

Inna Somersalo • Päivi Mattila • Hanna Tuomisto • Henri Haimi

Härkäpapua sarvista

Herkullista kasvisruokaa läheltä



Härkäpapua sarvista

Herkullista kasvisruokaa läheltä



Lämpimät kiitokset seuraaville henkilöille:

Eeva Andersson, Kalle Eronen, Kirsi Eskelinen, Liisa Heino, Tiina Husu, Maria Holländer, Piia Häkkinen, Johanna Jutila, Ossi Kakko, Johanna Kaipainen, Johanna Kervinen, Jaana Keto, Soile Koskinen, Salla Kuuluvainen, Vappu Kuuluvainen, Ella Kyrö, Risto-Matti Kääriäinen, Olaf Laczak, Sanna Lehtinen, Nea Leppänen, Eveliina Lundqvist, Paula Mattila, Tiina Mattila, Erja Molkkari, Hanni Mäkiö, Jarkko Nurvo, Leea Puranen, Satu Saunio, Jenniina Siira, Elina Särkelä, Venla Takkunen, Saara Velmala, Ronja Venesperi, Laura Tiittanen, Petja Viittanen, Milja Mansukoski ja Livonsaaren leipomo – sekä kaikille muille kirjan teossa eri tavoin auttaneille!

Neljäs, uudistettu painos 2018

© Inna Somersalo, Päivi Mattila, Hanna Tuomisto, Henri Haimi

Kuvitus: Laura Aalto, Arttu Heikkinen
Ulkoasu ja taitto: Miika Etula, Päivi Mattila

Kirjan tekijöihin saa yhteyden osoitteella harkapapua@riseup.net
ISBN 978-952-94-0112-3

Sisällys

Herkullinen keittiövallankumous	6
Kasvisruokaa lähipelloilta	7
Eläinten elämää Suomessa	12
Sähkönsäästäjä valloillaan	13
Uutuuksia keittiöösi	15
Täysipainoinen ruokavalio	18
Ravintopyramidi.	24
Esimerkkiruokapäivät eri vuodenajoille	25
Papua pataan	26
Lumoava villiruoka	27
Ruoanlaittajien iloksi ja hyödyksi.	30
Mittoja	31
Salaatit	32
Kylmät kastikkeet ja levitteet.	52
Keitot	66
Pääruoat	78
Peruna- ja viljalisukkeet	114
Uuniruoat	126
Leivät ja piiraat	136
Jälkiruoat ja välipalat	152
Makeat leivonnaiset	166
Jouluruoat	180
Askelia eteenpäin.	188
Aakkosellinen hakemisto	190
Tempeliite	

Herkullinen keittiövallankumous

Pidätkö maukaasta kasvisruoasta? Onko sinulle tärkeää ottaa ympäristökysymykset huomioon arkisessa elämäntavassasi ja pyrkiä vähentämään eläinten kärsimystä? Tuumailenko, että terveellisesti aterioimalla jaksaa paremmin? Tämä teos on tehty kaltaisesi ihmisten avuksi.

Ruokailutottumuksemme eivät ole pelkästään yksityisasia. Yhä kasvava osa syömästämme ruoasta on tuotettu etäällä meistä, emmekä oikein tunne sen alkuperää. Tämä pätee eläinkunnan tuotteiden lisäksi kasviksiin. On hyvä tarkentaa katsetta lähelle ja huomata, miten runsas ja rikas ruokamaailma meille avautuu aivan kotinurkillamme. Tarvetta riisinnuudeille tai ananaksille ei oikeastaan edes ole, sillä täältä pohjolan perukoilta löytyy yli sata raaka-ainetta ravitsemuksellisesti tasapainoisen ruokavalion pohjaksi. Herneestä voi valmistaa muutakin kuin hernekeittoa, ja mitkä marjat sekä sienet meillä onkaan! Unohdetut hamppu, härkäpapu ja ohra tekevät tuloaan.

Eri raaka-aineiden käyttö rytmittyy luontevasti vuoden-aikojen ja satokausien mukaan. Voit herkutella talvisaikaan juureksilla ja kuivatuohteilla ja nauttia esimerkiksi paprikoista loppukesällä, kun niiden kotimainen tuotanto on ekologisesti mielekästä. Jos vielä muistat oman keittiön energiansäätön ja suosit luomua, kyseessä on jo ekotehokas vallankumous. Lähellä tuotettu luomukasvisruoka on ilmastovastuullista ja oikeudenmukaista esimerkiksi vedenkulutukseltaan. Paikallisten tuotteiden suosiminen tukee myös alueellista yritystoimintaa. Kaiken kaikkiaan reilu lähiruoka on vastaliike maatalouden globalisaatiolle ja tärkeä askel hajautetun tuotannon sekä demokratian suuntaan.

Kirjan reseptit on tehty eläinten oikeudet huomioiden, joten ne ovat vegaanisia. Eläinten teollinen kohtelu pelkistää kanat ja siat tuotantokoneiksi, eikä niille anneta arvoa tuntevina olentoina. Toisaalta on järjetöntä tuhlausta, että eläimille syötetään nykyisin valtavat määrät sellaista rehua, jonka voisi käyttää suoraan ihmisravinnoksi. Ohjeissa on otettu kasvisyöjien ja vegaanien ravitsemukselliset tarpeet huomioon, joten halutessasi voit huoletta perustaa ruokailusi näiden ohjeiden varaan.

Kirjan neljänteen, uudistettuun painokseen on tehty täsmennyksiä ja päivityksiä. Mukana on myös muutamia uusia reseptejä.

Mukavia kokkaushetkiä!

Inna Somersalo, Päivi Mattila, Hanna Tuomisto ja Henri Haimi



Kasvisruokaa lähipelloilta

Mikä on ruokamme tarina? Hinnan, makuelämysten ja ruoanlaiton helpouden ohella yhä useampi pohdiskelee, mitä vaikutuksia elintarvikkeen valmistamisella on eläimiin, ympäristöön tai ihmisiin. Ruoantuotannon globalisoinnin vuoksi tuotteiden alkuperästä ja eettisyydestä on entistä vaikeampi saada selkoa. Epäselvyyksien keskellä kasvipärisen lähiruoan suosiminen on monella tapaa vastuullinen vaihtoehto.

