



LIHATON TAMMIKUU

ILMANKOS-projekti haastaa kaikki mukaan Lihattoman tammikuun viettoon! Jotta lihattoman kuukauden toteuttaminen olisi helpompaa, julkaisemme tammikuun jokaiselle päivälle oman kasvisruokareseptin. Julkaistavissa resepteissä ei ole mitään eläinkunnan tuotteita, ja kaikki ohjeet ovat neljälle hengelle mitoitettuja. Sivuston reseptit on aiemmin julkaistu kirjoissa Härkäpapua sarvista (Moreeni, 2010) ja Vegaanin uusi keittokirja (Like, 2010). Osaan ohjeista on tehty muunnoksia. Reseptit kokosi ja testasi Päivi Mattila.

Herkullista vuoden alkua!

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Sisällysluettelo

Pasta-tofusalaatti	4
Sienirulla	5
Soijarouhepihvit (6 kpl)	6
Punajuurisosekeitto	7
Pakkaskauden härkäpapujännäri	8
Uudenvuoden juureskiusaus	9
Kullankeltainen hernekeitto	10
Porkkana-pellavapiirakka	11
Uunipaisti tofusta	12
Kaalilaatikko	13
Raasteistus	14
Spagettikastike soijarouheesta	15
Peruna-papusalaatti	16
Pinaattikeitto	17
Soijarouhe-makaronilaatikko	18
Hernefalafelit	19
Härkäpapufalafelit	20
Minestronekeitto talvipäiviin	21
Hernepihvit (8-12 kpl)	22
Ohrarengas	23
Kasvislasagne	24
Intialainen linssikeitto	26
Kahden kaalin pata	27

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Tofu-kurpitsapiirakka	28
Nopea linssi-omenacurry	30
Talkkuna-ruismarjapuuro	31
Rukiinen punajuuripata	32
Letut	33
Kurpitsa-speltitto	34
Irlantilainen seitanpata	35
Seitanin valmistusohje	36
Porkkana-maa-artisokkasosekeitto	38
Papujen keittäminen	39
Linkkejä	40

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Pasta-tofusalaatti

Mieto tofu sopii moneen: sitä voi käyttää siltään fetan tapaan salaateissa ja leivän päällä. Maustettu tofu on herkkua esimerkiksi salaateissa, pyttipannussa, piirakoiden tai pizzan päällä sekä keitoissa. Tofun maku voimistuu paistamalla ja/tai etukäteen marinoimalla. Yrttimarinadi syntyy esimerkiksi rakuunasta, basilikasta, timjamista, mustapippurista sekä valkosipulista. Kaupoissa myydään myös valmiiksi marinoitua ja savuaromista tofua.

250 g tofua

2 rkl soijakastiketta

esim. 0.5 rkl grillimausteseosta (tai paprikajauhetta, mustapippuria, curryjauhetta ym.)

rypsiöljyä

350 g pastaa keitettynä, esim. fusillia

1 kiinankaali suikaloituna

1 rkl yrttimausteseosta tai esimerkiksi timjamia

1 l vettä

1 rkl öljyä

1 rkl basilikaa

1 punasipuli pilkottuna

0,5 dl oliivi- tai rypsiöljyä

1. Kuutioi tofu. Paista tofukuutiot öljyssä paistinpannalla yhdessä mausteiden kanssa.
2. Sekoita kaikki salaatin ainekset keskenään ja anna maustua kylmässä pari tuntia. Maista, onko mausteita tarpeeksi.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Sienirulla

Mehevä sienirulla sopii mainiosti työ- tai reissuevääksi. Syö salaatin kera.

Täyte:

2,5 dl liotettuja suolasieniä tai 1 pkt herkkusieniä
 1–2 porkkanaa (2 dl raastetta)
 4 valkosipulinkynttä
 1–2 sipulia
 1 rkl rypsiöljyä
 0,25 tl mustapippuria
 1 maustekurkku
 3 tl pitsamaustetta tai 1 tl oreganoa ja 2 tl basilikaa

Pohja:

1,5 dl grahamjauhoja
 2,5 dl vehnä- tai spelttijauhoja
 2 tl leivinjauhetta
 0,75 tl suolaa
 150 g (1,5 dl) pakastepinaattia
 1,5 rkl rypsiöljyä
 vettä

Päälle: *pellavansiemeniä*

1. Pilko sienet ja sipulit, raasta porkkana karkeaksi ja leikkaa maustekurkku ohuiksi viipaleiksi.
2. Paista sieniä hetki kuivalla pannulla, kunnes neste on haihtunut. Lisää öljyä, sipulit, porkkanaraaste ja mustapippuri. Paista tovi.
3. Sekoita pohjaan tulevat kuivat aineet keskenään; mittaa leivinjauhe ensin osaan jauhoista, niin saat sen sekoittumaan tasaisemmin. Lisää nokkonen, öljy sekä etikka. Lisää sen verran vettä, että jauhot ja nokkonen sekoittuvat tasaisesti ja saat muodostettua taikinasta pallon.
4. Nosta taikina leivinpaperille ja kauli taikinasta pellin kokoinen levy. Levitä sienipaistos taikinalevyille, jätä muutama sentti reunoista täyttämättä. Asettele kurkkuviipaleet päälle ja ripottele pitsamauste.
5. Rullaa taikina varovasti käärolle. Nosta paperi pellille. Kostuta pinta vedellä pullasudilla ja ripottele päälle pellavansiemeniä. Paista 200 asteessa 20 minuuttia, napsauta uuni pois ja pidä vielä vartti jälkilämmöllä. Anna rullan jäähtyä ja mehevoityä ennen tarjoilua.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Soijarouhepihvit (6 kpl)

Soijarouhetta voi käyttää kuten jauhelihaa. Sitä ei tarvitse liottaa etukäteen. Rouhe imee vettä (tai muuta nestettä) n. 1:2. Mausteet kannattaa lisätä jo keittämisveteen.

Nämä pihvit ovat herkkua hampurilaisten välissä tai sopivat tarjottavaksi esimerkiksi keitettyjen perunoiden ja puolukkamurskan kera.

1 dl soijarouhetta + 2 dl vettä

0,5 tl mustapippuria tai muutama kierros myllystä

1 kasvisliemikuutio tai n. 1,5 tl –liemijauhetta (tai suolaa + lipstikkaa)

0,5 dl korppujauhetta

1 dl kaurakermaa

1 sipuli pilkottuna

2 valkosipulin kynttä pilkottuna

1 dl vehnäjauhoa

rypsiöljyä paistamiseen

1. Keitä soijarouhetta 5 min liemikuutiolla ja mustapippurilla maustetussa vedessä.
2. Turvota korppujauhoja kermassa muutama minuutti ja lisää ne keitettyyn soijarouheeseen.
3. Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä muutama minuutti ja lisää ne muiden ainesten joukkoon. Sekoita vehnäjauhot joukkoon. Maista, onko suolaa ja muita mausteita riittävästi.
4. Muotoile taikinasta kostutetuin käsin pihvejä ja paista paistinpannulla noin 5 min molemmilta puolilta (kansi päällä). *Mikäli valmistat pihvit uunissa* muun ruoanlaiton ohessa, paista niitä öljyyn leivinpaperin päällä 225 asteessa n 25 min, käännä paistamisen puolivälissä.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Punajuurisosekeitto

Tämä keitto saa punajuurelle uusia ystäviä. Mikäli vähennät keitinnettä ennen soseutusta, on keitto oivallista leipälevitettä (etenkin vaaleahkolle leivälle). Kokeile myös perinteisiä porkkana- ja peruna-purjososekeittoja.

