

Härkäpavun tarina

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 31600 Jokioinen, marjo.kasi@luke.fi

Kuvaus kasvista

Härkäpapu (*Vicia faba*) kasvattaa 0,5-1 metrin mittaisen varren. Lehtihankoihin se tekee 2-5 kukkaa, joiden paikalle kehittyvät myöhemmin ylöspäin osoittavat pavut, jotka ovat pitkiä ja pulleita. Palot ovat 10-15cm mittaisia. Siementen eli papujen koko ja väri vaihtelee lajin mukaan. Tyypillisin väritys kukille on valkoinen mustilla pilkuilla. Kukat voivat olla myös punaiset. Härkäpapu kuuluu virnojen sukuun ja hernekasvien heimoon. Muita nimiä härkäpavulle ovat pelto-, hevos- ja talonpoikaispapu. Se on meidän vanhimpia viljelykasvejamme. Välillä sen käyttö ihmisravinnoksi oli hävitä kokonaan, mutta nyt se on löydetty taas uudelleen hyvänä proteiinilähteenä. Härkäpavun käyttöä erityisesti eläinten valkuaisrehunlähteenä halutaan lisätä.

Mistä kasvi on kotoisin

Härkäpapua on viljely Suomessa jo 600-700 jKr erityisesti eläinten rehuksi. Aikaisempina vuosina viljely keskittyi Etelä-Karjalaan, lisäksi ainakin Varsinais-Suomessa se tunnettiin. Perunan viljelyn yleistyminen 1800-luvun alkussa lopetti härkäpavun viljelyn lähes kokonaan. Perunanviljely levisikin jopa härkäpapua laajemmalle aina Pohjanmaan korkeudelle saakka. Myös uudenlaisia hernetyyppejä ryhdyttiin viljelemään, aikaisemminhan papu sana oli viitannut nimenomaan härkäpavun maatiaislajikkeeseen. Merkitystä kuvaa parhaiten se, että papua pidettiin kuin kukkaa kuin kämmenellä. Jokaisessa talossa olikin oma kantansa, jota lisättiin siemenestä.

Härkäpavun leviämisestä Suomeen on ristiriitaista tietoa. Joidenkin mielestä se tuli kiertävien munkkien mukana 1200-luvulla. Toisten mielestä leviämiseen liittyy muut asiat, joista on mainintoja 1800-luvun lopun asiakirjoissa. Niissä kerrotaan, että keskiajalla härkäpapu oli veroparselina eli veronmaksun välineenä. Tästä lienee syntynyt väärä käsitys sen saapumisesta munkkien mukana. Kun härkäpapu vielä on paastoruokaa sekä roomalais- että kreikkalaiskatolisissakin maissa, syntyi virheellinen käsitys siitä, että sen leviäminen olisi kytköksissä kristinuskon leviämiseen. Leviämisreitti ja ajankohta ovat edelleen epäselviä. Viljelymenetelmien, käytetyn sanaston sekä valmistettujen ruokien perusteella on päätelty, että sitä on kasvatettu Kannaksella ja Lappeen karjalassa jo esihistoriallisella ajalla. Tanskassa sitä tiedetään syöneen jo kivikauden lopulla ja Länsi-Venäjälläkin jo pari tuhatta vuotta sitten.

Kasvin ravitsemuksellinen koostumus

Tuore härkäpapu sisältää:

	100 g
energia	102 kcal
hiilihydraatti	13 g
proteiini	8,8 g
rasva	0,6 g
kuitu	4,2 g

Lähde Fineli

Härkäpavusta saadaan levodopa nimistä valmistetta, jota käytetäänkin parkinsonin taudin lääkkeissä.

Härkäpavun käyttö Suomessa

Perinteisesti härkäpavusta on valmistettu rokkaa, joko liha- tai jauhorokkaa. Jauhorokka on nimenä hieman harhaanjohtava, koska kyseessä on pikemminkin ruispuuro pavuilla.

Härkäpavun papuja voi käyttää sekä tuoreena että kuivattuna. Esikypsennetyt kokonaiset härkäpavut voidaan lisätä sellaisenaan ruokaan. Niistä voi tehdä myös levitteen tai dipin. Nuoria palkoja voi syödä sellaisenaan, kun niitä keittää miedossa suolavedessä. Ne voidaan tarjoilla voin tai öljyn kanssa ja lisätä yrtejä mausteeksi. Palkoja voi käyttää papujen tapaan padoissa, muhennoksissa ja keitoissa. Jos palkoja käytetään kuivattuina, tulee ne liottaa parissa vedessä yön yli.

