



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 pästä 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.



Leg4Life



Palkokasveilla kohti kestävästä ruokajärjestelmästä ja terveyttä, 2019-2025

www.leg4life.fi

Leg4Life-hanketta toteuttamassa:



HELSINGIN YLIOPISTO



LUONNONVARAKESKUS



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos



strateginen TUTKIMUS