

Herkullista kotiruokaa

kasviksista



Mitä kaikkea on herkullinen kasvissyönti?

Kasvisruokien maailma on tutustumisen arvoinen. Se sisältää lukuisan määrän sekä tuttuja että uusia raaka-aineita ja tuotteita. Makumieltymyksistä, iästä, terveydentilasta tai muista seikoista riippumatta voi kasvikunnan tuotteista valmistaa monipuolista ja maukasta ruokaa.

Tutut maut – toisenlaiset raaka-aineet

Jokainen meistä syö ainakin jonkin verran kasvikunnan tuotteita, eivätkä nämä kaikille tutut juurekset, vihannekset, hedelmät, marjat tai viljatuotteet katoa kasvisruokavaliosta minnekään. Kasvisruoan ei tarvitse poiketa tutusta kotiruoasta myöskään ulkonäöltään tai maultaan – vain sen raaka-aineet ovat osittain toisenlaiset.

Kotoisat perusruokamme, kuten makaronilaatikko, pizza tai vaikkapa nakikastike on mahdollista valmistaa ilman, että eläin, ympäristö tai makuelämys kärsii. Eläinperäiset tuotteet on nykyisin helppo jättää pois ja käyttää niiden tilalla vastaavia kokonaan kasviperäisiä tuotteita.

Tuhtia ja täyttävää

Haukotuttavatko puheet voimaannuttavista salaateista ja saako kasvishöystön ajattelemisenkin sylkirauhasesi lopettamaan toimintansa? Ei hätää! Et jää nälkäiseksi, sillä kasvisruoka voi olla myös niin tuhtia, että ainoastaan lautanen on säästynyt rasvakeittimeltä.

Makeaa kaipaavan ei tarvitse pelätä saavansa kahviinsa kastettavaksi sitkaita, kummallisen näköisiä, pahanmakuisia kökkäreitä, joiden tarkoitusta voi vain arvailla. Reseptivihkosta löydät ihanan makeita herkkuja täysin eläinystävällisesti toteutettuna.

Kepeää ja raikasta

Vihannesten, hedelmien ja marjojen lisääminen ruokavalioon on aina hyvä juttu! Jos porkkana ja omena kyllästyttävät, tee tutkimusmatka kaupan vihanneisosastolle ja nakkaa koriin kyssäkaalia, granaattiomenaa, retiisiä, bataattia tai tuoretta ananasta. Maistele niiden erilaisia makuja, tunnustele rakenteita ja totea rouskuttelun olevan mahtavaa.

Sen lisäksi, että kasviksista saa kypsennettynä ihanaa ruokaa, voi niitä nautiskella myös raakana monin eri tavoin. Esimerkiksi pastaa, pyöryköitä tai suklaamoussetäytekkakua on mahdollista valmistaa ilman kattiloita ja uuneja.

Vegaaniruoka voi siis olla ihan mitä tahansa, mutta ennen kaikkea se voi olla

herkullista ja houkuttelevaa.

Omeletti

(3–4 omelettia)

3 dl kikhernejauhoja eli gram-jauhoja

2 rkl rypsiöljyä

2 tl jauhettua paprikaa

2 tl jauhettua korianteria

2 tl leivinjauhetta

1 tl suolaa

0,5 tl valkopippuria

3 dl vettä

1 pkt (noin 300 g) pehmeää tofua

2 kpl tofu-, soja- tai seitannakkeja

rypsiöljyä paistamiseen

1. Sekoita kuivat ainekset keskenään.
2. Vatkaa joukkoon vesi ja pehmeä tofu.
3. Viipaloi tofu-, soja- tai seitannakit ja sekoita ne omelettitaikinaan.
4. Paista kuumalla pannulla noin minuutti puolta kohden. Teflonpannu soveltuu omeletin paistamiseen paremmin kuin muut pannut.
5. Tarjoile omeletteja hyvän leivän ja raikkaan salaatin kera.