Keskimääräisen eurooppalaisen ostoskärryn ruoat ovat reissanneet 4000 kilometriä ennen kuin kuluttaja vie ne kotiinsa¹. Rekkaralli kuljettaa jogurttia, perunalastuja, maustekastikkeita ja elintarviketeollisuuden raaka-aineita maasta toiseen. Elin-
tarvikkeiden tuonti Suomeen on kasvanut viimeisen vuosikymmenen aikana noin 50 prosenttia².

Liikenteestä koituu monenlaisia haittoja: Mootoriajoneuvojen pakokaasut lämmittävät ilmastoa ja hiukaspäästöt saastuttavat hengitysilmaa. Polttoaineena käytettävän maaöljyn alkulähteillä tapahtuu paikallisia ympäristötuhoja. Korvaamattomia ekosysteemejä jää alle, kun kasvavan liikenteen tarpeisiin rakennetaan uusia teitä, satamia ja lentokenttiä.

Liikenteen ongelmallisuudesta huolimatta, kuljetusten osuus elintarvikkeen koko ympäristökuormituksesta jää usein suhteessa melko vähäiseksi. Kaukanakin viljellyistä pavuista valmistetulla tofulla on huomattavasti pienempi hiilijalanjälki kuin jauhelihalle³.

Jos syödään sekaruoan sijaan kasvisruokaa, ruoan tuottamiseen tarvitaan viljelypinta-alaa noin puolet vähemmän⁴. Suomessa lihan kulutus henkeä kohti on yli kaksinkertaistunut 1960-luvulta⁵, mutta maatalouteen käytetty pinta-ala on pienentynyt viimeisen 40 vuoden aikana noin 20 %⁶. Tilanne selittyy osin rehupeltojen ulkoistamisella. Soijaa tuodaan vuosittain ulkomailta Suomeen noin 200 miljoonaa kiloa,

pääosin kanojen, sikojen, kirjolohien ja muiden tuotantoeläinten ruoaksi. Kun esimerkiksi Brasiliassa raivataan metsiä soijapelloiksi ja laituriksi, luonnonvaraisten eläinten ja kasvien elintila pienenee. Rehuplantaasit häätävät myös pienviljelijöitä.

Ruoalla on ilmastovaikutuksensa: se aiheuttaa keskimäärin noin viidesosan kotitalouksien kaikista kasvihuonekaasupäästöistä. Kasvisruoan tuottaminen rasittaa ilmastoa vähemmän kuin eläinkunnan tuotteet, ja vegaaniruokavaliolla voi puolittaa ruoantuotannosta aiheutuvat ilmastopäästöt.⁷ Maailmanlaajuisesti eläintuotanto on liikennettäkin merkittävämpi kasvihuonekaasupäästöjen aiheuttaja⁸. Esimerkiksi kilo emmentaljuustoa vastaa päästöiltään 60 km:n henkilöautoilua⁹. Myös riisinviljely tuottaa isoja metaanipäästöjä, joten riisi kannattaa korvata perunalla, pastalla, speltillä tai muilla viljoilla. Keitetyn riisin kasvihuonekaasupäästöt ovat noin 10-kertaiset perunaan nähden¹⁰.

Siinä missä kasvit yhteyttävät ja tuottavat, eläimet kuluttavat energiaa. Esimerkiksi kinkkukilon tuotanto kuluttaa kaikkiaan 25–38-kertaisesti sen energiamäärän, minkä liha sisältää¹¹.

Ruotsalainen tutkimus¹⁰ havainnollistaa eri elintarvikkeiden energiatehokkuutta. Siinä vertailtiin ateriovaihtoehtoja, joissa oli toisiaan vastaava kalorimäärä ja ravintoarvo. Vähiten energiaa kulutti ruoka-annos, joka sisälsi palkokasveja, kokojyvävehnää, juureksia ja purjosipulia. Energiantarve kaksinkertaistui tarkasteltaessa kanasta, perunoista ja porkkanasta koostunutta ateriala. Naudanlihaa, riisiä, kasvihuonetomaattia ja viiniä sisältänyt lounas puolestaan kulutti yli kuusinkertaisesti energiaa ensin mainittuun kasvisateriaan verrattuna.

Ympäristötietoisien ruokailijan nyrkkisääntö on valita mahdollisimman lähellä tuotettuja kasvisvaihtoehtoja. Jos maatila sijaitsee naapurimaakunnassa eikä Aasiassa, on helpompi tietää, minkälaisista oloista ruoka on kotoisin ja kantaa siitä vastuuta. Valtioiden rajoja ei kannata tuijottaa liikaa: uusimaalainen voi hyvinkin suosia Viron puolella kasvanutta tyrniä. Viljaa voi olla järkevää laivata Itämeren vastapuolelta parempien satojen maista, etenkin kun sadon kuivatus vie Suomessa runsaasti energiaa.

Suosi sesonkia

Vähintään yhtä olennaista kuin paikallisuus on vuodenajan huomiointi. Keskitalvella kasvihuoneissa kasvatetut vihannekset ovat kaikkea muuta kuin ympäristöystävällisiä, vaikka olisivatkin kotikunnassa tuotettuja. Kasvihuoneiden keinovalaistus sekä lämmitys kuluttavat paljon enemmän energiaa kuin vihannesten avomaakasvatus kesällä tai niiden viljely ja kuljetus Espanjasta. Kotimaisten talvitomaattien energiankulutus on samaa luokkaa kuin juustolla ja naudanlihalla.⁹ Siksi tämän kirjan talvikaudelle tarkoitetuissa resepteissä ei ole tuoreita kasvihuonevihanneksia. Sen sijaan olemme pyrkineet laajentamaan mielikuvitusta esimerkiksi lantun käytössä.

