

Vuoden vihannes 2018: Pavut

Tuoreet pavut nousevat parrasvaloihin Vuoden vihanneksena 2018. Vuoden vihanneksen nimeävät Kotimaiset Kasvikset ry ja Puutarhaliitto ry. Papujen viljelyä on varaa Suomessa kasvattaa niin pelloilla, puutarhatiloilla kuin kasvihuoneissakin. Kun papujen tunnettuus ja käyttötavat lisääntyvät, sekä kotikokkaajat että ammattikeittiöt voivat monipuolistaa papujen käyttöä nykyisestään huomattavasti.

Suomessa palkokasveista suosituimpia ovat herneet. Niiden käyttö eri muodoissaan on tuttua kautta koko vuoden. Sen sijaan vanha viljelykasvi härkäpapu ja myös erilaiset palkoineen syötävät pavut ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Nyt kiinnostavat nimenomaan tuoreet, lähellä tuotetut pavut. Kuivattujen ja tölkitettyjen papujen puolesta on puhuttu pidempään ja niitä osataan käyttää.

Palkoineen syötävät pavut, samoin härkä- ja soijapavut tuoreina ja pakastettuina ovat monikäyttöistä ja herkullista ruokaa. Ne tuovat oman arvokkaan lisänsä kasvisvalikoimiin. Niiden arvo erityisesti kasviproteiinin, kuidun ja muiden ravintoaineiden lähteinä on ymmärretty. Pavut kuuluvat kasvisruokailijoiden lautasille, mutta ne maistuvat myös kaikille kasviksia arvostaville ja ravitsemussuositusten mukaisesti ja kasvispainotteisesti syöville.

Kaikki palkokasvit, kuten erilaiset pavut, herne, sinilupiini ja härkäpapu, ovat tulevaisuuden ruokaa, koska ne ovat merkittäviä kestävän kehityksen kasviproteiinilähteitä, joista myös elintarviketeollisuus voi Suomessakin jalostaa kuluttajille herkullista ja helppokäyttöistä ruokaa ja kokkausta nopeuttavia ja helpottavia tuotteita.

Vanhoja viljelykasveja

Varsinaiset *Phaseolus*-sukuiset pavut ovat kotoisin Väli- ja Etelä-Amerikasta. *Vigna*-sukuiset pavut tulevat Aasiasta ja Afrikasta. Härkäpavut ovat virnoja ja kotoisin Lähi-idän ja Välimeren seudulta.

Palkoineen syötävät pavut

Suomessa viljeltävät pavut kerätään syötäväksi palkoineen, jo ennen kuin siemenet palon sisällä ovat kypsyneet. Syynä on se, että tarhapavut ja varsinkin pitkäpavut ovat kylmänarkoja ja vaativat paljon lämpöä kehittyäkseen. Härkäpapu ei ole lämmön suhteen yhtä vaativa. Tarhapapujen lajikkeisto on laaja, ja tutun vihreän taitepavun rinnalle kuluttajat odottavat vaihtoehtoja.

Syötäväksi käytetään tarhapapuja, jotka kasvavat pensastavina tai köynnöstävinä, joskus salkomaisina. Poikkileikkaukseltaan näiden papujen palot ovat pyöreitä tai litteitä. Värit vaihtelevat vihreistä hailakankeltaisiin, mustanpuhuviin ja violetteihin. Kypsennettäessä kaikkien muiden paitsi keltaisten vahapapujen väri muuttuu vihreäksi. Hoikissa, keskenkasvuisissa pavuissa palot ovat meheviä ja maukkaita.

Taite-, vaha- ja leikkopavut

Vihreät, pyöreäpalkoiset taitepavut ovat tuttuja pakastekasviksina, mutta syksyllä niitä saa lähellä kasvatettuina tuoreina ja makeina. Vahapavut ovat vaaleita tai vaaleankeltaisia ja niiden maku on yleensä lempeä. Leikkopapu puolestaan on vihreä ja aina litteä. Ruusupapujenkin palkoja voi kypsentää ja syödä.

Herkkupapuna tunnettujen, Italiassa suosittujen borlotto-papujen melko kookkaat palot ovat näyttävien lieskojen ja punertavien läikkien kuvioimat. Borlotto-papujen palot ovat mureita ja maukkaita.

Kypsennä pavut

Keitä tai kypsennä papuja höyryssä noin viisi minuuttia niin, että ne jäävät napakankypsiksi. Usein pavut on hyvä keittämisen jälkeen nopeasti jäähdyttää lävikössä juoksevassa vedessä, jotta jälkikypsyminen loppuu. Liian pitkään keitetyt, lötköt palot eivät houkuta, eivätkä ne maistu miltään. Palkoineen syötäviä papuja tulee kypsentää, koska ne sisältävät vatsan väänteitä aiheuttavaa lektiiniä, joka tuhoutuu vasta kunnan kuumennuksessa. Pavut voi myös paahtaa uunissa, grillata tai paistaa pannussa.