Resepti ja kuva: Jere Nieminen – Vegaanin kotiruokakirja, Moreeni 2010



Italiansalaatti

(4 annosta)

2,5 dl (noin 100g) soijasuikaleita
rypsiöljyä soijasuikaleiden paistamiseen
2 rkl soijakastiketta soijasuikaleiden maustamiseen
1 porkkana
100 g rakettispagettia
1 maustekurkku
100 g pakasteherneitä
3 dl kananmunatonta majoneesia (esim. Plamil tai X-tra Kevyt)
1 rkl sinappia

1. Keitä soijasuikaleita noin 5 minuuttia tai pakkauksessa olevan ohjeen mukaan. Valuta keitetyt suikaleet.
2. Paista soijasuikaleita pannulla reilussa öljyssä, kunnes ne ovat saaneet vähän rapsakkuutta. Mausta soijasuikaleet soijakastikkeella, ja paista suikaleita vielä hieman miedolla lämmöllä, jotta soijakastike vetäytyy niihin paremmin. Siirrä valmiit soijasuikaleet lautaselle odottamaan muiden vaiheiden valmistumista.
3. Pilko porkkana.
4. Keitä rakettispagetti ohjeen mukaan. Keitä samassa kattilassa samaan aikaan spagetin joukossa myös porkkananpalat.
5. Pilko maustekurkku.
6. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
7. Tarjoile valmis italiansalaatti jääkaappiviileänä.

Resepti ja kuva: Jere Nieminen – Vegaanin kotiruokakirja, Moreeni 2010



Kerma-pippuripihvi

(5 pihviä)

Seitanpihvit

4 dl vehnägluteenijauhoja
0,5 dl korpunjauhoja
1,5 tl suolaa
0,5 dl HP-kastiketta
4 rkl soijakastiketta
4 rkl paprikajauhetta
3 rkl rypsiöljyä
2 tl rouhittua mustapippuria
noin 2 dl vettä taikinaan
vettä keittämiseen
rypsiöljyä paistamiseen

Seitanpihvit

1. Sekoita kuivat ainekset yhteen ja lisää kulhoon vesi, rypsiöljy ja soijakastike.
2. Vaivaa taikinaa pari minuuttia tai kunnes rakenne on kimmoisa.
3. Leikkaa taikina noin 5 samankokoiseen osaan ja muotoile ne pihveiksi. Voit käyttää muotoiluun myös lihanuijaa.
4. Keitä pihvejä noin 5 minuuttia.
5. Kaada keitinvesi pois ja anna pihvien jäähtyä hieman.
6. Paista pihvejä keskilämmöllä reilussa rypsiöljyssä pari minuuttia molemmilta puolilta.
7. Tarjoile valmiit pihvit kerma-pippurikastikkeen ja lohkoperunoiden kera.

Kastike

1. Sulata margariini paistinpannussa.
2. Lisää kerma paistinpannuun ja paista kastiketta kasaan muutama minuutti.
3. Lisää kastikkeeseen paistamisen aikana loput ainekset samalla sekoittaen.
4. Säilytä valmis kastike kannen alla tarjoiluun saakka.

Resepti ja kuva: Jere Nieminen – Vegaanin kotiruokakirja, Moreeni 2010



Hernepaistikkaat

(10 paistikasta)

1 sipuli
1 porkkana
150 g pakastepinaattia
1 tlk (435 g) kasvishernekeittoa
noin 1 dl perunajauhoja
0,5 dl puurohiutaleita
1 rkl kuivattua meiramia
1 tl mustapippuria
1 tl suolaa
rypsiöljyä tai margariinia paistamiseen

1. Silppua sipuli, raasta porkkana ja sulata pakastepinaatti.
2. Valmista paistikastaikina sekoittamalla kaikki ainekset keskenään kulhossa.
3. Muotoile taikinasta ohuehkoja pihvejä ja paista ne pannulla runsaassa öljyssä rapeiksi paistikkaiksi -- noin 3 minuuttia per puoli. Tee ensin koepaistikas. Jos kääntäminen ei onnistu, lisää taikinaan hieman perunajauhoja. Paistikkaista ei kannata tehdä liian paksuja, sillä se pidentää paistamisaikaa.
4. Tarjoile hernepaistikkaat hampurilaisen välissä tai perunalisäkkeen kera.

