

OSA 2

Pavut ruokkivat maata ja meitä

Papujen (*Phaseolus sp.*) valikoima on hyvin laaja ja ulottuu aina syötävästä ruusupavusta litteään papuun ja härkäpapuun. Niiden viljely on suotavaa, sillä ne sitovat kasvaessaan maaperään typpeä ja ovat ravitsemuksellisesti arvokkaimpia kasviksia niiden sisältämän proteiinin ja kuidun vuoksi.

“Pavuista saa ruokavalioon paljon hyviä kuituja ja proteiineja. Tulee kuitenkin muistaa, että pavut tulee aina keittää, sillä niissä on vatsaa ärsyttäviä aineita”, vinkkaa Riitta Peräinen.

Pavut sopivat sekaistutuksiin erityisen hyvin, jolloin ne kannattaa kasvattaa niin sanotuissa papusaloissa. Osa pavuista on pensaspapuja, joiden kasvu päättyy itsestään noin 60 sentin korkeuteen, mutta jatkuvakasvuiset salkopavut voivat kasvaa parin metrin korkeuteen.

“Pavut eivät ehkä ensikuulemalta vaikuta eksoottisilta, sillä meillä on viljelty papua jo pitkään, mutta niistäkin löytyy arempia lajikkeita, jotka kasvukauden pidentyessä viihtyvät meilläkin paremmin ja tuottavat enemmän satoa”, kertoo Riitta Peräinen.

Papulajikkeita valittaessa kannattaa olla tarkkana, sillä valikoima on laaja niin kasvatavan kuin käyttötarkoituksenkin puolesta. Kannattaa kokeilla rohkeasti erityyppisiä papuja, jolloin huomaa, mitkä niistä soveltuvat parhaiten omiin tarpeisiin ja kasvuoloihin. Helpoimpia viljeltäviä ovat taitto- ja pensaspavut.

“Pensaspapu sopii lajikkeena aloittelijalle, sillä se on erittäin helppo kasvatettava. Pensaspapujakin löytyy monenlaisia ja monen värisiä”, kertoo Peräinen.

Kaikki pavut pitävät lämmöstä ja ne suositellaan esikasvatettaviksi, jolloin kasvuunlähtö nopeutuu. Sopiva esikasvatusaika on 2–3 viikkoa noin 20 asteen lämmössä. Kun sirkkalehtien jälkeen ensimmäiset kasvulehdet ilmestyvät, taimet karaistaan ja siirretään yölämpötilojen noustessa ulos ensin harsojen alle.

“Papuja kannattaa esikasvattaa, sillä usein ongelmana suoraan kasvupaikalle kylvettäessä on, että siemenet mätänevät maahan. Esikasvatusaika tulee pitää kuitenkin suhteellisen lyhyenä, ja papu ei saisi kasvaa juurikaan pituutta esikasvatusruukussa”, kertoo Peräinen.

Pavut pitävät ilmastista ja ravinteikkaasta kasvupaikasta, mutta kauden aikana vältetään typpilannoitusta, joka saattaa turhaan lisätä kasvua sadon sijaan. Juuret ulottuvat syvään ja usein papuja ei tarvitse kastella kasvuun lähden jälkeen. Papuja voidaan viljellä myös kasvihuoneissa ja parvekkeilla riittävän kookkaissa astioissa, mutta silloin kastelun pitää olla säännöllistä.

Pavut voidaan kylvää myös suoraan kasvupaikalle maan lämmentyessä toukokuun lopussa tai kesäkuun alussa. Harson käyttö kylvön jälkeen on suotavaa, sillä linnut saattaa kaivaa

meheviä papuja maasta syötäväksi. Siemenet kylvetään noin viiden sentin syvyyteen. Taimitiheys on sopiva, kun rivivälit ovat noin 50 senttiä ja taimiväli 15 senttiä. Salkopavut istutetaan selkeästi harvempaan.

“Pavut korjataan, kun siemenet alkavat pullistaa palkoja. Yleisesti neuvosin korjaamaan pavut suhteellisen pieninä, ja erityisesti pensaspapuja kannattaa korjata pitkin kasvukautta. Ne ovat parhaimmillaan nuorina ennen tuleentumista”, kertoo Peräinen.

Härkäpapu (*Vicia faba*) kuuluu virnakasveihin ja kestää hyvin Suomen olosuhteita. Se viihtyy myös viileämmässä ja tiiviimmässä maassa kuin muut papukasvit. Se voidaan kylvää suoraan avomaalle jo toukokuussa. Satoa voidaan korjata siinä vaiheessa, kun pavut ovat kypsä, jolloin ne voidaan käyttää ravinnoksi kuivattuina tai tuoreina.

