



**Papuja pöytään
-pallon parhaaksi-**



Ihastu papuihin!

Palkokasvien joukko on suuri, ja siihen kuuluvat esimerkiksi herneet, mustapavut, valkoiset pavut, kidneypavut, soijapavut, mustasilmäpavut, härkäpavut, kikherneet ja eriväriset linssit. Palkokasvit ovat ravitsevaa, ekologista ja todella taloudellista ruokaa. Kuivatut pavut ja säilykkeet säilyvät pitkään huoneenlämmössäkin, joten ne sopivat loistavasti myös mökille ja kotivaraksi.

Palkokasvit sisältävät muun muassa B-ryhmän vitamiineja, rautaa, kalsiumia, hyviä hiilihydraatteja sekä runsaasti proteiinia. Lisäksi pavuista saa runsaasti kuitua, joka saattaa vaatia vatsalta muutaman viikon totuttelun. Linssit ovat usein vatsaystävällisempiä kuin muut palkokasvit. Palkokasvit ovat luontaisesti gluteenittomia ja sopivat siis erinomaisesti keliakikoille.



Vinkki!
Kokeile smoothieissa myös muita palkokasvijauhoja.

Marjaisa voimajugurtti ja -smoothie

Ainekset

2–3 dl jugurttia (maustamaton tai vanilja) tai kasvipohjaista vaihtoehtoa
n. 1 rkl kikhernejauhoa
marjoja (esim. mustikoita) maun mukaan
1 banaani
(aurionkukansiemeniä tai pähkinöitä)
(kaurahiutaleita, sitruunamehua; tuoretta minttua tai sitruunamelissaa)

Valmistus

Sekoita kaikki ainekset pienessä kulhossa ja nauti.
Jos valmistat raaka-aineista smoothien:
1. Lisää tehosekoittimeen alimmaiseksi jugurtti ja sitten banaani ja marjat, soseuta.
2. Lisää kikhernejauho ja siemenet/pähkinät. Halutessasi voit lisätä smoothien joukkoon vielä kaurahiutaleita tai tilkan sitruunamehua. Kokeile maustamiseen myös tuoretta minttua tai sitruunamelissaa. Pyöräytä vielä lyhyesti tehosekoitinta.

Aamiaisen kikpannari

Ainekset

2 dl kikhernejauhoja
½ tl suolaa
1 tl oreganoa
1 tl juustokuminaa eli jeeraa
riipaus mustapippuria
2 dl vettä
öljyä paistamiseen

Lisäksi

noin 125 g (½ rs) miniluumutomaatteja
puolikas (noin 100 g) tuore kurkku viipaloituna
puolikas avokado
tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa

Valmistus

1. Sekoita kikhernejauhot ja mausteet keskenään. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi.
2. Anna turvota muutama minuutti.
3. Kuumenna öljy pannussa ja lisää kikhernemassa. Kun massa on hyytynyt, käännä pannari ja paista vielä toiselta puolelta.
4. Puolita tomaatit ja viipaloi kurkku ja avokado. Tarjoa pannari kasvien ja valitsemasi yrtin kanssa.



Kuva Laura Riihelä, Martat

Vegemajoneesi

Ainekset

3 rkl kikherneiden lientä
1 tl sinappia
1 tl etikkaa tai sitruunamehua
riipaus valko- tai mustapippuria
n. ¼ tl suolaa
2½ dl rypsiöljyä
(yrtejä maustamiseen)

Valmistus

1. Valuta kikherneet ja ota liemi talteen. Sekoita hyvin ja mittaa 3 rkl lientä sauvasekoittimen kulhoon.
2. Mittaa muut ainekset sauvasekoittimen kulhoon.
3. Aseta sauvasekoitin kulhon pohjalle. Käynnistä sauvasekoitin täyستهolle, ja pidä sitä kulhon pohjalla, kunnes seos alkaa emulgoitua. Nosta sauvasekoitinta hitaasti ylöspäin, jotta loputkin ainekset emulgoituvat ja seos sakenee.
4. Jos emulsio hajoaa tai ei lähde paksuuntumaan, kaada astiaan vielä tilkka kikhernelientä, käynnistä sauvasekoitin ja valuta vähitellen hieman lisää öljyä seokseen sauvasekoittimen käydessä. Emulgoitumisen pitäisi nyt käynnistyä uudelleen ja seoksen muuttua paksuhkoksi majoneesiksi.
5. Mausta valitsemillasi yrteillä.

