

# Valkuaisfoorumi PUUTARHASTA PROTEIINIA

## SILPO- ELI KEITTOPAPU

*Phaseolus vulgaris, P. lunatus*

Kuvaus:

Amerikasta kotoisin olevia silpo- eli keittopapuja on monenlaisia ja eri näköisiä. Niiden alkuperä vaihtelee subtrooppisesta Keski-Amerikasta Pohjois-Amerikan lauhkeisiin osiin. Siemenet voivat olla valkoisia, keltaisia, vihreitä, ruskeita, mustia tai kirjavia. Toisilla pavuilla on kauniinväriset kukat ja toisilla upeanväriset palot. Esimerkiksi 'Amethyst' lajikkeella on näyttävät purppurat palot. Suomessa viljeltäväksi silpopapujen siemeniä löytää vielä toistaiseksi parhaiten ulkomaisista verkkokaupoista. Meillä menestyvät parhaiten Pohjois-Amerikasta kotoisin olevat lajikkeet. Silpopapuja voidaan käyttää tuomaan väriä ja koristusta puutarhaan ja lautaselle.

Eri lajikkeet sopivat erilaisiin ruokiin. Brasiliassa käytetään monenlaisia silpopapuja nimellä Feijao Carioca. Maailmalla on suosittu myös eksoottisen näköinen ja suurikokoinen limanpapu eli voipapu (Lima bean, *Phaseolus lunatus*). Meillä tämä lajike vaatisi kasvihuoneen tuottaakseen satoa. Silpopapu tarkoittaa sitä, että kypsät pavun siemenet silvitään eli ne poistetaan paloista ruuanlaittoa tai säilöntää varten. Lisäksi silpo- eli keittopapuja käytetään nimensä mukaan keitettynä.



Kuvaaja: Elias Hakala

*Kuvassa Amethyst, Pinto ja Appaloosa lajikkeet*

### **Viljely:**

Silpopapuja viljellään toistaiseksi vähän Suomessa, mutta niitä on kokeiltu onnistuneesti Hämeen korkeudella asti eli kasvuvyöhykkeellä III. Viljelyn onnistuminen vaihtelee paljon lajikkeen kylmänkestävyyden mukaan. Yhteistä kaikille pavuille on vaatimus lämpimästä ja aurinkoisesta kasvupaikasta. Pitkän kasvatusajan, noin 100 vrk, vaativille silpopavuille on erityisen tärkeää löytää suojaisa kasvupaikka. Kasvimaalla hyvämultaisen kasvupaikan tulee olla kalkittu ja ravinnetason kasvimaassa keskiverto. Jos nämä seikat ovat kunnossa, ei papua tarvitse kesän aikana lannoitusta.

Silpopavut voidaan kylvää suoraan avomaalle kesäkuussa tai esikasvatatta toukokuun puolestavälistä alkaen. Esikasvatus voi nopeuttaa sadon valmistumista, mutta ennen ulosistutusta taimia tulee karaista vähän kerrallaan viileämpään ulkoilmaan. Itämisen aikaistamiseksi siemenet kannattaa liottaa muutaman tunnin ajan ennen kylvöä. Jos siemenet kylvetään ilman esikasvatusta eli suoraan kasvimaalle, odotetaan kesäkuun 10. päivän tienoolle. Silloin maa on riittävän lämmin pavuille. Siemen kylvetään 3-4 cm syvyyteen ja taimiväli on noin 30 cm. Riviväli on hyvä olla 40-50 cm. Harso on tarpeellinen, sillä se suojaa kasvia kylmältä ja papuja nokkivilta linnuilta.

### **Sadonkorjuu ja käsittely:**

Silpopavut korjataan vasta kypsinä eli palkojen tuleennuttua kuiviksi. Kuivien silpopapujen siementen etuna on se, ettei niiden säilytykseen tarvita pakastinta. Tarvitaan vain lasipurkki ja sopiva komero säilytystä varten. Hyvin kuivatut siemenet säilyvät hyväkuntoisina muutaman vuoden. Sadonkorjuussa palot saavat kuivua rutikuiviksi. Koska pavut eivät välttämättä ehdi valmistua kunnolla ennen ensimmäisiä syyshaljoja, voidaan tuleentumattomat pavut kerätä sisälle talteen ja niiden annetaan tuleentua esimerkiksi sanomalehtipaperin päällä.