Resepti ja kuva: Jere Nieminen – Herne Rokkaa, Multikustannus 2008



Papupyörökät

(20 pyörökyä)

1 pieni (noin 80 g) kiinteämaltoinen peruna
2-3 valkosipulinkynttä
1 prk (valutettuna noin 230 g / 3,5 dl) kidneypapuja
4 rkl rypsiöljyä
4 rkl ketsuppia tai chilikastiketta
puolikas tai pieni sipuli
1,5 dl 4-viljan- tai kaurahiutaleita
0,5 dl korppujauhoja
2 rkl perunajauhoja
2 rkl paprikamaustetta
2 tl jauhettua korianteria
2 tl kuivattua chiliä tai cayennenpippuria
0,5 tl suolaa
rypsiöljyä paistamiseen

1. Kuori ja raasta peruna raastimen hienommalla terällä.
2. Kuori valkosipulinkynnet.
3. Valuta suolaliemi pois pavuista. Soseuta perunaraaste, valkosipulinkynnet, pavut, öljy ja ketsuppi sauvasekoittimella. Älä soseuta papuja aivan täysin, vaan jätä pyörökyätaikinaan suttumia.
4. Hienonna sipuli.
5. Vaivaa kaikki ainekset yhteen.
6. Muotoile paputaikinasta pyörökyitä ja paista keskilämmöllä reilussa öljyssä.
7. Tarjoile papupyörökyitä couscousin kera tai pitaleipien täytteenä. Kastikkeeksi pyörökyille sopii tahini-seesamikastike, tomaattinen salsakastike tai guacamole.

Resepti ja kuva: Jere Nieminen – Vegaanin kotiruokakirja, Moreeni 2010



Soijarouhepizza

(1 uunipellillinen)

Täyte

2 dl tummaa soijarouhetta
0,5 dl rypsiöljyä
n. 1 dl vettä
2,5 rkl soijakastiketta
2-3 sipulia
rypsiöljyä sipulin kuullottamiseen
2 tomaattia
puolikas paprika
14 (noin 60 g) vihreää tai kalamataoliivia
2 prk (140 g) tomaattipyreetä

Taikina

3 dl kädenlämpöistä vettä
25 g tuorehiivaa
6 dl vehnä jauhoja
1,5 dl kaura- tai 4-viljanhiutaleita
0,5 dl rypsiöljyä
1 tl suolaa

Juusto

1 pkt (noin 200 g) soijajuustoa
0,75 dl rypsiöljyä

1. Valmista soijarouhe wokissa tai suurella pannulla: Kuumenna ensin öljy ja sekoita joukkoon soijarouhe. Paista soijarouhetta hieman ja lisää vesi kahdessa erässä samalla sekoittaen. Lisää pannulle myös soijakastike. Soijarouhe on valmista, kun kaikki vesi on imeytynyt. Siirrä valmis soijarouhe lautaselle odottamaan.
2. Hienonna ja kuullota sipulit. Viipaloi tomaatit ja paprika. Halkaise kokonaiset oliivit.
3. Valmista taikina sekoittamalla hiiva ja suola kädenlämpöiseen veteen. Lisää loput ainekset samalla taikinaa vaivaamalla. Älä anna taikinan kohota, jos haluat rapean pohjan, vaan valmista se lopuksi juuri ennen pizzan täyttämistä.
4. Valmista juusto raastamalla soijajuusto ja sekoittamalla siihen rypsiöljy.
5. Kokoa pizza levittämällä taikina kastelluin käsin uunipellille leivinpaperin päälle. Levitä taikinan päälle tomaattipyree, kuullotettu sipuli, soijarouhe, halkaistut oliivit, viipaloidut tomaatit ja paprika. Levitä lopuksi juusto pizzan päälle.
6. Paista uunissa keskitasolla 225 asteessa noin 25 minuuttia.
7. Tarjoile murskatun valkosipulin ja tabascon kera.

Resepti ja kuva: Jere Nieminen – Vegaanin kotiruokakirja, Moreeni 2010



Vegaanin Sweet Chili Shish Kebab

2 isoa soijaleikettä

Marinadiin:

n. 1/2 dl Sweet Chili-kastiketta
n. 1/2 dl grilli- ja kebabkastiketta
1 rkl soijakastiketta

Grillitikkuja

1. Keitä soijaleikkeet ohjeen mukaan. Vantastic Foodsin isot soijaleikkeet sopivat hyvin tähän reseptiin, mutta myös Reformi-keskuksen pienemmät leikkeet käyvät hyvin. Koska Reformin leikkeet ovat hiukan jäykempiä, halkaise ne kahtia, jotta saat kaksi ohutta filettä.
2. Painele hellästi ylimääräinen neste pois leikkeleistä ja leikkaa ne neljäksi suikaleeksi.
3. Asettele suikaleet vaikkapa kattilaan tai pakastusastiaan ja kaada päälle marinadin ainekset.
4. Laita kansi päälle ja sekoita. Yön yli marinoituneet leikkeleet imevät parhaiten makua itseensä.
5. Liota grillitikkuja kymmenen minuuttia. Pujota soijaleikkeet vartaaseen, kuten kuvassa.
6. Paista vartaat öljyssä molemmin puolin, kunnes haluttu rapsakkuusaste on saavutettu. Ripottele lopuksi päälle vielä vähän grillimaustetta.