Vinkki!

Käytä huoneenlämpöisiä raaka-aineita. Huomaa myös, että öljyä pitää olla selvästi enemmän kuin kikherneiden lientä, muuten seos jää ohueksi tai ei pysy emulsiona.





Kuva Laura Riihelä, Marta

Hummukset

Yhteinen työohje hummuksille

Huuhtele ja valuta herneet tai kikherneet. Jos reseptissä on valkosipulia, kuori ja hienonna kynnet. Mittaa kaikki ainekset sauvasekoittimen mitta-astiaan ja soseuta sauvasekoittimella. Tarkista maku. Anna viilentyä jääkaapissa noin 30 min, jonka aikana hummus hiukan sakenee. Ennen tarjoilua lorauta pinnalle vähän oliiviöljyä ja koristele tuoreilla yrteillä, seesaminsiemenillä tai sumakilla.

Vinkki!



Punajuurihummuksen voi valmistaa keitetyistä, säilötyistä tai paahdetuista punajuurista. Paahtamalla saat mukavaa vaihtelua makuun.

Kikhernehummus

2 tlk kikherneitä
2 valkosipulinkynttä
½ dl sitruunamehua
½ dl tahinaa eli 100 % seesaminsientahnaa
½ tl suolaa
1 tl juustokuminaa
mustapippuria
2 rkl oliiviöljyä
¼ dl vettä

Hernehummus

500 g sulatettuja pakasteherneitä
1,5 rkl tahinaa eli 100 % seesamsientahnaa
1,5 rkl limettimehua
0,5 tl jauhattua juustokuminaa
1 tl kuivattua minttua
0,5 tl punaisia chilihiuataleita tai chilijauhetta
2 valkosipulin kynttä
1-2 rkl oliiviöljyä
suolaa
mustapippuria
(sumakkia koristeeksi)

Punajuurihummus

1 tlk kikherneitä
100 g etikkapunajuuria
1 valkosipulinkynsi
1 rkl sitruunamehua
1 rkl oliiviöljyä
2 rkl tahinaa eli 100 % seesaminsientahnaa
¼ tl juustokuminaa eli jeeraa
¼ tl suolaa
mustapippuria
(tuoreita yrtejä, esim. minttua tai basilikaa; seesaminsiemeniä)



Kasvispiirakka

Ainekset

Piirakkapohja

2 dl härkäpapu- tai hernejauhoja
2 dl kaurahiutaleita
150 g huoneenlämpöistä voita tai margariinia

Täyte

250 g kesäkurpitsaa
1 punainen paprika
1 keltainen paprika
2 rkl öljyä
100 g juustoa (esim. Koskenlaskija)
1 punasipuli
nippu persiljaa
1 maustemitta mustapippuria
2 dl kermaa
2 kananmunaa

Valmistus

1. Nypi keskenään piirakkapohjan ainekset. Aseta kylmään ja valmistele täyte sillä välin.
2. Paloittele kasvikset. Kuullota pannulla, kunnes ne ovat saaneet värin.
3. Sekoita keskenään muna-kermaseos.
4. Painele pohja piirakkavuokaan (halkaisija 24 cm).
5. Kuutioi juusto ja asettele piirakkapohjan päälle. Aseta päälle loput ainekset ja muna-kermaseos.
6. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Linssisämpylät noin 15 reilun kokoista sämpylää

Ainekset

1½ dl punaisia linsejä + vettä ja suolaa keittämiseen
noin 11 dl vehnä jauhoja
1½ dl kaura-, ruis- tai tattarihiutaleita
1 pss kuivahiivaa
2 tl suolaa
5 dl vettä
½ dl rypsiöljyä
jauhoja leipomiseen

Vinkki!



Voit korvata osan vehnä jauhoista myös muilla jauhoilla, esim. kaura- tai ruisjauhoilla.