Kuoreltaan napakoiksi jätetyt, sisältä mehevän pehmeäksi kypsennetyt pavut maistuvat lisäkkeinä, salaateissa, keitoissa ja pataruoissa. Kaikki pavut ovat arvokasta ravintoa proteiinipitoisuutensa, kivennäisaineiden ja kuidun takia. Tuoreissa, palkoineen syötävissä pavuissa proteiinipitoisuus ei ole suuri, koska valtaosa syötävästä aineksesta on palkoa eikä itse siementä eli varsinaista papua.

Syyskauden kasviksia

Tuoreita papuja on saatavana Suomessa kasvatettuina elo-syyskuussa. Tuoretta härkäpapua saa syyskesällä jopa tavallisista ruokakaupoista. Syyskautena papuihin kannattaa tarttua ja kokeilla erilaisina ruokina. Härkäpapua voi kotikeittiössä myös pakastaa niin, että irrottaa palkojen sisältä siemenet ja keittää ne ennen pakastusta. Kautta koko vuoden härkäpapuja voi hankkia kuivattuina ja erilaisina rouheina ja valmisteina.

Tuoreiden papujen säilytys

Tuoreet pavut säilytetään +2 - +5 asteessa, mieluiten paperipusseissa. Palkokasvit ovat arkoja etyleenille. Käytä tuoreet pavut jääkaapista 3–4 päivän sisällä.

Papujen makuparit

Tuoreina hankitut pavut maistuvat makean herkullisilta. Niiden sato korjataan, kun palot ovat vielä nuoria ja tuleentumattomia. Niitä kannattaa käsitellä mahdollisimman vähän, vain kypsentää ja maustaa yksinkertaisesti, jotta niiden hyvä suutuntuma ja maku ovat nautittavissa. Hyviä papujen makupareja ovat sipulit, maissi ja tomaatit. Nizzan salaattiin kypsennetyt paloittelut pavut kuuluvat yhdessä peruna- ja munalohkojen, sipulin, tomaatin, kurkun ja kalasäilykkeiden kanssa.

Sipuleista pavuille sopivat parhaiten tavallinen keltasipuli, makea sipuli ja valkosipuli, juureksista kannattaa kokeilla naurista. Pavut ja maissi sopivat hyvin samaan ruokaan. Myös kesäkurpitsa, kurkku, lehtikaali ja pinaatti käyvät papujen seuraan.

Salaateista papujen kumppaneiksi kannattaa lisätä lehti- ja roomansalaattia, rucolaa, vuonankaalia ja viinisuoloheinää. Versot, silmut, idut ja krassit ovat aina hyvä vaihtoehto.

Mausteeksi sopivat chili, valkosipuli, sitruuna, limetti ja myös inkivääri. Tuoreyrteistä useimmat käyvät, mutta esimerkiksi minttu, korianteri, kynteli ja totta kai persilja sopivat. Palkoineen syötävät, kypsennetyt pavut imevät itseensä makuja, joten ne sopivat erinomaisesti marinoitaviksi.

HÄRKÄPAPU

Härkäpapu (*Vicia faba*) kuuluu virnojen (*Vicia*) sukuun ja hernekasvien (*fabaceae*) heimoon. Härkäpavun palko on jyrävä, 10–15 cm pitkä. Sisältä palkoa peittää harmahtava nukka, jolla isot pavut eli kasvin siemenet lepäävät. Siementen väri ja koko vaihtelevat eri lajikkeilla.

Aivan nuorina, pikkusormen kokoisina, härkäpapuja voi käyttää palkoineen. Täysikasvuisina härkäpavun palot silvitään eli niistä poistetaan palko, kuten herneistäkin useimmiten poistetaan. Pavut, myös härkäpavut, on aina kypsennettävä ruoaksi. Vatsa ei kestä raakoja papuja papujen sisältämien glykosidien takia, mutta keittäminen hajottaa nämä aineet.

Käsittely

Kun ostat tuoreita härkäpavun palkoja, poista palot ennen käyttöä. Avaaminen ei onnistu pelkästään sormin. Napsauta palon päästä ja auta sitten veitsellä. Siemenet, joita voi kutsua myös pavuiksi, ovat isohkoja ja niitä on 2–7 kappaletta palon sisällä. Keitä nämä suolalla maustetussa vedessä niin, että pinnan kalvo muuttuu läpikuultavan maitomaiseksi. Tähän menee yleensä 3–5 minuuttia. Jäähdytä ja valuta. Tämän jälkeen siemenistä vielä tavallisimmin poistetaan kuori. Se muljahtaa kuoresta helposti, kun rikkoo ensin kalvon siemenen päästä.

Tekee paluun ruokapöytiin

Vaikka härkäpapu, aiemmin myös peltopavuksi nimitetty, on Suomessa vanha viljelykasvi, sen käyttö pääsi välillä unohtumaan. Nyt suosio on kovaa vauhtia vuosisatojen hiljaisuuden jälkeen taas elpymässä. Härkäpapua on viljelty Pohjolassa jo 1200-luvulla, joidenkin lähteiden mukaan jo 600-luvulla. Suomessa härkäpapu oli tuttu paljon ennen hernettä ja perunaa.

