

A stylized illustration of two hands, one pink on the left and one brown on the right, holding a light blue fork and knife respectively. The background is a solid yellow color.

Ilmastoviisaita reseptejä kotitalouteen

**KASVIPOHJaisia eli VEGAANISIA PERUSRuOKIA, Joiden HIILIJALANJÄLKI
JA MUUT YMPÄRISTÖVAIKUTUKSET OVAT Pieniä**

Nämä reseptit sopivat kaikille, tutustuttavat keskeisten kasvisraaka-aineiden
käyttöön ja auttavat lisäämään ruokavalion kasvipainotusta.



ILMASTOVIISASTA RUOKAA
lapsille & nuorille
KUOPIO

SOIJAROUHE

Soijarouhe valmistetaan soijapavusta kylmäpuristamalla. Se on monipuolinen ja edullinen kasviproteiini, joka säilyy kuiva-ainekaapissa pitkään ja on valmista syötäväksi vaikka sellaisenaan esimerkiksi myslissä tai puurossa. Soijarouhetta myydään vaaleana sekä tummana, ja sitä löytyy pienimpienkin kauppojen valikoimista. Tumma soijarouhe värjätään sokerikulöörillä, muuta eroa sillä ei vaalean kanssa ole.

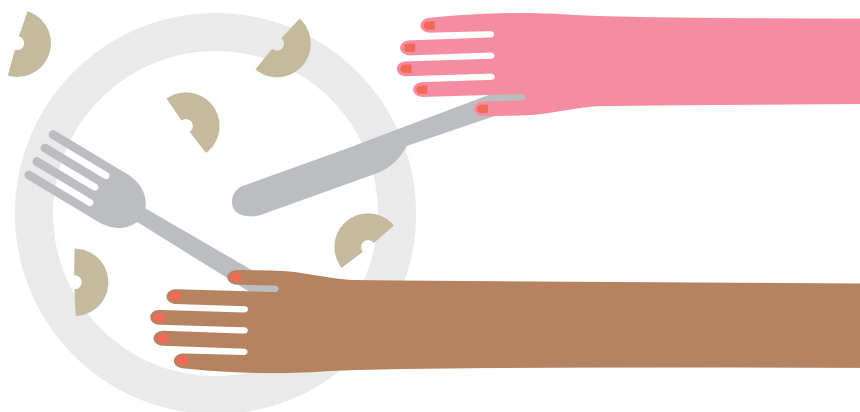
Suomessa myytävät soijarouheet on valmistettu Euroopassa tuotetusta soijasta, joka ei aiheuta sademetsäkatoa. Soijan käyttäminen nykyistä enemmän ihmisravinnoksi rehukäytön sijaan muuttaa ruuan tuotantoa kestävämmäksi.

Soijarouhe on itsessään hyvin miedon makuista, mutta se imee itseensä runsaasti makuja ja taipuu siten moneen. Parhaiten siihen lisätään makua paistamalla sitä kuivana tai mausteöljyseoksessa ja turvottamalla sitten joko vedessä tai kasvisliemessä.

Helppo makaronilaatikko soijarouheesta

4 annosta

½ sipuli
2 rkl öljyä
2 ½ dl makaroneja
1 dl tummaa soijarouhetta
½ kasvisliemikuutio
4 ½ dl kuumaa vettä
1 dl kaurakermaa
½ tl suolaa
1 tl timjamia
1 tl oreganoa
Ripaus mustapippuria



- *Kuumenna uuni 200 asteeseen. Kiehauta vesi vedenkeittimessä. Kuori ja kuutioi sipuli. Kuumenna öljy paistinpannussa ja kuullota sipulia öljyssä muutama minuutti. Lisää soijarouhe ja paista rapeaksi pari minuuttia. Lisää pannulle 1,5 dl kuumaa vettä ja murustele kasvisliemikuutio joukkoon. Keitä, kunnes neste on imeytynyt soijarouheeseen. Lisää suola, timjami ja oregano.*
- *Mittaa uunivuokaan makaronit ja soijarouheseos. Kaada vuokaan loput 3 dl kuumaa vettä ja kaurakerma. Sekoita hyvin.*
- *Paista uunin keskitasolla noin 30 minuuttia.*

VINKIT:

Lisää kasviksia

Saat makaronilaatikkoon väriä ja makua lisäämällä esimerkiksi 2 dl raastettua porkkanaa, kesäkurpitsaa tai tomaattikuutioita. Makaronilaatikkoon sopii myös kotimainen härkäpapu- tai hernerouhe.

