

Ympäristö- ja eläinystävällisen
Tampere



Ympäristö- ja eläinystävällisen Tampere

Ympäristö- ja eläinystävällisen Tampere on koonti tamperelaisten yritysten, yhdistysten ja yksityishenkilöiden palveluista, joita yhdistää pyrkimys edistää ympäristö- ja/tai eläinystävällisiä arvoja. Esite on tarkoitettu oppaaksi Tampereella asuville ja siellä vieraileville sekä lisäämään tietoisuutta mahdollisuuksista toimia yhteisen hyvän puolesta. Esite on Vegaaniliiton tuottama, ja sen tekemiseen on saatu tukea Tampereen kaupungilta.

kasvisravintola gopal

Tervetuloa maittavalle kasvislounaalle!

Jo 16 vuotta olemme tarjonneet maukasta ja monipuolista kasvisruokaa, jonka valmistaamme itse tuoreista raaka-aineista. Ruokamme soveltuvat vegaaneille sekä erikoisruokavaliota noudattaville. Lounas sisältää sämpylän ja teen. Hinta 1,95 €/100 g.

Tampereella on jo kolme Gopalia

Ilmarinkatu 16
lounas arkisin klo 11–17
lauantaisin klo 12–16
info@gopal.fi
(03) 253 1002

Rongankatu 6
ma–ti 9–17, ke–pe 9–20, la 12–20, su 12–17
posti@gopal.fi
044 040 0960
Take away -annokset 10 %
ke–la vaihtuva á la carte (17–20) menu, jonka kanssa tarjolla on myös pienpanimoiden oluita ja siidereitä

Kuninkaankatu 15
arkisin 11–18
lauantaisin 12–17
cafegopal@gmail.com
045 2788 562

Dal

noin 2 dl linssejä
1 rkl raastettua inkivääriä
1 tl kurkumaa
noin 1,5 l vettä

2 rkl öljyä
2 tl jeeraa
chiliä
1 rkl jauhettua korianteria
2 pieneksi pilkottua luomutomaattia
1 luomuparsakaali

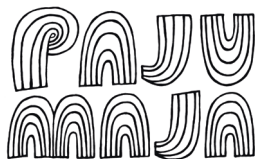
Kuumenna vesi ja lisää linssit ja inkivääri ja kurkuma. Kun linssit ovat kypsiä, kuumenna toisessa kattilassa öljy ja lisää muut mausteet seuraavassa järjestyksessä: jeeraa, chiliä sekä jauhettua korianteria.

Lisää öljyn ja mausteiden joukkoon loput ainekset tai muita haluamiasi kasviksia.
Lisää mauste-kasvisseos linssien joukkoon ja lisää suola.

Runsaudensarvi on monipuolinen kasvisruokakauppa, jonka valikoima on hyönteistuotteita lukuun ottamatta vegaaninen. Kauppa myy teen, kahvin, papujen ja pähkinöiden lisäksi monenlaisia vegaanierikoisuuksia, kuten suklaata, makeisia, eväspatukoita, keksejä, juustoja ja makkaroituja.

Kaupan tuotteista noin puolet on luomuserтифициoituja, ja lisäksi valikoimissa on paljon reilun kaupan tuotteita.

Aleksanterinkatu 30
33100 Tampere



www.pajumaja.fi

Runsaudensarven rinnalla toimiva Pajumaja tarjoaa varusteita ekologisesta kuluttamisesta kiinnostuneille. Kaupan valikoimassa on kestäviä ja pestäviä, eettisesti tuotettuja tuotteita, kuten leluja, ruokailuvälineitä, asusteita, keittiötekstiilejä, kosmetiikkaa ja pesuaineita.