Kebabin kylkeen sopivat rapea salaatti sekä hyvä kupliva juoma.

Vegaanituotteet.net-sivuilta löytyy listausta vegaanisista grilli- ja kebabkastikkeista.

Grillikastikkeen tekee myös itse kädenkäänteessä tätä reseptiä varten esimerkiksi ketsupista, öljystä, cayennejauheesta, sokerista, mustapippurista ja appelsiinimehusta.

Resepti ja kuva: Paula Heinonen – Pidempi korsi -blogi



Soijarouhepiirakka

Pohja

3 lehtitaikinal levyä (esim. Myllyn paras tai Sunnuntai)

Täyte

n. 3 dl valmista soijarouhetta

1 sipuli

2 tomaattia

Aurinkokuivattua tomaattia

Cheezlyä tai muuta soijajuustoa (1/3 kiekosta raasteena)

+ suolaa, pippuria, chipotle tabascoa, grillimaustetta, paprikajauhetta, oreganoa, oliiviöljyä

1. Sulata kolme lehtitaikinal levyä. Voitele vuoka ja venytä taikinal levyt suuriksi niin, että saat peitettyä vuonan. Reunoille saa jäädä repsottamaan paloja, jotka sitten käännetään täytteiden päälle.
2. Kuutioi sipuli ja kuullota se pannulla öljyssä.
3. Lisää sekaan hyvin valutettu soijarouhe. Paista ja mausta suolalla, pippurilla, chipotlella ja grillimausteella.
4. Aurinkokuivattu tomaatti maustaa kivasti pohjan, joten silppua niitä halutessasi pari ja ripottele pohjalle.
5. Siivuta tomaatit. Lado ensin soijarouhe vuokaan, peitä se tomaatin siivuilla ja mausta oreganolla.
6. Paista piirakkaa 15 minuuttia 225 asteessa ja lisää juusto päälle paistoajan puolessa välissä.

Resepti ja kuva: Paula Heinonen – Pidempi korsi -blogi



Kookospullat

4 dl kookosmaitoa

50 g hiivaa (tai 1,5 pussia kuivahiivaa)

1,5 dl sokeria

1 rkl kardemummaa

1 tl suolaa

150 g maidotonta kasvimargariinia (esim. Keiju Laktoositon 70 %)

10–12 dl vehnäjauhoja

Voiteluun vahvaa kahvia

1. Lämmitä kookosmaito kädenlämpöiseksi ja liota hiiva siihen.
2. Lisää sokeri, suola, kardemumma sekä margariini ja lisää jauhot sopivankokoisissa erissä taikinaan koko ajan hyvin sekoittaen.
3. Vaivaa taikinaa kunnolla, vähintään 5 minuuttia, jotta saat aikaan hyvän sitkon.
4. Kohota 45 minuuttia lämpimässä paikassa. Muovaile taikinasta pullia ja paista ne uunissa 225 asteessa noin 8–12 minuuttia.

Jos haluat tehdät korvapuusteja, kauli taikina isoksi levyksi, voitele margariinilla, ripottele päälle kanelisokeria, rullaa kääroksi ja leikkaa sopiviksi paloiksi.

Vinkki! Pese taikinakulho ennen kohottamista ja öljyä se, jolloin kohonnut taikina sujahtaa mukavasti ulos kulhosta työstämistä varten.

Resepti ja kuva: Paula Heinonen – Pidempi korsi



Sitruunaruudut

Pohja

150 g maidotonta kasvimargariinia (esim. Laktoositon Keiju 70 %)

1 dl tomusokeria

3 dl vehnä- tai riisijauhoja

1. Rasvaa ja jauhota kantikas piirakkavuoka ja laita uuni kuumenemaan 190 °C:een.
2. Vatkaa margariini ja tomusokeri kuohkeaksi vaahdoksi.
3. Lisää jauhot sekaan ja sekoita tasaiseksi.
4. Levitä taikina vuon pohjalle tasaiseksi kerrokseksi. Paista pohjaa esilämmitetyssä uunissa n. 20 min. Valmista tänä aikana sitruunatäyte.