Papua on saatavilla kokonaisena ja esikypsennettynä, rouheena ja murskana, jauhona ja pastana sekä granolana, joka on myslin tapaista lisäkettä. Härkäpavusta tehtyä pastaa voi käyttää esimerkiksi salaateissa. Rouheella voi korvata esimerkiksi makaronilaatikossa käytettävän jauhelihan. Härkäpavusta valmistetaan myös erilaisia tuotteita.

Koska härkäpapu on maultaan mieto ja pähkinään vivahtava, se tarvitsee usein mausteita. Valkosipulia, juustokuminaa, chiliä, paprikaa, kirveliä, timjamia, oreganoa ja salaattifenkolia voi kokeilla perinteisten suolan ja pippurin lisäksi.

Aikaisemmin härkäpavun tyhjät palot ja pavunvarret syötettiin lehmille eli härkäpapua on käytetty myös rehuna.

Härkäpavun käyttö ulkomailla

Härkäpavun käyttö on ulkomailla myös samankaltaista. Sitä on tarjolla lihan kanssa, salaateissa, risotoissa, lisukkeina yhdessä muiden ruoka-aineiden kanssa tai tahnana leivällä. Makumaailma on erilainen ja esimerkiksi minttua ja parsaa on rohkeammin käytössä. Eri maissa on omat herkkunsa. Tunisiassa on kuivatuista härkäpavuista valmistettu bessara papusosekeitto. Italiasta löytyy favetta härkäpapupyree. Se kuuluu osana myös falafelpyöryköitä Välimeren seudulla. Härkäpapumuhennos ful medammes on arabialainen herkkä.

Kasi, M. 2018. Härkäpavun tarina. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 21.3.2018

Härkäpavun tapakulttuuri

Suomessa härkäpapu on 1900-luvun alkuun asti liitetty juhliin. Häissä ja hautajaisissa papu- tai hernerokka oli yleensä päätösateria. Vielä pitkälti 1900-luvulla syrjäkylillä vanhat naiset saattoivat keskenään pitää pieniä juhlia, joihin rokka keitettiin. Pavuista tehty rokka on unohtunut, mutta hernekeitto on pitänyt pintansa suomalaisten arkiruokana.

Härkäpavut on liitetty paastoamiseen. Härkäpavusta keitetty rokka on ollut perinteistä laskiaisruokaa, kun laskeudutaan pääsiäistä edeltävään paastoon. Moni meistä myös tietää edelleen torstain hernekeittopäiväksi, vaikka sen syömisestä kyseisenä viikonpäivänä on luovuttu. Hernekeittopäivä on ennen viikon paastopäivää, perjantaita. Nykyään härkäpapu valtaa alaa lihan korvikkeena ja erinomaisena proteiinilähteenä.

Härkäpapu käytetään myös eläinten rehuna korvaamassa tuontisoijaa. Samalla parannetaan valkuaisomavaraisuutta. Peltoviljelyssä se on lisäksi tärkeä typensitojakasvi, joka vähentää lannoitustarvetta.

Lisätietoa käyttötavoista

Vihreä härkä on Suomalaisen härkäpavun viljelyyn ja tuotteiden valmistukseen keskittyvä yritys Kalannissa, Varsinais-Suomessa. Heidän sivuiltaan löytyy myös paljon [reseptejä](#).

Versofood on kotimainen yritys Vantaalla. Heidän tuotteitaan ovat vegaaniset Härkis – tuotteet. Reseptejä heidän tuotteiden käyttöön löydät [täältä](#).

Karviaisten tila Angelniemellä jatkojalostaa härkäpavusta muun muassa makkaraa. Myös heillä on erilaisia reseptejä tarjolla härkäpavun käyttöön. Voit tutustua heidän tuotteisiin [täältä](#).

Lähteet

<http://www.maatiainen.fi/tekstit/harkapapu.htm>

<https://hyotykasviyhdistys.fi/tuote-osasto/siemenet/vihannekset/pavut/harkapavut/>

<https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/luonnosta-laakekaappin-harkapapu-paju-sormustinkukka>

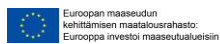
<http://www.olivemagazine.com/guides/best-ever/best-ever-broad-bean-recipes/>

<https://www.luke.fi/scenoprot/2016/12/20/harkapapu-herne-maistuvat-myos-sikalassa/>

<http://olemmepuutarhassa.fi/kasvima/2012/kuukauden-kasvi-harkapapu/>

<https://blogi.satokausikalenteri.fi/harkapapu/>

Kasi, M. 2018. Härkäpavun tarina. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 21.3.2018



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



ainnattopista
Livia



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Sarka
SUOMEN
MAATALOUSRAHASTO