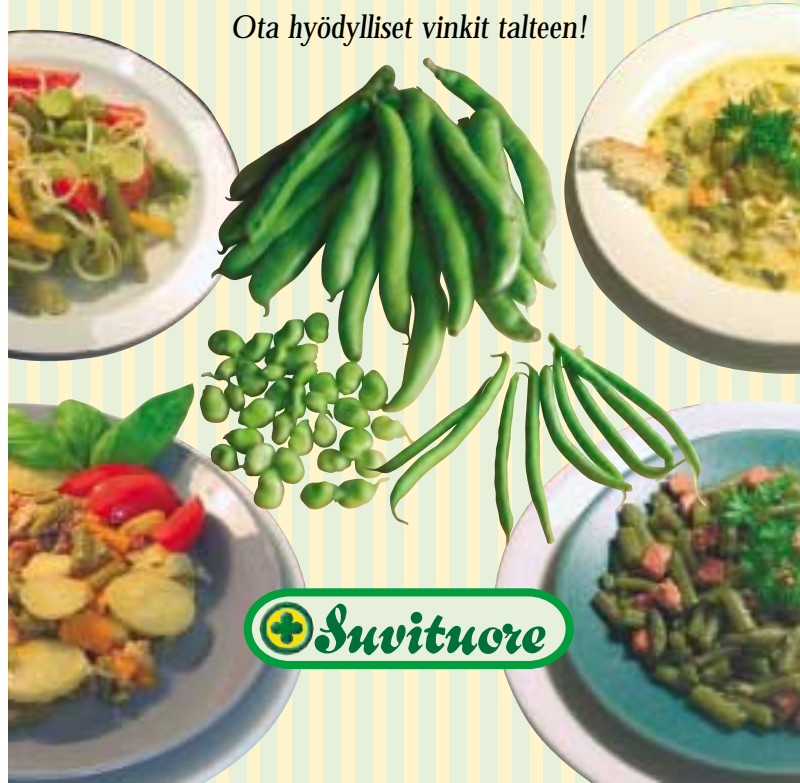


Papua pataan, pöytään ja pakkaseen

Ota hyödylliset vinkit talteen!



 **Suvituore**

Papua pataan, pöytään ja pakkaseen



Pensasapuu

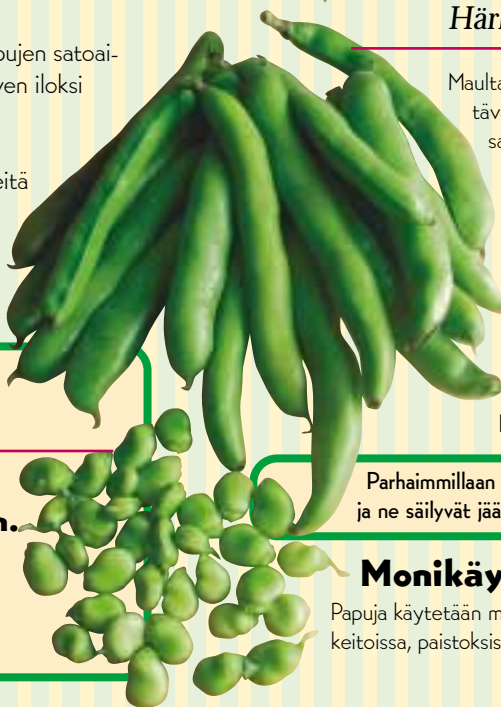
Suomessa yleisimmin viljeltyjä pensasapuja ovat vihreät, pyöreäpalkoiset taitepapu-lajikkeet sekä keltaiset vahapavut.

Tuoreet pavut ovat elo-syyskuun sesonkiherkkua. Papujen satoaika on melko lyhyt, joten niitä kannattaa pakastaa talven iloksi samalla innolla kuin kesän maukkaita marjoja.

Palkokasveina pavut ovat kautta historian olleet tärkeitä ravintokasveja. Papuja kannattaa syödä säännöllisesti, sillä ne sisältävät arvokkaita kasvikunnan valkuaisaineita ja ravintokuituja. Papulajeja on satoja, joista tunnetuin maailmanlaajuisesti on varmasti soijapapuu.

Suomessa viljellyt pavut voidaan jakaa kahteen ryhmään:

- 1. Kuivatut siemenet, jotka käytön yhteydessä liotetaan ja keitetään.**
- 2. Tuoreet palkoineen keitettävät pavut.**



Härkäpapu eli peltopapuu

Maultaan jauhoisempi kuin pensaspavut. Palot sisältävät 2-7 siementä, jotka käytetään keitettynä salaateissa tai keitoissa.

Säilytä pavut oikein

Pavunpalot vaativat suojakseen haihtumista estävän pussin tai rasian ja viileän säilytyslämpötilan, paperipussi on suositeltavin.

