

Tuhdimpia ruoka-aineita ja reseptejä

Melko harva ryhtyy vegaaniksi vain siitä syystä, että eläintuotteet maistuvat pahalle. Syyt liittyvät usein eläinten oikeuksiin, terveysseikkoihin, ympäristönäkökulmiin tai globaaleihin ihmisoikeuskysymyksiin – toki joukosta löytyy myös heitä, jotka eivät kulinaristisista syistä halua syödä eläintuotteita.

Vain pieni osa vegaaneista on ollut vegaani koko elämänsä ajan. Suurin osa meistä on lapsuudessaan oppinut syömään lihaa, lehmänmaidotuotteita ja kananmunia, joten olemme samalla oppineet pitämään niiden mausta, tuoksuista ja suutuntumasta. Onkin tavallista, että vegaaniksi ryhtyvä kaipaa leipänsä päälle ja lautasellensa muunkinlaista pureskeltavaa kuin pelkkiä raakoja ja kypsennettyjä kasviksia.

On huojentavaa tietää, että tarjolla on paljon sellaisia tuotteita, jotka vastaavat tähän tarpeeseen, mutta joiden vuoksi ei ole tarvinnut tappaa ketään. Monista luomu- ja erikoisliikkeistä sekä hyvin varustelluista ruokakaupoista löytyy eläintuotteille kasviperäisiä ja maistuvia vastineita.



Jos suu on tottunut siihen, että leivän päällä on leikkelettä, voi lihaversioiden tilalla käyttää vehnägluteeni- tai soijapohjaisia leikkeleitä. Niitä on saatavilla muun muassa salamin, savun, kalkkunan ja paprikan makuisina.

Jauhelihan sijaan pitsassa, makaronilaatikossa, kastikkeessa, lasagnessa, pyöryköissä ja keitoissa voi käyttää soijarouhetta. Soijarouhe kannattaa turvottaa maustetussa vedessä ennen käyttöä ja puristella siitä ylimääräiset nesteet pois. Soijarouheen tapaan voi käyttää myös härkäpapu- tai hernerouhetta.

Grillata voi toki kasviksiakin, kuten tomaatteja, maissia, paprikaa tai sieniiä, mutta makkaraa löytyy kokonaan kasviperäisenä. Erityisesti vehnägluteenipohjaiset nakit ja makkarat soveltuvat niin perinteiseen grillaamiseen kuin vaikka hot dogin väliin. Makkaroita ja nakkeja löytyy montaa eri kokoa ja makua ja osa niistä säilyy huoneenlämmössä.



Vegetarian jerky on proteiinipitoinen ja maukas

kuivalihantyyppinen tuote, joka on voitu valmistaa joko soijasta tai vehnägluteenista eli seitanista. Makuskaala on laaja miedosta mausteiseen ja tuliseen.



Lihapullat voi korvata soja-, herne- tai härkäpapurouheesta, pavuista tai kasviksista tehdyillä pyöryköillä. Pyörykät eivät tarvitse kananmunaa pysyäkseen koossa, sillä sen tilalla voi käyttää korppujauhoja, murennettua vaaleaa leipää, kaurahiuteita tai raastettua perunaa. Einessoijarouhepyöryköitä on myös myynnissä. Lisäksi monista kebabpaikoista tutut falafelit ovat hyvä apu pyörykkänälkään.



Kanasuikaleiden tilalla voi käyttää soijasuikeita tai tofua, jotka voi maustaa omista makumieltymyksistä riippuen karrilla, cajunmausteella, yrteillä tai soijakastikkeella. Myynnissä on myös valmista vege"kanaa".



Vegaanin "liha- ja kalatiskin" antimet eivät lopu tähän, sillä monenlaisia erikoisuuksia on myös saatavilla: kanasta, kalkkunasta, tonnikalasta, katkaravuista, kalapuikoista, mustekalarenkaista ja kalapihveistä on myynnissä vegaaniset vastineet.