Vanhastaan härkäpapua on Suomessa viljelty maan kaakkoisosissa. Vielä 1800-luvun loppupuolella viljely oli yleistä, mutta 1900-luvulle tultaessa härkäpavun suosio ja viljely loppui lähes tyystin. 1960-luvulla härkäpapu alkoi jo hiukan kiinnostaa, mutta vasta 2000-luku näyttää tuovan härkäpavun uudelleen tutuksi suomalaisille.

Härkäpavun ammattimaisia viljelijöitä on Suomessa jo kymmenittäin. Nämä kuivaavat härkäpapua kokonaisina papuina, jopa kuorittuina ja rouheina. Harrastajapuutarhureille härkäpapu on tuttu.

Suomessa kokeillaan myös soijapavun kasvattamista. Tähän saakka sitä on totuttu käyttämään tuontituotteena, lähinnä kuivattuna ja erilaisina jalosteina. Nuoria soijapapuja saa pakastettuina sekä palkoineen että siemeninä, joita kutsutaan nimellä edamame-pavut.

Monia lajikkeita

Kotipuutarhoista tuttua, isokokoista härkäpapua saa syyskesällä kaupoista tuoreena. Isojen härkäpapujen kylvö ja sadonkorjuu tehdään käsin. Pienemmät maatiaislajikkeet ovat ammattilaisten suosiossa. Esimerkiksi Ukko ja Kontu soveltuvat koneelliseen kylvöön ja ne voidaan puida puimakoneilla. Tuoreena isossa härkäpavun siemenessä on kalvo, joka poistetaan, pienissä tätä ei tarvitse tehdä.

Maailmalla suurimpia härkäpavun tuottajia ovat Kiina, Etiopia, Australia ja Egypti.

Monipuoliset käyttötavat

Härkäpapu on ekologinen, ravitseva ja maukas palkokasvi. Sen kypsennetyt siemenet sopivat osaksi aterialaikkaa vaikka sellaisinaan. Ne sopivat myös salaatteihin ja ne voi marinoida. Niitä voi lisätä keittoihin ja ne voi soseuttaa keitoiksi tai tahnoiksi. Käytä härkäapuja pataruokiin, pateeseen, vokkiruokiin, falafeleihin, pastakastikkeisiin ja kasvishöystöihin.

Tunisialainen papusosekeitto *bessara* tehdään härkäpavuista, yleensä kuivatuista. Kypsät pavut soseutetaan keittoon ja maustetaan valkosipulilla, oliiviöljyllä, sitruunalla, kuminalla, paprikalla ja cayennella. *Favetta* puolestaan on italialainen härkäpapupyree. Se tehdään tuoreita, kypsennetyistä härkäpavun siemenistä. Mausteina suositaan suolan lisäksi valkosipulia, oliiviöljyä, joka notkistaa soseen, pippuria, sitruunaa ja minttua tai muuta tuoreyrttiä.

Välimeren keittiössä härkäpapu on tavallinen osa *falafelpyöryköitä*, joihin tulee myös kikherneitä. Arabialainen papumuhennos *ful medammes* tehdään härkäpavuista. Italian Pugliassa on perinneherkku *fave e cicoria*, jossa härkäpapupyree nautitaan villisikurisalaatin kanssa. Härkäpapu kuuluu monissa Välimeren ja Aasian maissa perusruokavalioon.

Ravitsemuksellisesti arvokas

Härkäpapua arvostetaan nimenomaan sen sisältämän kasviproteiinin takia. Härkäpavun tärkkelys on hitaasti imeytyvää. Pavut auttavat veren sokerin säätelyssä, joten ne sopivat hyvin diabeetikoille. Ne myös osaltaan madaltavat veren kolesteroliarvoja. Härkäpavusta saa myös kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Se sisältää esimerkiksi B-ryhmän vitamiineja, muun muassa folaattia.

Finelin mukaan tuore härkäpapu sisältää energiaa 102 kcal, hiilihydraatteja 13, proteiinia 8,8 ja rasvaa 0,6 g. Kuitua on 4,2 g. Kuivatussa härkäpavussa valkuaisainepitoisuus on vain hieman alhaisempi (30 %) kuin kuivatussa soijapavussa (35 %). Energiaa näissä on suunnilleen saman verran.

Hiilihydraatteja härkäpapu sisältää huomattavasti enemmän kuin soijapapu, soija puolestaan enemmän rasvaa kuin härkäpapu.

Teksti: ruokatoimittaja Pirjo Toikkanen

Lähteet:

Pirjo Toikkanen: Rouva Kasviksen parhaat -tieto- ja keittokirja, Otava, 2017

Pirjo Toikkanen: Satokausi-kalenterin blogi, härkäpavut
<https://blogi.satokausikalenteri.fi/harkapapu/>

Ruokaohjeet ja ruokakuvat: Pirjo Toikkanen
Vihreä voimakeitto minestronen tapaan
Ruokaisa papusalaatti