Puolukkamuffinssit speltistä ja rukiista (12 kpl)

- 1,5 dl kauramaitoa
- 0,75 dl rypsiöljyä
- 1,5 dl kookos- tai täysruokosokeria
- 0,25 tl vaniljajauhetta tai 2 tl vaniljasokeria
- 1 dl ruisjauhoja
- 2 dl täysjyväspelttijauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 2 dl puolukoita

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Vuoraa muffinssipelti paperivuilla tai käytä uunissa leviämättömiä vuokia, kuten amerikan-, folio- tai silikonivuokia.
2. Sekoita kauramaito, öljy, sokeri, vanilja ja ruisjauhot.
3. Lisää joukkoon spelttijauhot sekä leivin jauhe ja sekoita nopeasti tasaiseksi, mutta vältä ylisekoittamista, jotta taikina ei sitkostu.
4. Sekoita taikinaan lopuksi puolukat.
5. Jaa taikina vuokiin ja paista esilämmitetyssä uunissa noin 18 minuuttia. Muffinssit ovat valmiit, kun niihin työnnettyyn tikkuun ei jää taikinaa.
6. Anna muffinssien jäähtyä ainakin 15 minuuttia ennen niiden syömistä, jotta suu ei pala kiehuvista puolukoista. Säilytä mieluiten jääkaapissa.





www.kamomillankonditoria.com

Kamomillan konditoria on eläinystävällinen leivontablogi, josta löytyy satoja reseptejä täytökakuista korvapuusteihin ja jäätelöistä pikakuleipiin veikeiden kuvien kera. Ohjeista on pyritty tekemään mahdollisimman selkeitä ja helppoja, jotta aloittelijakin oppii vegaanileipomisen salat.

Blogissa on omat tietopaketkinsa kananmunien, lehmänmaitotuotteiden ja liivattteen korvaamisesta, ja niiden avulla omat suosikkireseptit voi muuntaa vegaaniksiksi.

Mutakakku

- 1 pkt (300 g) pehmeää eli silken tofua
- 1 dl öljyä
- 2 dl täysruoko- tai valkoista sokeria
- 1 dl kaakaojauhetta
- 1 tl pikakahvijauhetta
- 0,25 tl vaniljajauhetta (tai 2 tl vaniljasokeria)
- 0,5 tl suolaa
- 100 g maidotonta suklaata
- 2 dl puolikarkeita speltti- tai vehnä jauhoja
- 1,5 tl leivinjauhetta

1. Leikkaa 24-senttisen irtopohjavuoran pohjalle leivinpaperin pala ja öljyä ja jauhota vuoran reunat. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.

2. Avaa tofupaketti ja valuta siitä ylimääräistä vettä pois. Soseuta tofu sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa sileäksi.

3. Sekoita tofun joukkoon öljy, sokeri, kaakaojauhe, pikakahvijauhe, vanilja ja suola.

4. Sulata suklaa vesihauteessa tai varovaisesti mikrossa ja sekoita sekin taikinan joukkoon.



5. Siivilöi taikinan sekaan vielä jauhot sekä leivinjauhe ja sekoita nopeasti tasaiseksi.

6. Kaada taikina vuokaan ja tasoita sen pinta.

7. Paista esilämmitetyssä uunissa 20 minuuttia. Kakun on tarkoituskin jäädä sisältä hyvin meheväksi.

8. Syö heti sellaisenaan tai tarjoile se vaikkapa kaurajäätelön kanssa.



www.gastropapu.blogspot.fi

Sukellus Tampereen ravintoloiden vegaaniruokatarjontaan.



<http://www.hirvikatu10.net/>

Pispalan nykyaiteen keskus eli Hirvitalo on kaikille avoin tapahtuma- ja näyttelytila. Toiminnan ytimen muodostavat galleria-toiminta, erilaiset työpajat sekä viikoittaiset talonkokoukset, lasten kuvataidekoulu ja kansankeittiöt. Talon toimintatavat tähtäävät yhdessä tekemisen ilmapiiriin sekä elävän ja monipuolisen kulttuuririntaman luomiseen. Aukiolot näyttelyiden aikaan ti-su klo 14–19, näyttelyiden ripustuksien aikana kiinni.

