

Valkuaisfoorumi
PUUTARHASTA PROTEIINIA

LEIKKOPAPU

Phaseolus vulgaris

Esittely:

Leikkopavut kuuluvat Amerikasta kotoisin olevien tarhapapujen suureen ryhmään, joihin kuuluvat myös matalat pensaspavut ja korkeat salkopavut. Leikkopavut ovat muita tarhapapuja litteäpalkoisempia ja sileäpintaisempia lajikkeita. Leikkopavut sopivat ilmeeltään ja rakenteeltaan joihinkin ruokiin paremmin kuin pyöreät. Varsinkin lyhyiksi palasiksi leikattuna ne ovat suosittuja salaateissa ja kasvislisäkkeissä. Ne ovat yleensä myös hieman kiinteämpiä ja rapeampia kuin muut tarhapavut. Eri lajikkeet kasvavat yleensä 20-60 cm korkeiksi pensasmaisiksi kasvustoiksi. Palko on 8-20 cm pituinen ja säikeetön. Leikkopavut ovat suosittuja maailmalla ja tunnetaan nimillä Romano bean, ja helda bean, (Italian bean). Englanniksi löytää tietoa nimellä flat bean.

Viljely:

Leikkopapu pitää lämpimästä, ilmastasta ja ravinteikkaasta kasvupaikasta, jonka pH on yli 6. Maan tulee olla multava ja kalkittu. Leikkopapu voidaan esikasvat-
taa siemenestä taimeksi noin 2-3 viikkoa sisätiloissa ennen ulosistutusta. Yleisempi vaihtoehto on kylvää pavun siemenet suoraan avomaalle, kun maan lämpötila on yli 10 °C. Kylvöaika on yleensä kesäkuun 10. päivän tienoilla. Kylvö tehdään 3-5 cm syvyyteen. Sopiva taimiväli on 20-30 cm ja riviväli 40-50 cm. Riittävä taimiväli pitää kasvustot



kuvaaja: Elias Hakala

sopivan ilmavina myös sateisina kesinä. Liian tiheissä kasvustoissa piilee erilaisten sienitautien, kuten homesienien vaara. Siemeniä voidaan liottaa muutama tunti ennen kylvöä, jos haluaa nopeuttaa itämistä. Itäminen kestää viidestä päivästä kolmeen viikkoon. Harso nopeuttaa itämistä ja takaa tasaisen kylvötuloksen. Papu on hallanarka, ja fasaanit ja kyyhkyt mielellään nokkivat kylvöksiä. Harso suojaa sekä linnuilta että hallalta. Lannoitusta pavut eivät tarvitse kovin paljon ja tyypeä ei tarvitse lisätä, koska pavun juurinystyräbakteerit sitovat ilmakehästä tyypeä kasvin käyttöön. Kylvöstä korjuuseen kuluu 60-80 vrk lajikkeesta riippuen. Leikkopapu kannattaa tukea ja papumaa suojata matalalla aidalla rusakoilta.

Sadonkorjuu ja käsittely:

Leikkopavut korjataan vihreinä, kun palot ovat tarpeeksi suuria, mutta siemenet ovat vielä pieniä. Siemenet eivät korjuuvaiheessa saa tuntu palon läpi, muuten palot halkeavat helposti keitettäessä. Satoa kerätään sitä mukaan, kun palot ovat kasvaneet riittävän suuriksi. Loppukesän korjuukausi voi kestää neljästä kuuteen viikkoa.

Tuoreet pavut säilyvät viikosta kolmeen viikkoon noin + 10 °C lämpötilassa. Pavut voidaan säilöä pakastamalla muutaman minuutin kiehutuksen jälkeen tai hapattaa. Leikkopavut syödään palkoineen, mutta niitä tulee aina keittää (10 min) tai höyrystää ennen syöntiä. Näin papujen sisältämät, lievästi myrkylliset yhdisteet hajoavat. Leikkopavut soveltuvat hyvin salaatteihin, keittoihin, pata- ja wokki-ruokiin.



kuvaaja: Elias Hakala



kuvaaja: Elias Hakala

Lajikkeita:

'Admires' - Matalakasvuista lajiketta pidetään herkullisena. Palot säikeettömät ja n. 18 cm pitkät. Satoa voidaan korjata usein. Parhaimmillaan, kun palot täysimittaiset ja litteät. Lajike on helppo kasvattaa ja taudinkestävä.

'Nassau' - Lajike on keskiaikainen ja voimakaskasvuinen. Korkeus on 50 cm. Palot ovat korjuukypsinä noin 16-17 cm pituisia, säikeettömiä, keskivihreitä. Satoisa lajike.

'Merveille de Piemonte' - Lajikkeen palot ovat hyvin koristeelliset, vaaleankeltaiset violetein raidoin. Väri haalistuu kypsennettäessä. Palot ovat säikeettömät ja n. 18 cm pitkät. Parhaimmillaan, kun palot täysimittaiset ja litteät.

Valkuaisfoorumi *Paistettuja papuja halloumin kera*

Ainekset:

300 g papuja

200 g halloumia

Yksi sipuli

Oliiviöljyä

Kuori ja viipaloi sipuli, viipaloi myös halloum noin 1,5 cm paksuiksi suikaleiksi. Keitä pavut nopeasti suolalla maustetussa vedessä (3-4 min.). Kuumenna paistinpannu ja kuullota sipulit oliiviöljyssä. Sipulin ollessa hieman läpikuultavaa lisää halloum ja pavut. Paista kunnes halloum saa kauniin ruskean värin. Tarjoile sellaisenaan esimerkiksi alkupalana tai iltapalana.

www.hamk.fi/valkuaisfoorumi



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

