

kaaliumi- ja magneesiumiühendeid. Teada tasub sedagi, et värsked herned sisaldavad arvestatavalt mitmeid B-rühma vitamiine ja askorbiinhapet.

Suure hernesöömise probleemid

Kuna hernesest on palju ka seemnatuid osiseid, pole hernetoitude eelistajal kõhukinnisust põhjust karta, tihti on olukord hoopis vastupidine. Kõigile on teada, et liigne hernesöömine põhjustab osadel inimestel seedeprobleeme, mille tagajärjeks on gaaside teke ja soolestiku puhitus.

Seedehäired kujunevad mitmel põhjusel. Esiteks, kõikidest kaunviljadest, sealhulgas hernesest, on tuvastatud mitmeid ühendeid, mis pidurdavad seedekulglas valke lagundavate ensüümide talitlust. Teiseks, suures koguses söödud hernesest seedumist pidurdab ka parkainete olemasolu nende kestades.

Kolmandaks, hernesest leidub mitmeid ebatüüpilise ehituse ja koostisega süsivesikuid, mida meie seedeensüümid ei suuda lagunda-

da ja mis jäävad seedumata. Neljandaks, ka mitmed kaunviljades leiduvad väevliühendid annavad oma panuse kõhugaaside tekkesse. Aeglane seedumine ja osade toitainete, eeskätt harvaesinevate süsivesikute jõudmine soolestiku lõpposa annab tööd seal elutsevatele bakteritele, kes hakkavad nii koguliselt kui koostiselt rikkalikku toidulauda käärutama.

Tagajärg on see, et ohtralt kaunvilju, sealhulgas herneid nautinud inimestel tekivad pärast söömist soolestikus puhitused ja eralduvad ebameeldiva lõhnaga soolegaasid. Nii et ka hernesest söömisel peaks arvestama mõõdukusega.

Herneid tasub säilitada

Suure energeetilise väärtusega on kuivatatud herned. Esiteks, nendest on kadunud suurem osa vett ning olemasolevad toitained on kontsentreerunud. Teiseks, sage li eemaldatakse kuivatamisjärgselt hernesemnetel paksud kiudaineterikkad kestad vähemal osaliselt.

Mõningane toitainete kontsentreerumine leiab aset ka hernesem-

nete külmutamisel, eriti olukorras, kus külmutatud seemneid kaua säilitatakse. Samas on just sügavkülmutamine see säilitusviis, mis kindlustab kiiresti ja lihtsalt hernesest värvuse, toitainete ja maitseomaduste püsimise.

Muude hoidiste tegemine hernesest kodutingimustes on seotud suure ajakuluga ning ka teatud rikenemisriskiga lähtuvalt just hernesest valgurikkusest. Kõige kõrgema väärtusega on toidulaual muidugi värsked herned, kuid nende tarbimisperiod on meie kliima eripära tõttu suhteliselt lühiaegne.

Toitainete säilivuse seisukohalt on hinnatavad ka sügavkülmutatud herned, mida ohtralt lisatakse kõikvõimalikele külmutatud aedviljakomplektidele. Konservherned on küll pilkupüüdva välimusega ja hõlpsad kasutada, kuid osa nende mikrotoitainetest on konserveerimise käigus kaotsi läinud. Bioloogiliselt kõige vaesema toitainelise koostisega on kooritud kuivatatud herned, kuid nende kauaaegne säilitamine on kõige lihtsam.

URMAS KOKASSAAR

REPRO



Herned on valgurikkuse tõttu väga väärt söögipoolis.