Hirvikatu 10
33240 Tampere
hirvitalo.archive@gmail.com

Hirvitalon vaalea maa-artisokkakeitto

4 maa-artisokkaa
6 perunaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
yrttisuolaa
runsas loraus luomurypsiöljyä
kasvimaitoa tai -kermaa

Oranssin raakapuuro

3 rkl kotimaista hampurouhetta
1 rkl luomulaatuista maca-jauhetta
iso loraus laimentamatonta kotimaista
tyrnimehua
3 rkl kotimaisia mustikoita
3 rkl kotimaisia puolukoita
kourallinen luomucashewpähkinöitä
1 rkl luomuseesaminsieneniä
1 rkl luomuauringonkukansiemeniä
vettä tai muuta nestettä halutessasi

Surauta ainekset blenderissä tasaiseksi puuroksi ja herkuttele. Voit myös makeuttaa puuron halutessasi. Minä pidän siitä kirpeänä.
– Tiina Ekokampaamo Oranssi



Kuori ja kypsennä, kuullota ensin maa-artisokka, lisää mukaan peruna, sipuli ja mausteet. Lisää pohjalle vähän vettä. Anna hautua kannen alla. Soseuta kypsänä ja lisää mukaan haluamasi määrä maitoa tai kermaa. Paras mieto ja samettinen maku saadaan puuhellalla haudutellen. Sopii myös nopeasti tehtäväksi arkikeitoksi. Nautitaan miedosti maustettujen leipäkrutonkien kanssa. Kaikki tarvittavat vihannekset ja mausteet on helppoa kasvattaa itse luomuna.

Oranssi
ekokampaamo.

www.kampaamo-oranssi.com

Ekokampaamo Oranssi on eettisin ja ekologisin periaattein toimiva ekokampaamo Pyynikillä. Käytämme kasvivärjäyksissä ja hiuspohjan hoidoissa luonnon omia raaka-aineita, joita saadaan erilaisista kasveista, kuten marjoista, yrteistä, kävyistä, savista ja merilevästä. Kunnioitus ihmistä ja luontoa kohtaan on Oranssissa kaiken perusta. Oranssin palveluihin kuuluvat muun muassa intialainen päänhieronta, energialeikkaus, kasvivärit ja hiushoidot. Myynnissä myös ekologiset hiushoitotuotteet ja meikit

Ekokampaamo Oranssi
Tiina Heinonen
Palomäentie 30
33230 Tampere
Ajanvaraus 050 593 1721
www.facebook.com/EkokampaamoOranssi

ekokampaamo
Shanti

www.shanti.fi

Ekokampaamo Shanti Tampereen keskustassa tarjoaa luonnonmukaista hiustenhoitoa rentouttavassa ympäristössä. Tarjolla muun muassa kasvivärit ja hoidot luonnon antimista, intialainen päähieronta sekä energialeikkaus. Myynnissä sertifioitua luonnonkosmetiikkaa hiustuotteista meikkeihin.

Ekokampaamo Shanti
Kuninkaankatu 15 b 7, 2. krs
33210 Tampere
040 967 6262

Helppo vihersmoothie

noin 2 dl vettä
2–3 dl mustikoita
1 omena
1/2 kurkku
2 kourallista tuoretta nokkosta
(1 avokado)

Laita tehosekoittimeen ensin vesi ja nokkoset ja soseuta, kunnes vesi on tasaisen vihreää. Laita sekaan muut ainekset ja soseuta.

Nokkosen tilalle voit kokeilla laittaa myös esimerkiksi kourallisen persiljaa tai muutama sellerin varren.



Koneet Kiertoon

<http://www.koneetkiertoon.fi>

Koneet Kiertoon on ympäristöystävällinen yritys, joka edistää käytettyjen tietokoneiden uudelleenkäyttöä.

Kunnostamme lahjoituskoneita ja asennamme niihin avoimen lähdekoodin ja suomalaisen perustaman käyttöjärjestelmän, Linuxin. Näin ne ovat virusvapaita, helppokäyttöisiä eikä niistä tarvitse maksaa lisenssimaksuja Microsoftille tai Applelle.

Uusiokone säästää luonnonvaroja noin sarvikuoron painon edestä.

Tee sinäkin viisas ja ekologinen päätös tänään
– Koneet Kiertoon!