Valmistus

1. Keitä linssit aivan pehmeiksi suolalla maustetussa vedessä. Kaada vesi pois ja anna linsien jäähtyä kunnolla.
2. Yhdistä kuivat aineet suuressa kulhossa.
3. Lisää noin 42-asteinen vesi, öljy ja linssit kulhoon ja sekoita taikinaksi.
4. Anna taikinan kohota lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi. Vaivaa taikinaa hetken aikaa jauhotetulla alustalla. Jaa sitten taikina 15 osaan ja pyörittele osat pulliksi. Nosta sämpylät uunipellille ja anna kohota liinalla peitettynä.
5. Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia.





Kuva Laura Riihelä, Martat

Linssi-kookoskeitto

Ainekset

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
4 cm:n pala inkivääriä
2 rkl rypsiöljyä
1 rkl garam masala -mausteseosta
½ tl chilijauhetta
2 ½ dl punaisia linssejä (kypsentämättömiä)
1 tlk kuorittuja tomaatteja
1 tl suolaa
4–5 dl vettä
1 tlk (400 ml) kookosmaitoa tai kaurakermaa
puoli ruukkaa persiljää

Valmistus

1. Kuori ja viipaloi sipuli. Kuori ja pilko valkosipulinkynnet sekä inkivääri.
2. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota siinä sipulia, kunnes se on hiukan karamellisoitunut. Lisää garam masala, chilijauhe ja pilkotut valkosipulinkynnet sekä inkivääri. Sekoita minuutin verran ja lisää sitten linsit, tomaatit, suola ja vesi.
3. Laita kansi kattilan päälle ja anna ruoan porista noin 15 minuuttia. Lisää vettä tarvittaessa.
4. Sekoita kookosmaito tasaiseksi ja lisää keittoon. Kuumenna kiehuvaaksi, keitä vielä pari minuuttia. Lisää keittoon hienonnettua persiljää. Lisää suolaa tarvittaessa.



Linssi-kasvissalaatti

Ainekset

Salaatti

1 tlk (noin 4 dl) säilykelinssejä (1½ dl kuivattuina)
2 omenaa tai päärynää
1 rkl voita tai margariinia
1 rkl hunajaa
1 ruukku salaattia
100 g sinihomejuustoa
1 dl pähkinä- tai mantelimumskaa

Kastike

3 rkl rypsi- tai pähkinäöljyä
2 rkl omenaviinietikkaa
riippaus suolaa
riippaus mustapippuria

Valmistus

1. Jos käytät valmiiksi kypsennettyjä linssejä, valuta ja huuhtelee ne. Jos käytät kuivattuja, katso linsien keitto-ohje pakkauksesta.
2. Sekoita kastikkeen aineet pienessä lasitölkissä ravistaen. Valele kastike kypsille linsseille, sekoita ja jätä vetäytymään.
3. Leikkaa huuhdotut omenat tai päärynät lohkoiksi. Poista siemenkodat. Sulata voi tai margariini paistinpannuun ja paista hedelmälohkot niin, että ne saavat hieman väriä. Valuta päälle tilkka hunajaa ja ravista pannua.
4. Huuhdo ja kuivaa salaatinlehdet. Levitä ne joko isolle, laakealle tarjoiluastialle tai lautasille. Lisää linsit ja asettele päälle paistettut hedelmälohkot.
5. Murena pinnalle juusto ja ripota pähkinä- tai mantelimumska.

Minttuinen hernesosekeitto



Ainekset

1 sipuli
2 rkl rypsiöljyä
800 g pakasteherneitä
6 dl kuumaa vettä
½ kasvisliemikuutio
1 dl kaurakermaa
½ – 1 dl minttua hienonnettuna
riippaus suolaa ja pippuria

Valmistus

1. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Kuumenna kattilassa tilkka öljyä. Lisää kattilaan sipuli ja herneet.
3. Kaada päälle kuuma vesi ja lisää kasvisliemikuutio. Kuumenna kiehuvaaksi ja keitä 5–10 minuuttia.
4. Soseuta keitto sauvasekoittimella.
5. Lisää kerma ja minttu. Sekoita ja tarkista maku.