Maailman helpoin makaronilaatikko?

Soijarouheen voi lisätä ruokaan myös sellaisenaan ilman kypsentämistä, kunhan nestettä on riittävästi myös rouheen turvottamiseen ja mausteita tuomassa makua.

TOFU

Tofu valmistetaan soijamaidosta juuston tapaan juoksuttamalla, ja sitä kutsutaankin joskus soija-juustoksi. Tofu on monipuolinen kasviproteiini ja sitä löytyy sekä maustamattomana että marinoituna ja jopa savustettuna. Kylmäsavustettu tofu on miedosti savunmakuista ja sopii mainiosti sellaisiin ruokiin, joissa perinteisesti käytettäisiin kinkkusuikeleita tai nakkeja. Silken-tofu on rakenteeltaan tavallista tofua pehmeämpää. Se ei sovi paistamiseen, mutta toimii mainiosti kananmunan korvikkeena leivonnassa.

Suurin osa Suomessa saatavilla olevista tofuvalmisteista on tehty Euroopassa luonnonmukaisesti viljellystä soijasta, joka ei aiheuta sademetsäkatoa.

Maustamaton tofu on itsessään mietoa, joten se tykkää runsaasta maustamisesta ja on parhaimmillaan rapeaksi paistettuna. Paistamista varten tofusta kannattaa kuivata ylimääräinen neste pois, jotta maut imeytyvät siihen paremmin.

Savutofukiusaus

4 annosta

6–8 perunaa (600 g)
1 tl rypsiöljyä
300 g kylmäsavustettua tofua
2 tl kuivattua tilliä
2 dl kaurakermaa
1 dl kaurajuomaa
1 valkosipulikyntsi
1 tl sinappia
½ tl sitruunapippuria
¾ tl suolaa



- *Kuumenna uuni 225 asteeseen. Voitele keskikokoinen uunivuoka rypsiöljyllä.*
- *Kuori ja huuhtelee perunat. Leikkaa ne hyvin ohuiksi suikaleiksi tai tee suikaleet raastemyllyllä.*
- *Ota tofu pois pakkauksesta, halkaise tofupala kahteen osaan ja painele ylimääräinen neste pois talouspaperin tai puhtaan keittiöpyyhkeen välissä. Leikkaa tofu ohuiksi suikaleiksi.*
- *Kuori ja hienonna sipuli. Murskaa valkosipulinkyntsi puristimessa.*
- *Laita puolet perunasuikaleista uunivuoan pohjalle ja niiden päälle sipulisilppu sekä tofu. Levitä päällimmäiseksi loput perunasuikaleet.*
- *Mittaa kaurakerma kulhoon ja sekoita joukkoon suola, valkosipuli, sinappi, sitruunapippuri ja tilli. Kaada seos vuokaan.*
- *Paista 200 asteessa noin 50 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä ja kiusaus on saanut kauniin ruskean pinnan.*

VINKKI:

Makuvaihtoehto

Voit muuttaa kiusauksen kalaruoan kaltaista makumaailmaa helposti vaihtamalla tillin ja sitruunapippurin timjamiin ja paprikajauheeseen.

LINSSIT

Linssit ovat palkokasveja, jotka ovat alun perin kotoisin Lähi-idän alueelta. Linssejä on punaisia, vihreitä, mustia ja ruskeita lajikkeita. Linssejä myydään sekä kuivattuina että valmiiksi kypsennettyinä säilykkeinä.

Kuivatuista linseistä etenkin kuorittuna ja halkaistuna myytävät punaiset linssit kypsyvät nopeasti. Niiden keittoaika on noin 10 minuuttia. Kuivatut linssit huuhdellaan juoksevan veden alla siivilässä ennen kypsennystä. Punaiset linssit puuroutuvat hieman kypsyessään, joten ne sopivat hyvin esimerkiksi keittoihin tai muhennoksiin.