“Härkäpapu syödään yleensä tuleentuneena ja kuivattuna toisin kuin pensaspavut, jotka syödään tuoreena keitettynä”, kertoo Peräinen.

Artisokkaa maasta vai latvasta?

Latva-artisokka (*Cynara scolymus*) on monivuotinen mykerökukkaisten heimoon kuuluva ruohovartinen kasvi, joka voidaan talvehdittaa meilläkin, mikäli lämpötila ei pääse laskemaan alle 10 asteen. Välimeren alueella näitä kasveja viljellään monivuotisina.

“Latva-artisokka on monivuotinen, kunhan sillä on talvehtimispaikka, jossa lämpötila ei laske alle 10 asteen. Jos talvehtiminen onnistuu, on sato runsaampi kuin edellisen vuoden siemenestä kasvatetuista kasveista”, kertoo Peräinen.

Latva-artisokka vaatii esikasvatuksen siemenestä jo helmi-maaliskuussa, jos satoa halutaan Suomen oloissa syksyllä. Esikasvatusaika on vähintään kaksi kuukautta. Latva-artisokka viihtyy kesällä mahdollisimman lämpimällä kasvupaikalla, mutta ei pelkää myöhemmin syksyn ensimmäisiä viileitä aikoja, eikä siten ole hallanarka. Kasvi on näyttävä myös koristekasvina sen graafisten lehtien ja kasvutavan vuoksi.

“Meillä artisokka on vähän jo viljelyalueen äärirajoilla, mutta se onnistuu hyvin avustettuna tuottamaan satoa. Haittana ei niinkään ole kesän viileys, vaan sen lyhyys. Syksy tulee ennen kuin kasvi ehtii tuottamaan satoa”, kertoo Riitta Peräinen.

Latva-artisokka ei ole vaateliias kasvualustan suhteen, mutta sille on hyvä varata reilusti kasvutilaa. Taimet on hyvä istuttaa 5–10 sentin syvyyteen, ja istutusvälin on hyvä olla 80 cm. Kasvukauden aikana kasveja kannattaa lannoittaa pariin otteeseen alkulannoituksen jälkeen, jotta satoa muodostuu. Muita erityisiä hoitotoimenpiteitä ei tarvita.

“Taimet ovat esikasvatusvaiheessa yleensä melko pieniä, mutta kasvit kasvavat lopulta hyvin suuriksi, eli niille on hyvä varata paljon tilaa. Silloin satoakin saa runsaammin”, vinkkaa Peräinen.

Suomen oloissa yksivuotisina kasvatettaessa artisokkasato jää usein vähäiseksi. Kun kukkanuput ovat painoltaan yli 200 gramman suuruisia ja pienen nyrkin kokoisia, ne voidaan korjata syötäväiksi. Tarvittaessa ne varastoidaan muoviin pakattuina lähellä nollan asteen lämpötilaa, missä ne säilyvät muutaman viikon. Kasvista syödään keitettynä kukan mehevä kukkapohja ja kukan suojuslehtien paksuuntuneet tyviosat.

“Tuoreet nuput kannattaa syödä mahdollisimman pian, jolloin niiden mehukkuus ja maku ovat parhaimmillaan. Muoviin pakattuna ne säilyvät kuitenkin noin viikon verran”, kertoo Peräinen.

Tiesitkö muuten, että latva-artisokka ei ole maa-artisokan lähisukulainen? Maa-artisokka on auringonkukan sukua ja latva-artisokka puolestaan asterikasvi.

Munakoisot rakastavat lämpöä sekä pannulla että maassa

Munakoisoa (*Solanum melongena*) on yleensä viljelty Suomessa kaupallisesti pieniä määriä kasvihuoneissa. Koisokasveihin kuuluvasta kasvista nautitaan munan muotoisia niin sanotusti raakoja hedelmiä, jotka kypsennetään ennen syömistä niiden sisältämien kitkerien ainesosien vuoksi. Erilaisia lajikkeita löytyy monessa eri värissä ja koossa.

“Munakoisoa löytyy montaa eri lajiketta, mutta erityisesti pienihedelmäiset lajikkeet sopivat kasvatettavaksi Suomen olosuhteissa, sillä ne eivät ole niin vaateliaita. Munakoiso on silti kuitenkin yksi vaateliaimmista kasveista kasvatettavaksi täällä meidän ilmastossa”, kertoo Riitta Peräinen.

