

Ilmastoruokaa

Ilmasto-olkkari/Kuopion kansalaisopisto

2021

Arkiruokaa kotimaisista säilyvistä kasviksista ja juureksista, monipuolisesti erilaisia kasvisproteiinin lähteitä ja järvikalaa. Ilmastoruokaa voi tehdä luomuraaka-aineista ja kaikki kasviruoat halutessaan täysin vegaanisena.

Ohjeet neljälle hengelle, soveltuvat tehtäväksi kiireessä ja nälässä - ja syötäväksi niin kauan kuin ruokaa riittää!



Kaali-marjasalaatti – kevättalven kausivihreä
300 g luomuvalkokaalia (pienen kaalin puolikas)

1 rkl sokeria

suolaa

rouhittua mustapippuria

1 punasipuli

2 dl luomu mustaherukoita (pakaste)

1 rkl punaviinietikkaa

1 rkl rypsi tai oliiviöljyä

1. Suikaloi kaali ohuen ohueksi ja laita salaattikulhoon. Mausta ja hierrä kaalia hiukan käsin tai esim. perunanuijalla, jotta kaali mehustuu.
2. Kuori ja leikkaa sipuli ohuiksi suikaleiksi. Lisää punasipuli sulaneiden mustaherukoiden kanssa kaalin joukkoon. Mausta salaatti punaviinietikalla ja öljyllä. Nosta jääkaappiin tekeytymään.

ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

Lue lisää ilmastoratkaisusta: www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Hummus – proteiinirikas lisuke moneen menoon

purkillinen luomukikherneitä (380 g)

1 luomusitruunan mehu

1 valkosipulin kynsi

(2 rkl tahinia eli seesaminsiementahnaa)

4 rkl kikherneiden säilölientä eli aquafabaa

1 rkl oliiviöljyä

0.5 tl juustokuminaa

(tuoretta persiljaa)

1. Valuta neste kikherneistä ja ota talteen 4 rkl.
2. Laita kikherneet tehosekoittimeen tai sauvasekoittimen kulhoon.
3. Purista mukaan sitruunan mehu, lisää kuorittu valkosipulin kynsi, tahini, oliiviöljy, aquafaba ja mausteet.
4. Sekoita massaa, kunnes hummus on täyteläistä tahnaa. Maista ja lisää sitruunamehua tarvittaessa. Siirrä hummus tarjoilukulhoon. Käytä levitteenä, lisukkeena tai dippinä.



ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

Lue lisää ilmastoratkaisuista: www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Facebook @IlmastoOlkari Instagram @ilmasto_olkkari

Lämmin juures-kvinoasalaatti – säilyvät juurekset ravintorikkaassa seurassa



- 3 dl kotimaista luomukvinoa
- 1 pieni luomusitruuna
- 1-3 valkosipulinkynttä ja 3 rkl oliiviöljyä
- 2-3 rkl balsamiviinietikkaa
- 1 tl juoksevaa hunajaa
- 4 rkl auringonkukansiemeniä
- 2 luomuporkkanaa
- 2 luomupunajuurta
- lehtikaalia paloiksi revittynä
- n. 200 g luomuparsakaalia
- (ruukku minttua)

1. Huuhdo kvinoa (harsolla vuorattu lävikkö toimii tässä hyvin) ja mittaa sitä sopiva määrä turpoamaan veteen 5 minuutiksi. Kaada ylimääräinen vesi pois ja paahda kvinoa paistinpannalla koko ajan sekoittaen keskilämmöllä noin 5 min. Laita paahdettu kvinoa isoon kulhoon.
2. Purista joukkoon sitruunan mehu.
3. Murskaa valkosipulit öljyyn ja kaada kvinoan päälle.
4. Paloittele parsakaalin nuput paloiksi, suikaloi myös varsi.
5. Viipaloi punajuuri ja porkkanat ihan ohuiksi viipaleiksi tai suikaloi juustohöylällä.
6. Paahda juureksia pannulla noin 7-10 minuuttia. Voit halutessasi käyttää pannulla hetken myös lehtikaalia, jolloin se hieman pehmenee.