1 sipuli
 2 valkosipulin kynttä
 2 rkl rypsiöljyä
 1 tl sokeria
 0,5 tl jauhettua inkivääriä
 1 tl kuivattua timjamia
 1 porkkana
 1 peruna
 4 (n. 400 g) punajuurta
 pieni pala (n. 50 g) palsternakkaa
 6 dl vettä
 (2 dl kaurakermaa)
 2 tl kuivattua persiljaa
 2 tl kuivattua basilikaa
 0,5 tl suolaa

1. Kuori ja pilko pieneksi sipulit ja juurekset.
2. Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä sokerin ja inkiväärin kanssa. Lisää juurekset, timjami ja vesi. Vettä ei tarvitse olla kuin sen verran, että kasvikset peittyvät. Kiehauta ja keitä kannen alla, kunnes juurekset ovat pehmeitä (n. 1 h).
3. Soseuta keitto ja lisää halutessasi kerma. Mausta persiljalla, basilikalla ja suolalla.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Pakkaskauden härkäpapujännäri



Ruokaisa salaatti, joka käy lounaaksikin. Herukat tuovat kastikkeeseen sopivaa happamuutta.

Kuivattuja härkäpapuja voi ostaa ekokaupoista, ja ne kasvavat myös helposti omalla kasvimaalla. Härkäpavut sopivat myös esimerkiksi marinadeihin, leipälevitteisiin ja kasvispihveihin. Ohjeen härkäpavut voi tarvittaessa korvata muilla keitetyillä pavuilla.

2 palaa ruisleipää +1 rkl rypsiöljyä

2 dl keitettyjä härkäpapuja tai ruskeita papuja

4 pientä porkkanaa

vajaat 0,5 kg keräkaalia

kastike:

1 dl kaurakermaa

1 dl musta- tai puna-herukoita tai marja-aroniaa

2 valkosipulinkynttä

0,5 tl suolaa

1 tl sokeria

1. Kuutioi ruisleipäviipaleet. Paista niitä paistinpannulla.
2. Kuori, halkaise kahdesti ja paloittele porkkanat. Leikkaa kaali pieniksi neliöiksi. Yhdistä ruisleipäpalat, härkäpavut ja kasvikset.
3. Soseuta herukat, pilko valkosipulinkyntset pieneksi ja sekoita ne kaurakermaan. Lisää suola ja sokeri. Sekoita kastike salaatin joukkoon. Anna salaatin maustua viileässä puolesta tunnista pariin tuntiin.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Uudenvuoden juureskiusaus

Jäikö joululta yli juureksia? Tee niistä kiusaus! Tässä mainitut juurekset ovat ehdotuksia, joten sovelta kernaasti oman kaappisi mukaan. Annos mahtuu yhteen 2 litran tai kahteen keskikokoiseen vuokaan. Tarjoa vaikkapa ohralisäkkeen ja tuoreiden sinimailasen itujen kanssa.

3 perunaa

2 porkkanaa

pieni pala (n. 100 g) juuriselleriä

reilu viipale lanttua

1 punajuuri

4 dl kauramaitoa tai -kermaa tai puoliksi molempia

reilu 1 tl suolaa

0,75 tl inkiväärijauhetta

1 rkl kuivattua persiljää

1 rkl siirappia

1-2 rkl sinappia

pinnalle: 1-2 rkl korppu- tai grahamjauhoa ja 1 rkl rypsiöljyä

1. Kuori ja raasta juurekset hienoksi raasteeksi. Voitele uunivuoka ja levitä siihen juuresraasteet.
2. Sekoita kauramaitoon tai -kermaan mausteet. Kaada seos juuresten päälle. Maista. Ripottele pinnalle korppujauhot ja öljy.
3. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin tunti. Anna makujen mielellään tasaantua ennen tarjoilua; maku van paranee seuraavaan päivään mennessä.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Kullankeltainen hernekeitto

Tanskassa ja Ruotsissa hernekeitto valmistetaan tyypillisesti keltakuorisista herneistä. Ero on ulkonäössä eikä maussa, joten voit vällan hyvin valmistaa tämänkin sopan vihreistä herneistä, jos et löydä keltaisia kaupasta. Mikäli sinulla on tilaa pakastimessa, voit valmistaa pitkään kypsyyvää keittoa kerralla kaksinkertaisen annoksen ja säilöä osan tulevaa käyttöä varten.

3 dl tai noin 250 g keltaisia kuivattuja herneitä
1 l vettä
1 laakerinlehti
0,5 tl suolaa

pinnalle:

2 rkl rypsiöljyä
1 tl (mustia) sinapinsiemeniä
2 tl curryjauhetta
1 sipuli
1 valkosipulin kynttä
1 omena
tuoretta korianteria tai hippu korianterijauhetta

1. Huuhtele herneet ja laita ne veteen likoamaan yön yli.
2. Keitä herneitä liotusvedessään laakerinlehden kera kannen alla miedolla lämmöllä, kunnes herneet ovat soseutuneet eli noin reilusta tunnista puoleentoista tuntiin. Sekoita herneitä varsinkin loppuvaiheessa ja lisää tarvittaessa vettä. Mausta herneet suolalla.
3. Kuori sipuli, valkosipulin kynsi ja omena. Murskaa valkosipuli ja pilko sipuli ja omena pieniksi tasakokoisiksi paloiksi.
4. Kuumenna öljy pannulla ja lisää sinapinsiemenet. Kuumenna, kunnes siemenet alkavat pomppia ja lisää sitten curryjauhe, sipuli, valkosipuli ja omena. Kuullota, kunnes sipulit ovat pehmenneet, ja kaada seos hernekeiton pinnalle. Silppua vielä tuoretta korianteria keiton pinnalle.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
 Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Porkkana-pellavapiirakka

Kahvituon tai iltapalan komistus, joka sopii myös vierasvaraksi.

Taikina:

2 dl grahamjauhoja
2 dl vehnäjauhoja
1 dl kauraleseitä
2 rkl pellavansiemeniä
1 tl paprikajauhetta
1 tl suolaa
0,75 dl rypsiöljyä
2 dl vettä

Täyte:

2 rkl rypsiöljyä
1 sipuli
2–3 valkosipulin kynttä
1 tl kuivattua timjamia
1 tl sokeria
2 porkkanaa
pala palsternakkaa
2 rkl pellavansiemeniä
2 dl kaurakermaa
suolaa

1. Sekoita taikinan kuivat ainekset keskenään, hiero sitten öljy jauhoseokseen. Lisää lopuksi vesi ja sekoita vain sen verran, että taikina on likimain tasaista. Voitele halkaisijaltaan n. 25-senttinen piirakkavuoka. Levitä taikina piirakkavuokaan. Nosta taikinaa myös vuoan reunoille.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuori ja raasta porkkanat ja palsternakka. Säädä uuni lämpenemään 225 asteeseen ja esipaista piirakkapohjaa uunin keskitasolla 10 minuuttia.
3. Sillä välin kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä muutama minuutti sokerin ja timjamin kanssa. Lisää raasteet ja pellavansiemenet ja paista miedolla lämmöllä viisi minuuttia. Lisää kaurakerma, anna kiehahtaa ja sammuta sitten levy. Mausta makusi mukaan suolalla.
4. Täytä pohja ja tasoita pinta. Paista piirakkaa vielä 20 minuuttia uunin keskitasolla. Sammuta uuni ja kypsennä jälkilämmöllä 10 minuuttia. Piirakan päällyys jäähmettyy, kun piirakka jäähtyy.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Uunipaisti tofusta

Mikäli haluat kanamaisen mietoa tofua, käytä ohjeessa maustamatonta tofua. Paistia voi valmistaa muun uunin käytön yhteydessä, eikä lämpötilavaatimus ole tarkka: 175 - 225 asteessa tehden onnistuu. Tarjoa esimerkiksi perunamuusin ja porkkana-omenaraasteen kanssa.