Sitruunatäyte

150 g pehmeää tofu (silken tofu)

3 dl sokeria

Kahden sitruunan mehu (n. 1 dl)

Yhden sitruunan raastettu kuori (vain keltainen osa)

2 rkl vehnä jauhoja tai riisijauhoja

2 rkl maissitärkkelystä, perunajauhoja tai arrowjuurijauhetta

1. Soseuta tofu tasaiseksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa.
2. Lisää joukkoon sokeri, sitruunamehu, sitruunankuori, jauhot sekä tärkkelys ja sekoita tasaiseksi.
3. Kaada seos esipaistetun pohjan päälle ja kypsennä uunissa 190 °C:ssa 20 minuuttia tai kunnes täyte on hyytynyt.
4. Anna leivonnaisten jäähtyä ja leikkaa se ruuduiksi. Siisteimmin tämä tapahtuu terävällä, isolla veitsellä, jonka terä on kasteltu ja joka pestään aina välillä, sillä sitruunatäyte on tarttuvaista. Siivilöi ruutujen päälle halutessasi tomusokeria juuri ennen tarjoilua.

Resepti ja kuva: Satu Saunio – Kamomillan konditoria -blogi



Maapähkinävoisuklaatäytekeksit

Murokeksitaikina (n. 30 keksiä)

1 tl pellavarouhetta

1 rkl vettä

100 g maidotonta kasvimargariinia

(esim. Laktoositon Keiju 70 %)

1 dl sokeria

1 tl vaniljasokeria

2,5 dl vehnä jauhoja

Keksitaikina

1. Sekoita pellavarouhe ja vesi pienessä astiassa.
2. Vatkaa toisessa kulhossa margariini, sokeri ja vaniljasokeri vaahdoksi.
3. Sekoita pellavarouheen ja veden seos margariinivaahdon sekaan.
4. Lisää vehnä jauhot ja sekoita tasaiseksi.
5. Anna taikinan jähmettyä vähintään tunnin verran jääkaapissa.
6. Jauhota pöytä sekä kaulin. Kaulitse taikina kolmen millimetrin paksuiseksi levyksi ja leikkaa siitä muotilla keksejä.
7. Paista 200 °C:ssa kekseiden koosta riippuen 5–8 minuuttia uunin ylätasolla. Kekseiden on tarkoitus saada ihan vain hivenen väriä.
8. Anna kekseiden jäähtyä ja valmista sillä välin täyte.

Täyte

1. Vatkaa margariini ja tomusokeri kuohkeaksi vaahdoksi.
2. Sulata suklaa joko vesihauteessa liedellä tai varovaisesti mikroaaltouunissa. Sekoita maapähkinävoit sulan suklaan sekaan.
3. Lisää maapähkinävoit-suklaa margariinivaahtoon ja sekoita tasaiseksi.
4. Levitä reilulla kädellä täytettä kekseille ja paina toinen keksi varovasti päälle. Kaapaise ylipur-suillut osa lusikalla pois. Säilytä valmiit keksit jääkaapissa. (Täyte sopii myös kakun tai pikkukak-kusten kuorrutteen tai ihan vain sellaisenaan syötäväksi.)

Resepti ja kuva: Satu Saunio – Kamomillan konditoria -blogi



Rommi-suklaakakku kookoskuorrutteella

Pohja

4 dl vehnä jauhoja
3 dl sokeria
2 tl leivinjauhetta
4 tl vaniliinisokeria
3 rkl tummaa kaakaojauhetta
4 dl hiilihapotettua kivennäisvettä
2 tl rommiaromia
1 dl öljyä
1 tl etikkaa
riipaus suolaa

Pohja

1. Sekoita kuivat aineet ensin hyvin ja lisää sen jälkeen loput aineet. Älä tuhoa kaikkia kivennäis-
veden kuplia vatkaamalla ankarasti, vaan sekoita hellästi. Tämä tekee pohjasta ilmavan.
2. Voitele kakkuvuoka öljyllä ja halutessasi voit leivittää sen korppujauhoilla.
3. Kaada taikina vuokaan. Paista kakkua 175 asteessa noin 30–45 min.
4. Anna kakun jäähtyä totaalisesti, ennen kuin lähdet käsittelemään sitä.

