



Vegaaniliitto ry
Suvilahdenkatu 4
00500 Helsinki
050 3449524
info@vegaaniliitto.fi

Taitto:
Tanja Tuominen
Lisää reseptejä: vegaaniliitto.fi/reseptit
Tue toimintaa: vegaaniliitto.fi/lahjoita

PAVUT HERKUIKSI



PAPUISEN HELPPOJA RESEPTJÄ!



MONIPUOLISET PALKOKASVIT

Iloisen väriset, hauskan muotoiset sekä herkulliset pavut, linssit ja herneet tuovat potkua purtavaan. Ne sisältävät muun muassa B-ryhmän vitamiineja, kalsiumia, rautaa, kuitua, hyviä hiilihydraatteja sekä runsaasti proteiinia. Palkokasvit sopivat niin keittoihin, pyörököihin, pihveihin, levitteisiin, salaatteihin kuin pataruokiinkin ja jopa makeisiin leivonnaisiin.

PAVUT JA YMPÄRISTÖ

Palkokasvit ovat ympäristöystävällinen valinta, sillä niiden tuottaminen kuluttaa vain murto-osan luonnonvaroja verrattuna lihan- ja maidontuotannon ympäristövaikutuksiin. Valitsemalla luomutuotettuja palkokasveja tai ostamalla kotimaista hernetä tai härkäpapua kevenee ympäristötaakka entisestään.

PAPUJEN, HERNEIDEN JA LINSSIEN KEITTÄMINEN

Papuja voi ostaa valmiiksi keitettyinä säilykkeinä lähes kaikista kaupoista, mutta lähes yhtä helppoa on keittää pavut itse. Huuhtelevat pavut ja laita ne likoamaan veteen yön yli. Kaada liotusvesi pois, huuhtelevat pavut uudelleen ja laita ne runsaassa vedessä isoon kattilaan kiehumaan. Pavut kannattaa keittää raollaan olevan kannen alla, ja jos veden pinnalle muodostuu vaahtoa, sen voi kuoria pois kauhalla. Keittoaika vaihtelee hieman papujen lajikkeen sekä liotusajan mukaan. Pavut ovat kypsiä, kun ne ovat pehmeitä. Katso sivun alalaidasta keittoajat.

Vinkki: Papuja kannattaa kerralla keittää isompi määrä ja pakastaa sopivina annoksina.



Adukipapu
20—40 min



Härkäpapu
35—45 min



Kidneypapu
60—90 min



Kikherne
60—90 min



Vahapapu
60—150 min



Valkoinen papu
60—150 min



Vihreä ja keltainen herne
20—30 min



Keittoaikojen lähteet: Organic Health (www.luomuruokatukku.fi) ja GoGreen (www.gogreen.fi)

MUSTAPAPU-

BATAATTIVUOKA

Bataattisose:

800 g bataattia

2 rkl maidotonta kasvimargariinia

1 dl kookosmaitoa

suolaa

Mustapapuseos:

8 dl keitettyä mustapapuja

2–3 sipulia

1 valkosipulinkynsi

1 porkkana

öljyä

1 tl garam masalaa

2 tl intialaista currytahnaa

1–2 dl kookosmaitoa

suolaa

korppujauhoja vuoaan pinnalle

Kuori bataatit ja keitä ne pehmeiksi suolalla maustetussa vedessä. Soseuta bataatti yhdessä kookosmaidon ja margariinin kanssa. Mausta suolalla.

Silppua sipuli sekä valkosipuli ja paloittele porkkana ohuehkoiksi paloiksi. Kuumenna öljy pannulla ja lisää garam masala sekä currytahna. Kuullota, kunnes mausteinen tuoksu alkaa irrota. Lisää pannulle porkkanapalat sekä tilkka vettä. Hauduta, kunnes porkkanat ovat pehmenneet ja vesi on haihtunut. Lisää pannulle mustapavut, sipuli ja kookosmaito. Hauduttele miedolla lämmöllä, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Mausta suolalla.

Kaada mustapapuseos uunivuoaan pohjalle ja levitä bataattisose päälle. Tasoita pinta ja ripottele päälle vielä 2 rkl korppujauhoja. Paista vuokaa 200-asteisen uunin keskitalalla, kunnes pinta on saanut hiukan väriä.