Kirjassa on suosittu raaka-aineita jalosteiden sijaan, koska kasvien aromiaineet tuppaaivat katoamaan teollisuuden käsittelyissä. Jos et usko, vertaa kokonaisina myytävien, valmiiksi pilkkottujen ja pakasteporkkanoiden makua toisiinsa. Energiaisuuden kannalta on yleisesti ottaen melko samantekevää, valmistaa ateriaa kotona alusta asti vai käyttääkö eineksiä. Keskeistä on, ettei kaupasta ostettua ruokaa mene kotona haaskuuseen. Toisaalta einestenkin välillä on eroja: etenkin metallisten säilyketölkkien valmistaminen ja pakasteiden kylmäsäilytys kaupan pakastealtaassa vievät runsaasti energiaa.^{9,12}

Vaikka kannustammekin tässä kirjassa omaan ruoanlaittoon ja tee-se-itse -asenteeseen, myös joukko- ja yhteisruokailu ovat hyviä asioita. Tuttua lounasravintolaa kannattaa tietysti kannustaa suosimaan lähikasvisruokaa.

Lähiruoan määritelmä ei ole yksiselitteinen, emmekä pyri antamaan sille ”oikeita” määritelmiä. Oleellisinta on, että kukin pohtii asiaa itse ja pyrkii tilanteen ja vaihtoehdot huomioiden muuttamaan ruokatottumuksiaan parempaan suuntaan. On hyvä askel, jos esimerkiksi joka toinen kerta syö ohraa tai spelttiä riisin sijaan ja ostaa marjamehua appelsiinimehun tilalle. Mikäli haluaa talvella tuoretta omenaa eikä kotimaisia ole enää tarjolla, puolalainen omena on viisaampi valinta kuin argentiinalainen¹³.

Voi myös pohtia, mikä on elintarvikekuljetuksen energiataloudellinen mielekkäisyys, jos rekalla ajetaan tuhansia

kilometrejä lastina lähinnä vettä. Pääasiassa vettä sisältävien kasvien, kuten kurkun tai kesäkurpitsan, suhteen voikin noudattaa tiukempaa lähiruokalinjaa kuin kuivatuotteiden kanssa. Samoin maitotuotteiden kasviperäisten vastineiden ja muiden juomien valmistuspaikkaan kannattaa kiinnittää huomiota: monia tuotteita tuodaan nykyisin Keski-Euroopasta, vaikka täkäläistenkin jalostajien vastaavia tuotteita on markkinoilla. Moinen tuhlauksen pitää saada kuriin, koska ilmastonmuutos edellyttää huomattavasti nykyistä ekotehokkaampia ruokajärjestelmiä. Yksityistä kuluttajaa suurempaa vastuuta tulisi kuitenkin penätä elintarvike-teollisuudelta ja kaupalta.

Ruoka ja oikeudenmukaisuus

Mitä pidemmän lenkin ruoka kulkee tuottajalta sen syöjälle, sitä vähemmän tuotteiden hinnasta jää viljelijälle ja ympäröivälle maaseutuyhteisölle. Raha karkaa välikäsille, kuten tukuille ja kaupan keskusliikkeille. Suomalaistuottajan osuus esimerkiksi kaurahiutaleiden kuluttajahinnasta on tällä hetkellä alle 10 prosenttia¹⁴. Se on kovin vähän.

On olennaista, että ruoantuottajat ja -kuluttajat toimivat yhteistyössä ekologisesti ja sosiaalisesti kestävämmän ruoantuotannon puolesta. Viljelijöiden ja maatyöntekijöiden tulee saada kunnan palkka työstään. Heidän hyvinvointinsa takaaminen varmistaa, että he jaksavat jatkossakin tuottaa ruokaa meille muille.

Paikallisten ja alueellisten ruokasysteemien luomisen ja vahvistamisen tarve on akuutti kaikkialla maailmassa. Nykyisin muutamat suuryritykset hallitsevat ruoan tuotantoa, käsittelyä, jakelua ja myyntiä. Vallitseva kauppajärjestelmä suuntaa maanviljelyä kohti suurtilojen yksipuolisia monokulttuureja. Niillä tuotetaan ruokaa ja rehua ensisijassa maailmanmarkkinoille.

Vientituotteiden viljely voi olla ristiriidassa paikallisen väestön tarpeiden kanssa. Monissa valtioissa suuret maa-alat on varattu esimerkiksi ananaksen ja rehusoijan vientituotantoon samaan aikaan, kun iso osa maan asukkaista kärsii nälästä.

Ulkomaankaupasta hyötyy useissa niin sanotuissa kehitysmaissa lähinnä pieni eliitti. Epätasa-arvoinen tulonjako, demokratiavaje ja osattomuus ruoan tuottamiseen tarvittavista resursseista, kuten viljelymaasta, aiheuttavat aliravitsemusta.¹⁵

Myös veden käyttöön liittyy ongelmia. Vientiin suuntautunut maanviljely kuluttaa huomattavan osan alueen vähäisistä vesivaroista esimerkiksi monin paikoin Lähi-idässä, Kiinassa ja Kaliforniassa. Pohjavettä käytetään nopeammin kuin se uusiutuu, ja kasteluveden oton vuoksi useat joet kuivuvat joka vuosi kesken matkaa, ennen kuin ne ehtivät saavuttaa meren.¹⁶ Luonnonlle aiheutuvien haittojen lisäksi tämä voi vaikeuttaa heikossa asemassa olevien ihmisten vedensaanti-mahdollisuuksia. Esimerkiksi yhden appelsiinin tuottamiseen tarvitaan noin 50 litraa vettä¹⁷. Ilmastonmuutoksen edetessä on selvää, että me emme voi nojata tällaisten alueiden ruoantuotantoon.

YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa todetaan, että oikeus ruokaan kuuluu kaikille. Kansainvälinen pienviljelijöiden, maattomien ja maatyöntekijöiden liike La Via Campesina korostaa, että ruoantuotannon tulee kaikkialla maailmassa suuntautua ensisijassa paikallisen ja alueellisen ravinnontarpeen täyttämiseen. Vientiviljely esimerkiksi EU-maiden ruokapöytiin tulee tärkeysjärjestyksessä vasta sen jälkeen. Liikkeen sanoma koskee myös meitä. Etelä-Suomen luomuviljelijöiden yhdistys on La Via Campesina -verkoston jäsen.¹⁵

Elävä maa kukoistaa luomussa

Monipuolinen ja viljelykiertoon perustuva maanviljely on luonnon ja ympäristön kannalta parempi vaihtoehto kuin kemialliseen lannoitukseen perustuva yksipuolinen teollinen maatalous. Luomupelloilla elämän monimuotoisuuden on todettu olevan suurempi kuin tavanomaisilla tiloilla: kun maata ruokitaan kompostilla, maaperä eliöstöineen voi paremmin. Lierot ja kuoraiset ovat ruokaa esimerkiksi linnuille. Koska kemikaaleja ei käytetä, pellonpientareiden kasvilajisto on rikkaampi ja niillä elää enemmän muun muassa kimalaisia ja perhosia¹⁸.

On laskettu, että kotimaisen luomuruisleivän tuottaminen kuluttaa noin 15 prosenttia vähemmän energiaa kuin tavanomaisen ruisleivän tuottaminen¹⁹. Lukuun vaikuttaa eniten se, että typpilannoitteiden

valmistaminen fossiilista polttoaineista vie paljon energiaa. Voidaan sanoa, että apulannalla kasvatetussa ruoassa syömmme epäsuorasti maaöljyä. Luomussa kasvit hoitavat typensidonnan. Komposti tuo peltoon ravinteita, ja orgaanista ainesta maaperään lisäämällä sidotaan samalla merkittävä määrä hiiltä pois ilmakehästä. Luomun viljelymenetelmät vähentävät myös eroosiota.

Tutkimukset viittaavat siihen, että luomutuotteita kannattaa suosia ravintoarvonkin vuoksi: niissä on merkittävästi tavallista enemmän antioksidantteja ja vähemmän raskasmetalleja²⁰. Luomunkin viljelymenetelmissä on toki edelleen kehittämisen varaa, ja sen satotasojen on syytä saada nostettua. Kaikissa tuotantosuuntauksissa on suurta vaihtelua tilojen välillä. Luomuviljely perustuu tällä hetkellä useimmilla tiloilla karjanlannan käyttämiseen, mutta vegaanistakin luomuviljelyä kehitellään ympäri maailmaa.

Ympäristöeduistaan huolimatta luomutuotteet ovat yleensä kalliimpia kuin tavanomaisesti viljeltyt tuotteet. Näin on muun muassa siksi, että ruoan hintalaput eivät sisällä maanviljelyn kulloinkin mahdollisesti tuottamia kielteisiä ympäristövaikutuksia. Lasku torjunta-aineiden saastuttamasta pohjavedestä tai pölyttäjähönteisten katoamisesta lankeaa maksettavaksi kiertoteitse ja usein vasta tulevaisuudessa.²¹ Toisaalta luomun hintaliisä johtuu myös pienistä tuotantomääristä ja joissain tapauksissa kaupan ottamasta korkeammasta katteesta.

Lähiruoka voi parhaimmillaan ylläpitää myös viljelykasvien geneettistä monimuotoisuutta. Se on kaventunut, kun maatalous- ja sementtuotanto ovat keskittyneet. Tuhansien eri paikalliskantojen sijaan viljelmillä hyödynnetään nykyisin vain muutamia eri lajikkeita kustakin kasvilajista. Jotta ruoantuotannossa pystytään torjumaan kasvitauteja ja vastaamaan muuttuvan ilmaston tuomiin haasteisiin, ei riitä, että kasvilajien rikkaus on talletettu muutamiin geenipankkeihin. Monimuotoisuus pitää palauttaa myös pelloille.²² Kaikki kulinaristitkin hyötyvät, jos vaikkapa omenoista saadaan tarjolle Golden Deliciousin ohella Jaspin, Pekka, Konsta, Talvikaneli, Valkea kuulas, Antanovka ja sadat muut lajikkeet.

Paikallisruoka käytännössä

Paikallisruoka on uhrauksen sijaan kulinaristinen mahdollisuus. Tämän kirjan resepteissä on käytetty yli sataa raaka-ainetta, joten valinnanvaraa riittää. Luovuutta käyttämällä pääsee pitkälle – esimerkiksi herne jalostuu sopan lisäksi pikkunaposteltavaksi sekä levitteen raaka-aineeksi. Kaurasta ja öljyhampusta voi valmistaa miltei kaikkia samoja tuotteita kuin lehmänmaidosta. Paikalliset satokauden tomaatit ja omenat ovat myös aromikkaampia kuin kaukaa tulevat hedelmät ja vihannekset, jotka on korjattava raakoina. Lähimarkkinoille tuottaessa myös kasvien lajikevalinnat voidaan tehdä painottaen makua eikä kuljetuskestävyyttä.

Talven ja kevään avittajaksi on järkevää kuivata ja pakastaa satokauden anteja. Jos sato kuitenkin jää säilömättä, saa esimerkiksi hilloja, nokkosjauhetta ja kuivattuja metsäsieniä myös kaupoista. Kotimaisten kasvipörräisten tuotteiden saatavuus on kaiken kaikkiaan parantunut huomasti viime vuosina. Proteiinipitoisista kasveista hamppua, härkäpapua ja lupiinia on saatavilla myös valmisruokina, ja kaurajalosteita on runsaasti. Uusille jalostajille on silti edelleen tilaa, samoin valikoimia monipuolistaville viljelijöille. Esimerkiksi talvikurpitsaa ja fenkolia tuotetaan kovin vähän.

Viime vuosikymmenien kasvisruokakulttuuri on perustunut Suomessa suureksi osaksi muista maista ja maanosista saatuihin vaikutteisiin. Ympäristötietoisien kokkaajan ei tarvitse unohtaa näitä inspiraationlähteitä. Eksoottisissa resepteissä on keskeisintä miettiä tuorevihannesten vuodenaikainen sopivuus: kannattaisiko vaikkapa munakoisot ja kurkut vaihtaa juureksiksi ja suolakurkuiksi? Voisiko tuorehedelmät korvata liotetuilla kuivahedelmillä? Muualta tuotavia luomupähkinöitä, -papuja ja -mausteita voinee syödä ilman suuria tunnontuskia, mutta samaan aikaan on syytä opetella käyttämään syrjään jääneitä paikallisia kasveja, kuten maa-artistokkaa, palsternakkaa ja puolukkaa.

