Härkäpapu pitää kypsentää ruuaksi

- Härkäpapu on terveellistä ja ravitsevaa ruokaa, joka kuitenkin sisältää yhdisteryhmiä, joista voi olla pientä tai suurempaa haittaa ihmiselle. Näitä haitta-aineita ovat lektiinit, proteaasi-inhibiittorit ja visiini+konvisiini. Lisäksi joidenkin ihmisten ruuansulatus häiriintyy tanniineista sekä oligosakkarideista, joita myös papusokereiksi kutsutaan.
- Ruuaksi käytettävät härkäpavut tulee kypsentää – myös härkäpavuista valmistetut jauhot ja rouheet, mikäli ne eivät ole esikypsennettyjä. Keittäminen ei poista visiinejä, mutta vähentää tai estää muiden haitta-aineiden vaikutusta.
- Kaikki kuivattuna myytävät, kokonaiset härkäpavut ovat tuleentuneita ja myös useimmat rouheet ja jauhot on valmistettu niistä. Kimmoisat, kirkkaan vihreät, vihanneksina myytävät tuoreet härkäpavut ovat useimmiten tuleentumattomia.
- Härkäpavun haitta-aineita ei kannata pelätä, liotus ja kypsentäminen riittävät. Emmehän syö kypsentämättömiä perunoitakaan, mutta oikein kypsennettynä peruna on suomalaisen ruokavalion hyvä ravinnonlähde.
- Papuja kannattaa liottaa ja keittää kerralla isompi erä ja pakastaa kerta-annoksina nopeampaa ruuanlaittoa varten.

Kuva: Kaisa Kuoppala / Luke

Tuoreiden härkäpapujen käyttö

- Tuoreet, vihreät ja tuleentumattomat härkäpavut pitää kypsentää ennen syömistä, mutta liottaa ei tarvitse. Keitä väljässä vedessä 3-5 minuuttia.

Kuivattujen härkäpapujen käyttö

- Tuleentuneet, kuivatut härkäpavut huuhdellaan ensin lävikössä ja liotetaan suurehkossa määrässä kylmää vettä yön yli.
- Liotusvesi kaadetaan pois ja pavut huuhdellaan ja kypsennetään raikkaassa vedessä.
- Liotettunakin härkäpapuja tulee kypsentää melko pitkään (n. 1h) , riippuen siitä, kuinka pehmeitä haluaa papujen olevan ja millä tavalla niitä käytetään ruuanlaitossa.
- Rouheena, halkaistuna tai kuorittuna (vaalea) härkäpapu kypsyy nopeammin kuin kokonaisena.

Kuivatut härkäpavut pitää aina liottaa yön yli ja kypsentää hyvin ennen syömistä.
Tuoreille härkäpavuille riittää lyhyehkö, muutaman minuutin keittoaika.

Tietokortti perustuu Valkuaisfoorumin Asiantuntijatreffeihin www.hamk.fi/Valkuaisfoorumi

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
Euroopan unioni
Hämeen liitto Regional Council of Häme
HAMK Hämeen ammattikorkeakoulu University of Applied Sciences
Luke Luonnonvarakeskus