7. Hienonna minttu.
8. Sekoita kaikki ainekset.

ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Linssikeitto – arkiruoan ilmastosankari

2 luomusipulia
2 valkosipulinkynttä
2 luomuporkkanaa
3 dl punaisia luomulinsssejä
7 dl vettä
1 tlk luomu tomaattimurskaa
1 luomu kasvisliemikuutio
3 rkl tomaattipyreetä
(1 laakerinlehti)
2-3 tl curryjauhetta
(riipaus kanelia,
kardemummaa)
½ sitruunan mehu
1-2 tl sokeria tai hunajaa
suolaa
(½ prk kaurakermaa)



1. Huuhtelee linssit siivilässä
2. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipuli. Kuori ja paloittele porkkanat.
3. Kuullota kattilassa öljyssä ensin sipulit, lisää sitten porkkanat ja linssit.
4. Lisää sitten vesi, kasvisliemikuutio, tomaattimurska ja -pyre sekä mausteet. Anna kiehua hiljalleen vähintään 20 minuuttia, mieluummin pidempään, jotta linssit pehmenevät ja keitto sakeutuu kunnolla. Lisää sitruunamehu ja sokeri.
5. Voi syödä keiton sattumien kanssa tai soseuttaa tasaiseksi sauvasekoittimella (poista ensin laakerinlehti!). Lisää suolaa ja halutessasi kaurakermaa.

ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

Lue lisää ilmastoratkaisuista: www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Facebook @IlmastoOlkari Instagram @ilmasto_olkkari

Kesäkurpitsa-härkiskastike ja pasta – herkkukastike syntyy yhtä nopeasti kuin pasta kypsyy

pkt

(250 g) kypsää härkäpapuvalmistetta

1 luomusipuli

(valkosipulia)

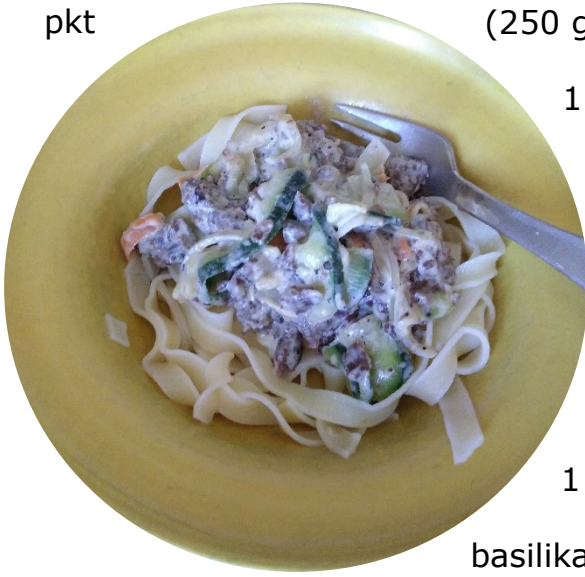
1 pieni luomu kesäkurpitsa

(1 luomuporkkana)

öljyä kasvien kuullottamiseen

1 pkt kaurakermaa

basilikaa, mustapippuria, (vähän suolaa)



Lisukkeeksi täysjyväpastaa tai nauhapastaa

1. Laita pastavesi kiehumaan. Lisää pasta, kun vesi kiehuu ja keitä ohjeen mukaan. Lopuksi valuta ja lisää vähän öljyä.
2. Kuumenna öljy paistinpannulla. Leikkaa sipuli ohuiksi siivuiksi ja kuullota. Vuole kesäkurpitsa kuorimaveitsellä pitkiksi suikaleiksi (käytä koko hedelmä pilkkoen lopuksi leikkuualustalla) ja lisää pannulle kuullottumaan. Tee samoin myös porkkanalle. Kun kasvikset ovat pehmenneet kannen alla, lisää pannulle härkisvalmiste ja kuumenna.
3. Kiehauta joukkoon vielä kasviskerma, mausta ja tarkista suola. Sitä ei tarvita paljon, sillä härkiksessä on valmiiksi suolaa.

ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

Lue lisää ilmastoratkaisuista:

www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Facebook @IlmastoOlkari

Instagram @ilmasto_olkkari

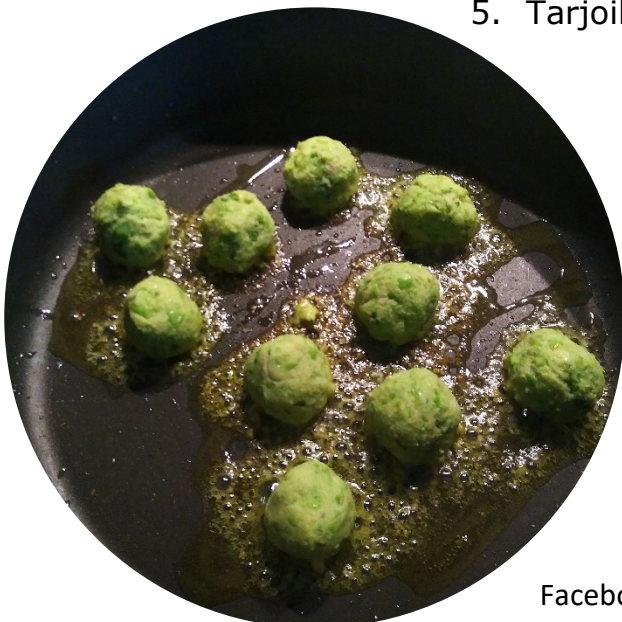


Vihreät kasvispyörökät – hernepapuerkku haastaa valmiit falafelit

- 1 pkt valkopapuja (säilyke)
- 200 g kotimaisia herneitä
- 1 ruukku tuoretta basilikaa
- (1ps (65 g) luomu babykinaattia)
- 1 luomusitruunan kuori
- 2 rkl sitruunanmehua
- 1dl korppujauhoa tai mannasuurimoita
- 1tl leivinjauhetta
- 3/4tl suolaa
- lisäksi 1dl seesaminsiemeniä



1. Sulata herneet.
2. Mittaa pavut ja herneet kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella rouheaksi massaksi. Lisää loput ainekset ja sekoita tasaiseksi.
3. Muotoile massa pieniksi pyörököiksi (noin 20 kpl) öljytyin käsin ja pyörittele pallerot seesaminsiemenissä. Liian suuret pallot eivät paistu hyvin.
4. Paista 200-asteisessa uunissa 15-20 minuuttia tai paistinpannulla koosta riippuen 4-5 minuuttia.
5. Tarjoile esimerkiksi perunamuusin kanssa.



ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

Lue lisää ilmastoratkaisuista:
www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Facebook @IlmastoOlkari Instagram @ilmasto_olkkari

Haukimurekepihvit – villiä kalaa kesyssä

muodossa

1 kg haukimassaa (hauen nahattomat fileet lihamyllyn läpi ajettuna tai kalahallin haukimassaa)