Tuontituotteissa luomu on erityisen tärkeää, koska etelän maissa torjunta-aineita ruiskutetaan runsaammin kuin meillä. Kemikaaleille altistetaan maatyöntekijät ja ympäröivä luonto. Reilun kaupan merkki takaa kaukaa tuotavien tuotteiden osalta, että viljelijä on saanut osakseen tavallista oikeudenmukaisempaa

kohtelua. Kirjan leivontaohjeissa käytetään rypsiöljyä paitsi terveellisyyden myös sen vuoksi, että margariineihin lisätyt kasvirasvat sisältävät palmuöljyä, jonka tuottamiseksi raivataan sademetsiä ja käytetään pakkotyötä.

Supermarketit ja pienemmät ketjukaupat edellyttävät tarkan tasalaatuisia tuotteita ja suuria erii. Niinpä niissä ei myydä paikallisten viljelijöiden satoa usein edes parhaimpaan satoaikaan. Pienjalostajienkin voi olla vaikea saada tuotteitaan hyllyille. Valintamyymälän kotimainen leipä on ekologisesti parempi vaihtoehto kuin paistopisteen kirjaimellisesti ranskalaiset patongit, mutta myös joutsenlipulla varustettu ruisleipä saattaa ikävä kyllä tulla monien satojen kilometrien päästä.

Oman asuinkunnan lähiympäristössä tuotettua ruokaa löytää esimerkiksi kauppahalleista ja toreilta. Kätevä ja taloudellisesti kannattava vaihtoehto on liittyä ruokapiiriin ja hankkia ruokaa suoraan lähiseudun luomutuottajilta yhdessä tuttavien kanssa. Facebookin kautta pääsee mukaan REKO-lähiiruokaretkisiin. Enemmän sitoutumista vaativa vastuunkannon muoto on maailmalla yleistynyt kumppanuusviljely (community-supported agriculture). Se on uusi yhteisöllinen ruoan tuottamisen tapa, jossa viljelyn riskit jaetaan ruokaosuuskunnan jäsenille. Kumppanuusviljelyn periaatteilla toimivia ruokaosuuskuntia toimii esimerkiksi Jyväskylässä, Lahdessa, Turussa ja pääkaupunkiseudulla.

Kaikista lähintä lähiiruokaa ovat oman keittiön idut ja parvekkeen yrtit sekä tomaatit. Jos multasormea syyhyttää, kaupungeissakin on mahdollista vuokrata oma puutarhapalsta kesäksi. Myös joutomaa villivihanneksineen sekä metsä sienineen ja marjoiineen löytyy usein läheltä.

Yksilötasolla tehtävät ratkaisut ovat välttämätön alku, mutta eettisen paikallisruokakulttuurin juurruttaminen vaatii paljon muutakin. Jotta kasvipörräisestä lähihuoasta tulee valtavirtaa kaikkien ruokapöydissä, tarvitaan laajoja politiikan ja talouden rakenteisiin käyviä muutoksia. Esimerkiksi maataloustukien kohdistamista täytyy korjata ja paikallisia ruokajärjestelmiä näivettävä ylijäämäruoan dumpaus on laitettava kuriin. Näiden tavoitteiden toteutuminen edellyttää aktiivista yhteiskunnallista toimintaa. Tätä työtä jaksaa parhaiten, kun vatsa on täynnä herkullista lähikasvisruokaa.

Lähteet:

1. *Lähiruoan mahdollisuudet 2000*. Lähiruokatyöryhmän loppuraportti, Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu 6/2000.
2. FAOSTAT Food and agriculture data, Food Balance Sheets, <http://www.fao.org/faostat>
3. *Jalotofun hiilijalanjälki*, jalotofu.fi/jalofoods/vastuullisuus
4. H. Risku-Norja, R. Hietala, H. Virtanen, H. Ketomäki & J. Helenius 2008: Localisation of primary food production in Finland. Production potential and environmental impacts of food consumption patterns, *Agricultural and Food Science*, Vol. 17, 127–145.
5. T. Korttesmaa, A. Jokela ja R. Salo-Kauppinen 2017: *Ruoka- ja luonnonvaratilastojen e-vuosikirja 2017 : Tilastoja maataloudesta, metsäsektorilta sekä kala- ja riistataloudesta*, Luonnonvarakeskus.
6. FAOSTAT Food and agriculture data, Land, <http://www.fao.org/faostat>
7. H. Risku-Norja, S. Kurppa & J. Helenius 2009: Dietary choices and greenhouse gas emissions - Assessment of impact of vegetarian and organic options at national scale. *Progress in Industrial Ecology*, Vol. 6, 340–354.
8. FAO 2006: *Livestock's long shadow – environmental issues and options*, <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a0701e/a0701e.pdf>
Lihavoinnin hankittu villiruoka, riista mukaan ottaen, voittaa energia-pihiydessä kasvinviljelynkin. Tämä ei poista kasvisruokailun tarvetta, koska villieliäinkannat eivät kestä voimakasta pyyntiä. Auton ja moottori-veneen käyttö tekee saalistuksestaakin vähemmän ekologista.
9. J.-M. Katajajuuri ja M. Vinnari 2008: Jokapäiväinen leipämme. Teoksessa A. Portin (toim.) *Kaikesta jää jälki – puheenvuoroja ympäristöstä säästävästä valinnoista*, Avain.
Energiankulutus ei toki ole ainoa mittari. Juusto ja naudanliha ovat kotimaisia talvitomaatteja haitallisempia rehevöittämisaikutuksiltaan ja ilmastopäästöiltään. Toisaalta Espanjassa ja Italiassa torjunta-aineiden sekä veden käyttö on runsasta, ja työntekijöiden hyväksikäyttö sekä epäinhimilliset työolot ovat valitettavan yleisiä. Nykyisin pieni osa kotimaista kasviuoneista pyörii biopolttoaineilla. Näillä tiloilla tuotannon ilmastovaikutukset voivat olla samaa tasoa kuin Espanjassa, todettiin MTT:n Greenhousecarbon-hankkeessa vuonna 2013.
10. A. Carlson-Kanyama 1998: Climate change and dietary choices – how can emissions of greenhouse gases from food consumption be reduced? *Food Policy*, Vol. 23, No.3–4, 277–293.
11. E. Aro-Heinilä 2002: *Joulukinkun ekotehokkuus*, MTT, <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/440693/mtts25.pdf>
12. M. Saarinen, S. Kurppa, A. Nissinen ja J. Mäkelä 2011: Aterioiden ja asumisen valinnat kulutuksen ympäristövaikutusten ytimessä. ConsEnv-hankkeen loppuraportti. *Suomen ympäristö 14*; U. Sonesson, B. Mattsson, Nybrant ja T. Ohlsson 2005: Industrial Processing versus Home Cooking: An Environmental Comparison between Three Ways to Prepare a Meal, *Ambio*, Vol. 34, No. 4–5, 414–421. Katso myös tämän kirjan luku “Sähkönsäästäjä valloillaan”.
13. A. Carlsson-Kanyama, M. P. Ekström ja H. Shanahan 2003: “Food and life cycle energy inputs: consequences of diet and ways to increase efficiency”, *Ecological Economics* 44, 293–307. Tämän ruotsalaisen tutkimuksen mukaan Keski-Euroopasta tuodut omenat kuluttavat yli 30 % enemmän energiaa kuin kotimaiset omenat. Rahtilavalla Etelä-Euroopasta maahantuodut appelsiinit vievät energiaa noin kaksinkertaisesti, valtameren yli tuodut banaanit puolestaan yli kolminkertaisesti. Lentokonerahdilla kuskatut eksoottiset hedelmät taas vaativat yli 30-kertaisen energiamäärän kotimaisiin omeniin nähden.
14. www.mtk.fi/maatalous/tilastot/tuottajahinta_kuluttajahinta_1/fi_FI/kaurahiutaleet/ Teemasta laajemmin J. Ehrstedt (toim.) 2012: Syteen tai saveen? Luomuviljelijän arki EU-ajan Suomessa. Teoksessa J. Ehrstedt ja M. Leppäkorpi (toim.): *Reilumman kaupan jäljillä – Kirjoituksia reilusta kaupasta ja solidaarisesta vaihdosta*, Into.
15. T. Silvasti 2012: Ruokapolitiikka. Terveiden, ekologisen ja sosiaalisen yhteyksiä etsimässä. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.): *Hypä ja paha ruoka. Ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset*, Gaudeamus; M. Simola & M. Toikka 2002: *Globaali kurina*, Kepa sekä R. Patel 2007: *Stuffed and starved. Markets, power and the hidden battle for the world's food system*. Portobello Books.
16. FAO 2011: *The state of the world's land and water resources for food and agriculture: Managing systems at risk*, www.fao.org/docrep/017/i1688e/i1688e.pdf
17. M. M. Mekonnen ja A. Y. Hoekstra 2011: The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products. *Hydrology and Earth Systems Sciences* 15, 1577–1600.
18. J. Tiainen, M. Kuussaari, I. P. Laurila & T. Toivonen (toim.) 2004: *Elämää pellossa – Suomen maatalousympäristön monimuotoisuus*, Edita Publishing Oy.
19. J. Grönroos, J. Seppälä, P. Voutilainen, P. Seuri, K. Koikkalainen 2006. Energy use in conventional and organic milk and rye production in Finland, *Agriculture, Ecosystems & Environment*, Vol. 117, 109–118.
20. M. Baranski et al. 2014: Higher antioxidant concentrations and less cadmium and pesticide residues in organically-grown crops: a systematic literature review and meta-analyses, *British Journal of Nutrition*, Vol. 112, No. 5, 794–811.
21. Saksassa muutamat kaupungit maksavat lähiseudun viljelijöille tukea luomutuotantoon siirtymisestä, koska luomun tukeminen nähdään tehokkaaksi tavaksi ehkäistä pohjavesien saastumista. Münchenin vesilaitos jopa auttaa luomutiloja markkinoinnissa.
B. Halweil ja D. Nierenberg 2004: Uudet ruokavalinnat. Teoksessa Worldwatch-instituutti: *Maaailman tila 2004*, Gaudeamus.
22. R. Douthwaite 2004: *Nykyaikainen paikallistalous*, Like, 312–339.

Eläinten elämää Suomessa

Kasvissyönnin taustalla länsimaissa on nykypäivänä useimmiten eettisiä syitä. Monet eläinsuojelijat eivät voi hyväksyä eläinten elinolosuhteita edes luomutuotannossa ja ovat tämän vuoksi mieluummin syömättä lihaa. Eläimille ei haluta aiheuttaa tarpeetonta kärsimystä.

Eläinten asema nykymaataloudessa on erilainen kuin pienituloilla vielä muutamia vuosikymmeniä sitten. Kotieläimistä on tullut tavarain lailla kohdeltavia tuotantoeläimiä, joiden arvo määräytyy vain tuottavuuden ja taloudellisen hyödyn perusteella. Jatkuvasti kiristyneessä kilpailussa on siirrytty yhä suurempiin maatilakokoihin ja eläinyksiköihin. Eläinten kannalta tämä on merkinnyt entistä heikompia mahdollisuuksia saada yksilöllistä hoitoa ja elää lajilleen ominaisella tavalla. Yhteiskunnassamme on tahdottu unohtaa, että myös tuotantoon käytettävät eläimet aistivat kipua ja tahtovat mielihyvän kokemuksia.

Kaikkien tuotantoeläinten kohtelu on ongelmallista. Siat kasvatetaan virikkeettömissä karsinoissa, joissa satakiloiselle eläimelle on varattava neliömetrin verran tilaa¹. Valtaosa munijakanoista elää virikehäkeissä², joissa tilaa lintua kohden on hieman yli A4-paperiarkin verran – niillä ei ole tilaa edes levittää siipiään. Lattiakanaloiden ”vapaat” kanat elävät niin suurissa ja tiheissä parvissa, että stressaantuneilla kanoilla esiintyy jopa kannibalismia³. Viidessä viikossa paistikuntoon kasvamaan jalostetut broilerikanat kärsivät luunmurtumista ja kroonisista jalkavammoista³. Kalojen puolestaan annetaan useimmiten kuolla tukehtumalla⁴. Eläinkuljetukset⁵ ja teurastamolla olo⁶ ovat erittäin stressaavia eläimille.