Pavut hengittävät kiivaasti, ja tiivis muovipussi estää ylimääräisen kosteuden haihtumisen palkojen pinnalta, jolloin vaarana on palkojen homehtuminen.

Parhaimmillaan pavut ovat mahdollisimman tuoreina, ja ne säilyvät jääkaapissa noin 3-4 päivää.

Monikäyttöinen kasvis

Papuja käytetään muiden kasvien tapaan ruoan lisäkkeenä, keitoissa, paistoksissa, piirakoissa ja salaateissa.

Esikäsitely on välttämätön

Pavut esikäsitellään poistamalla kanta, ja tarvittaessa pavut rihmotaan eli kannan mukana lähtevä rihma vedetään pois. Ennen syöntiä pavut tulee aina keittää, jolloin niiden sisältämät myrkylliset aineet eli glykosidit poistuvat. Aineet kuitenkin hajoavat vajaan 10 minuutin kypsennyksen jälkeen. Keittoajan pituus riippuu papujen paksuudesta. Keitinvesi kaadetaan heti pois, ja kasvikset valellaan kylmällä vedellä, jolloin ne jäähtyvät nopeasti. Keitetyt pavut ovat kylmänä maukkaita ja napakoita esim. salaateissa tarjottuna.

Säilö tölkkiin ja pakkaseen

- **Pakastaminen: huuhdottuja, esikäsiteltyjä papuja keitetään noin 3–4 minuutin ajan, jäähdytetään nopeasti kylmässä vedessä ja pakastetaan.**
- **Marinadit, etikkasäilykkeet**
- **Maitohapposäilöntä muiden kasvien kanssa**

Marinoidut pavut

3 dl vettä
100 g sokeria
4 valkosipulin kynttä
1 tl kokonaisia mustapippureita
50 g punasipulia
1,5 dl etikkaa
400 g pensaspapuja paloina

Lisää mausteet veteen ja keitä lientä noin 3 minuuttia. Lisää esikäsitellyt pensaspavut ja keitä vielä 2 minuuttia. Jaa pavut liemiin puhtaisiin kuumennettuihin tölkkeihin ja säilytä viileässä. Tarjoa ruoan lisukkeena tai kirpeän salaatin maustajana.



Papuinen salaatti

1 l keitettyjä papuja
2 purjoa
1 keltainen paprika
3–4 tomaattia

Kastike

1 dl kasvisöljyä
0,5 dl viinietikkaa
suolaa, valkopippuria, valkosipulia
ja hiukan sokeria

Paloittele keitetyt pavut kolmeen osaan, leikkaa sipuli ja paprika ohuiksi renkaiksi ja tomaatit lohkoiksi. Ravistele kastikkeen aineet sekaisin pullossa ja kaada salaattiaienesten joukkoon.



Valkosipulipavut

500 g papuja, vettä, suolaa
100 g savustettua kinkkua
kasvisöljyä tai margariinia paistamiseen
2 puristettua valkosipulin kynttä
2 rkl silputtua persiljaa

Leikkaa pavut noin 2 cm pituisiksi paloiksi ja keitä suolalla maustetussa vedessä noin 5 minuuttia. Leikkaa kinkku kuutioiksi ja ruskista rasvassa. Lisää pavut ja hauduta noin 2-3 min. Lisää persilja ja valkosipuli juuri ennen tarjoilua.

Papu-juustopiiras



Taikina

125 g voita tai margariinia
2-3 keitettyä perunaa
3 dl vehnä jauhoja
1-2 rkl kylmää vettä

Täyte

400 g pensaspapuja
pieni pala purjoa renkaina
100 g emmentaljuustoa raasteena
50-100 g sinihomejuustoa pieninä muruina
kirveliä
riipaus mineraalisuolaa ja mustapippuria
4 dl kermamaitoa
4 kananmuna

Raasta tai soseuta taikinaan tulevat keitetyt, kylmät perunat. Sekoita niiden joukkoon pehmeä rasva, jauhot ja tilkka vettä. Sekoita taikina tasaiseksi. Taputtele taikina piiras- tai irtoreunavuon pohjaan ja reunoille ja pidä viileässä sen aikaa, kun valmistat täytteen. Keitä paloitettuja pensaspapuja suolalla maustetussa vedessä pari minuuttia. Jäähdytä pavut nopeasti kylmällä vedellä. Pane taikinan päälle vuokaan kerroksittain papuja, juustoraastetta ja murenettua sinihomejuustoa. Ripottele mausteita väliin. Sekoita kermamaito sekä munat ja kaada seos papu-juustotäytteen päälle. Paista 175 asteen uuninlämmössä noin tunnin ajan. Voit käyttää piiraaseen myös valmista pakastetaikinaa.