250 g kylmäsavutofukuutio

0,25 dl kaurakermaa

*n. 3 rkl korppujauhoja + 1/8 tl mustapippuria + 1/8 tl suolaa
rypsiöljyä*

1. Pyörittele tofu kaurakermassa ja sitten pippurilla ja suolalla maustetuissa korppujauhoissa. Laita se öljytyyn vuokaan.
2. Paista n. 200 asteisessa uunissa puolisen tuntia, kunnes kuorritus saa väriä.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Kaalilaatikko

Tarjoo laatikkoa puolukkahillon ja ruisleivän kanssa. Vaihtelun vuoksi laatikkoon voi käyttää myös hapankaalia.

*1 dl esikypsynytettyjä rikottuja ohrasuurimoita tai 2 dl tattarisuurimoita
1 kasvisliemikuutio tai 1,5 rkl kasvisliemijauhetta
noin 5 dl vettä (tattariin 8 dl)*

*3 rkl öljyä
1–2 sipulia
(1–2 porkkanaa)
2 tl paprikajauhetta
noin 1/5 tl mustapippuria jauhettuna
1,5 dl soijarouhetta ja 2 dl vettä (maustettuna kasvisliemijauheella)
1 kg kaalia
1 dl vettä
1 rkl kuivattua meiramia
1–3 rkl siirappia*

1. Jos käytät tattaria, huuhto se kuumalla ja sitten kylmällä vedellä, niin sen maku pehmenee. Keitä ohra- tai tattarisuurimot kypsiksi kattilassa yhdessä kasvisliemikuution kanssa (tattari noin 15 minuuttia, ohra 30 minuuttia). Ei haittaa, että kattilaan jää hieman vettä, koska sitä tarvitaan laatikkoon.
2. Liota soijarouhetta 2 dl:ssa vettä valmistelujen ajan. Pilko kaali ja sipulit. Raasta porkkanat, jos haluat niitä mukaan. Kuumenna öljy paistinpannalla. Lisää sipuli, paprikajauhe ja mustapippuri. Paista muutaman minuutin ajan puuhaarukalla samalla sekoitellen. Lisää sitten kaali (ja porkkanaraaste) sekä tarvittaessa hieman öljyä. Paista sekoitellen pari minuuttia, lisää vesi ja anna hautua miedolla lämmöllä kannen alla kypsäksi, kunnes kaali on läpikuultavaa eli noin 20 minuuttia.
3. Sekoita suurimot ja kaalipaistos voidellussa uunivuoassa. Mausta meiramilla ja siirapilla. Lisää sen verran vettä, että seos on kostea. Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia ja jatka sitten tunnin verran 150 asteessa. Kaalilaatikosta tulee sen parempaa, mitä kauemmin se saa kypsyä miedossa lämmössä. Peitä tarvittaessa kannella loppuvaiheessa.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Raasteistus

Talven mittaan ehtii kokeilla monenlaisia eri juuresraasteita. Joukkoruokaloissa monta tuntia lämpimässä odotelleet raasteet eivät kerro koko totuutta raasteiden mausta, joten voit yllättyä! Kokeile rohkeasti: tässäkin eivät ole vielä suinkaan kaikki vaihtoehdot. Esimerkiksi nauris ja porkkana sopivat hyvin yhteen.

vaihtelevasti:

600 g (7 dl) lanttu- tai punajuuriraastetta
2 raastettua porkkanaa tai 1 pienehkö palsternakka
1 sipuli
(1 dl raastettua mukulaselleriä)
(sinimailasen ituja)

kastike:

2 tl sokeria
0,25 dl omenaviinietikkaa
0,25 dl vettä
0,5 tl sinappia
1/5 tl suolaa
1/5 tl mustapippuria
(1 - 2 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä)

1. Raasta juurekset. Palsternakka kannattaa raastaa hienoksi, jotta se on mehevää. Kuori, puolita ja viipaloi sipuli ohuiksi suikaleiksi. Yhdistä samaan kulhoon. Ituja voi ottaa mukaan, jos niitä sattuu olemaan.
2. Mittaa kastikkeen ainekset pieneen lasipurkkiin ja ravista sekaisin. Sekoita marinadi tasaisesti juuresraasteen joukkoon.
3. Anna maustua jääkaapissa ainakin 2 tuntia, mieluiten yön tai päivän yli. Salaatti säilyy viileässä useita päiviä.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Spagettikastike soijarouheesta

Soijarouhekastike muistuttaa perinteistä jauhelihakastiketta niin ulkonäöltään kuin maultaankin.

3 rkl rypsiöljyä
 2 sipulia
 2 valkosipulin kynttä
 1 tl sokeria
 1 prk tomaattipyrettä
 2 tl jauhettua paprikaa
 n. 0,5 tl chilijauhetta
 2 porkkanaa raastettuna
 2,5 dl tummaa soijarouhetta
 400 g tomaattimurskaa
 5 dl vettä
 1 rkl soijakastiketta
 3 tl kuivattua basilikaa
 2 tl kuivattua oreganoa
 (suolaa)

1. Kuutioi sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuleita öljyssä sokerin, tomaattipyreen, paprikajauheen ja chilijauheen kanssa noin 5 minuuttia.
2. Lisää raastetut porkkanat, sekoita. Lisää soijarouhe, tomaattimurska ja vesi. Kiehauta, madalla lämpöä ja anna kiehua kannen alla noin 30 minuuttia. Lisää keittämisen mittaan tarvittaessa hieman vettä. Lisää soijakastike ja yrtit. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Peruna-papusalaatti

Salaatti sopii siltään tarjottavaksi tai esimerkiksi lapinrieskojen tai pitaleipien väliin.

*10 isohkoa kiinteää perunaa
3 - 4 dl (1 tölkki) keitettyjä kidneypapuja, härkäpapuja tai ruskeita papuja
2 valkosipulin kynttä
2 rkl rypsiöljyä paistamiseen
1 suola- tai hapankurkku
0,5–1 punasipuli*

kastike:

*2 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä
1 rkl viinietikkaa
1 ruukku persiljaa tai 1 rkl kuivattua persiljaa
yrttisuolaa*

1. Keitä tai höyrytä perunat kypsiksi. Jos käytät luomuperunoita ja peset ne hyvin juuriharjalla, ei niitä tarvitse kuoria.
2. Hienonna persilja ja sekoita kastikkeen ainekset.
3. Kuori ja hienonna valkosipulin kynnet. Paista valkosipulia ja papuja öljyssä muutama minuutti. Pilko perunat, kurkku ja sipuli pieniksi paloiksi ja sekoita kastikkeeseen papujen kanssa. Anna maustua jääkaapissa ainakin tunti ennen tarjoilua. Maista, lisää tarvittaessa suolaa.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Pinaattikeitto

Maukas keitto sopii hyvin alkuruuaksi. Pääruuaksi annos riittää kahdelle.