Maidontuotantokin herättää eettisiä kysymyksiä. Se on tiiviissä kytköksessä lihantuotantoon, sillä lypsylehmän on synnyttävä joka vuosi tuottaakseen maitoa jatkuvasti. Valtaosa syntyneistä vasikoista päättyy lihakarjaksi. Pihattonave-

tat yleistyvät, mutta noin kolmannes Suomen nautoista elää parsinavetoissa⁷. Niissä eläimet elävät talvikauden kiinnikytettyinä, ja nautojen liikuntamahdollisuudet rajoittuvat makuulle menoon ja ylös nousemiseen. Luomutuotannossa eläimillä on hieman enemmän tilaa ja ne pääsevät ulkoilemaan. Ero eläinten arjessa ei kuitenkaan ole vielä kovin suuri. Kanat elävät myös kaupallisilla luomutiloilla vain 1–1,5-vuotiaiksi, ja laki sallii pitää kuusi kanaa neliömetrillä⁸. Vasikat eivät luomumaitotiloillakaan saa nauttia emänsä hoivasta⁸.

Monien mielestä ei riitä, että eläimille tarjottaisiin tuskaton elämä suurissa häkeissä. Eläinten oikeuksien kannattajat kyseenalaistavat eläinten hyväksikäytön ajatuksen. Kaikilla eläimillä, ihminen mukaan lukien, tulisi olla oikeus elämää kunnioittavaan kohteluun ja vapauteen. Jokainen eläinyksilö on ainutlaatuinen ja arvokas oman itsensä vuoksi. Tästä näkökulmasta eläinten sulkeminen kasvatushalleihin ja tappaminen ovat väärin. Lajisorto on eettisesti ja loogisesti aivan yhtä tuomittavaa kuin ihonväriin tai sukupuoleen perustuva ihmisten välinen sorto.

Lähteet:

1. Evira 2012: Sika - eläinsuojelulainsäädäntöä koottuna –opas, <http://www.elaintieto.fi/sika/>
2. <http://www.elaintieto.fi/kana-ja-broileri-tuotantoelaimina/>
3. <http://www.elaintieto.fi/kanan-ja-broilerin-hyvinvointi/>
4. <http://fishcount.org.uk/fish-welfare-in-commercial-fishing/humane-slaughter>
5. <http://www.lihatiedotus.fi/lihantuotanto/elainten-kuljetus.html>
6. <http://animalia.fi/tuotantoelaimet/teurastus/>
7. <http://www.elaintieto.fi/nauta/>
8. Marja Nuora 2013: Eläinten hyvinvointi luomussa. <http://luomu.fi/tietopankki/wp-content/uploads/sites/4/2013/10/LuomuElaintenhyvinvointi-Nuora-2013.pdf>

Sähkönsäästäjä valloillaan

Kasvien viljely kuluttaa huomattavasti vähemmän energiaa kuin lihantuotanto. Säästö on noin 10–20-kertainen¹. Monien kasvisruokien osalta eniten energiaa kuluttava vaihe on ruoanvalmistus omassa keittiössä. Omiin kokkailutapoihin kannattaakin kiinnittää huomiota.

1. Liesi voittaa uunin 1–0

Suosi liettä. Ruoan valmistus sähköuunissa kuluttaa yli kaksinkertaisen määrän energiaa verrattuna sähköliedellä kypsennykseen. Jos taloudessa on mikro, sitä käyttämällä voi vielä puolittaa energiatarpeen yhteen neljännekseen.² Kaurapuurosta on laskettu, että mikropuuro säästää sähköä 18-kertaisesti liedellä valmistettuun verrattuna!³

Hyödynnä puuhellan tai takan kuumuus ruoanlaitossa, jos kodistasi löytyy tulipesä. Keittoaika lyhenee olennaisesti, kun liotat viljanjyviä ja idätät papuja ennen niiden keittämistä. Kokeile myös ruokia, jotka eivät vaadi kypsennyksiä: esimerkiksi tuorepuuroa ja salaatteja.

2. Kerralla enemmän

Kun käytät sähköuunia, valmista saman tien monta ruokalajia tai suuri annos. Säästät omaa aikaasi ja energiaa: suhteellisesti eniten sähköä kuluu uunin lämmitykseen, ei sen halutussa lämpötilassa pitämiseen. Suurten määrien etu pätee myös lieteen. Valmista esimerkiksi puuroa mieluummin kerralla neljälle kuin kahdesti kahdelle.

Tutkimuksen mukaan ranskalaisten perunoiden energiankulutus on talvien kasvihuonetomaattien luokkaa, jos uunissa lämmitetään kerralla yhden hengen annos. Jos perunoita

kypsennetään kerralla neljälle, pienenee niiden energiankulutus puoleen annosta kohden.⁴

3. Lämpö säilyy pitkään

Sähköhella ja -uuni ovat hitaita lämpenemään ja hitaita jäähtymään. Hyödynnä esi- ja jälkilämpö: uunissa virran voi katkaista 15–30 minuuttia ennen ruoan valmistumista riippuen ruoan kokonaispaistoajasta. Ainoastaan pikkuleivät ja kakut ovat tarkkoja loppuun saakka kestävästä tasaisen korkeasta lämpötilasta. Liedellä jälkilämpöä riittää ainakin muutamaksi minuutiksi.

Kuumenna levy täydellä teholla ja vähennä (alle) puoleen, kun vesi kiehuu tai öljy on kuumennut. Perunat kypsyvät yhtä nopeasti teholla 3 kuin 4, mutta energiaa kuluu puolet vähemmän! Haudutukseen riittää matalin teho ja paksupohjainen kattila tai pata. Tutustu haudutuslaatikon mahdollisuuksiin (s. 14).