Kuivatut linssit eivät vaadi liotusta kuten pavut ja niiden keittoaikakin on lyhyt. Linssi on hyvä, helppo ja edullinen perusraaka-aine kotivaraksi.

Mausteinen linssikeitto

4 annosta

1 porkkana
1 pieni sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl rypsiöljyä
1 tl currya
1 tl jauhettua kardemummaa
1 tl jauhettua kanelia
5 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 ½ dl kuivattuja punaisia linsejä
4 dl tomaattimurskaa
1 tl sokeria



- *Pese, kuori ja leikkaa porkkana pieniksi kuutioiksi. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.*
- *Kuumenna rypsiöljy kattilassa. Kuullota porkkana- ja sipulikuutioita miedolla lämmöllä noin 3 minuuttia. Lisää valkosipuli, curry, kardemumma ja kaneli. Kuullota vielä minuutti.*
- *Lisää vesi ja kasvisliemikuutio kattilaan. Kiehauta.*
- *Kaada linssit siivilään ja huuhtelee juoksevan veden alla.*
- *Lisää kattilaan linssit, tomaattimurska ja sokeri. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla 15 minuuttia välillä sekoittaen. Voit halutessasi soseuttaa keiton sauvasekoittimella.*

PRO VINKKI:

Puutarha kotikeittiön astiakaappiin

Linssejä voi myös idättää sellaisenaan syötäväksi tai ruuan valmistuksessa käytettäväksi versoiksi. Idättämällä saat linseistä entistä parempaa ravintoa: niiden vitamiinipitoisuus lisääntyy ja ravintoaineet muuttuvat helpommin sulavaan muotoon.

Jos idätys kiinnostaa, katso ohje Marttojen verkkosivulta.

HÄRKÄPAPU

Härkäpapu on yksi maailman vanhimmista viljelykasveista, jota on viljelty Suomessa jo kauan ennen perunaa. Härkäpapuja myydään satoaikaan elo–syyskuussa tuoreina, mutta yleisimmin niitä käytetään kuivattuina. Tuoreita härkäpapuja löytää myös pakastettuina ja säilykkeinä. Ne sopivat parhaiten salaatteihin.

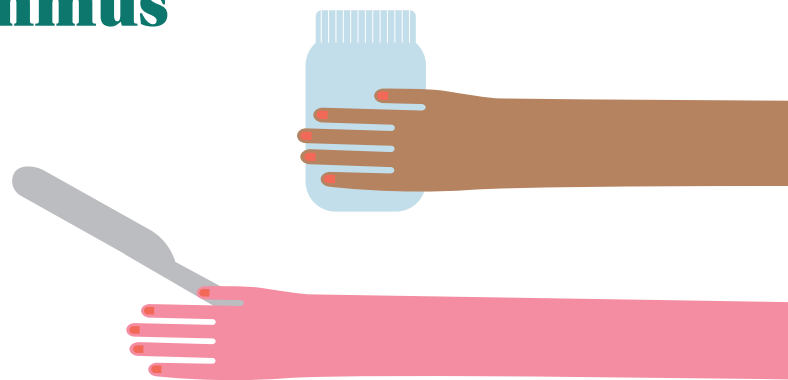
Kokonaisia kuivattuja härkäpapuja täytyy papujen tavoin liottaa ja keittää ennen käyttöä. Härkäpavuista tehdään myös rouhetta tai jauhoja, jotka ovat kokonaisia kuivattuja härkäpapuja helppokäyttöisempiä ruoanlaitossa. Härkäpapuruouhe sopii mainiosti bolognesekastikkeeseen, lasagneen ja pastavuokiin tai risottoon.

Härkäpapuruouheelle riittää usein turvotus kuumassa vedessä ja nopea kypsennys, mutta valmistusohje vaihtelee tuotteittain. Siksi se kannattaa aina katsoa pakkauksesta tai tuotteen valmistajan nettisivuilta.