n. 2dl kasvipohjaista kaurakermaa

½ dl korppujauhoa

2 luomukananmunaa

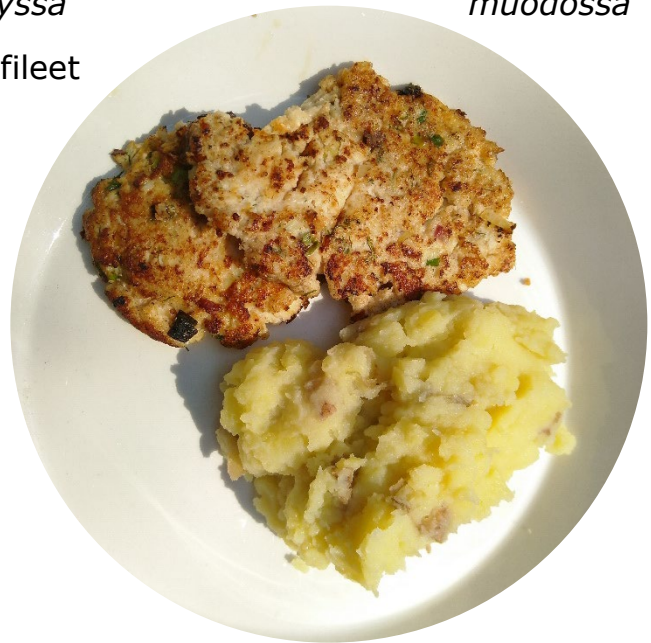
¾ dl sitruunanmehua

sipuli tai ½ dl ruohosipulia hienonnettuna

1tl suolaa

1/4tl rouhittua valkopippuria

paistamiseen margariinia tai voita



1. Paloittele haukifileet ja hienonna palat tehosekoittimessa tai yleiskoneessa. Sekoita kulhossa kasvikermavalmiste, korppujauho, munat ja mausteet. Lisää kalamassa hyvin sekoittaen. Muotoile mureketaikinasta pihvejä.
2. Paista rasvassa molemmin puolin 3-4 minuuttia, kunnes pihvit ovat kypsiä ja kauniin kullanruskeita.
3. Tarjoile esimerkiksi perunamuusin kanssa.

Kastike kalalle

2tlk (200 g) maidotonta ranskankermaa tai kermaviiliä

2 rkl sitruunanmehua

2 rkl sinappia

1 rkl hunajaa tai sokeria

riippaus suolaa

1dl ruohosipulia

Hienonna ruohosipuli ja sekoita kaikki ainekset keskenään.

ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

Lue lisää ilmastoratkaisuista: www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Facebook @IlmastoOlkari Instagram @ilmasto_olkkari

Perunamuusi ilman kuorimista – koska kuorissa maku ja ravintoaineet

1 kg jauhoisia muusiperunoita

2 dl kaurakermaa

30 g öljyä, margariinia tai voita

suolaa

1. Pese perunat hyvin, paloittele ja keitä suolalla maustetussa vedessä n. 20 min.
2. Kaada osa keitinvedestä talteen ja loppu vesi pois kattilasta. Muusaa perunat survoen, lisää keitinvettä, kaurakerma, margariini ja suola.
3. Tarkista maku.



ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

Lue lisää ilmastoratkaisuista: www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Facebook @IlmastoOlkari Instagram @ilmasto_olkkari

Chili sin carne – mausteinen papupata



1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

1 mieto chilipalko

1 punainen paprika

2 porkkanaa

2 rkl öljyä

2 tl savupaprikajauhetta

1 tl juustokuminaa

1 tl timjamia

500 g tomaattimurskaa

2 dl vettä

1 prk (380 g) ruskeita papuja tai

3 dl valmiiksi keitettyjä pintopapuja

1 prk (380 g) kidneypapuja

2–3 rkl soijakastiketta

2–3 rkl tomaattipyreetä

1 rkl sokeria

1. Keitä lisukkeeksi rikottuja ohrasuurimoita tai spelttiä.
2. Kuori ja hienonna sipuli, valkosipulinkyntset ja chili, josta on poistettu siemenet. Kuullota sipulit ja chili savupaprikajauheen ja juustokuminan kanssa öljyssä paistokasarissa. Pilko joukkoon porkkanat ja paprika. Mausta timjamilla ja kypsennä kasviksia hetki.
3. Lisää tomaattimurska, huuhto tölkki vedellä ja lisää joukkoon. Lisää kypsennetyt pavut. Kuumenna kiehuvaaksi. Hauduta miedolla lämmöllä kannen alla välillä sekoittaen 15–20 minuuttia.
4. Mausta soijakastikkeella, tomaattipyreellä ja sokerilla.

ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

Lue lisää ilmastoratkaisuista: www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Juureslasagne – ohje vegaaninen, halutessasi voit tehdä myös maitotuotteilla

Tämä ei ole nopea arkiruokaohje, vaan valmistamisessa ja kypsymisessä menee reilu tunti.

12 täysjyvälasagnelevyä

2 tlk luomu tomaattimurskaa

2 luomuporkkanaa raastettuna

pieni palsternakka ja pala selleriä raastettuna

luomusipuli

3 rkl öljyä

suolaa, mustapippuria, basilikaa ja muita yrttejä

2 dl tummaa soijarouhetta

Valkokastike

40 g margariinia

1 dl luomuvehnäjauhoja

1 l kauramaitoa

½ tl suolaa

½ tl mustapippuria

100g juustonkaltaista kasvirasvavalmistetta

Pinnalle

100g juuston kaltaista valmistetta tai kaurakermaa ja 2 rkl oluthiivahiutaleita

1. Raasta juurekset ja laita soijarouhe turpoamaan keitettyyn veteen ohjeen mukaan.
2. Valmista kastike: Sulata kattilassa rasva ja sekoita joukkoon vehnäjauhot. Älä anna paahtua!
3. Kaada kattilaan puolet kauramaidosta koko ajan vispilällä sekoittaen. Kuumenna ja sekoita tasaiseksi. Lisää loput nesteestä.
4. Sekoita koko ajan ja keitä pari minuuttia miedommalla lämmöllä. Lisää suola, mustapippuri ja juustoraaste.
5. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
6. Kuullota pilkottu sipuli sekä juuresraasteita kattilassa, lisää tomaattimurska ja sekoita joukkoon soijarouhe. Mausta ja maista.
7. Voitele suorakaiteen muotoinen vuoka. Kaada vuoan pohjalle kastiketta ja levitä päälle lasagnelevyjä.

8. Kaada levyjen päälle kasvisraastesoija- ja juustokastiketta. Täytä näin kaksi seuraavaa kerrosta. Viimeisen lasagnelevykerroksen päälle tulee vain valkokastiketta ja pinnalle juustoraastetta/kaurakermaa.
9. Paista uunin alatasolla 200 asteessa noin 35 minuuttia. Lasagne on kypsää, kun lasagnelevyt ovat pehmeitä ja neste on imeytynyt. Anna lasagnen vetäytyä peitettynä noin 10 minuuttia ennen tarjoamista.

Puolukkakiisseli

300g (n. 5 dl) puolukoita (pakaste)

8dl vettä

n. 1 3/4dl luomusokeria

4rkl luomuperunajauhoja

Lisäksi halutessasi

1tlk (2 dl) kaurakermaa



1. Hienonna kohmeiset puolukat sauvasekoittimella. Lisää tarvittaessa osa vedestä.
2. Kaada seos kattilaan, lisää loppu vesi, sokeri, perunajauhot ja sekoita tasaiseksi. Kuumenna koko ajan sekoittaen kunnes kiisseli saostuu ja pulpahtaa muutaman kerran.
3. Nosta kattila liedeltä ja kaada isoon tarjoilukulhoon tai annoskulhoihin. Ripottele pinnalle hiukan sokeria, ettei kiisselin pinnalle muodostu kuorta. Anna jäähtyä. Tarjoile halutessasi kasvikermavaahdon kera jälkiruokana.

ILMASTO-OLKKARI KUOPIO

Lue lisää ilmastoratkaisuista: www.kuopio.fi/ilmasto-olkkari

Facebook @IlmastoOlkari Instagram @ilmasto_olkkari