Itsenäisyydenkatu 18 I
33500 Tampere
040 540 3340

Hilman vegaaninen maustekakku

1,5 dl öljyä
2 dl sokeria
2 dl fariinisokeria
2–3 banaania
1,5 dl soijakermaa
1 dl jauhettua mantelia
1 tl kardemummaa
1 tl kanelia
1 tl neilikkaa
1,5 tl leivinjauhetta
4,5 dl vehnäjauhoja (hiivaleipäjauhoja)

1. Sekoita öljy ja sokerit.
2. Muussaa banaanit haarukalla, ja sekoita ne joukkoon.
3. Lisää soijakerma.
4. Lisää keskenään sekoitetut kuivat aineet.
5. Paista jauhotetussa reikävuossa 175 asteessa noin tunti.



www.eetti.fi

Eettisen kaupan puolesta ry on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, joka edistää oikeudenmukaista maailmankauppaa, kestäviä tuotantotapoja ja vastuullista kuluttamista.

Toimintaan kuuluvat muun muassa kouluvierailut, tietoisuuden levittäminen maailman kaupan epäkohdista, reilujen ja vastuullisten kulutusvalintojen edistäminen, vetoomukset yrityksiin ja päättäjiin ja kahvilatoiminta festareilla.

Tampereen paikallisryhmä: tampere@eetti.fi

Suolaiset muffinit

8 rkl vettä
1 rkl Reilun kaupan luomuruokosokeria
1/2 dl Reilun kaupan oliiviöljyä
2 dl soijakermaa
4 dl luomuvehnä jauhoja
riipaus Reilun kaupan jauhettua mustapippuria

Täyte: oliiveja, aurinkokuivattuja tomaatteja, vegaanista pestoa

Sekoita vehnä jauhot ja leivinjauhe keskenään. Vatkaa vesi ja sokeri, lisää öljy ja kerma ja vatkaa nopeasti sekaisin. Lisää kuivat aineet ja sekoita nopeasti tasaiseksi. Lisää noin 2 dl täytettä, jaa taikina vuokiin ja paista noin 15–20 minuuttia 200 asteessa.



www.vegaaniliitto.fi

Vegaaniliitto toimii kasvisruoan ja vegaanisen elämäntavan edistämiseksi iloisella ja helposti lähestyttävällä otteella. Vegaaniliittoon ovat lämpimästi tervetulleita mukaan kaikki ruokavalioon ja muihin kulutusvalintoihin katsomatta!

Järjestämme ruoanlaitto-opastusta, maistatuspahtumia ja osallistumme tapahtumiin. Tuotamme esitteitä ravitsemuksesta, ruoanlaitosta ja elämäntavasta sekä julkaisemme vegaanista kulttuurilehteä, Vegaiaa.

Värikäs papusalaatti

2 valkosipulinkynttä
3 pientä suolakurkkua
1 paprika
1 sipuli
1 tuubi tomaattipyreetä (tai 2 pikkupurkkia)
0,5 dl rypsiöljyä
2 tl omenaviinietikkaa
1 tl suolaa
0,5 tl rouhittua mustapippuria
1 l keitettyjä papuja (esim. musta-, kidney- ja valkoisia papuja)

Murskaa valkosipulinkynnet ja pilko suolakurkut, paprika ja sipuli pieniksi kuutioiksi. Yhdistä niiden joukkoon tomaattipyre, rypsiöljy, omenaviinietikka, suola ja mustapippuri ja sekoita. Lisää lopuksi pavut ja sekoita tasaiseksi. Syö sellaisenaan kepeän täyttävänä lounaana, tarjoile lisukkeena tai käytä vaikkapa eväsleivän täytteenä.

Tampereella toimii aktiivinen paikallisyhdistys, jonka toiminnasta saat ajan-kohtaista tietoa verkkosivujen ajan-kohtaista-osiosta, omasta blogistamme sekä tykkäämällä meistä Facebookissa.