*reilu 1 rkl rypsiöljyä
2,5 rkl vehnä jauhoja
1 l kauramaitoa
300 g pakastepinaattia tai runsaasti kuivattua nokkosta
reilu 1 tl suolaa
1 tl sokeria
riippaus muskottia
2 tl kuivattua persiljaa*

1. Kuumenna öljy kattilan pohjalla ja lisää jauho; anna kiehahtaa samalla hyvin sekoitellen.
2. Siirrä kattila pois levyiltä. Lisää kauramaito kahdessa erässä koko ajan puuhaarukalla sekoittaen, sekoita pohjaa myöten. Siirrä takaisin levyille, kiehauta, lisää pinaatit ja mausteet. Keitä muutama minuutti tai kunnes pinaatti on sulanut. Keitto sakenee seisoessaan.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Soijarouhe-makaronilaatikko

Mikäli haluat nopeuttaa ruoanlaittoa ja säästää sähköä, makaroniruoan voi syödä paistoksena, ilman uunitusta. Jätä silloin kauramaito ja korppujauho pois. Ohjeeseen voi hyödyntää myös herne- tai härkäpapurouhetta. Hernerouheen keittoaika on tosin pidempi, ainakin 25 min.

5 dl keittämätöntä (täysjyvä)makaronia

3 rkl rypsiöljyä

1 iso sipuli silputtuna

1 tl jauhettua jeeraa

0,5 tl jauhettua inkivääriä

0,5 tl jauhettua korianteria

0,5 tl sokeria

(1 porkkana raastettuna)

2 dl tummaa soijarouhetta

1 kasvisliemikuutio

4 dl vettä

n. 4 dl kaura- tai soijamaitoa

n. 1 rkl rypsiöljyä

n. 0,5 dl korppujauhoja

1. Keitä kattilassa makaroneja, noin 2 minuuttia vähemmän kuin ohjeessa neuvotaan.
2. Kuumenna öljy paistokasarissa ja kuullota sipuli öljyssä mausteiden ja sokerin kanssa. Lisää vesi, soijarouhe ja kasvisliemikuutio (sekä porkkanaraaste), ja keitä 10 minuuttia. Maista, onko mausteita tarpeeksi. Toisin kuin jauhelihaa, soijarouheruokia voi maistaa raakanakin.
3. Öljyä noin 2 litran uunivuoka. Sekoita makaronit ja soijarouhepaistos keskenään. Kaada kasvismaito päälle. Sivele vuoan pinnalle hieman öljyä. Ripottele pinnalle ohut kerros korppujauhoa.
4. Kypsennä 200 asteessa noin 40–50 minuuttia. Anna vetäytyä. Tarjoa ketsupin kanssa.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Hernefalafelit

Falafelit ovat arabimaiden arkiruokaa. Tarjoa falafeleita esimerkiksi pita- tai ruisleivän välissä. Laita sisään sipulirenkaita, maustekurkkua ja kerä- tai savoiijinkaalia suikaleina. Majoneesi, chilikastike sekä tahini ovat tyypillisiä falafelien lisukkeita. Hernefalafelit voi valmistaa joko kotimaisista herneistä tai kikherneistä. Keitetyt pavut sopivat kasvispihveihin ja -pyöryköihin, mutta eivät falafelitaikinaan.

Turvallisuushuomio: Pidä keittämisen aikana kattilan tai padan kansi lähettyvillä, jotta voit sammuttaa mahdollisesti syttyvän öljyn. Vettä ei pidä käyttää öljypalon sammuttamiseen.

3 dl kuivattuja herneitä, liota yön yli
1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
1 tl ruokasoodaa
2 tl jauhettua jeeraa
2 tl jauhettua korianteria
1 rkl kuivattua persiljaa
1 tl suolaa

rypsiöljyä uppopaistoon

1. Huuhtelee ja liota herneitä runsaassa vedessä yön tai työpäivän yli (8-10 tuntia). Valuta.

2. Kuori sipuli ja valkosipulin kynnet. Hienonna liotetut herneet hienoksi tehosekoittimessa yhdessä sipuleiden kanssa. Hienontaminen onnistuu myös sauvasekoittimella tai lihamyllyllä. Lisää tarvittaessa tilkka vettä. Mausta seos. Mikäli haluat pehmeitä falafeleja, lisää hernaikinankin joukkoon 0,5 dl vettä ja 1-2 rkl vehnä jauhoja (vajaa 1 dl, jos et saa murskattua herneitä hienorakeiseksi asti).

3. Kuumenna öljy padassa tai wokissa. Kun vaalea leipäpala nousee alle minuutissa pintaan, on öljy riittävän kuumaa. Öljyä on riittävästi, kun falafelit mahtuvat kellumaan, eivätkä ota pohjaan kiinni. Muotoile kostutetuina käsin taikinasta parin sentin kokoisia pieniä palleroita. Juurikaan suurempia ei kannata tehdä, koska silloin ne eivät ehdi kypsyä kunnolla.

4. Kypsennä falafeleita kummaltakin puolelta muutama minuutti öljyssä 4 - 7 kerrallaan, kattilan koosta riippuen. Lisää tarvittaessa erien välissä öljyä ja odota hetki, jotta öljy kuumenee. Kun öljy on tarpeeksi kuumaa, falafelit eivät ime kovin paljoa öljyä sisäänsä ja pinnasta tulee mukavan rapea.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



5. Laita lautaselle talouspaperia imemään liika rasva ja nosta valmiit falafelit reikäkauhalla paperin päälle. Siivilöi jäähtynyt öljy lasipurkkiin ja käytä paistoöljynä. Säilytä öljy kylmässä.

Härkäpapufalafelit

Egyptiläisen perinteen mukaan falafelit valmistetaan härkäpavuista. Muutoin samat perusraaka-aineet ja valmistustavat, mutta laita mausteeksi 2 tl paprikajauhetta, 1 tl sinappijauhetta tai sinappia, 0,25 tl jauhattua mustapippuria ja 1 rkl kuivattua persiljaa (ja 2 tl kuminaa). Lisää myös taikinaa kiinteyttämään noin 0,75 dl graham- tai vehnä jauhoja.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Vipuvoimaa
EU:lta



ekoKUMPPANIT





Minestronekeitto talvipäiviin

Nautiskele tuoreen leivän kanssa. Keiton lisänä voi tarjota myös sokeroitua puolukkasosetta.

