

Papuruuat

□

Sisällys

- [1 Esikäsittely](#)
- [2 Maustaminen](#)
- [3 Ruokaohjeita](#)
 - [3.1 Tempeh](#)
 - [3.2 Härkäpapu](#)
 - [3.2.1 Tomaattikastikkeessa](#)
 - [3.2.2 Hamppukermassa](#)
 - [3.2.3 Muhennoksena](#)
 - [3.3 Herne](#)
 - [3.3.1 Muhennoksena](#)
 - [3.3.2 Hernekeitto =](#)
 - [3.4 Ruusupapu](#)
 - [3.5 Pensasherne](#)

Esikäsittely

Pavuissa on myrkyllistä lektiiniä kuivattuna, minkä takia ne pitää vähintäänkin liottaa ja keittää. Idättäminen tuhoaa lektiinit tehokkaimmin koska lektiinit estävät papuja itäjästä joten ne itäessä tuhoutuvat. Moni joka on herkkä papuruuille voi syödä niitä ilman vatsavaivoja kun pavut käsitellään tällä tavalla. Lisäksi idättäminen vähentää keittoaikaa.

Tapa 1: (idätys ja keittäminen)

1. Liota pavut tai herneet runsaassa vedessä yön yli esim. kattilassa.
2. Kaada vesi pois ja huuhtelee pavut lisäämällä uutta vettä ja hujuttelemalla niitä siinä. Kaada vesi pois.
3. Laita kansi löyhästi päälle tai muovipussi estämään veden haihtumista. Anna papujen itää 1-3 päivää poissa suorasta auringonpaisteesta.
4. Huuhtelee aina noin 1-2 kertaa päivässä pavut em. tavalla, jotta "myrkyt" liukenevat veteen. Muuten pavut alkavat haista ja pilaantuvat.
5. Keitä papuja runsaassa vedessä kunnes pehmeitä, yleensä noin 30-60 min. Heitä keitinvesi pois.

Tapa 2: (pelkkä keittäminen)

1. Liota pavut tai herneet runsaassa vedessä yön yli.
2. Heitä liotusvesi pois ja huuhtelee pavut em. tavalla.
3. Keitä vähintään tunti, tarvittaessa voit vaihtaa veden puolesta välissä jos olet herkkä pavuille.
4. Heitä keitinvesi pois.

Maustaminen

Papuruuat tarvitsevat yleensä runsaasti mausteita verrattuna muihin ruokiin. Poikkeuksena herneet (myös pensasherne), jotka itsessään ovat erittäin maukkaita. *Jos papuruoka maistuu tympeältä, mauttomalta on syynä yleensä huono maustaminen* mutta syy voi olla myös huono esikäsitteily.

Ruokaohjeita

Näissä ohjeissa käytetään vain Suomessa kasvatettavia raaka-aineita sillä internet on jo valmiiksi täynnä ruokaohjeita ulkomaisista papuruuista.

Tempeh

Tempehiä voi valmistaa melkein mistä tahansa mutta kätevä se on erityisesti pavuista tehtynä. Tempeh on eräänlainen sieni, joka muuntaa pavut paremmin sulavaan muotoon ja sitoo ne rihmastollaan tofun tyyliseksi kiinteäksi "juustoksi", jota voi marinoida ja paistaa lihan tapaan.

- [Tempeh](#)

Härkäpapu

Tomaattikastikkeessa

- 5 dl esikäsiteltyjä härkäpapuja
- 2 dl tomaattimurskaa
- 1 iso sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- ruokaöljyä
- kynteliä, korianterinsiemeniä, chiliä

Lisukkeeksi:

- keitettyjä viljaryynejä tai savikansiemeniä

1. Paista kattilassa öljyssä sipulia puoliraa'aksi, lisää myös mausteet ja valkosipuli.
2. Kaada mausteöljy toiseen astiaan ja lisää tomaattimurska ja käsitellyt härkäpavut (ks. yllä) kattilaan. Kuumenna kiehumispisteeseen ja ota pois levyttä.
3. Lisää mausteöljy ja anna hautua kannen alla.
4. Tarjoile lisukkeen kera.

Hamppukermassa

Muhennoksena

Herne

Muhennoksena

- X herneitä
- salviaa

Hernekeitto =

Ruusupapu

Pensasherne

Tarkoitetaan [siperianhernepensaan](#) papuja.