Papu-broilerikeitto

300 g suikaloitua broileria (marinoitua)
1 purjo
250 g pensaspapuja
1 porkkana tai palsternakka
n. 1 tl curryä
n. 1 l vettä
n. 1/2 tl suolaa
1/2-1 prk pippurituorejuustoa
1-2 rkl persiljaa

Halkaise purjo, huuhto ja leikkaa viipaleiksi. Leikkaa pavut 2 cm paloiksi, palsternakka tai porkkana suikaleiksi. Ruskista broilerisuikaleet kevyesti öljyssä, lisää kasvikset ja curry, sekoittele niitä hetki kattilassa. Lisää vesi ja suola, anna kiehua 15-20 minuuttia. Sekoita joukkoon tuorejuusto, tarkista maku ja lisää persiljasilppua.

Papu-perunasalaatti

500 g vihreitä papuja, vettä, suolaa
4-5 keitettyä, kylmää perunaa
1 nippu retiisiä
1 rkl silputtua sipulia
200 g kypsää kalaa
(esim. tonnikalaa)
1-3 rkl sitruunanmehua
2 kpl kovaksi keitettyjä kananmunia

Keitä papuja noin 5-10 minuuttia, jäähdytä ja paloittele. Kuori kypsät perunat ja leikkaa suikaleiksi tai kuutioiksi. Viipaloi pestyt retiisit ja sekoita kasvikset varovasti kulhossa. Paloittele kypsä kala joukkoon ja sekoita. Laita säilykekala salaattiin öljyineen, ja purista sitruunan mehu salaattiainesten päälle. Jos käytät esim. savukalaa, tee öljykastike, johon sitruunanmehu sekoitetaan ja kaada joukkoon. Kuori kananmunat, leikkaa lohkoiksi tai hienonna ja lisää salaatin päälle.

Pavut talon tapaan

Pensaspapuja
Vettä + suolaa
Voisulaa

Keitä esikäsiteltyjä papuja suolla maustetussa vedessä noin 10 minuuttia. Kaada keitinvesi pois, laita pavut tarjoiluastiaan ja tarjoa kuumana suolan tai aromisuolan sekä voisulan kanssa. Sopii ruoan lisukkeeksi tai kasvisateriaksi.



Papu-pekoni-pata

1 pussi pekonia tai
300 g suikaloitua sianlihaa
1 sipuli
300 g pensaspapuja
2 porkkanaa
5 perunaa
1 tl paprikajauhetta
2 dl vettä
suolaa
1–2 rkl silputtua persiljaa
ja ruohosipulia

Ruskista pekoni- tai sianlihasuikaleet padassa. Lisää joukkoon silputtu sipuli, ja anna sen pehmetä hetki. Lisää paloittelut pavut, porkkana ja perunaviipaleet sekä mausteet. Sekoita ainekset ja lisää vesi. Anna ruoan hautua kannen alla padassa miedolla lämmöllä 15–20 minuuttia. Tarkista maku, lisää persilja- ja ruohosipulisippua.

Papuwok

200 g vihreitä papuja
50 g metsä- tai herkkusieniä
50 g porkkanaa
50 g parsakaalia
50 g sipulia
1 valkosipulin kynsi
1 rkl öljyä
1 rkl soijaa

Keitä papupalkoja noin 5 minuuttia vedessä ja valuta. Kuumenna öljy pannussa kuumaksi, ja laita pannulle hienonnettu valkosipuli, seuraavaksi suikaloitu porkkana ja sipuli, sitten esikäsitelty suikaloidut sienet ja pienennetty parsakaali. Lisää viimeiseksi puolikypsät pavut ja mausta soijalla.

Papuja ja juustoa

500 g vihreitä papuja,
vettä ja suolaa
50 g raastettua juustoa
kasvisöljyä tai margariinia

Keitä pavut suolalla maustetussa vedessä. Valuta ne ja lisää hieman rasvaa kuumien papujen joukkoon. Kaada kasvikset uuniuokaan ja ripottele juustoraastetta päälle. Kuorruta ruokaa 225 asteen uuninlämmössä noin 10–15 minuuttia kunnes juusto on kullannuskeaa.

Pekan vihje

Keltaiset vahapavut samoin kuin härkäpavun siemenet sopivat esitteen ohjeissa käytettäväksi yhtä hyvin kuin vihreät pavut.



www.mainonantekijat.com/Offsetpaino Tuovinen 8.2001

Suvituore

Esitteen tiedot:

Eila Siniöja, Pohjois-Savon maaseutukeskus/
maa- ja kotitalousnaiset

Markkinointi:

Tuoreverkko Oy, www.tuoreverkko.fi

Viljelijä:

Pekka Torvinen, Kotalahdentie 446, 79140 Kotalahti

Puh./faksi (017) 545 137

Gsm 040 556 0916