2 rkl rypsiöljyä
 200 g keräkaalia
 1 sipuli
 1 porkkana
 1 punajuuri
 1 peruna
 1 l vettä
 1-2 tl suolaa
 0,5 dl makaronia
 1 valkosipulin kynsi
 (0,5 dl kaurahiutaleita)
 1 tölkki (n. 3 dl) keitettyjä kidneypapuja tai itse keitettyjä härkäpapuja
 2 tl basilikaa
 1 rkl etikkaa

1. Kuori valkosipuli, sipuli, peruna ja punajuuri. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi, silppua sipuli, viipaloi porkkanat ja leikkaa punajuuri ja peruna pieniksi kuutioiksi.
2. Ruskista kaali ja sipuli padan tai paksupohjaisen kattilan pohjalla kevyesti öljyssä. Lisää punajuuri ja porkkana ja paista vielä hetki.
3. Lisää vesi, valkosipuli, suola, peruna, herneet (tai härkäpavut) ja makaronit. Keitä noin 25 minuuttia kannen alla. Jos haluat pehmeämpää ja ruokaisampaa keittoa, lisää keittämisen puolivälissä mukaan 0,5 dl kaurahiutaleita.
4. Sammuta levy. Lisää basilika, herneet ja etikka ja jätä hetkeksi hautumaan, niin maut syventyvät.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
 Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Hernepihvit (8-12 kpl)

Tarjoo hernepihvejä esimerkiksi valkokastikkeen, raasteistuksen ja ohrarenkaan kanssa. Mikäli teet hampurilaisia, tarjoa lisukkeena ketsuppia ja sinappia, majoneesia, jäävuorisalaattia ja maustekurkkuja. Pihvit imevät itseensä rasvaa vain vähän, kun annat pannun kuumentua hyvin ennen paistamista.

*1 pieni kiinteämaltainen peruna
4 dl (435 g, 1 tlk) tiivistä kasvishernekeittoa
1 tl jauhettua jeeraa tai intialaista mausteseosta
1 tl korianterijauhetta
1 tl paprikajauhetta
0,75 tl suolaa
1 dl korppu- tai grahamjauhoa
2 rkl perunajauhoa
1 dl kaurahiutaleita*

paistamiseen rypsiöljyä

1. Raasta peruna raastimen hienoimmalla terällä. Sopiva määrä raastetta on noin 1 dl.
2. Sekoita kasvishernekeitto, perunaraaste, mausteet, jauhot ja hiutaleet keskenään. (Jos haluat pehmeitä pihvejä, jätä hiutaleet pois). Anna turvota muutama minuuttia.
3. Muotoile taikinasta kostein käsin pihvejä ja paista paistinpannulla muutama minuutti per puoli, kauniin ruskeiksi.

Kasvispihvitaikinaan kelpaa myös perunamuusi tai kaurapuuron loput. Jos käytät tällaisia nestemäisempiä aineksia, lisää jauhojen määrää. Jauhoja sisältävät pihvit kiinteytyvät jäähtyessään.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Ohrarengas



Ohralisukkeisiin voi mainiosti lisätä juureksia sekä mausteita: esimerkiksi jeeraa tai kotimaista kuminaa. Ohrasuurimoita voi myös kuullottaa paistinpannalla tai kattilan pohjalla hetken ajan ennen keitinveden lisäämistä. Ohran keittoaika lyhenee huomattavasti, jos käytät esikypsytettyjä suurimoita.

2 rkl rypsiöljyä
 1 sipuli
 0,5 tl sokeria
 1 tl paprikajauhetta
 0,25 tl kurkumaa
 pala (n. 100 g) lanttua
 3 dl kokonaisia ohrasuurimoita
 1 kasvisliemikuutio tai 1 rkl kasvisliemijauhetta tai 1 lipstikan lehti ja suolaa
 n. 8 dl vettä
 1 rkl kuivattua basilikaa
 (0,5 dl paahdettuja öljyhampun tai auringonkukan siemeniä)

1. Kuori ja hienonna sipuli, kuutio lanttu hyvin pieniksi paloiksi.
2. Kuumenna öljy padassa tai paksupohjaisessa laakeassa paistinpannassa ja kuullota siinä sipuli. Lisää lanttukuutiot, paprikajauhe, kurkuma ja sokeri. Paista muutama minuutti.
3. Lisää ohrasuurimot, kasvisliemikuutio ja vesi. Kiehauta, laske lämpöä ja keitä kannen alla 45 minuuttia. Sekoita, sammuta levy ja keitä vielä jälkilämmöllä ilman kantta viitisen minuuttia. Maista ovatko ohrat kypsiä, lisää tarvittaessa vettä. Lisää basilika (ja siemenet).
4. Huuhtelee rengasvuoka kylmällä vedellä ja kumoa ohraseos vuokaan. Painele tiiviiksi ja anna seistä 5-10 minuuttia. Kumoa tarjoilulautaselle. (Vuokaan laittaminen on koristeellisuuden vuoksi, ei välttämätön.)



Kasvislasagne

täysjyvälasagnelevyjä

Kasviskastike:

valmista kastike "[spagettikastike soijarouheesta](#)" reseptiä noudattaen. Mikäli haluat vaihtelua perinteisiin, valmista punajuurikastike:

- 1 sipuli pilkottuna
- 2 valkosipulin kynttä murskattuna
- 3 punajuurta raastettuna (noin 1 litra raastetta)
- 1 porkkana pilkottuna
- 3 rkl tomaattipyreetä
- 2 rkl kuivattua mäkimeiramia tai oreganoa hieman vähemmän
- 0,5 rkl kasvisliemijauhetta
- 4 dl vettä
- 1 rkl rypsiöljyä kuullotukseen

1. Kuullota sipulit öljyssä. Lisää muuta aineet ja anna kiehua vähintään 15 minuuttia.

Valkokastike:

- 2–4 rkl öljyä
- 0,75 dl vehnä jauhoja
- 1 l kauramaitoa
- 4 laakerinlehteä
- 1 tl suolaa
- 0,25 tl valkopippuria
- 0,25 tl muskottipähkinää
- (1 dl kuivattua nokkosta murskattuna tai 150 g pinaattia)
- 1 tl suolaa

2. Kuumenna öljy kattilan pohjalla ja sekoita vehnä jauho siihen. Kaada kolmasosa kauramaidosta hitaasti joukkoon, sekoita kunnolla puuhaarukalla. Lisää loput kauramaidosta parissa erässä, anna kastikkeen sakeutua ennen lisäyksiä. Sekoita lopuksi tasaiseksi vispilällä. Lisää laakerinlehdet ja suola. Lisää halutessasi nokkonen tai pinaatti. Keitä 10 minuuttia ja mausta valkopipurilla ja muskottipähkinällä. (Mikäli haluat keveämpää kastiketta, voit suurustaa kastikkeen ilman öljyä: sekoita jauhot kuumenevan kauramaidon joukkoon osanestesuurustuksella.)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



3. Kaada ohut kerros valkokastiketta uunivuoaan pohjalle ja aseta sen päälle lasagnelevyjä. Levitä vuokaan puolet kasviskastikkeesta ja neljäsosa valkokastikkeesta sekä aseta päälle kerros lasagnelevyjä. Toista tämä pari kertaa. Kaada loput valkokastikkeesta viimeisen kerroksen päälle. Paista 200 asteessa 30 minuuttia, käännä virta pois päältä ja jatka vartti jälkilämmöllä.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Intialainen linssikeitto

Punaiset linssit soseutuvat helposti, ja ne sopivat hyvin muhennoksiin, kastikkeisiin ja sakeisiin keittoihin. Tässä ohjeessa linssettä maustetaan itämaisittain. Linssien maustajiksi sopivat myös mm. fenkolin siemenet sekä basilika.