Vinkki!

Saat sakeamman keiton, jos soseutat sen sauvasekoittimella.

Itämainen nuudelisalaatti



Ainekset

200 g täysjyvänuudeleita
Marinadi
½ dl öljyä
1 dl makeaa chilikastiketta
½ dl kalakastiketta
puolikkaan limen mehu
Lisäksi
3 porkkanaa
200 g vihreitä papuja (pakaste)
150 g sokeriherneitä (pakaste)
1 kevätsipuli tai pieni purjo
4 rkl suolapähkinöitä
tuoretta korianteria

Valmistus

1. Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja sekoita valutettujen ja jäähtyneiden nuudeliin joukkoon.
3. Keitä ja jäähdytä vihreät pavut ja sokeriherneet, sekoita nuudeleiden joukkoon. Anna maustua viileässä salaatin valmistuksen ajan.
4. Raasta porkkanat karkealla raastimella. Pilko kevätsipuli ohuiksi siivuiiksi. Sekoita kaikki salaattiainekset nuudeliin joukkoon ja ripottele pinnalle tuoretta, silputtua korianteria.

Kuva Laura Riihelä, Martat



Kurpitsalasnagne

Ainekset

1 kg myskikurpitsa
1 porkkana
2 sipulia
2 valkosipulinkynttä
3 rkl oliiviöljyä
1 tlk mustapapuja
suolaa, mustapippuria myllystä
2 tlk tomaattimurskaa
1 dl vettä
1 rkl balsamiviinietikkaa
1 rkl sokeria
ripaus mustapippuria
ripaus suolaa
1 rkl oreganoa
Valkokastike
25 g voita
3 rkl vehnä jauhoja
3½ dl kevyt- tai täysmaitoa
1 dl raastettua voimakasta juustoa
ripaus jauhettua muskottipähkinää
Lisäksi
lasagnelevyjä
parmesanjuustoa

Valmistus

1. Valmista valkokastike: Sulata voi kattilassa. Lisää vehnä jauhot koko ajan sekoittaen. Kypsennä jauhoja muutama minuutti koko ajan sekoittaen. Lisää maito vähän kerrallaan koko ajan voimakkaasti sekoittaen. Keitä kastiketta koko ajan sekoittaen, kunnes se sakenee, muutama minuutti. Lisää lopuksi juustoraaste ja muskottipähkinä.
2. Kuori ja paloittele kurpitsa ja porkkana. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipuli. Lisää kaikki kasvikset uunipellille. Sekoita joukkoon oliiviöljy ja mustapippuri sekä suola. Paahda uunissa 225 asteessa noin 30 minuuttia.
3. Kaada tomaattimurska kattilaan. Huuhto purkit pienellä määrällä vettä ja lisää vesi kattilaan. Lisää etikka, sokeri, mustapippuri, suola ja oregano. Keitä miedolla lämmöllä noin 15–20 minuuttia.
4. Sekoita paahdetut kasvikset sekä huuhdellut ja valutetut mustapavut tomaattikastikkeen joukkoon. Tarkista maku.
5. Kokoa lasagne: Laita voidellun uunivuolan pohjalle tomaatti-kurpitsakastiketta, levitä päälle lasagnelevyjä. Levitä lasagnelevyjen päälle valkokastiketta. Tee kolmesta neljään kerrosta. Levitä päällimmäiseksi molempia kastikkeita.
6. Ripottele pinnalle parmesanjuustoa ja kypsennä 175 asteen lämpötilassa uunin alatasolla noin 45 minuuttia.