Munakoiso sopii huonosti avomaaviljelyyn, mutta kasvihuoneissa kohtuullista satoa voi odottaa myös Suomen oloissa. Ilman lämpötilan pitäisi olla yli 20 astetta ja maan 18 astetta, jotta kasvu onnistuisi hyvin. Tämän vuoksi taimet esikasvatetaan sisätiloissa runsaassa valossa parin kuukauden ajan ennen kasvihuoneeseen viemistä. Lämpötilan olisi hyvä olla taimikasvatusvaiheessa jopa 24 astetta.

Avomaalle istutettaessa niin sanottu kasvutunneli on varmin valinta alkukesän kasvuoloja parantamaan. Avomaalla kasvu on yleensä hillittyä ja pensasmaista, mutta kasvihuoneissa taimista valitaan 2–3 kasvuversoa, jotka tuetaan kasvamaan tomaatin tapaan ylöspäin tilaa säästäen. Kasvihuoneessa käytetään paria tainta neliötä kohden, mutta avomaalla määrä voi olla kaksinkertainen.

“Munakoison viljely on yleensä hyvin helppoa ja sitä viljelläänkin tomaatin ja paprikan tapaan. Kasvi kannattaa muistaa kuitenkin tukea, sillä vaikka varsi vaikuttaa melko tukevalta kasvuvaiheessa, tarvitsee se lisätukea alkaessaan tuottaa painavia hedelmiä”, muistuttaa Peräinen.

Kasveja on hyvä lannoittaa tomaatin tapaan säännöllisesti kasvukauden aikana. Liiallinen typpilannoitus on kuitenkin haitaksi hedelmien kehittymiselle. Kasvun aikana ylimääräisiä kukkia ja raakileita on hyvä poistaa niin, että kasvia kohden jätetään vain muutamia kypsyviä hedelmiä. Parhaiten pölytyminen onnistuu, kun kasveja täristetään kukinnan aikana. Munakoisot ovat herkkiä samoille kasvitaudeille kuin tomaatit, joten kasvustoa on hyvä seurata, ja jos se on liian tiheää, lehdistön karsiminen auttaa ilmankierron ja valonsaannin varmistamisessa.

“Munakoisoa kannattaa avustaa pölytyksessä, etenkin jos kasveja on vain yksi, ja sitä kasvattaa kasvihuoneessa. Ulkonakin voi pölytyksessä avustaa, etenkin jos kasvit on peitetty harsoilla tai jos vaikuttaa, ettei luonnonpölyttäjiä ole tarpeeksi liikenteessä”, kertoo Peräinen.

Munakoison kukan hedelmöittymisen jälkeen kestää kahdesta neljään viikkoon, minkä jälkeen satoa päästään korjaamaan. Liian pitkään ei saa odottaa, sillä hedelmä muuttuu kypsyessään huonolaatuiseksi. Kasvihuoneessa tainta kohden voi odottaa useampaa hedelmää, mutta avomaalla satoa saadaan vain pari kappaletta tainta kohden.

“Hedelmät korjataan yleensä raakileina. Kovin montaa hedelmää ei meidän oloissa pysty kasvattamaan etenkin kasvimaalla kasvattaessa”, kertoo Peräinen.

Munakoisot ovat kylmänarkoja, mutta korjatut hedelmät säilyvät parhaiten jääkaappilämpötilassa haihtumiselta suojattuna jopa useamman viikon ilman kylmävaurioita.

“Munakoiso tulee aina kypsentää ennen sen nauttimista, sillä raakana se on hyvin kitkerän makuinen”, muistuttaa Peräinen.

Paprikat tuovat ruokavalioon makeutta ja vitamiineja

Paprikat (*Capsicum sp.*) ovat tuttuja kasviksia suomalaisille. Niiden viljely onnistuu parhaiten kausi- tai kasvihuoneissa tai kotona ikkunalaudalla lisävalon turvin jopa ympäri vuoden. Lajikevalikoima on runsas, jos mukaan lasketaan vielä chilipaprikat. Värit, koko, makuaineet ja muoto tekevätkin tästä kasviryhmästä erityisen kiinnostavan.

“Paprikan viljely on helppoa, jos saatavilla on tarpeeksi lämpöä ja valoa. Etenkin chilin viljely onnistuu usein ympärivuotisesti ihan sisätiloissakin, mutta silloin yleensä tarvitaan paljon lisävaloa”, kertoo Peräinen.