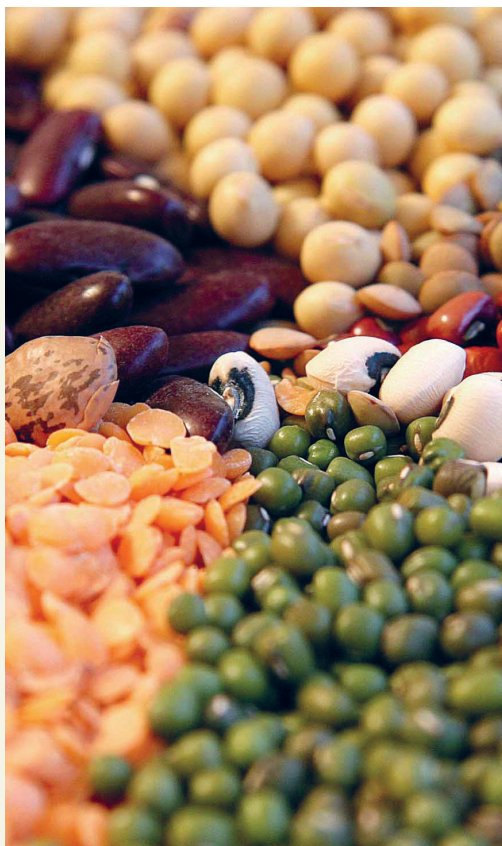
Tule käymään toimistollamme tai kutsu meidät koulullesi, työpaikallesi tai harrastuskerhoosi kertomaan veganismista!

tampere@vegaaniliitto.fi

0440 777 408

www.facebook.com/vegaaniliittotampere

www.vegaaniliittotampere.blogspot.fi





www.oikeuttaelaimille.net

Oikeutta eläimille on eläinten oikeuksia ajava ruohonjuuritason järjestö, jonka toimintaan kuuluvat muun muassa kouluvierailut, elokuvanäytökset, lentolehtisten jakaminen, infopöydän pitäminen ja tempaukset. Yhdistyksellä on paikallisjaostoja ympäri Suomen, myös Tampereella. Tampereen Oikeutta eläimille -paikallisryhmä järjestää viikoittain erilaista toimintaa ja kokouksia, joihin kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan.

tampere@oikeuttaelaimille.net

Facebook-sivu: Oikeutta Eläimille

paikallinen Facebook-ryhmä: Oikeutta eläimille Tampere

Hernerouhepihvit

2 dl luomuhernerouhetta
2 dl vettä
2 rkl rypsiöljyä
2 pientä luomusipulia
2 luomuvalkosipulinkynttä
2 tl sinappijauhetta
1,5 tl vuorisuoloa
1 tl luomumeiramia
1,5 tl ruohosipulia
1 dl luomuvehnäjäuhoa
rypsiöljyä paistamiseen

1. Turvota hernerouhe 2 dl:ssa vettä vähintään 15 minuuttia. Sillä aikaa murskaa valkosipuli ja silppua sipuli pieneksi.
2. Sekoita hernerouheeseen sipulit, valkosipuli, öljy ja mausteet. Anna maustua 15–30 minuuttia.
3. Sekoita joukkoon vehnäjäuho, muotoile pihveiksi ja paista runsaassa öljyssä, kunnes ovat ruskistuneet kunnolla. Tarjoile yrttimaustettujen uunijuuresten ja kaurakermakastikkeen kanssa.



Ohrarengas

2 rkl rypsiöljyä
1 sipuli
0,5 tl sokeria
1 tl paprikajauhetta
0,25 tl kurkumaa
pala (n. 100 g) lanttua
3 dl rikottuja ohrasuurimoita
1 kasvisliemikuutio tai 1 rkl kasvisliemijauhetta tai 1 tl lipstikkaa ja 1 tl suolaa
noin 8 dl vettä
1 rkl kuivattua basilikaa

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 noin 35 minuuttia. Sekoita, sammuta levy ja keitä vielä jälkilämmöllä ilman kantta viitisen minuuttia. Maista, ovatko ohrat kypsiä, lisää tarvittaessa vettä. Lisää basilika.
4. Huuhtele rengasvuoka kylmällä vedellä ja kumoa ohraseos vuokaan. Painele tiiviiksi ja anna seistä 5–10 minuuttia. Kumoa tarjoilulautaselle. (Vuokaan laittaminen on koristeellisuuden vuoksi, ei välttämätön.)



www.ekokumppanit.fi

Ekokumppanit toteuttaa Tampereen seudulla maksutonta ympäristö- ja energianeuvontaa ja kestävän kehityksen hankkeita. Pyrimme edistämään kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa kaikessa toiminnassamme.