Kuva Laura Riihelä, Martat

Kukkakaali-kikherne curry

Ainekset

1 kukkakaali (n. 800 g)
2 salottisipulia
2 valkosipulinkynttä
1 tlk kikherneitä (n. 250 g)
2 rkl rypsiöljyä
2 tl jauhettua juustokuminaa eli jeeraa
2 tl korianterinsiemeniä
2 tl kurkumaa
1 tl fenkolinsiemeniä
250 ml kookosmaitoa tai -kermaa
1 dl vettä
1 tl suolaa
1 dl hienonnettua persiljaa

Valmistus

1. Huuhtelee kukkakaali ja paloittele se kukinnoiksi. Viipaloi myös kukkakaalin varsi. Ota kukkakaalin suojalehdet talteen, jos ne ovat hyväkuntoisia. Leikkaa kuoritut sipulit lohkoiksi ja hienonna valkosipulinkyntset. Valuta ja huuhto kikherneet.
2. Kuumenna öljy paistokasarissa ja lisää mausteet. Paista sekoitellen minuutin verran. Kääntelee mausteiden joukkoon kukkakaalilohkot ja sipulit. Lisää kookosmaito, vesi ja suola. Kuumenna kiehu-vaksi ja kypsennä kannen alla noin 8 minuuttia.
3. Lisää kasariin kikherneet sekä kukkakaalinlehdet, jos käytät niitä. Jatka kypsennystä vielä 2–4 minuuttia, kunnes kukkakaali on pehmentynyt. Lisää lopuksi persilja. Tarjoa lisäksi haluamaasi viljalisäketä.

Härkäpapuruouhe-porkkanapihvit

Ainekset

1 sipuli
1 rkl rypsiöljyä
2 dl kermaviiliä
2 dl härkäpapuruouhetta
1 porkkana raastettuna
2 munaa
½ dl speltti- tai hiivaleipäjauhoja
¼ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
2–3 rkl hienonnettua korianteria, basilikaa tai persiljaa

Valmistus

1. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Pane silppu ja öljy kulhoon ja kypsennä pari minuuttia mikroaaltouunissa tai kypsennä sipulilippu paistinpannulla.
3. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna tekeytyä noin 5 minuuttia.
4. Kuumenna lettupannu, lisää koloihin nokare rasvaa tai tilkka öljyä ja sitten taikinaa.
5. Paista pihvit molemmin puolin.



Näin otat palkokasvit helposti haltuun

- Lisää palkokasveja – tuoreena, pakasteena tai keitettynä – aterialle lisukkeeksi.
- Pidä viikoittainen hernekeittöpäivä.
- Tutki vihannesosaston, kylmähyllysten ja pakastealtaiden valikoimia.
- Hyödynnä papusäilykkeitä, jolloin pavut ovat nopeasti käytettävissä.
- Lisää ruokaan, esimerkiksi jauhelihakastikkeeseen, töllkillinen papuja tuomaan rakennetta ja makua.
- Korvaa resepteissä jauheliha soija- tai härkäpapuruouheella tai valmiilla kasviproteiinivalmisteella. 2 dl kuivaa rouhetta vastaa noin 400 grammaa jauhelihaa. Valmiita kasviproteiinivalmisteita voi käyttää samassa suhteessa kuin reseptissä on lihaa tai jopa hieman vähemmän, sillä lihan paistotappiot ovat usein suuremmat kuin kasviproteiinivalmisteiden.
- Lisää smoothieihin tai jogurtin sekaan hieman kikherne-, herne- tai lupiinijauhoa.
- Korvaa välillä leivällä levite esimerkiksi hummuksella.
- Kokeile herneenversoja. Ne antavat salaattiin ihanaa makua, ja niitä on helppo kasvattaa itsekin.
- Kokeile rohkeasti reseptejä eri ruokakulttuureista ja käytä luovasti mausteita, sitruunan tai limen mehua ja tuoreita yrttejä.