Pekonia halajavan ei tarvitse hakea paistettavaansa lihatiskistä vaan tässäkin voi turvautua eläinystävällisiin vaihtoehtoihin: Myynnissä on paistamista vaille valmista vegepekonia. Kylmäsavutofusta voi leikata juustohöylällä ohuita siivuja, jotka paistetaan öljyssä, jolloin saadaan aikaan pekonintapaista rapeutta ja makua. Soijahiuteleet voi maustaa nestesavulla tai savupaprikalla, soijakastikkeella sekä öljyllä ja paistaa rapeiksi, jolloin saadaan vegepekonihippusia.



Pihvin voi paistaa tai grillata seitanista, jota on helppo tehdä itse vehnägluteenista ja mausteista. Hyvä perusohje seitanin valmistamiseksi löytyy Chocochili-blogista osoitteesta chocochili.net/seitanin-valmistaminen. Myös valmiita lihanoloisia soja- ja seitanpihvejä voi ostaa erikoisliikkeistä.



Vegaanisia lihankorvikkeita, leikkeitä ja muita tuotteita valmistavat muun muassa: Topas Wheaty, Vantastic Foods, SoyAppetit, Reformi, Redwood, Primal Strips ja Astrid och Aporna.

Napostelupalat

Ohje: Oy Soya Ab

- 1 pkt tofua (esim. marinoitu)
- oliivi- tai seesamöljyä
- ¼ tl kurkumaa
- ¼ tl chilijauhetta
- 2 tl paprikamaustetta
- 0,5 tl jauhettua korianteria
- 0,5 tl valkosipulijauhetta
- soijakastiketta
- sitruuna-, lime-, appelsiini- tai greippimehua

Tärkeä asia Tofun maustamisessa on mausteöljy, jossa Tofu paistetaan. Tofu käyttäytyy kuin sieni joka imee mausteöljyn itseensä ja valmistamalla ensin mausteöljyn säästät myös paljon aikaa.

1. Paista mausteita kuumalla pannulla reilussa määrässä öljyä. Näin mausteet avaavat arominsa ja ne liukenevat tasaisesti öljyyn. Mausteöljy on valmista kun siitä välittyy vahva mausteinen tuoksu.
2. Pilko tofut ja paista niitä mausteöljyssä korkealla lämmöllä kunnes ne saavat hieman väriä ja ovat imeneet mausteöljyn itseensä.
3. Lisää paistamisen loppuvaiheessa soijakastiketta makusi mukaan.
4. Käännä lämpö pois ja purista vielä lopuksi sitrusmehua tofujen päälle. Voit käyttää myös Maustamatonta Tofua ja vaikkapa lempimausteitasi. Vain mielikuvituksesi asettaa rajat Tofun maustamiselle! Heittäydy Tofun maustamiseen uhkarohkeasti ja suurella sydämellä.

Tuliset soijasivut

- Soijaleikkeitä (esim. Reformi)
- Vettä
- Kasvisliemikuutio, suolaa tai soijakastiketta
- Öljyä uppopaistamiseen
- Texas Pete -kastiketta
- Kasvimargariinia (esim. Tummansininen Keiju)

1. Keitä soijaleikkeitä kasvisliemikuutiolla, suolalla tai soijakastikkeella maustetussa vedessä 10 minuuttia tai pakkauksen ohjeen mukaan. Kaada vesi pois ja anna leikkeiden jäähtyä niin kauan, että pystyt puristelemaan niistä nesteet pois.
2. Kuumenna kattilassa tai rasvakeittimessä öljy 180-asteiseksi. Uppopaista soijaleikkeitä n. 3 min. tai kunnes ne ovat saaneet kauniin ruskean värin.
3. Valmista tulinen kastike sulattamalla margariini ja sekoittamalla Texas Pete -kastike sen sekaan. Keskitulista kastiketta saat, kun sekoitat molempia samassa suhteessa. Jos käytät margariinia enemmän kuin Texas Peteä, saat luonnollisesti miedompaa kastiketta.
4. Valele valmiit soijaleikkeet kastikkeella ja tarjoile ranskalaisten perunoiden, porkkana-, varsiselleri- ja kurkkutikkujen sekä valkosipulidipin kera. Dippikastikkeen pohjana voi käyttää kananmunatonta majoneesia (esim. Plamil tai X-tra Kevyt), Tofutti Sour Supremeä (eli maidotonta hapankermaa) tai maustamatonta soijajogurttia.

