

# Ilmastovastuullinen ruoka –kurssin reseptistö

Opettajana Päivi Mattila. Ohjeet 4:lle.

## Hernehummus

Hernehummusta voi tarjota lisukkeena lähes minkä tahansa vilja- tai perunaruohan kera, mutta sopii mainiosti myös levitteeksi. Hummusta voi valmistaa myös kikherneistä tai keitetyistä härkápavuista. Levitteitä voi tehdä toki muistakin pavuista, mausteeksi esimerkiksi paprikajauhe ja garam masala (intialainen mausteseos).

5-6 dl keitettyjä (keltaisia) herneitä  
2-4 valkosipulinkynttä  
2 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä  
4 tl kuivattua persiljaa tai (kesäkaudella) runsaasti tuoretta  
1 rkl omenaviinietikkaa  
0,25-1 dl vettä  
1 tl korianterijauhetta  
suolaa maun mukaan

1. Purista valkosipulinkyntset herneiden joukkoon. Hienonna persilja.
2. Soseuta keltaiset herneet. Lisää öljy ja mausteet, sekoita.
3. Sekoita joukkoon vettä sen verran, että hummus levittyy hyvin leivälle.

## Härkápapusalaatti

Papujen marinoimiseen tarvitaan hieman öljyä ja etikkaa. Lisää mausteeksi jotain yrttiä – esimerkiksi herneelle sopii vastaavasti oivallisesti muun muassa piparjuuri. Jos lisäät joukkoon muutamia kasviksia, saat jo salaatin. Talviaikaan voi marinoida papujen lisäksi esimerkiksi porkkanaa, palsternakkaa ja lanttua: kypsennä ne ensin rapeiksi höyrykattilassa 5-10 min. Valmista sitten marinadikastike vaikkapa timjamista, basilikasta, suolasta, mustapippurista, omenaviinietikasta, rypsiöljystä sekä valkosipulista. Sekoita.

2-3 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä  
2 rkl omenaviinietikkaa  
3-4 persiljan oksaa (tai kuivattua persiljaa)  
ripaus mustapippuria  
1 punasipuli (tai tavallinen sipuli, mieluiten varsineen)  
1-2 avomaankurkkua  
1 paprika  
5 dl keitettyjä härkápapuja (tai herneitä, kikherneitä, kidneypapuja tms. mietoja papuja)  
n. ½ suolaa

1. Hienonna persiljan lehdet hienoksi silpuksi. Hienonna myös sipuli varsineen. Kuutioi kurkut.
  2. Sekoita kulhossa öljy, viinietikka, mustapippuri ja persilja. Sekoita sitten loput salaatin ainekset kulhoon ja mausta lopuksi suolalla makusi mukaan. Anna salaatin maustua jääkaapissa ainakin tunnin verran, mieluiten vaikka seuraavaan päivään, niin maut ehtivät kehittyä täyteläisiksi.
- \* Talvella jätä papusalaatista pois paprika, käytä etikka- tai suolakurkkua.

## Mehustettu kaaliraaste

Mausteliemi maustaa kaalin uuteen kuosiin. Ohje sopii vieraillekin tarjottavaksi ja säilyy jääkaapissa useita päiviä. Mukaan lisäaromiksi voi ripauttaa mustaherukoita, suikaloitua punasipulia tai paahdettuja auringonkukansiemeniä. Mausteita voi vaihdella: kokeile meiramin sijaan vaikkapa kirvelin, kuminan ja kurkuman sekoitusta. Raasteet ovat oivia pelkistä juureksistakin, esim. lanttu-porkkana tai punajuuri-palsternakka (palsternakka hienona raasteena). Raasteiden on hyvä antaa maustua tovi viileässä.

0,5 kg punakaalia (tai valkokaalia)  
vuodenajan mukaan joko 250 g omenoita tai muutama porkkana

mausteliemi:  
0,5(-1) dl kylmäpuristettua rypsiöljyä  
1,5 dl vettä  
0,25 dl omenaviinietikkaa  
0,5 rkl meiramia

1. Raasta kaali, omenat tai porkkanat karkeaksi raasteeksi.
2. Sekoita mausteliemen ainekset salaattikulhon pohjalla. Lisää raasteet, sekoita.
3. Anna mehustua jääkaapissa niin kauan kuin maltat - puolesta tunnista vuorokauteen.

## Punajuurisosekeitto

Mikäli vähennät keitinettä ennen soseutusta, on keitto oivallista leipälevitettä (etenkin vaaleahkolla leivälle). Kokeile myös perinteisiä porkkana- ja peruna-purjososekeittoja.

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

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.

## Intialainen linssikeitto

Punaiset linssit soseutuvat helposti ja sopivat hyvin muhennoksiin, kastikkeisiin ja sakeisiin keittoihin. Tässä ohjeessa linssijä maustetaan itämaisittain. Linseille 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 linssijä  
9 dl vettä  
1/2 kasvisliemikuutio tai hieman lipstikkaa + (meri)suolaa  
400 g tomaattimurskaa  
1 prk tomaattipyrettä  
2 laakerinlehteä  
n. 1 rkl curryjauhetta  
riipaus kanelia ja kardemummaa  
2 rkl omenaviinietikkaa  
1 rkl sokeria  
(1 dl kaurakermaa)

1. Huuho linssit, hienonna sipulit. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipulit, porkkanat ja linssit. Paista sekoitellen. Kun sipulit pehmenneet, lisää vesi ja mausteet.
2. Keitä hiljaksiin n. 45 min. Lisää etikka ja sokeri. Poista laakerinlehti. (Soseuta). (Lisää kaurakerma). Maista ja lisää tarvittaessa suolaa.