Kuva Laura Riihelä, Martat

Täytetyt tortillat

Ainekset

8 kpl tortillalevyjä

Täyte

200 g valitsemaasi kasviproteiinia tai lihaa

1 punasipuli

1 paprika

1 tlk mustapapuja tai kidneypapuja

2 rkl tacomaustetta

öljyä paistamiseen

Tarjoiluun

Ranskankermanaa

Limettilohkoja

Tuoretta korianteria

Tomaattisalsa

1 avokado

200 g cheddarjuustoraastetta

Valmistus

1. Tee tacomauste sekoittamalla kaikki ainekset pieneen kulhoon tai mukiin.
2. Yhdistä valitsemasi täyte ja 1–2 rkl tacomaustetta. Jos käytät jauhelihaa, paista se ensin kypsäksi.
3. Pilko sipuli ja paprika. Valuta pavut.
4. Kuumenna öljy pannulla, lisää sipuli ja paprikat. Paista hetki kovalla lämmöllä ja lisää pavut pannuun. Paista seosta kovalla lämmöllä muutama minuutti ja lisää maustettu täyte. Paista muutama minuutti ja anna jäähtyä hieman.
5. Halkaise avokado, poista kivi, koverra kuoresta lusikan avulla ja viipaloi ohuiksi siivuiksi.
6. Ota yksi tortillalevy ja lisää päälle täytettä, muutama avokadosiivu sekä juustoa päälle. Paina toinen tortillalevy päälle. Täytä kaikki tortillat samaan tapaan.
7. Kuumenna pannussa öljyä ja paista tortilloja, kunnes pinta paahtuu ja siihen ilmestyy pieniä tummia pisteitä. Tarjoa lämpiminä ranskankerman, limetin ja tuoreen korianterin kanssa.

Voit valmistaa tacomausteen itse:

Tacomauste

2 tl chipotle-jauhetta

0,5 tl cayennepippuria

1 tl chilihiutaleita

1 tl savupaprikajauhetta

0,5 tl juustokuminaa eli jeeraa

1 rkl sokeria

½ tl suolaa



Rusinacookies

Ainekset

100 g margariinia

1½ dl fariinisokeria

1 tl vaniljasokeria

1 kananmuna

2 dl hernejauhoja

1½ dl kaurahiutaleita

1 tl leivinjauhetta

1 dl rusinoita hienonnettuna

1 dl pähkinöitä hienonnettuna

Pinnalle:

fariinisokeria

Valmistus

1. Vaahdota pehmeä rasva ja fariinisokeri.
2. Lisää kananmuna voimakkaasti vatkatun ja sekoita kuivat aineet, rusinat ja pähkinärouhe joukkoon.
3. Ota taikinasta pallosia ja taputtele ne pikkuleiviksi leivinpaperin päälle pellille. Ripottele fariinisokeria päälle.
4. Paista 200-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia. Nosta kypsät pikkuleivät ritilän päälle jäähtymään.

Vegemarengit

Ainekset

noin 1½ dl kikherneiden lientä

1½–2 dl sokeria

(maissitärkkelystä)

(sitruunamehua, vaniljasokeria, kaakao- tai lakritsijauhetta)

Valmistus

1. Kaada kikherneiden liemi siivilän kautta vatkauskulhoon ja vatkaa lientä sähkövatkaimella muutaman minuutin ajan.
2. Lisää sokeri pienissä erissä vähitellen vaahdotuvan liemen joukkoon, kunnes vahto on täysin valkoista ja kiiltävää ja pysyy paikoillaan ylösalaisin käännettyssä kulhossa.
3. Vaahtoon voi lisätä pienen sokerimäärän joukossa pari teelusikallista maissitärkkelystä. Tämä on erityisesti suositeltavaa silloin, jos aikoo tehdä isoja marenkilevyjä.
4. Vaahtoon voi lisätä yhden teelusikallisen sitruunamehua ja/tai vaniljasokeria tai maustaa sen kaakao- tai lakritsijauheella.
5. Pursota tai nostele lusikalla marenkivahto pellille pikkumarengiksi tai levitä isoksi levyksi.
6. Kuivata marenkeja noin 80 asteessa 1–2 tuntia. Sammuta uuni sen jälkeen ja anna marenkien kuivua uunissa jälkilämmöissä vielä 1–2 tuntia. Iso marenkilevy vaatii pidemmän kuivausajan kuin pienet marengit. Liian korkeassa lämmössä marengit alkavat ruskistua, eivätkä enää ole valkoisia.





Palkokasveja myydään kaupassa tuoreina, pakasteina, kuivattuina sekä valmiiksi keitetyinä säilykkeinä. Lisäksi kylmähyllystä löytyy monipuolisesti erilaisia pavuista tehtyjä kasviproteiini- valmisteita. Palkokasvisäilykkeet sekä kasviproteiinivalmisteet ovat sellaisenaan valmiita ruoanlaittoon. Kuivatut pavut tulee sen sijaan liottaa ja keittää kypsiksi haitta-aineiden tuhoamiseksi. Liottamisen ja keittämisen jälkeen papuja on turvallista syödä. Linssit eivät vaadi liotusta, mutta se lyhentää niiden keittoaikaa. Palkokasveja kannattaa valmistaa kerralla suurempi annos ja pakastaa sitten sopivan kokoisissa annoksissa.