Tampereen seudulla olet saattanut törmätä toimintaamme myös monien tapahtumien yhteydessä – meillä on ollut sormemme pelissä muun muassa Ympäristötorin, Earth Hourin, Pyöräilyviikon, Energiansäästöviikon, Lähiruokasafarin ja Hämeenpuiston kyläraitin kanssa. Ekokumppanit löydät Ympäristötietokeskus Moreeniasta, Patosillalta Tampereen keskustasta.



Tampereen yliopiston ylioppilaskunta edistää ekologisuuutta ja ympäristöystävällisyyttä opiskelijoiden keskuudessa sekä järjestää vuosittain Ympäristöpäivät kampuksella. Lisäksi otamme ekologiset näkökulmat huomioon kaikessa vaikuttamistyössämme ja pyrimme tekemään myös yhteistyökumppaneistamme astetta ekologisempia. Tamyn toimii ympäristövaliokunta, jonka toimintaan kaikki opiskelijat ovat tervetulleita. Valiokunta järjestää ympäristöaiheista toimintaa yliopistolla, tekee yhteistyötä ympäristöjärjestöjen kanssa ja osallistuu Tamyn ympäristöohjelman toteuttamiseen. Lue lisää: www.tamy.fi/ymparisto.



Luonto-Liiton Hämeen piiri ry (HLP) on Luonto-Liiton piirijärjestö, jonka toimialueena on Hämeen lisäksi Pirkanmaa. Toiminta keskittyy tällä hetkellä pääosin Tampereelle, jossa järjestämme muun muassa leirejä, kursseja, opintopiirejä, retkiä, lasten ja nuorten tapahtumia ja teemapäivien ohjelmaa.

HLP:n tarkoituksena on edistää luonnonsuojelua ja luonnon arvostamista piirin alueella sekä tarjota kaikenikäisille piiriläisille mielekäästä toimintaa.

Haluatko mukaan? Onko sinulla ideoita, joi-
ta haluaisit päästä toteuttamaan, halua oppia
uusia asioita luonnosta ja luonnonsuojelusta,
tai kiinnostaako ympäristökasvatus? Luon-
to-Liiton toiminta on pääasiassa tarkoitettu
alle 30-vuotiaille, mutta mukana on myös
vanhempaa väkeä eikä ikä ole esteenä lähteä
toimintaan mukaan.

Toimintaa HLP:ssä järjestävät nuoret itse,
juuri sellaisena kuin haluavat!
Muutos lähtee pienestä!

Hillakakku

4,5 dl luomuvehnäjauhoja
3 dl luomusokeria
1 rkl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
0,5 dl juoksevaa margariinia (Keiju laktoositon
kasvirasvavalevite 70 %)
2,5 dl vettä tai kasvimaitoa
2 tl ”munajauhoja”, esim. Organ No Egg Natu-
ral Egg Replacer
suomalaisia lakkoja tai lakkahilloja
2 prk kauravispikermää

Sekoita kädenlämpöiseen veteen sokeri, vanil-
jasokeri ja munajauho. Vispaa niin kauan, että
sokeri on sulanut. Lisää margariini ja sekoi-
ta. Lisää lopuksi keskenään sekoitetut kuivat
aineet ja sekoita sen verran, että taikina on
tasaista. Paista pellillä, 225 asteessa, 8–10 mi-
nuuttia. Kun pohja on jäähtynyt, levitä väliin
kerros lakkahilloa ja vispattua kauravispää, jo-
hon on sekoitettu hieman sokeria ja vaniljaso-
keria. Koristele kakku kauravispillä ja tuoreil-
la lakoilla tai lakkahillolla. Kakku on parasta
yön yli kylmässä levättyään.