## 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 puolukkaketsupin tai -murskan 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 aineiden joukkoon. Sekoita vehnäjauhot joukkoon. Maista, onko suolaa ja muita mausteita riittävästi.
4. Muotoile taikinasta kostutetuin käsin pihvejä ja paista paistinpannalla noin 5 min molemmilta puolilta (kansi päällä). Mikäli valmistat pihvit uunissa muun ruoanlaiton ohessa, paista niitä öljytyyn leivinpaperin päällä 225 asteessa n 25 min, käännä puolivälissä.

## Spagettikastike

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.

## 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 (rikottuinakin on).

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  
8 dl vettä  
1 rkl kuivattua basilikaa  
(0,5 dl paahdettuja öljyhampun tai auringonkukan siemeniä)

1. Kuori ja hienonna sipuli, kuutioi lanttu hyvin pieniksi paloiksi.
2. Kuumenna öljy padassa tai paksupohjaisessa laakeassa paistinpannussa 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 35 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.)

## Tofun pikamaustaminen

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

n 250 g maustamatonta tofua kuutioituna  
rypsiöljyä  
mausteseos: 2 rkl soijakastiketta ja esim. 0.5 rkl grillimausteseosta (tai paprikajauhetta ym.)

1. Paista tofua öljyssä, kunnes väri muuttuu kellanruskeaksi.
2. Sekoita mausteseoksen aineet keskenään ja kaada seos pannulle tofun joukkoon. Kääntelee tofukuutioita, jotta mausteseos tarttuu niihin kauttaaltaan. Tarjoile tofu kuumana tai jäähtyneenä.

## Uunipaisti tofusta

Mikäli haluat kanamaisen mietoa tofua, käytä ohjeessa maustamatonta tofua. Paistia voi valmistaa muun uunin käytön yhteydessä, eikä lämpötilalla ole tarkkaa väliä (175-225 asteessa ok).

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 öljyttyyn vuokaan.
2. Paista n. 200 asteisessa uunissa puolisen tuntia, kunnes kuorutus saa väriä.

## Puolukkaketsuppi

Makaronipaistoksen, juurespihvien ja esim. pitsapohjaan käytettäväksi sopiva ketsuppimainen lisuke. Kesällä mukaan voi lisätä 300 g kesäkurpitsaa (talvikurpitsa käy myös). Ketsuppi säilyy jääkaapissa yli vuodenkin.

200 g puolukoita (tai 2 dl -survosta)

1 sipuli

0,5 dl sokeria

1 rkl omena- tai punaviinietikkaa

0,5 tl suolaa

n. 0,25 tl chilijauhetta

1. Pilko sipuli (ja kesäkurpitsa) oikein pieneksi. Survo puolukat.
2. Laita kaikki ainekset kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä ilman kantta n. 20 min.
3. Soseuta sauvasekoittimella ja anna jäähtyä. Maista.

## Porkkanakakku

Mehevydestään tunnettu kakku! Porkkanakakun voi vaihtoehtoisesti tehdä rengasvuokaan. Jätä silloin kakku vielä 5-10 minuutiksi jälkilämpöön varsinaisen paistoaajan jälkeen.

1 dl sokeria

1 dl rypsiöljyä

1 dl siirappia

2 dl kaurakermaa

2 tl omenaviinietikkaa

3 dl hienoksi raastettua porkkanaa (n. 2-3 porkkanaa)

2 dl vehnä jauhoja

2 dl grahamjauhoja

1 tl leivinjauhetta

1 tl ruokasoodaa

2 tl jauhettua kanelia

1. Voitele ja jauhota pyöreä tasapohjainen kakkuvuoka. Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen.
2. Vatkaa vispilällä sokeri, öljy, siirappi ja kaurakerma sekaisin. Lisää omenaviinietikka ja löyhästi mitattu porkkanaraaste.
3. Sekoita kuivat aineet keskenään ja nostele ne taikinaan. Sekoita vain sen verran että taikina on tasaista.
4. Kaada taikina kakkuvuokaan ja paista alimmalla ritilätasolla noin 50-60 minuuttia. Kakun kypsyyttä voit kokeilla tikulla: jos siihen ei tartu taikinaa, on kakku kypsä. Myös kakun reuna näyttää irtoavan vuuan reunoista. Kakku saa odottaa pienen hetken ennen kumoamista. Ellei kakku irtoa helposti, kostuta vuuan ulkopintaa hetki kylmällä pöytäritillä ja kokeile kumoamista uudelleen.

Jos haluat lisää makeutta, voit kuorruttaa jäähtyneen kakun kinuskikastikkeella:

1 dl sokeria

1 dl kaurakermaa

1 rkl siirappia

1 rkl margariinia

1 tl vaniljasokeria

1. Keitä sokeria ja kermaa kattilassa 30 min. Lisää muut ainekset. Anna kastikkeen jäähtyä hetki, jotta se kiinteytyisi vähän, mutta älä anna sen jähmettyä.
2. Kaada kinuski hyvin jäähtyneen kakun keskikohtaan ja kallistele kakkua. Jos kuorrute ei tahdo levitä riittävästi, levitä sitä kuumaan veteen kastetulla veitsellä.

Ohjeet kirjasta: *Härkäpapua sarvista*, Moreeni 2010 (ja 2006) sekä Inna Somersalo.

Härkäpapua kirjan sivut [http://www.vegaaniliitto.fi/materiaalit/hps\\_esittelysivut.pdf](http://www.vegaaniliitto.fi/materiaalit/hps_esittelysivut.pdf)