Osa paprikoista on marjan muotoisia, osa pitkulaisia, ja meille tyypillisimmät paprikat ovat muodoltaan kellomaisia. Paprikan makuun vaikuttavat niiden kapsaisiinipitoisuudet. Tavallisissa vihannespaprikoissa kapsaisiinipitoisuus on hyvin pieni, mutta tulisimmissa chileissä puolestaan korkea. Usein maku on voimakkain vaaleassa lokeroiden välisessä osassa. Ne ovat myös kypsyessään makeita ja parhaimmillaan esimerkiksi chileissä on sopivasti sekä makeutta että aromeja tasoittamassa tulisuutta.

“Paprikat monipuolistavat ruokavaliota, sillä niissä on paljon vitamiineja ja ne ovat vahva-

aromisia. Ne myös tuovat makeutta ja raikkautta ruokiin”, sanoo Peräinen.

Paprikan kasvatus aloitetaan jo varhain siemenistä, sillä niiden kasvu on alussa hidasta. Kasvihuoneisiin ne ovat istutusvalmiita, kun niissä avautuu ensimmäinen kukka. Kukka suositellaan poistettavaksi, jotta kasvi tuottaisi hyvin satoa, sillä kasvin vihreä kasvu ja sato kilpailevat keskenään. Alkuvaiheessa taimet hyötyvät yli 21 asteen keskilämpötilasta, mutta myöhemmin satoikäisenä riittää, että keskilämpötila on yli 20 asteen. Missään kasvuvaiheessa ei saisi olla pulaa valosta, joten ne kannattaa kasvattaa aina aurinkoisimmassa paikassa.

“Paprikan voi kylvää maaliskuussa tai aiemminkin jos käyttää kasvivaloja. Niissä on myös lajikekohtaista vaihtelua siinä, miten pian sadonmuodostus alkaa”, kertoo Peräinen.

Lajikkeiden kasvuvoimakkuudessa on myös suuria eroja, minkä vuoksi reheviä ja pitkäsi kasvavia lajikkeita istutetaan vain pari kappaletta neliötä kohden. Hillittyjä esimerkiksi pensasmaisia chillilajikkeita voi istuttaa neliötä kohden jopa viisi. Jos kasveja viljellään ruukuissa, kannattaa niille varata hyvin salaojitettu reilun kokoinen ruukku kasvia kohden. Juuristo ei ole suuri, mutta sen kuivahtaminen haittaa sadon muodostumista. Ruukun halkaisijan pitäisi olla yli 25 senttiä.

“Kasveja tulisi myös lannoittaa säännöllisesti koko kasvukauden ajan lannoitteella, jossa ei ole liikaa typpeä suhteessa kaliumiin. Lannoitus tulisi aloittaa jo pidemmän taimikasvatuksen aikana joko kastelulannoitteena tai laittaa vaikkapa ruukun reunaan vähän kanankakkarakeita”, vinkkaa Peräinen.

Pitkäkasvuiset lajikkeet kasvatetaan yleisesti kaksiversoisina, joten kaikki muut versot poistetaan. Kukat muodostuvat niiden haarautumiskohtiin. On myös tärkeää, että ilma kiertää kasvustossa, sillä muuten harmaahome leviää siinä herkästi. Paprikat ovat myös mieluisia niin kirvoille kuin punkeille. Tuholaisen torjunnassa onkin tärkeää aikainen havainnointi ja nopea torjunta joko pyretriini-ruiskutuksella tai esimerkiksi chiliuutteella. Kirvoja voi torjua myös mekaanisesti poistamalla niitä nuorten versojen ympäriltä.

Satoa alkaa muodostua lajikkeesta riippuen parin kuukauden kuluttua istutuksesta, yleensä heinäkuun loppupuolella. Satoa voidaan korjata joko vihreänä tai sitten, kun lopullinen väri alkaa muodostua.

“Paprikat kannattaa tukea hyvin, sillä usein sato on niin runsas, että se helposti katkaisee varren ja oksia”, kertoo Riitta Peräinen.

Vihreät paprikat ovat mehukkaimmillaan, kun ne ovat täysikokoisia. Satoa korjatessa ne leikataan niin, että vihreää kantaosaa ja vartta jää jäljelle. Näin ne säilyvät parhaiten esimerkiksi jääkaapin lämpimimmässä osassa.