Huussi ry

www.huussi.net

Käymäläseura Huussi ry on ekologisen sänitaation asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, jonka toimipaikkana on Tampere ja toimialueena koko maailma. Olemme vessavallankumouksellisia: maailma tarvitsee uuden käymälän, joka ei saa kuluttaa vettä; joka ei saa aiheuttaa päästöjä vesistöihin tai ilmakehään; jonka pitää mahdollistaa ravinteiden talteenotto. Vaikka sitä monien mielestä voi olla kiusallista ajatella, ravinteiden kierrätys käymäläjätteestä tulee tulevaisuudessa olemaan välttämätöntä. Kompostoitu käymäläjäte ja erilliskerätty virtsa ovatkin turvallisia lannoitteita, joilla voidaan korvata teollisten lannoitteiden ja eläinlannan käyttöä ruoantuotannossa.

Käymäläseura Huussi ry.
Kauppakatu 11 C, Tampere
toimisto@huussi.net
050 301 2539

Kurpitsakeitto

Kurpitsa kasvaa Suomessakin hyvin, mutta maukkaudestaan huolimatta se on täällä aika vähän hyödynnetty raaka-aine. Se tarvitsee kasvaakseen paljon ravinteita, jotka voivat hyvin olla peräisin vaikkapa käymälätuotoksista, kunhan vain asianmukainen käsittely on suoritettu.

1 kg jotakin talvikurpitsaa esimerkiksi
myskikurpitsaa
2 sipulia
2 rkl rypsiöljyä
mausteita esimerkiksi kanelia (voit myös
kokeilla kotimaisia vaihtoehtoja rohkeasti)
5 dl vettä

Kuori kurpitsa ja leikkaa paloiksi. Kuullota mausteita ja sipulia öljyssä isossa kattilassa ja lisää sitten kurpitsapalat sinne paahtumaan pariaksi minuutiksi. Kuumenna vesi vedenkeittimessä ja kaada kattilaan. Ainesten pehmennettyä soseuta keitto sauvasekoittimella.

Hamppuvoi

Hampassa on aika voimakas maku, mutta siihen totuttelu kannattaa, koska hamppu on hyvä kotimainen proteiinin lähde, jonka viljely on myös ekologista.

hampunsiemeniä
rypsiöljyä tarpeen mukaan
suolaa

Paahda hampunsiemeniä kuivalla pannulla, kunnes siemenet alkavat tuoksua ja saavat väriä. Murskaa siemenet tehosekoittimella tai sauvasekoittimella lisäten öljyä haluamasi koostumuksen mukaan. Mausta suolalla ja nauti voisilmänä kurpitsakeitossa tai leivän päällä.

Linkkejä muihin Tampereella toimiviin ympäristö- ja eläinystävällisiin tahoihin:

Amnestyn Suomen osasto	www.amnesty.fi
design Laurase	www.laurase.com
Eläinsuojeluliitto Animalia	www.animalia.fi
Kirpputorihaku	www.kirpputorihaku.com/kirpputori/tampere
Kurpitsaliike	www.pispala.fi/kurpitsa
Lankakauppa Tuumaus	www.tuumaus.com
Maan ystävät	www.maanystavat.fi
Pirkanmaan jätehuolto	www.pirkanmaan-jatehuolto.fi
Rauhanpuolustajat	www.rauhanpuolustajat.org
Tampereen satokartta	www.tampereensatokartta.net
Vastedes ry	www.vastedes.fi
Facebook-ryhmä Vaihtorinki Tampere	
Facebook-ryhmä Vegaaninen Tampere	

kasvisravintola
gopal

ekokampaamo
Shanti

Oranssi
ekokampaamo.

Runsaudensarvi



**PAJU
NAJA**



**Luonto-
Liitto**

**koneet
kiertoon**



oikeutta eläimille



Huussi ry