Tuoreet tarhapavut

Kaupassa myytävälle tuoreille tarhapavulle riittää esikäsittelyksi huuhtelu ja muutaman minuutin keittäminen tai höyryttäminen. Pavut voi myös kypsentää paistamalla niitä 5-7 minuuttia pannulla. Papu on sopivan kypsää, kun se vielä napsahtaa poikki. Jos haluat säilyttää pavuissa kauniin värin, laita ne keittämisen jälkeen jääveteen viilenemään.

Tuoreet härkäpavut

Aivan nuoria härkäpapuja voi keittää palkoineen, mutta vanhemmista ja isommista paloista otetaan ensin siemenet talteen: napsauttamalla palon päästä ja auttamalla veitsellä. Keitä siemeniä 3-5 minuuttia, kunnes pinnan kalvo muuttuu kuultavaksi. Jäähdytä, valuta ja irrota siementen kuoret.

Kuivatut pavut, herneet ja kikherneet

Huuhtelee pavut kylmällä vedellä ja liota niitä vedessä yön yli (noin 12 h). Liotusveden määrä on noin kolme kertaa papujen määrä. Liotuksen jälkeen kaada vesi pois ja huuhtelee pavut. Laita pavut isoon kattilaan ja laske niiden päälle reilusti vettä. Papujen tulee olla kokonaan veden alla. Keitä 30-45 minuutista (tarhapavut) 1-1,5 tuntiin (härkäpavu, ruusupapu). Myös papujen koko ja liotusajan pituus vaikuttavat keitto-aikaan. Käytä keittoajan määrittelyssä pakkauksen ohjeen lisäksi aisteja. Pavut ovat kypsiä, kun ne ovat läpikotaisin pehmeitä. Jos pavut käyttää pihveihin, pyöryköihin, levitteisiin tai tahnoihin, niiden voi antaa kiehua hyvin pehmeiksi. Jos taas haluat pavut kauniin kiinteinä vaikkapa salaatin sekaan, kannattaa keitto-aikaa lyhentää. Huolehdi kuitenkin, että pavut ovat kypsiä.

Linssit

Punaiset linssit voi vain huuhdella ja keittää, sillä ne valmistuvat nopeasti noin 10 minuutissa. Vihreät ja ruskeat linssit ovat kiinteämpiä, ja niitä voi liottaa 30 min kypsentyä nopeuttamiseksi. Vihreät ja ruskeat linssit kypsyvät noin 20 minuutissa.

Herne- ja härkäpapuruouhe

Rouheita ei tarvitse liottaa. Keitä herne- ja härkäpapuruouhetta vedessä tai kasvisliemessä ennen käyttöä noin 20-25 min.

Soijaruouhe

Soijaruouheen voi valmistaa eri tavoin.

Kuivana paistaminen:

Kuumenna ½ dl öljyä pannulla, lisää 2 dl kuivaa soijaruouhetta ja mausta. Paista hetken aikaa, varo polttamasta. Lisää joukkoon 1 rkl soijakastiketta ja noin 1 dl vettä pienissä erissä. Soijaruouhe on valmis, kun vesi on imeytynyt.

Turvottaminen:

Turvota soijaruouhe kasvisliemessä, puristele ylimääräiset nesteet pois ja paista pannulla mausteiden kera.

Sellaisenaan:

Soijaruouheen voi lisätä sellaisenaan keittoon tai kastikkeeseen ilman erillistä turvottamista tai kypsennyttämistä. Näin se myös imee itseensä makuja keiton liemestä tai kastikkeesta.



Palkokasveilla kohti kestäväää ruokajärjestelmää ja terveyttä, 2019-2025

www.leg4life.fi

Leg4Life-hanketta toteuttamassa:

