

Valkuaisfoorumi

PUUTARHASTA PROTEIINIA

PENSASPAPU

Phaseolus vulgaris var. nanus

Esittely:

Suuri osa kotipuutarhoista viljeltävistä pavuista ovat matalia pensaspapuja. Ne ovat kotoisin Amerikasta. Pensaspavut ovat suosittuja ruuanvalmistuksessa ja helppoja myös pakastaa. Lajikkeita on runsaasti. Eri lajikkeiden palot voivat olla vihreitä, keltaisia tai violetteja. Pensaspapu kuuluu isoon tarhapapujen ryhmään ja nämä kerätään vihreinä palkoina, ei kuiviksi tuleennutettuina. Keltaisia pensaspapuja kutsutaan yleensä vahapavuiksi ja niiden palot ovat yleensä vähän karheammat kuin sileäpintaisilla, vihreillä pensaspavuilla. Eri pensaspapulajikkeet kasvavat 20-50 cm korkeiksi pensaiksi. Palko on 8-20 cm pituinen.

Viljely:

Pensaspapu pitää lämpimästä, ilmavasta ja ravinteikkaasta kasvupaikasta. Maan kalkituksen pitää olla kunnossa. Pavut ovat hallanarkoja. Niiden kylvössä odotetaan, että maa on riittävän lämmin, vähintään 10 °C astetta. Kylvöajankohta on yleensä kesäkuun 10. päivän paikkeilla. Taimet voidaan esikasvattaa 2-3 viikkoa sisällä ennen ulosistutusta. Kylvö tehdään 3-5 cm syvyyteen. Suositeltava taimiväli on 20-30 cm ja riviväli 40-50 cm. Taimi- ja riviväli suositusta kannattaa noudattaa, koska liian tiheä papuviljelelmä altistaa homesienille ja muille kasvitaudeille.



Kuvaaja: Elias Hakala

Siemeniä voidaan liottaa muutama tunti ennen kylvöä itämisen nopeuttamiseksi. Avomaalla kylvös suojataan harsolla, jotta halla tai siemeniä nokkivat linnut eivät pääse vioittamaan kylvöstä. Itäminen kestää viidestä päivästä kolmeen viikkoon. Harso nopeuttaa itämistä ja takaa tasaisen kylvötuloksen. Papumaa kannattaa aidata, jos lähistöllä on rusakoita. Typpeä pavut saavat juurinystrybakteeriensa avulla. Papujen viljely parantaa maata, ja ne jättävät maahan typpeä. Kylvöstä korjuuseen kuluu 60-80 vuorokautta lajikkeesta riippuen. Matalien pensaspapujen tuenta esimerkiksi langoilla auttaa sadon valmistumista kuivana ja puhtaana.

Sadonkorjuu ja käsittely:

Pensaspapujen palot korjataan keskenkasvuisina eli vihreinä. Kerättävät palot korjataan, kun ne ovat tarpeeksi suuria ja pulleita. Sisällä kasvavat siemenet eivät kuitenkaan saa tuntua vielä palkojen läpi. Violeteista ja keltaisista lajikkeista on helppo katsoa kypsyys: Kun palon kärki alkaa muuttua vihreästä keltaiseksi tai violetiksi, on papu sopiva korjattavaksi. Palkoja kerätään sitä mukaan, kun ne kypsyvät. Satokausi alkaa yleensä elokuun alusa ja kestää syyskuulle.

Tuoreet pavut säilyvät 5-10 °C lämpötilassa ja muoviin pakattuna viikosta kolmeen viikkoon. Pavut voidaan myös säilöä pakastamalla muutaman minuutin kiehituksen jälkeen tai hapattaa. Pensaspavut syödään palkoineen, mutta ne tulee aina keittää (10 min) tai höyrystää ennen syöntiä. Keittämisessä kannattaa varoa liian pitkää keittoaikaa, sillä se tekee pavuista rusehtavia ja liian pehmeitä. Pavut soveltuvat esim. salaatteihin, keittoihin, pata- ja wokkiruokiin.



Kuvaaja: Elias Hakala

Lajikkeita:

‘Delinel’ - Delinel on kestävä ja arvostettu lajike makunsa ja satoisuutensa vuoksi. Säikeettömät palot ovat kooltaan noin 15 cm, väriltään tummanvihreitä. Lajike tuottaa satoa pitkään ja on hyvin taudinkestävä.

‘Gold Dukat’ - Keltapalkoisia pensaspapuja kutsutaan myös vahapavuiksi. Kultakolikosta nimensä saanut lajike on keski-aikainen, eli valmistuu elokuun alussa.

‘Purple Teepee’ - Lajikkeella on tummanvioletit, säikeettömät palot. Nämä voivat olla jopa 14 cm pitkiä. Keitettäessä violetti väri muuttuu vihreäksi. Palot roikkuvat lehtien päällä ja on helppo kerätä. Lajike sopii hyvin pakastettavaksi.

‘Scuba’ - Aikainen ja satoisa lajike. Palot noin 12-14 cm pitkiä ja väriltään vihreitä. Lajikkeella on hyvä taudinkestävyys.

‘Sonesta’ - Keltainen vahapapu, jolla on pitkä satoaika ja lajike tuottaa runsaasti palkoja. Melko matala lajike.



kuvaaja: Elias Hakala

Valkuaisfoorumi *Papu-herkkusienihäystä*

Ainekset:

400g papuja
250 g herkkusieniä
Suolaa
Valkopippuria
Oliiviöljyä

Valmistus:

Keitä pavut runsaassa suolalla maustetussa vedessä noin 5 minuuttia. Kuumenna pannu ja lisää viipaloidut herkkusienet. Kun sienestä alkaa vesi irrota, kaada pannulle tilkka oliiviöljyä ja lisää pavut. Mausta suolalla ja valkopippurilla oman maun mukaan. Pyörittele pannulla muutama minuutti ja tarjoile esimerkiksi perunoiden kanssa.

www.hamk.fi/valkuaisfoorumi



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