Pehmeä härkäpapuhummus

4–6 annosta

1 dl härkäpapuruouhetta
1 pieni valkosipulinkynsi
1 ½ rkl sitruunamehua
2 tl rypsi- tai oliiviöljyä
(1 rkl tahinia eli seesaminsientahnaa)
½ tl juustokuminaa
½ tl suolaa



- *Keitä härkäpapuruouhe pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhtelee kypsä rouhe siivilässä ja valuta.*
- *Kuori ja hienonna valkosipuli.*
- *Mittaa kypsä härkäpapuruouhe ja kaikki muut ainekset sauvasekoittimen tai tehosekoittimen kulhoon ja soseuta vähitellen, kunnes saat tasaista ja sileää tahnaa.*
- *Laita hummus tarjoiluastiaan. Tarjoa levitteenä leivällä tai dippivihannesten kaverina.*

VINKKI:

Kotimainen härkäpapuhummus on viimeisen päälle viksi välipala!

Hummus on monipuolinen ja proteiinipitoinen ruokalaji, joka toimii hyvin niin leivän levitteenä kuin dippitahnana vihannesten kanssa. Perinteinen hummus on libanonilainen ruokalaji, joka valmistetaan jauhetuista kikherneistä ja tarjotaan falafelpyöryköiden tai leivän kanssa.

HÄRKIS

Härkis on Suomessa kehitetty kasviproteiinivalmiste, joka valmistetaan härkäpavusta ja herneproteiinista. Härkis, kuten suurin osa kasviproteiinivalmisteista on kypsennetty ja käyttövalmis sellaisenaan, joten sitä voi käyttää esimerkiksi marinoituna salaattissa. Härkis sisältää monien muiden puolivalmisteiden tapaan valmiiksi suolaa, joten siitä kokatessa ruokaan kannattaa lisätä suolaa varoen.

Härkiksen maku on parhaimmillaan, kun se paistetaan rapeaksi öljyssä.

Kermanainen Härkis-kastike

4 annosta

1 pkt Härkistä (250 g)

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

2 rkl rypsiöljyä

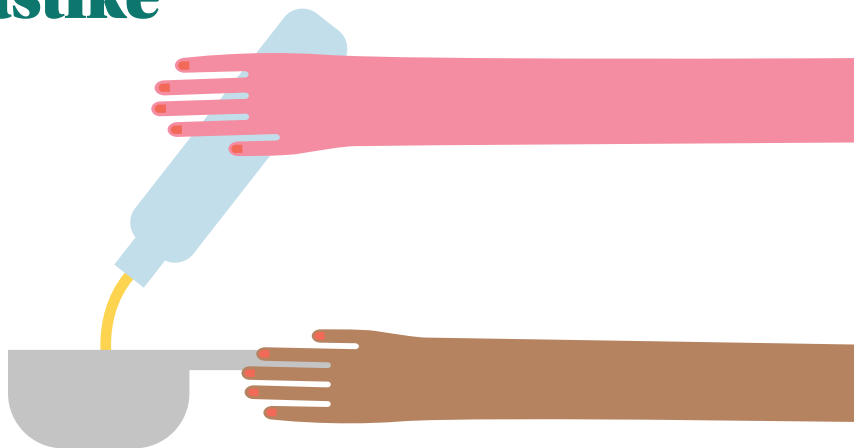
2 dl pippuri- tai sipulikaurakermaa

1 1/2 dl vettä

1 tl kuivattua timjamia

½ tl paprikajauhetta

2 tl soijakastiketta



- *Kuori ja silppua sipuli pieneksi. Kuumenna rypsiöljy pannussa. Kuullota sipulia pari minuuttia ja lisää sitten Härkis. Paista keskilämmöllä 5–10 minuuttia, kunnes Härkis ruskistuu hieman. Purista sekaan kuorittu valkosipulinkynsi.*
- *Lisää joukkoon timjami, paprikajauhe, kaurakerma ja vesi. Anna hautua muutama minuutti, kunnes kastike on sopivan sakeaa. Mausta soijakastikkeella.*
- *Tarjoo keitettyjen perunoiden tai perunamuusin kanssa.*

VINKKI:

Enemmän kasviksia kastikkeeseen

Esimerkiksi porkkana ja kesäkurpitsa sopivat hyvin joukkoon.



