

# Kikerherned



**Laura Paju**, toitumisnõustaja

Kikerherned on Lähis-Idast pärit üheaastase taime viljad. Kuni meetrikõrguse põõsastaimelühikesed ja kumerad kaunad sisaldavad 1-4 tera. Kikerherned on mitut sorti, värv võib olla nii kollakas, punakas, pruun kui ka must. Maitset meenutavad kikerherned veidi pähkleid, konsistentsilt on nad kreemjad ja tärklielised.

Selle oa ladinakeelne nimetus *Cicer arietinum* tähendab „väike oinas“, mis peegeldab selle kaunilja kuju – see meenutab veidi oina pead. Neid kutsutakse vahel ka põishernesteks või egiptuse ubadeks.

Kikerherned on toiduks tarvitatud juba aastatuhandeid. Vahemere piirkonnas hakati kikerherned kasvatama 5000 aastat tagasi, need olid populaarsed nii kreeklaste, roomlaste kui ka egiptlaste seas. Hiljem hakati kikerherned tarbima ka Prantsusmaal, Hispaanias, Portugalis ja Mehhikos. Indias on kikerherned läbi aegade olnud hinnatud toiduaine tänu nende kõrgele valgusisaldusele ning heale põuataluvusele. Tänapäeval tuleb Indiast ja Pakistanist enam kui 80% maailma kikerhernetoodangust.

Kikerherned on ideaalseks molübdeeni- ja raudallikaks. Tegemist on jälgmineraaliga, mis aitab kehal sulfiteid kahjutuks muuta. Sulfiteid kasutatakse tihti säilitusainena nii veinides, lihatoodetes kui ka salatites. Sulfite suhtes tundlikel inimestel võib selliste jookide ja toitade tarbimine tekitada peavalusid, südameklõppimist ja allergiat.

Kikerherned sisaldavad rohkelt foolhapet ja mangaani. Nad on head kaaliumi,

raua, magneesiumi, vase ja tsiingi ning B-grupi vitamiinide allikad.

Kikerhernestel on diureetiline ja seedemahlade eritumist soodustav toime, nad on head soolestiku puhastajad. Tänu rikkalikule kiudainesisaldusele aitavad kikerherned kolesteroolitaset alandada ja veresuhkru taset tasakaalus hoida, sobides hästi diabeetikutele. Koos täisteraviljaga serveerides on kikerherned ideaalseks valguallikaks, mis võimaldab kätte saada kõik asendamatud aminohapped.

Kikerherned sisaldavad puriine ja oksalaate, mistõttu peaks podagra ja neerukivide puhul nende tarbimist piirama.

Kikerherned on saadaval nii kuivatatuna kui ka konserveeritult. Enne kuivatatud kikerherneste keetmist tuleb neid 10-12 tundi loetada. Seejärel valada kikerhernestele puhas vesi ja keeta 1,5-2 tundi. Konserveeritud kikerherned on koheselt valmis tarvitamiseks. Küll aga on soovitatav neid eelnevalt puhta veega loputada, kuna kikerherneste säilitusvedelik võib kergesti gaase tekitada.

Kikerhernestest on võimalik valmistada hummuseid ehk kikerhernepasteeti, samuti kikerhernekotlette ja karrisid. Kikerherned võib lisada ka salatitele, suppidele ja pastaroogadele.

Refereeritud allikad:

Maailma Toiduainete Entsüklopeedia 2006 Tea, Tallinn, lk. 158-159.

Murray, Michael; Pizzorino, Joseph; Pizzorino, Lara 2005 The Encyclopedia of Healing Foods. Atria Books, New York. sub „garbanzo beans (chickpeas)“, pp.394-396.

## Hummuse ehk kikerhernepasteedi valmistamine

### Klassikaline hummus

400g purk konserveeritud kikerherned (sobivad ka keedetud kikerherned)

2 - 3 spl tahinit

1 küüslauguküüs

60 ml sidrunimahla, maitse järgi soola ja pipart

Mikserda kõik püreeks, sega sisse või pane peale paprikatükke ning lisa mõned mustad oliivid. Söö täistera- või näkileivaga. Võid ka dippida aedviljaga (näiteks porgand, seller, kurk, valge kapsas, redis, kirsstomat, paprika, fenkol).

### Paprika-tomatihummus

Lisa klassikalise hummuse komponentidele enne mikserdamist ½ paprikat (punast või kollast), kolm kirsstomatit ja peotäis maitserohelist.

Kaunistuseks hakitud rohelist sibulat.

### Peedihummus

Klassikalisele hummusele lisa 2-3 keskmist keedetud peeti, 1/4 tl kuivatatud tüümiani ja ½ tl mahedamaitseelist mädarõigast. Püreesta.