Bbq-seitankyljykset

5 seitankyljystä

Ohje: Jere Nieminen - Vegaanin kotiruokakirja (Kustannusosakeyhtiö Moreeni 2010)

Gluteenijauhoa saa esim. Runsaudentarvesta, Ruohonjuuresta, Punnitse ja Sästä -kaupoista, Ekolosta ja Vegetukusta.

- 4 dl vehnägluteenijauhoja
- 1 dl korppujauhoja
- 2 dl hyvälaatuisia grillauskastiketta, joka sisältää myös rasvaa
- n. 2 dl vettä
- vettä seitanin keittämiseen
- rypsiöljyä seitanin paistamiseen

1. Sekoita kaikki ainekset yhteen.
2. Vaivaa taikinaa pari minuuttia tai kunnes rakenne on kimmoisa.
3. Leikkaa taikina noin 5 samakokoiseen kyljykseen. Tässä vaiheessa ennen keittämistä muotoile pihvit sopiviksi. Voit käyttää muotoiluun myös lihanuijaa.
4. Keitä kyljyksiä noin 15 minuuttia. Huomaa, että kyljykset turpoavat keittäessä jonkin verran.
5. Kaada keitinvesi pois ja valuta vesi pois kyljyksistä.
6. Paista kyljyksiä keskilämmöllä reilussa rypsiöljyssä pari minuuttia molemmilta puolilta.
7. Tarjoile seitankyljykset pippurivoin kera.

Pippurivoi

Ohje: Jere Nieminen - Vegaanin kotiruokakirja (Kustannusosakeyhtiö Moreeni 2010)

- 50 g kasvimargariinia (esim. Tummansininen Keiju)
- 50 g maustamatonta soijatuorejuustoa (esim. Tofutti)
- 1,5 tl rouhittua mustapippuria
- 1,5 tl rouhittua rosépipuria
- 0,5 tl sitruunamehutiivistettä

1. Sekoita kaikki ainekset yhteen.
2. Säilytä jääkaapissa tarjoiluun asti.
3. Tarjoile pippurivoi seitanleikkeiden kera.

Tortillat



6 tortillaa

Ohje: Jere Nieminen - Vegaanin kotiruokakirja (Kustannusosakeyhtiö Moreeni 2010)

Tomaattinen soijarouhetäyte

- 2 dl tummaa soijarouhetta
- 0,5 dl rypsiöljyä soijarouheen paistamiseen
- noin 1 dl vettä soijarouheen kypsyttämiseen
- 2 rkl soijakastiketta soijarouheen maustamiseen
- 1 sipuli
- 1 porkkana
- rypsiöljyä paistamiseen
- 500 g tomaattimurskaa
- 1,5 rkl jauhettua paprikaa
- 1 kokonainen chili tai 2 tl jauhettua chiliä tai cayennepippuria
- 1 tl rouhittua mustapippuria

1. Valmista soijarouhe wokissa tai suurella pannulla: Kuumenna ensin öljy ja sekoita joukkoon soijarouhe. Paista soijarouhetta hieman ja sekoita joukkoon soijakastike ja tomaattimurska. Lisää vesi kahdessa erässä samalla sekoittaen. Soijarouhe on valmista, kun kaikki vesi on imeytynyt.

2. Kuori ja paloittele sipuli ja porkkana. Lisää vihannekset ja öljy soijarouheen joukkoon ja jatka paistamista vähän aikaa.

3. Lisää kaikki loput ainekset ja lämmitä hyvin.

4. Tarjoile täytettä tortilloiden tai tacojen täytteenä.

Kokeile täytteeseen porkkanan sijaan paprikaa. Kokeile myös kidneypapuja soijarouheen tilalle.

Guacamole

- 2 (noin 450 g) avokadoa
- 3-4 valkosipulinkynttä
- 1,5 tl sitruunatiivistettä
- 1,5 tl (vasta)rouhittua mustapippuria

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään sauvasekoittimella tai haarukalla painelemalla.

2. Tarjoile guacamole maissilastujen ja tortillojen kera.