(Chocochili-blogin ohjetta mukaillen, chocochili.net/2011/10/mausteinen-bataatti-kikhernevuoka)



Mungpapu
20—30 min



Mustapapu
60—120 min



Pintopapu
60—150 min



Soijapapu
60—150 min



Musta eli belugalinssi,
ei liotusta
keitä 20 min



Punainen linssi,
ei liotusta
keitä 10—20 min

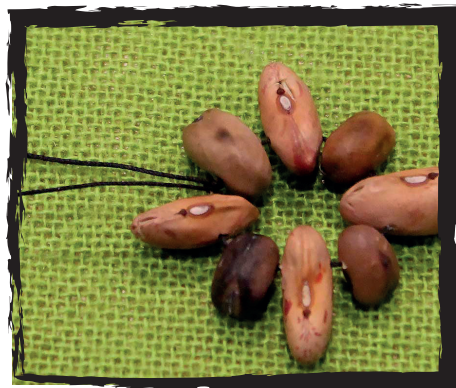


Vihreä ja ruskea linssi,
liota 20 min,
keitä 20—30 min

PAPUKORUT

1 dl kivanvärisiä kuivattuja papuja
vettä
ohut neula
lankaa tai ohutta kuminauhaa

Huuhtelee pavut ja laita ne veteen likoamaan vähintään kahdeksaksi tunniksi. Pujota pavut neulan avulla lankaan tai kuminauhaan. Anna valmiiden korujen kuivua ilmastavassa paikassa vähintään vuorokauden ajan. Solmi korut sopivan pituisiksi vasta kuivattamisen jälkeen.



HÄRKÄPAPUTAHNA

2 dl kuivia härkäpapuja
vettä keittämiseen
1 dl rypsiöljyä
2 rkl tomaattipyyreetä
2 rkl soijakastiketta
1 valkosipulinkynsi
1 rkl kuivattua basilikaa
0,25 tl sokeria
0,25 tl mustapippuria
hyppysellinen paprikajauhetta
hyppysellinen chilijauhetta
tai mausteita oman maun mukaan



Liota härkäpapuja kahdeksan tuntia tai yön yli. Huuhtelee pavut ja keitä ne kypsiksi noin tunnin ajan. Soseuta pavut öljyn kanssa. Lisää loput ainekset ja sekoita kunnolla.

HERNEFALAFELIT

3 dl kuivia herneitä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 tl ruokasoodaa
2 tl jauhettua jeeraa eli juustokuminaa
2 tl jauhettua korianteria
1 rkl kuivattua persiljaa
1 tl suolaa
öljyä uppopaistoon

Huuhtelee ja liota herneitä runsaassa vedessä yön yli. Valuta. Kuori sipuli ja valkosipulinkynnet. Hienonna liotetut herneet hienoksi tehosekoittimessa yhdessä sipuleiden kanssa. Hienontaminen onnistuu myös sauvasekoittimella tai lihamyllyllä. Lisää tarvittaessa tilkka vettä. Mausta seos. Kuumenna öljy padassa tai wokissa. Kun vaalea leipäpala nousee alle minuutissa pintaan, on öljy riittävän kuumaa. Muotoile kostutetuina käsin taikinasta parin sentin kokoisia pieniä palleroita. Kypsennä falafeleja kummaltakin puolelta muutama minuutti öljyssä 4—7 kappaletta kerrallaan. Levitä lautaselle talouspaperia imemään liika rasva ja nosta falafelit reikäkauhalla paperille.

(Ohje: Somersalo, Mattila, Tuomisto, Haimi – Härkäpapua sarvista, Multikustannus 2007)

MARINOIDUT PAVUT

1 tlk kidneypajuja
1 tlk kikherneitä
1 rkl soijakastiketta
2 valkosipulinkynttä puristettuna
1 sitruunan mehu
1 dl oliiviöljyä
suolaa maun mukaan

Kaada kidneypavut ja kikherneet siivilään ja huuhtelee ne. Yhdistä kaikki ainekset ja anna marinoitua jääkaapissa vähintään tunnin ajan.