2 rkl rypsiöljyä
 2- 3 valkosipulin kynttä
 1 iso tai 2 pienempää porkkanaa
 3,5 dl (250 g) punaisia linssettä
 9 dl vettä
 1/2 kasvisliemikuutio tai hieman lipstikkaa + (meri)suolaa
 400 g tomaattimurskaa
 1 prk tomaattipyrettä
 2 laakerinlehteä
 n. 1 rkl curryjauhetta
 ripaus kanelia ja kardemummaa
 2 rkl omenaviinietikkaa
 1 rkl sokeria
 (1 dl kaurakermaa)

1. Huuhto linssit vedessä siivilän avulla. Hienonna valkosipuli ja pilko porkkana. Kuumenna öljy kattilassa, lisää valkosipuli, porkkanat ja linssit. Paista sekoitellen. Kun sipulit pehmenneet, lisää vesi sekä kaikki muut aineet etikkaa ja sokeria lukuun ottamatta.
2. Keitä hiljaksiin n. 45 min. Lisää etikka ja sokeri. Poista laakerinlehti. (Soseuta). (Lisää kaurakerma). Maista ja lisää tarvittaessa suolaa.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
 Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Kahden kaalin pata

Tarjoo pataa vilja- tai perunalisukkeiden kera.

2 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä

1 sipuli

2 valkosipulin kynttä

1 tl (mustia) sinapinsiemeniä

1 tl jeeran eli roomankuminan siemeniä

pala (n. 100 g) lanttua

2 porkkanaa

pala (n. 300 g) keräkaalia

3,5 dl (1 tölkki) keitettyjä valkopapuja tai härkäpapuja

2 dl vettä

1 kasvisliemikuutio tai 1 rkl kasvisliemijauhetta tai pieni lipstikan lehti hienonnettuna

1 rkl siirappia

2–3 dl hapankaalia

1 rkl kuivattua persiljaa
(0,5 tl suolaa)

1. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuutioi porkkana ja lanttu, pilko kaali.
2. Kuumenna öljy padassa tai paistokasarissa ja kuullota siinä sipuli valkosipulin, sinapin- ja jeeran siementen kanssa. Lisää lanttu- ja porkkanakuutiot, paista hetki. Lisää sitten kaali ja paista viitisen minuuttia välillä sekoitellen.
3. Lisää härkäpavut, vesi ja siirappi, peitä pata kannella ja kypsennä 20 minuuttia pienellä lämmöllä. Lisää lopuksi hapankaali ja persilja. Maista pataa ja lisää tarvittaessa suola.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Tofu-kurpitsapiirakka

Ruokaisa ja mehevä piiras käy vierasvaraksikin. Mikäli olet sienten ystävä, voit korvata tofun rasiallisella (200 g) herkkusieniä, pakastetuilla metsäsienillä tai 20 g millä tahansa kuivatuilla sienillä. Pilko sienet ja keitä niitä kuivalla pannulla omassa nesteessään, kunnes neste on lähes haihtunut. Lisää sitten öljy, sipulit ja muut ainekset. Kuivasienet pitää ensin liottaa. Voit toki laittaa piiraaseen sekä sieniä että tofua, sen maukkaampi on lopputulos!

Taikina:

2 dl porkkanaraastetta (1–2 porkkanaa)
 1 dl kaurahiutaleita + 1 dl vettä
 2 dl grahamjauhoja
 1,5 dl vehnäjäuhoja
 1 tl suolaa
 0,5 dl rypsiöljyä
 n. 0,25 dl vettä

Täyte:

250 g tofua
 2 rkl rypsiöljyä
 1 sipuli
 3 valkosipulin kynttä
 2 dl kurpitsapikkelssi- tai -salaattisäilykettä (1 purkki)
 1 tl kuivattua timjamia
 0,25 tl suolaa
 n. 0,25 tl mustapippuria

Päälle:

3 perunaa (n. 3 dl raastetta)
 n. 2 tl curryjauhetta
 2 rkl rypsiöljyä

1. Öljyä noin 24 cm halkaisijan piirakkavuoka ja säädä uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Sekoita kaurahiutaleet ja vesi pienessä astiassa, anna turvota 10 min. Raasta porkkanat. Sekoita kulhossa taikinan kuivat aineet keskenään ja sekoita sitten öljy, porkkanaraaste ja kaurahiutaleeseos joukkoon. Lisää lopuksi vesi ja sekoita vain sen verran että taikina on tasaista. Painele taikina piirasvuolan pohjalle ja reunoille. Paista pohjaa 15 minuuttia uunin keskitasolla.
3. Kuutioi tofu. Kuori sipuli ja valkosipuli ja hienonna ne. Valuta kurpitsasta neste talteen muuta käyttöä varten (voit käyttää salaattien maustajana tms.).

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



4. Paista sipulia, tofua ja valkosipulia sekä mustapippuria öljyssä. Lisää hetken kuluttua kurpitsakuutiot ja timjami, anna tekeytyä tovi levyn jälkilämmöllä. Mausta suolalla.
5. Levitä sieni-kurpitsa-sipuliseos esipaistetulle taikinapohjalle.
6. Kuori ja raasta perunat. Sekoita öljy ja curry raasteen joukkoon. Ripota perunaraaste vuokaan täytteen päälle. Paista piirakkaa vielä puolisen tuntia uunin keskitasolla tai kunnes perunat ovat ruskistuneet. Tarjoa lämpimänä tai jäähtyneenä.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Nopea linssi-omenacurry

Nauti ohuen rieskan, suolaisten lettujen tai pastan seurassa. Halutessasi voit ripotella curryn pinnalle paahdettuja auringonkukansiemeniä tai silputtua tuoretta korianteria.

5 dl punaisia linsejä

3 sipulia

2,5 rkl rypsiöljyä

2 isoa hapanta omenaa kuutioituna

0,5 tl jauhettua inkivääriä

2 rkl curryjauhetta

puolikas kasvisliemikuutio tai hieman lipstikkaa ja suolaa

n. 8 dl vettä

(maustamatonta soijajugurtia)

1. Huuhtelee linssit reilussa vedessä siivilän avulla. Kuori kasvikset, silppua sipuli ja kuutio omena. Kuullota sipuleita öljyssä, kunnes ne muuttuvat läpikuultaviksi. Lisää omenat, inkivääri ja curry. Paista miedolla lämmöllä muutaman minuutin ajan.

2. Lisää linssit, kasvisliemikuutio (tai suola) ja vesi. Hauduta kannen alla, kunnes linssit ovat kypsiä, eli noin vartti. Lisää tarvittaessa loppuvaiheessa hieman vettä. Maista. Jos käytät lipstikkaa, lisää suola vasta kypsyneiden linssien joukkoon. Tarjoa maustamattoman soijajugurtin kanssa.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Talkkuna-ruismarjapuuro

Puuro on helposti ja nopeasti valmistettava tapa syödä täysjyväviljaa. Kokeile myös omena-tattariapuuroa.

2 dl mustaherukka- tai punaherukkamehua (tai vastaava määrä marjoja, puolukkin käy)

1 l vettä

1 dl (hämäläistä) talkkunajauhoa

2 dl ruisjauhoa (myös grahamjauhot käyvät)

noin 0,5 dl sokeria

0,5 tl suolaa

1. Mittaa kattilaan mehu ja vesi, kiehauta. Vatkaa vispilällä jauhot sekä suola ja sokeri mukaan. Sammuta levy ja keitä jälkilämmöllä sekoitellen muutama minuutti.
2. Anna hautua ainakin tunti ennen syömistä kannen alla. Lisää tarvittaessa sokeria maun mukaan.