Kuivista paloista poistetaan eli silvitään siemenet ja ne laitetaan lasipurkkeihin valolta suojattuun paikkaan. Kuivatut pavut tulee liottaa ennen keittämistä. Liotusaika on noin 8-12 h. Tämän jälkeen silpopavut keitetään pehmeiksi, jotta pavuissa olevat haitalliset yhdisteet hajoavat. Keittoaika vaihtelee erikokoisilla pavuilla tunnista puoleentoista. Silpopapuja voidaan kerätä myös keskenkasvuisina, vihreinä palkoina kuten muita tarhapapuja. Näiden papujen viehäytys on kuitenkin kuivatuissa siemenissä. Silpopapuja voidaan käyttää monenlaisissa ruuissa, kuten padoissa, salaateissa, muhennoksissa, täyteenä ja lisukkeena.

### Lajikkeita:

'Amethyst' - Lajikkeella on purppuranväriset palot ja violetinsävyiset kukinnot. Siemenet ovat tumman violetit. Suomessa sadonmäärä ei ole kovin runsas, mutta suojaisalla kasvupaikalla tuottaa kohtuullisesti satoa. Lajike kasvaa noin 50-100 cm korkeaksi. Siemenestä satoon kuuluu noin 100 päivää.

'Appaloosa' - Alkuperäalueellaan runsaasti viljelty lajike on saanut nimensä kirjavasta appaloosa-rotuisesta hevosesta, jota mustavalkeat pavut väritykseltään muistuttavat. Aikainen ja satoisa lajike, mutta Suomessa kasvu-aikaa tarvitaan kypsien siementen tuottamiseen noin 100 vuorokautta. Palot ovat pitkiä ja kapeita. Lajike kasvaa noin 100 cm korkeaksi.

'Pinto' - Pilkullinen, keskiruskea lajike on keittopavuista yleisimpiä ja se tunnetaan myös nimellä ruskea papu. Niitä käytetään monenlaisissa ruuissa, kuten padoissa ja meksikolaisissa ruuissa. Pavut ovat jauhomaisia ja hyvänmakuisia. Lajike on Suomen oloihin kestävä ja satoisa, mutta toisten keittopapujen lailla vaatii noin 100 päivää kypsien siementen valmistamiseen. Lajike kasvaa noin 100-150 cm korkeaksi ja on hyvä tukea köynnöstykeen.

'Ying Yang' - Kypsät pavut ovat mustavalkoisia. Lajike on Euroopan siemenvalikoimissa verrattain yleinen. Suomessa kasvatettuna lajikkeen kasvuun lähtö vaatii runsaasti lämpöä tuottaakseen satoa.



Pinto



Amethyst



Appaloosa

# Valkuaisfoorumi

## Silpopapugratiini

### Ainekset:

7 dl tuoreita papuja (vain siemeniä, ei palkoja)  
Oliiviöljyä  
Suolaa  
1 pieni sipuli  
4 valkosipulin kynttä  
½ dl basilikan lehtiä  
1 rkl oreganoa  
2 tomaattia  
2 dl korppujauhoja

### Valmistus:

Huuhtelee pavut kylmällä vedellä. Laita pavut kattilaan ja lisää vettä, niin että ne peittyvät noin 2 cm verran. Kuumenna kiehumispisteeseen ja lisää 2 rkl oliiviöljyä. Vähennä lämpöä ja hauduta papuja välillä sekoittaen 15-30 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä (aika riippuu papujen kypsyydestä ja lajikkeesta). Jos veden pinta laskee alle papujen pinnan, lisää vettä. Lopuksi mausta kevyesti suolalla ja siirrä pavut liemessään jäähtymään.

Haudutuksen aikana lämmitä uuni 175 asteeseen. Lämmitä paistokasari, kaada 2 rkl oliiviöljyä ja lisää neljään viipaloitu sipuli. Mausta ripauksella suolaa ja paista kunnes sipuli on pehmeää. Lisää hienonnetut valkosipuli ja basilika sekä oregano. Sekoita ja paista hetki. Lisää tomaatit ja lisää vielä hieman suolaa. Paista vielä yksi tai kaksi minuuttia, kunnes tomaatit pehmenevät.

Kaada liemi pois jäähtyneistä pavuista, mutta säästä se. Kaada pavut ja sipuli-tomaatti seos uunivuokaan ja sekoita. Lisää niin paljon papujen keittolientä että ainekset lähes peittyvät. Sekoita korppujauhot kahteen rkl oliiviöljyä. Levitä tahna vuoassa olevan sekoituksen päälle tasaisena kerroksena. Paista uunissa noin 45 minuuttia tai kunnes pinta on tasaisesti ruskistunut.

[www.hamk.fi/valkuaisfoorumi](http://www.hamk.fi/valkuaisfoorumi)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