JAPANILAISET

PAPUPOLLAT

Adukipaputäyte:

1 dl kuivia adukipapuja

2 dl sokeria

0,5 tl vaniljajauhetta

0,25 tl suolaa

vettä liottamiseen ja keittämiseen

Liota papuja vedessä noin kahdeksan tuntia tai yön yli. Keitä huuhdeltuja papuja noin yksi tunti. Kuori veden päälle ilmestynvä vaahto pois. Huuhtelee pavut. Pane pavut takaisin kattilaan ja lisää vettä niin, että pavut peittyvät. Keitä papuja, kunnes ne ovat pehmeää mössöä, eli noin yksi tunti. Lisää sokeri. Keitä välillä sekoittaen, kunnes seos on paksua tahnaa, eli noin 30–45 minuuttia. Jäähdytä tahna hyvin.

Pullataikina:

2,5 dl vettä (tai kaura- tai soijamaitoa)

25 g tuorehiivaa (tai yksi kuivahiivapussi)

0,75 dl sokeria

75 g maidotonta kasvimargariinia (esim.

Keiju laktoositon 70 %)

7–8 dl vehnä jauhoja

Lämmitä neste kädenlämpöiseksi. Murenn hiiva nesteeseen. Lisää sokeri. Lisää jauhoja vaivaamalla ne vähitellen sekaan. Vaivaa pehmeä margariini taikinaan. Kohota taikina peitettynä kaksinkertaiseksi, eli noin puoli tuntia. Leivo pullataikinasta pyöreitä pullia, litistä ne ja laita keskelle paputahnaa. Taita reunat niin, että paputahna jää taikinan sisälle. Pyöritä pullaa käsissä niin, että siitä tulee pyöreä. Kohota pullat hyvin. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla pullien koosta riippuen 5–10 minuuttia.



GLUTEENITTOMAT

MUSTAPAPUBROWNIET

MANTELIJAUHOON (9:LLE)

5 dl mustapapuja

4 rkl omenasosetta (makeuttamaton)

3,75 dl mantelijauhoa

3 rkl öljyä (melkein mikä vain normaali öljy käy)

5 dl sokeria (esim. ruoko, kookos, palmu tai ihan vain valkoinen)

1 tl aitoa vaniljajauhetta

2 tl minttuaromia

1 tl leivinjauhetta

2,5 dl tummaa kaakaota

päälle ehkä maidotonta tummaa suklaata pieninä paloina



Kaikki monitoimikoneeseen ja tasaiseksi massaksi. Saattaa onnistua myös sauvasekoittimella, papujen pitää olla täysin muussattuja. Sitten koko hoito vuokaan, 175 asteeseen noin 40–50 minuutin ajaksi, kunnes pinta joustaa ja tikkuun jää vain hieman kosteaa taikinaa. Kakku kannattaa siis jättää hieman kosteaksi keskeltä, jotta siitä tulisi mahdollisimman tahmainen. Anna jäähtyä täysin ennen tarjoilua. Kakkuun tulee ihana rapea karamellisoitunut pinta.

Resepti: Sanna Hiltunen, vegaanikokki. www.sydamella.com

VÄRIKÄS PAPUSALAATTI

2 valkosipulinkynttä

3 pientä suolakurkkua

1 paprika

1 sipuli

1 tuubi tomaattipyreetä (tai 2 pikkupurkkia)

0,5 dl rypsiöljyä

2 tl omenaviinietikkaa

1 tl suolaa

0,5 tl rouhittua mustapippuria

1 l keitettyjä papuja (esim. musta-, kidney- ja valkoisia papuja)

Murskaa valkosipulinkyntset ja pilko suolakurkut, paprika ja sipuli pieniksi kuutioiksi. Yhdistä niiden joukkoon tomaattipyree, rypsiöljy, omenaviinietikka, suola ja mustapippuri ja sekoita. Lisää lopuksi pavut ja sekoita tasaiseksi. Syö sellaisenaan kepeän täyttävänä lounaana, tarjoile lisukkeena tai käytä vaikkapa eväsleivän täytteenä.