Täyte

1. Jätä kookosmaito yöksi jääkaappiin.
2. Avaa purkki sekoittamatta tai kääntelemättä sitä.
3. Nostele varovasti kiinteä päällinen kulhoon ja ala vatkata. Kun kookosmaito lämpenee ja
notkistuu, on aika lopettaa vatkaaminen.
4. Mausta vaahto halutessasi sokerilla ja vanilliinisokerilla. Kun vaahto on valmis, laita se vielä
vähäksi aikaa jääkaappiin huilimaan.

Kokoaminen

1. Halkaise pohja keskeltä ja kostuta molemmat puolet appelsiinimehulla
2. Levitä hieman alle puolet kookoskermasta kakun väliin ja loput kakun päälle.
3. Käytä koristeluun kardemummalla maustettua sulatettua tummaa suklaata sekä mintunlehtiä.
4. Tämä kakku on parhaimmillaan seuraavana päivänä, kun kookoskerma on muuttunut ihan-
aksi jämäkäksi kreemiksi.

Päälle ja väliin:

2 tölkkiä kookosmaitoa
(4–5 tl vaniliinisokeria)
(2 tl tomusokeria)
maidotonta suklaata
appelsiinimehua kostutukseen

Resepti ja kuva: Paula Heinonen – Pidempi korsi



Suklaamoussetorttu

Pohja

2 dl saksanpähkinöitä
2 dl cashewpähkinöitä
1 dl taateleita
0,5 dl vettä
riipaus suolaa

Avokadosuklaamousse

2 kypsää avokadoa
1 banaani
0,75 dl (raaka)kaakaojauhetta
0,25 tl suolaa
2 rkl agavesiirappia tai muuta makeutusta
0,5 dl vettä

Pohja

1. Hienonna pähkinät tehosekoittimessa ja kaada kulhoon odottamaan. Pähkinät saavat olla
melkein jauhoa, mutta mukana saa olla pieniä sattuimia.
2. Hienonna seuraavaksi taatelit veden kera. Taatelit voi myös liottaa ennen hienontamista, jol-
loin hienontaminen käy näppärämmin.
3. Yhdistä kaikki aineet tasaiseksi massaksi.
4. Vuoraa irtopohjavuoka (tai muu sopiva vuoka) leivinpaperilla ja painele massa vuoan pohjalle.
Laita pohja jääkaappiin odottamaan täytettä.

Mousse

1. Halkaise avokadot ja poista niistä kivet. Lusikoi avokadon hedelmäliha tehosekoittimeen.
Kuori ja pilko banaani mukaan tehosekoittimeen.
2. Lisää muut aineet ja soseuta kuohkeaksi massaksi. Koska massa ei ole erityisen juoksevaa, voit
joutua pysäyttämään tehosekoittimen muutaman kerran ja lusikoimaan massan aineksia lähem-
mäs tehosekoittimen teriä.
3. Levitä valmis mousse pohjan päälle, tasoita pinta ja koristele esimerkiksi mansikoilla. Anna
moussetortun jähmettyä jääkaapissa vähintään tunnin ajan.

Tortun voi ilman muuta valmistaa myös toisenkokosiin vuokiin, jos haluat paksumman tortun
tai esimerkiksi valmiit annosvuoat torttua. Moussen voi syödä myös sellaisenaan jälkiruokana.

Resepti ja kuva: Satu Saunio – Kamomillan konditoria -blogi



Vegaanisia ruokalinkkejä



kamomillankonditoria.blogspot.com
pidempikorsi.tumblr.com

vegaaniliitto.fi
oikeuttaeläimille.net
animalia.fi
fauna.fi

chocochili.net
dinanmaailma.blogspot.com
gastropapu.blogspot.com
hyvakurkku.blogspot.com
kasviskasari.net
keittiojapuutarha.blogspot.com
kitchenchameleon.com
maalaispunkki.blogs.fi
noppaz.vuodatus.net
priestofseitan.blogspot.com
vegaaniliittotampere.blogspot.com
vegaaninenversio.blogspot.com
uura.blogspot.com
vegarome.blogspot.com
vegamo.blogspot.com
yrttpurkki.blogspot.com

painettu kierrätysmateriaalille 5/2012, taittaja Marjo Niemenmaa
Kannen kuva: Paula Heinonen, Pidempi korsi



Oikeutta eläimille