VINKKI: Pari minuuttia kiehunut puuro on hyvin hautunutta ja aamulla vielä lämmintäkin, jos nostat puurokattilan illalla suoraan levytä kylmälaukkuun. Laita laukun pohjalle alusta. Tyhjän tilan tilkkeeksi esimerkiksi vanha villapaita sekä pyyhe. Muista kansi päälle. – Vinkki pätee myös kaurapuuroon ja kaikkiin muihin puuroihin! Pidemmän kypsymisajan vaativaa kokonaisista suurimoista valmistettua ohrapuuroa kannattaa kuitenkin keittää tovi levylläkin, ainakin 10 minuuttia.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Rukiinen punajuuripata

Rukiinen sieni-punajuuripata on jo itsessään kokonainen ateria eikä välttämättä tarvitse lisukkeita. Pata sopii kuitenkin myös tarjottavaksi keitettyjen perunoiden ja hapankaalin kera.

2 rkl rypsiöljyä
 2 sipulia
 2 valkosipulin kynttä
 1 tl sokeria
 2,5 dl liotettuja suolasieniä tai pieni rasia tuoreita herkkusieniä
 3–5 raakaa punajuurta
 2 porkkanaa
 2 tl kuivattua timjama
 7 dl vettä
 2 dl (rikottuja) ruissuurimoita
 2 dl kaurakermaa
 2 maustekurkkua
 1 tl kuivattua basilikaa
 yrttisuolaa

1. Huuhtelee rukiinjyvät ja jätä likoamaan runsaaseen veteen yön ajaksi. Rikottuja suurimoita ei ole välttämätöntä liottaa, ainakaan montaa tuntia.
2. Hienonna sienet. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulin kynnet. Kuori ja pilko punajuuret ja porkkanat. Kuutio maustekurkut.
3. Paista sipulia ja sieniä padassa öljyssä ja sokerissa muutama minuutti. Lisää punajuuret ja porkkanat ja paista viitisen minuuttia. Lisää vesi, timjami ja ruissuurimot ja keitä kannen alla välillä sekoittaen noin tunti. Tällä välin voit mennä ulos kävelemään tai vaikkapa lukea kirjaa.
4. Lisää pataan kerma ja keitä vielä 10 minuuttia. Lisää basilika ja maustekurkku ja suolaa makusi mukaan.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Letut

1 l soija- tai kauramaitoa
 4 dl puolikarkeita spelttijauhoja
 1,5 dl ohratärkkelys- tai perunajauhoja
 2,5 dl täysjyväspelttijauhoja
 1 tl suolaa
 0,5 dl rypsiöljyä
 0,5 dl sokeria
 rypsiöljyä paistamiseen

1. Sekoita kaikki aineet vispilällä. Anna taikinan turvota jääkaapissa noin tunti.
2. Odota hetki, että paistinpannu kuumenee ja sekoita turvonnut taikina vielä kertaalleen ennen paistoa. Paista letut öljyssä joko lettupannulla tai tavallisella paistinpannalla. Tarjoa esimerkiksi omenasoseen kanssa.

HUOM. Mikäli käytät lettuihin speltin sijaan tavallisia vehnä jauhoja, voit vähentää spelttijauhojen määrästä 2 dl.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Kurpitsa-speltitto

Speltittoa voi syödä lämpimänä tai kylmänä. Speltin liotus ei ole välttämätöntä, mutta lyhentää huomattavasti keittoaikaa. (Spelttirouhe valmistuu nopsakasti liottamattakin, tosin puuroutuu helposti). Speltin tilalla voit halutessasi käyttää kokonaisia ohrasuurimoita.

3 dl speltinjyviä (n. 6 dl valmiiksi liotettuja)

4 dl vettä

2 rkl rypsiöljyä

2 valkosipulin kynttä

1 sipuli

2 porkkanaa

pala lanttua

(pala mukulaselleriä)

200 g kuutioitua säilykekurpitsaa (tai talvikurpitsaa)

1 tl kuivattua timjamia

5 dl vettä

200 g pakasteherneitä

2 tl kuivattua basilikaa

suolaa

1. Laita speltinjyvät turpoamaan 4 dl:aan vettä yön tai työpäivän yli.
2. Kuori ja hienonna sipuli, valkosipuli, lanttu ja porkkanat (sekä selleri).
3. Kuullota sipuli ja valkosipuli öljyssä. Lisää porkkanat ja lantut (sekä selleri) ja paista muutama minuutti. Lisää pannulle valutetut kurpitsakuutiot, liotetut speltinjyvät, timjami ja vesi. Kiehauta, alenna lämpöä ja keitä kannen alla 30 minuuttia. Keitä hetki ilman kantta, jos kaikki vedet eivät ole vielä imeytyneet tai vastaavasti lisää vettä: suurimoissa on eroja. Lisää herneet ja loput mausteet, sammuta levy ja anna maustua muutama minuutti jälkilämmöllä.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Irlantilainen seitanpata

Tuttuja liharuokia muistuttava seitanpata sopii syötäväksi keitetyn ohran ja vaikkapa kaalisalaatin kera. Seitanin valmistamisen ohjeet ovat alla. Gluteenijauhetta voi ostaa ekokaupoista. Ohjeessa käytettävän seitanin voi halutessa korvata keitetyillä soijasuikeilla.

- 2 pilkottua perunaa*
- 3 pilkottua porkkanaa*
- 1 pilkottu sipuli*
- 3 pilkottua valkosipulinkynttä*
- 2 pilkottua sellerinvartta tai pala mukulaselleriä*
- 4 dl keitettyä, paloiteltua seitania*
- 2 rkl sokeria*
- rypsiöljyä*
- 2 dl kotikaljaa tai olutta (n. 1 dl)*
- 2,5 dl vettä*
- neljännes kasvisliemikuutiosta*
- 2 tl kuivattua salviaa*
- 2 tl kuivattua timjamia*
- 1 tl kuivattua rosmariinia*

1. Paista kasvikset ja seitan yhdessä sokerin kanssa paistinpannalla muutamassa erässä, muutama minuutti kerrallaan.
2. Yhdistä sitten kasvikset paistinpannulle, lisää nesteet ja yrtit. Keitä hiljaksen kannen alla 15 minuuttia.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Seitanin valmistusohje

Seitan on vehnäproteiinia. Seitania voi käyttää todella monella tavalla, ja valmistustavasta riippuen sen koostumuskin vaihtelee hyvin paljon. Seitan on itsessään aika mautonta, joten voimakas maustaminen on tarpeen. Jos haluat seitanista tiivistä ja sitkeää, vaivaa taikinaa kunnolla ja laita seitan kiehuvaan veteen, jos taas ilmavaa, laita palat kylmään veteen ja kuumenna liemi sitten. Keitettäessä seitanin tilavuus kasvaa parinkertaiseksi.

