksellisen viileä. Kukinnan palsternakan juuri puutuu ja surkastuu kasvin käyttäessä juuren energiavaraston kukinnan muodostamiseen ja siementen tuottamiseen.

Palsternakka vaatii pitkän kasvuajan. Sen kasvu kiihtyy vasta syyskesällä päivänpituuden alkaessa lyhentyä. Koska kasvuaika lähentelee aikaisimmillakin lajikkeilla noin 130–140 vuorokautta, on palsternakan ammattimainen viljely keskittynyt Etelä-Suomeen.

Palsternakka viihtyy parhaiten multavassa, savespitoisessa maassa, joka on muokattu syvään. Kovin jäykällä mailla palsternakkaa ei kuitenkaan voi viljellä sadonkorjuun vaikeutumatta.

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 ongelmilta kasvinsuojelussa vältytään.

Palsternakka kylvetään matalaan vajaan 10 senttimetrin välein, kun rivivälinä käytetään 50 senttimetriä. Itäminen aikaisin keväällä voi olla hidasta, mikäli maa pysyy kauan viileänä. Hitaimmillaan itäminen voi kestää jopa kuukauden. Sääoloiltaan tavanomaisena keväänä palsternakka taimettuu runsaassa kahdessa viikossa. Heikkoa itämistä voi aiheuttaa myös vanhojen siementen käyttö. Palsternakan siemen menettää nopeasti itävyytensä, joten viljelyssä

pyritään aina käyttämään edellisen vuoden siemensatoa.

Monien vihannesten kasvua nopeutetaan taimikasvatuksen avulla. Juurikasvina palsternakka ei sovellu kovin hyvin pottitaimeksi, sillä pääjuuren kasvu häiriintyy helposti ja juuri haarautuu. Kasvuun lähtöä voi nopeuttaa sen sijaan hieman käyttämällä esi-idätettyä siementä.

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 puolestaan on ajankohtaista heinäkuussa. Veden ja ravinteiden puute heikentävät sadon laatua, sillä kasvuhäiriöistä kärsineen palsternakan juuret muuttuvat helposti puumaisiksi.

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

Sadonkorjuuseen myöhään

Palsternakka kestää hyvin kylmää sisältämänsä raffinoosin ansiosta. Se jatkaa kasvuaan pitkälle syksyyn. Sato korjataankin yleensä vasta, kun pellon jäätyminen on edessä. 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 varasto-oloissa.

Monipuolinen aromipesä

Korkea sokeripitoisuus ja eteeriset öljyt antavat palsternakalle sen tyypillisen maun. Palsternakka muistuttaa käytöltään jonkin verran porkkanaa.

Palsternakkaa voisi käyttää nykyistä paljon enemmän, koska se on herkullinen, hyvin säilyvä ja sopii hyvin kaikenlaisiin keittoihin, patoihin, gratiineihin, kasvispihveihin, leivonnaisiin ja perunan kanssa soseeksi. Tavallisin käyttökohde meillä on erilaiset liemet.

Liemijuureksena palsternakka onkin eräs hienoimmista porkkanan, purjon, sellerin ja persiljan rinnalla. Myös palsternakan lehtiä voi käyttää mausteyrttien tapaan. Palsternakkaa voi käyttää myös tuoreena raasteena salaateissa. Palsternakka on löytämässä tiensä yhä useampiin suomalaisiin ravintoloihin, joissa sitä näkee tarjottavan mm. paahdettuna liharuokien lämpimänä lisäkkeenä. Kotonakin kannattaa kokeilla pienten, kokonaisten palsternakkojen paistamista kevyesti kiehautettuina.

Arvokas ravinteiden lähde

Palsternakka on ravinteiltaan arvokasta syötävää. Kivennäisaineista erityisesti kaliumia on vielä enemmän kuin perunassa, 600 mg/100 g. Kalium on solunsisäinen ioni, jolla on merkitystä mm. verenpaineen säätelyssä ja lihasten toiminnassa. Kaliumin riittävän saannin merkitys korostuu erityisesti pitkäaikaisen nesteenpoistolääkkeiden käytön yhteydessä.

Palsternakka on myös erinomainen kuidun lähde. Monia kivennäisaineita ja vitamiineja palsternakassa on enemmän kuin porkkanassa, vain karoteenia on niukasti. Niukasta väriykestään huolimatta palsternakasta löytyy myös flavonoideja, joiden on todettu vaikuttavan sydän- ja verisuonitautien sekä syöpien syntyä 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 juureshedelmäliherkyyden oireet voivat olla jaksottaisia ja oireiltaan vaihtelevia. Ruoka-aine- ja siitepölyallergioista kärsivien ei kuitenkaan kannata automaattisesti jättää pois palsternakkaa ruokavaliostaan, vaan varovaisesti kokeilemalla selvittää, aiheutuuko käytöstä oireita. Kypsäksi keittäminen tai pakastaminen ei vähennä palsternakan allergisoivaa ominaisuutta.

Mausteinen palsternakkapiiras (<http://www.finfood.fi>)

400 g murotaikinaa

Täyte:

5 keskikokoista palsternakkaa

vettä

3,5 dl maitoa

3 kananmunaa

1 tl inkivääriä

0,5 tl jauhattua muskottipähkinää

1,5 tl kanelia

1,5 dl ruokosokeria

2 rkl ranskankermaa

Voitele halkaisijaltaan vähintään 25 cm kokoinen ja korkeareunainen (5 cm) uunivuoka. Vuoraa vuoka murotaikinalla.

Kuori ja pilko palsternakat. Kuumenna vesi kattilassa ja lisää pilkotut palsternakat, keitä kypsiksi. Kaada vesi pois ja soseuta palsternakat pyreeksi sauvasekoittimella.

Täytteeseen tarvitaan 3,5 dl palsternakkapyreetä, joten mittaa pyreetä erilliseen astiaan sen verran.

Lisää jäähtyneen palsternakkapyreen joukkoon muut aineet ja sekoita seos tasaiseksi.

Kaada täyte piirasvuokaan ja paista uunissa 150 asteessa noin 50 minuuttia, kunnes täyte hyytyy.

Tarjoa piiras kylmänä.

Ampelivinkki

Voit itse tehdä riippuvan amppelin tai seinätelineen laudasta. Tee kuviosahalla ruukunmuotoa jäljittelevä lovi puuhun ohessa olevan mallin mukaan. Ruukut pysyvät hyvin tulessakin kiinni ja istuksineen se on upea riippuva kukka- tai yrtimeeri.

[Sulje ikkuna](#)