

Öljyhampun käyttömahdollisuudet ovat moninaiset

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 60320 Seinäjoki, mario.kasi@luke.fi

Hamppu on yksivuotinen viljelykasvi ja jaetaan käyttötarkoituksen mukaan joko kuitu- tai öljyhampuihin. Öljyhamppu tuottaa paljon lehtimassaa ja voi kasvaa tavallisesti 1,5 – 2 metriseksi. Kuituhampulle voi pituutta tulla nelisen metriäkin. Hampuilla on maahan tunkeutuva paalujuuri. Hampulla on erikseen hede- ja emikasvit, joista hedekasvit kuihtuvat pölyttymisen jälkeen. Emikukkiin kehittyvät ravinteikkaat ja öljypitoiset siemenet. Hyvälaatuinen hamppuöljy on väriltään kauniin vihreää, pähkinäisen makuista ja tuoksussa on aistittavissa lehtivihreän tuoksu. Kokonaiset siemenet säilyvät kolme vuotta, mutta muut jalosteet pilaantuvat nopeasti. Öljyä ei kannata sen takia valmistaa varastoon.

Öljyhampun tie Suomeen ja perinteisiä käyttötapoja

Hamppua tavataan luonnonvaraisena Keski-Aasiassa ja Himalajan seudulla. Kuituhamppua on todennäköisesti viljelty Suomessa aiemmin kuin pellavaa. Sitä viljeltiinkin lähes joka talossa kuitujen vuoksi: lujasta ja kestävästä hampukuidusta valmistettiin kankaita ja köysiä. Siemeniä on käytetty tietävästi ainakin Itä-Suomessa. Niistä jauhettiin öljyä, keitettiin puuroa ja paahdettiin tahinia muistuttavan tahnan valmistamiseksi, joka edelleen voitiin sekoittaa tattari- tai ruisjauhoon. USA:ssa kuituhamppua käytettiin hienopaperin valmistukseen, josta voitiin valmistaa esimerkiksi raamattuja, lippuja ja seteleitä. Suomessa hampun hyödyntäminen alkoi hiipua, kun keinokuitujen käyttö yleistyi. Venäjällä viljelyssä on edelleen maatiaislajikkeita, joiden viljely ei ole katkennut missään vaiheessa. Suomessa jalostetun Finola- öljyhampulajikkeen alkujuuret ovat niin ikään venäläisissä maatiaiskannoissa. Öljyhampun viljely lähti käyntiin Suomessa 2000-luvulla.

Kasvin ravitsemuksellinen koostumus

	100 g
energia	489 kcal
hiilihydraatti	5,4 g
proteiini	24,8 g
rasva	35,5 g

Lähde Fineli

Hampun siemen on luontaisesti gluteeniton.

Kasvissa hyödynnettävää

Öljyhampun siemen voidaan käyttää sellaisenaan, kuorittuna tai rouhittuna, josta on puristettu öljy ensin pois. Rouheen valkuaispitoisuus on sen takia varsin suuri ja sitä voidaan käyttää muiden proteiinijauheiden tavoin. Öljyhamppu on myös mahdollinen vaihtoehto

Kasi, M. 2018. Öljyhampun käyttömahdollisuudet ovat moninaiset. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 23.3.2018

kasvattamaan valkuaisaineomavaraisuutta myös kotieläinten ruokinnassa. Lisäksi myös öljyhampun biomassaa voisi hyödyntää energiantuotannossa.

Öljyhampun käyttö

Öljyhamppua käytetään erilaisten proteiinituotteiden valmistukseen, proteiinipitoisuus voikin olla jopa 40 - 70%. Öljyhampusta on saatavissa jauheita ja kuorittuja siemeniä. Siitä valmistetaan olutta, pastaa, hampumaitoa sekä erilaisia leipomotuotteita. Se sopii käytettäväksi keittoihin, salaatteihin tai vaikka koristeeksi jäätelön päälle. Hampunsiemenöljy sopii erinomaisesti salaattinkastikkeiden pohjaksi, mutta paistamiseen se ei ole paras vaihtoehto, sillä yli 150 asteessa E-vitamiini tuhoutuu. Leivotaan, paahtamiseen ja muuhun ruuanlaittoon siemenet sopivat hyvin, sillä lämpötila ei yleensä nouse niin ylös ja arvoaineet säilyvät tuhoutumatta. Siemeniä on mahdollista idättää ja lehtiä käyttää salaateissa. Öljystä voi nauttia sellaisenaankin, joko annostelemalla sitä lusikasta tai levittämällä suihkun jälkeen kuivahtaneelle iholle.

Hampusta valmistetaan erikois- ja terveystuotteita ja öljyä käytetään kosmetiikkateollisuudessa saippuoiden, shampooiden, ihon- ja hiushoitovoiteiden, lääkerasvojen ja huulivoiteiden valmistukseen. Hoitava vaikutus perustuu öljyhampun erinomaiseen rasvahappokoostumukseen sekä antioksidanttisuuteen. Eläinten rehuissa öljypitoinen hamppu saa turkin kiiltämään. Myös hevosten kaviovoiteissa hampua hyödynnetään.

Öljyhampun tapakulttuuri

Öljyhampun varsin proteiinipitoista proteiinijauheita käyttävät erityisesti urheilijat ja kehonrakentajat, mutta myös muut kuntoilijat. Kasvissyöjälle hampuproteiinijauhe tarjoaa loistavan kotimaisen proteiininlähteen ulkomailta tuotavan soijan sijaan.

Lisätietoa käyttötavoista

[Murtolan HamppuFarmi Oy](#) on Lounais-Suomessa Marttilassa sijaitseva hampun jalostamiseen erikoistunut yritys. Heiltä on saatavilla hampunsiementä kokonaisena, kuorittuna, rouheena, kylmäpuristeena tai vaikka suklaana tai snacksinä.

[Impolan kasvitila](#) Sastamalassa valmistaa hamppurouheita, öljyä, suklaata, mutta myös esimerkiksi myslä ja puuroa. Elintarvikkeiden lisäksi he valmistavat kosmetiikkatuotteita, kuten ihoöljyä, käsi- ja vartalovoidetta sekä shampooa. Heillä on myös lemmikkieläimille suunnattuja omia hamppurouhevalmisteita.

[Martan Hamppu](#) Jalasjärvellä puolestaan viljelee hampua ja tekee siitä hevosten ja muiden eläinten lisäravinteita ja rehuja.

<http://hamppufarmi.fi/>

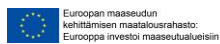
<http://docplayer.fi/3715937-Oljyhamppu-opas-viljelyyn-ja-kasittelyyn-noora-norokyto.html>

Kasi, M. 2018. Öljyhampun käyttömahdollisuudet ovat moninaiset. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 23.3.2018

www.hyotyhamppu.fi/

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52527/Ahokas_Markus.pdf;jsessionid=469F9772A2D50BB7B50273C223E26D7E?sequence=1

Kasi, M. 2018. Öljyhampun käyttömahdollisuudet ovat moninaiset. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 23.3.2018



Kasi, M. 2018. Öljyhampun käyttömahdollisuudet ovat moninaiset. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 23.3.2018