Tällä perusohjeella voi tehdä seitania etukäteen eri reseptejä varten. Seitanin voi valmistaa päivää paria ennen ruoanlaittoa ja jättää jääkaappiin marinoitumaan. Sen voi myös pakastaa joko keitettynä tai marinoituna – saman tien kannattaa tehdä isohko annos. Seitantaikinasta voi myös muotoilla esimerkiksi makkaroita: höyrytä tai keitä kattilassa tai paista uunissa (uunitettaviakin kannattaa ensin keittää hetken ajan).

Makuvaihtelua saa lisäämällä esimerkiksi hiivahiutaleita ja härkäpapurouhetta, sienijauhetta, pellavarouhetta tai graham-, soija- tai kikpapujauhoja (eli gramjauhoa) gluteenijauhojen joukkoon. Niitä voi olla yhteensä noin kolmasosa gluteenijauhon määrästä. Lisää tällöin myös veden määrää. Muiden aineiden lisääminen myös tekee seitanin rakenteesta muhevamman.

Seitania voi valmistaa myös alusta saakka itse vehnä jauhoista vaivaamalla. Ohjeita löytyy mm. netistä, sopiva suhde 11 dl vehnä jauhoa ja 4 dl vettä.

1,5 dl gluteenijauhetta

kuivat mausteet: *esimerkiksi 1 tl paprikajauhetta, 1 tl grillimausteseosta, 1,5 tl korianterijauhetta ja 1,5 tl curryjauhetta*

nesteeet: *1 rkl sinappia, 1,5 rkl rypsiöljyä, 0,5-1 rkl soijakastiketta, n. 1 dl vettä*
keitinvesi: *vajaa 1 litra vettä, (puolikas) kasvisliemikuutio tai lipstikkaa ja suolaa, 2 laakerinlehteä (pilkottu punajuuri, sipulia)*

1. Sekoita gluteenijauhe ja kuivat mausteet keskenään (nesteen lisäämisen jälkeen aineita ei voi enää lisätä!) Sekoita nesteet keskenään ja lisää jauhoihin. Sopiva suhde on vajaa 1:1 nestettä suhteessa jauhoon. Vaivaa 5-10 minuuttia. Mitä kauemmin jaksat vaivata, sitä enemmän taikinaan muodostuu sitkoa ja seitan saa paremman koostumuksen.
2. Viipaloi seitan ensin viipaleiksi ja sitten pienemmiksi, reilun peukalonpään kokoisiksi paloiksi (voit toki keittää myös isoina viipaleina, mutta keittoaika on pidempi). Tässä vaiheessa seitanpalat tarttuvat herkästi toisiinsa, joten niitä ei kannata kasata päällekkäin.
3. Mittaa kattilaan keitinvesi mausteineen ja kuumenna kiehuvaaksi. Tiputa kiehuvaan veteen seitanpala kerrallaan ja sekoita lopuksi, jotta palat eivät tartu toisiinsa. Keitä 20 minuuttia. Valuta hyvin ja kun palat ovat jäähtyneet, painele vielä paloja, jotta viimeiset nesteet valuvat pois.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Vipuvoimaa
EU:lta



ekoKUMPPANIT



TAMPEREEN
VESI



JYVÄSKYLÄN
KUNTA



Lempäälän
kunta



Pirkkalan
kunta



Ylöjärven
kaupunki



Marinointi (jos aikaa)

esim: keitinlientä sekä 1 rkl sinappia, 1 rkl soijakastiketta, 1 tl omenaviinietikkaa sekä 2 valkosipulinkynttä murskattuna

1. Nosta seitanit pienempään kulhoon, lisää sen verran keitinlientä että palat peittyvät. Sekoita joukkoon muut mausteet (lisää öljyä, jos haluat). Marinoi seitania vähintään puolentoista tunnin ajan tai mieluiten yön yli jääkaapissa. Jos et ehdi marinoida, voit lisätä marinadin mausteita jo keitinveiteen. Muita maustevaihtoehtoja ovat esimerkiksi inkivääri, chili ja valmiit grillimausteseokset.

2. Maku paranee, jos vielä paistat valmistamiasi seitansuikaleita. Kosteat seitanpalat voi pyöritellä ennen paistamista korppujauhossa. Mikäli huomasit, että seitanit kaipaavat vahvempaa makua, lisää mausteita paistinpannulle.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Porkkana-maa-artisokkaseikeitto

Tarjoo pehmeä keitto ruisleivän kera. Maa-artisokat sopivat esimerkiksi myös uunijuureksiksi, pannulla (kuorineen) paistettaviksi ja perunasalaattiin. Muhkuraiset juurekset ovat työläitä kuoria ennen keittämistä tai höyryttämistä, mutta kypsistä sokista kuori on helppo poistaa. Hyvin pestyjä luomujuureksia ei ole välttämätöntä kuoria lainkaan.

600 g porkkanoita tai talvikurpitsaa kuorittuna ja paloiteltuna

300 g maa-artisokkia (n. 4 - 6 kpl)

6 dl vettä

0,5 tl inkiväärijauhetta

1 tl lipstikkaa

noin 0,5 tl suolaa

1 dl kaurakermaa

1 tl kuivattua rakuunaa

1. Keitä talvikurpitsa ja maa-artisokat kypsiksi yhdessä inkiväärijauheen, lipstikan ja suolan kanssa.
2. Valmista keittämisen aikana hampukerma: jauha hampunsiemenet ja vesi sauvasekoittimella.
3. Kaada suurin osa keitinliemestä toiseen kippoon. Soseuta keitto. Lisää keitinliemi, hampukerma ja rakuuna. Anna maustua hetki ennen tarjoilua. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa. Keitto on hyvää jäähtyneenäkin.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Papujen keittäminen

Papuja kannattaa keittää kerralla puoli kiloa tai enemmän ja pakastaa osa myöhempää käyttöä varten. Liota papuja reilussa vesimäärässä 8-12 tuntia, esimerkiksi yön yli. Kaada vesi pois ja huuhtelee. Jos on aikaa, anna papujen tämän jälkeen itää kulhossa puoli vuorokautta tai pidempään (huuhtelee pari kertaa vuorokaudessa). Idätyksen aikana papujen sulavuus paranee ja kypsyminen nopeutuu. Kaupassa myytäviä purkkipapuja tai hernekeittoa ei ole esikäsitelty tällä tavoin.

Keitä papuja voimakkaasti 15 minuuttia, kaada vesi pois ja vaihda uuteen veteen. Vedenvaihto ei ole välttämätön, mutta se on hyväksi herkkävatsaisille. Keitä kypsiksi: kypsä papu musertuu sormien välissä painettuna. Keitinveteen voi lisätä sulamista edistäviä mausteita, kuten kokonaisia fenkolin-, korianterin-, tillin-, sinapin- tai kuminansiemeniä. Valmiissa ruoassa voi näiden lisäksi käyttää esimerkiksi meiramia. Ilmavaivoista kärsivät voivat lisäksi kokeilla, helpottuuko tilanne, jos papuja ja hiilihydraattipitoisia ruokia, kuten leipää tai pastaa, syödään eri aterioilla.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Linkejä

Opas uusille kasvisruokailijoille. Tietoa ravitsemuksesta, ympäristövastuullisesta syömisestä, urheilusta ja kasvissyönnistä, vinkkejä arjen pulmiin sekä reseptejä. Vihon paperiversion voi tilata Vegaaniliitolta ilmaiseksi.

<http://www.vegaaniliitto.fi/ksa/index.html>

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.