MUSTAPAVUT

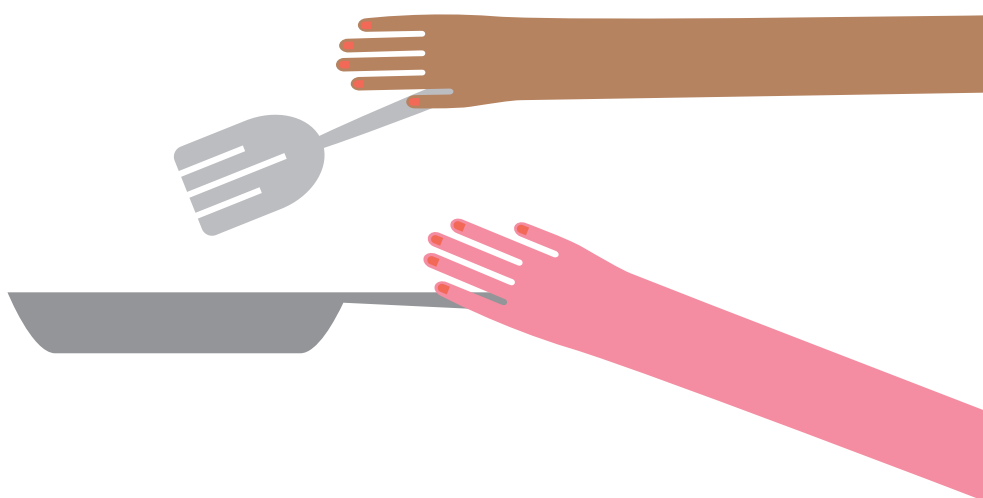
Mustapavut ovat erityisesti Latinalaisessa Amerikassa yleinen raaka-aine. Mustapavut ovat pieniä, nimensä mukaan lähes mustia soikeita papuja, joita myydään sekä kuivattuina että säilykkeenä. Kun käytetään kuivattuja papuja, ne liotetaan ensin yön yli runsaassa vedessä. Liotusvesi vaihdetaan puhtaaseen ja pavut keitetään hiljalleen poreillen kypsiksi. Keittoaika riippuu papujen koosta, lajikkeesta ja tuoreudesta. Mustapavut kypsyvät noin 45 minuutissa. Säilykemustapavut ovat käyttövalmiita sellaisenaan. Ne valutetaan ja huuhdellaan siivilässä ennen käyttöä.

Mustapapu rakastaa voimakkaita mausteita kuten chiliä, juustokuminaa ja currya. Mustapavut sopivat keittoihin, patoihin, pihveihin, pyöryköihin ja salaatteihin.

Mustapapupyörykät

16 pyörykkää/2–3 annosta

½ sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl rypsiöljyä
1 dl vettä
½ dl soijarouhetta
3 dl käyttövalmiita mustapapuja
2 rkl vehnäjauhoa
1 rkl makeaa chilikastiketta
½ tl juustokuminaa
1 tl paprikajauhetta
½ tl suolaa
paistamiseen rypsiöljyä



- *Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi. Kuumenna rypsiöljy paistinpannulla. Kuullota sipulia ja valkosipulia rypsiöljyssä keskilämmöllä muutama minuutti.*
- *Lisää soijarouhe pannulle sipulien joukkoon. Lisää vesi ja sekoita pari minuuttia, kunnes soijarouhe on imenyt kaiken nesteen.*
- *Huuhtele ja valuta mustapavut siivilässä. Soseuta pavut sauvasekoittimella.*
- *Lisää papusoseeseen sipuli-soijarouheseos ja vehnäjauhot, chilikastike, kuivamausteet ja suola.*
- *Muotoile kostutetuina sormin pieniä pyöryköitä ja paista pannulla rypsiöljyssä rapeiksi.*
- *Tarjoile mustapapupyörykät esimerkiksi lohko-perunoiden kanssa tai pitaleipien välissä.*

VINKIT:

Kotimaista kaveriksi

Soijarouhe tuo papupyöryköihin mukavaa purutuntumaa. Soijarouheen voi kuitenkin myös korvata pakkauksen ohjeen mukaan liotetulla härkäpapurilla tai hernerouheella.

Kaikkia kuivattuja papuja täytyy liottaa ja keittää ennen käyttöä niiden sisältämän lievästi myrkyllisen lektiinin vuoksi. Lektiniin hajottaa keitettäessä, joten kunnolla kypsennettyjen papujen syöminen on turvallista.

OMAT MUISTIINPANOT

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines.