4. Kansi on kattilan kaveri

Valitse käyttöön oikean kokoinen kattila. Kun kattilan pohjan halkaisija on hieman keittolevyä suurempi, säästyy liedellä sähköä peräti 20 %². Pidä kattilanpohjat puhtaina, sillä mustaksi palanut pohja on turha eriste.

Muista käyttää kantta – myös paistinpannussa hauduttaessasi. Höyryn muodostuminen kuluttaa energiaa: kun keitetään ilman kantta, energiankulutus kolminkertaistuu. Kattilan sisältö ei kuohu yli viljoja tai papuja keitetäessä, kunhan sekoittelet välillä ja pienennät levyn tehoa ajoissa; patavahdistakin on apua. Uunissakin laatikkoruokien kypsyminen on nopeampaa, kun astian päällä on lämpösuojan muodostava kansi.



5. Pakasteiden vähennyskampanja

Lämmittämisen rinnalla huomattavan paljon energiaa vie pakastus. Mieti, onko pakaste välttämätön vai voisitko ostaa vihannekset ja juurekset tuoreina tai kuivattuina. Yli puolet eineksen aiheuttamista kasvihuonepäästöistä syntyy ruokakauden pakastealtaassa säilyttämisestä⁵.

On kuitenkin parempi keittää kerralla kilo papuja ja pakastaa osa kuin keittää pitkän kypsytyksajan vaativia tuotteita muutaman päivän välein. Jotta kaikki valmistettu ruoka tulee syöttyä, on muutenkin hyvä pakastaa osa heti. Kotitalouksien hankkimasta ruoasta jopa 10 % päätyy roskiin. Puolityhjä pakastin vie sähköä liki saman verran kuin täysi.

Satokauden säilönnässä kannattaa suosia viileävarastossa säilyviä tuotteita; esimerkiksi herukat säilyttävät vitamiininsa hyvin myös mehuna. Monia aineksia voi joko kuivata, hillota, säilöä etikkaliemessä, hapattaa, suolata tai umpioida.

6. Ulos jäähyllle

Nosta leivät, keitokset ja vaniljakastikkeet ulos viilentymään ennen kuin panet ne jääkaappiin tai pakastimeen. Nopea viilennys on eduksi myös elintarvikkeiden laadun kannalta. Peitit jääkaappiin menevät ruoat.

Talvella voit pakkasjaksojen aikaan käyttää parveketta tai ulkorappua varsinaisena pakastimenakin. Suojaa ruoat, niin linnut tai oravat eivät pääse apajille. Pyri suunnittelemaan ruoanlaittoasi sen verran etukäteen, että otat pakasteet ajoissa sulamaan, mieluiten jääkaappiin. Oma pakastinta ei kannata hankkia, jos sitä tarvitsee vain vähän. Kasvisruokailijoiden ei tarvitse pitää jääkaappia kylmimmällä mahdollisella teholla.

Haudutuslaatikko

Oletko kuullut haudutuslaatikosta? Se on oiva apuväline pitkän keittoajan vaativien ruokien ja haudutusta rakastavien puurojen valmistukseen. Tarvitset vain tavallisen styroksisen kylmälaukun: keitä ruokaa hetki, nosta kattila kiehuvaan

kuumana laatikkoon ja anna keitoksen muhia useita tunteja. Hernekeitto odottaa sinua illalla valmiina, jos aamulla ennen töihin lähtöä keität sitä tovin verran. Laita kattilan alle pannunalunen ja täytä tyhjäksi jäänyt tila vanhalla villapaidalla.

Esimerkiksi herneitä voi keittää 15 minuuttia ja sitten hauduttaa vähintään 3 tuntia. Härkäpavuille riittää lyhempi keittoaika. Kokonaisista, ei esikypsytetyistä ohrista tehtyä puuroa on hyvä keittää 30 minuuttia ennen haudutusta. Jos laatikosta otettu haudutusruoka ei ole riittävän kypsää, voi sen keittämistä aina jatkaa hetken aikaa liedellä.

Kylmälaukku sirompia valmiita haudutuslaatikoita myydään ekotavarakaupoissa. Pienten annosten haudutukseen ja retkiolosuhteisiin soveltuu ruokatermos.

Lähteet:

1. Jens Holm 2001: *Ruoka, ympäristö ja oikeudenmukaisuus. Liban-tuotannon vaikutukset ympäristöön ja maailman elintarvikehuoltoon*. Eläinsuojeluliitto Animalia.
2. A. Korhonen, H. Pihala, A. Ranne, V. Ahponen ja L. Sillanpää 2002: *Kotitalouksien ja toimistotilojen laitesähkön käytön tehostaminen*. Työtehoseura, Työtehoseuran julkaisuja 384.
3. J.-M. Katajajuuri, P. Voutilainen, H.-R. Tuhkanen ja N. Honkasalo 2003: *Elovena-kaurahiutaleiden ympäristövaikutukset*. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Maa- ja elintarviketalous 33.
4. A. Carlsson-Kanyama, M. P. Ekström ja H. Shanahan 2003: Food and life cycle energy inputs: consequences of diet and ways to increase efficiency. *Ecological Economics* 44, s. 293–307. Laskelmassa on mukana on tuotteen koko elinkaari aina lannoitteista kotona ruoaksi valmistamiseen asti.
5. P. Voutilainen, J.-M. Katajajuuri, H.-R. Tuhkanen ja N. Honkasalo 2003: *Kesäpöytä Juustokermaperunoiden ja Pirkka-perunajauhon ympäristövaikutukset*. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Maa- ja elintarviketalous 34. Katso myös J.-M. Katajajuuri ja M. Vinnari 2008: Jokapäiväinen leipämme. Teoksessa A. Portin (toim.) *Kaikesta jää jälki – puheenvuoroja ympäristöä säästävistä valinnoista*, Avain.

Uutuuksia keittiöosi

Paikallisesti koostettuun täysipainoiseen vegaaniseen ruokavalioon kuuluu useita huonosti tunnettuja kasveja. Moni näistä on itse asiassa palaaja, koska ne ovat olleet yleisessä käytössä isovanhempiemme aikaan, mutta jääneet viime vuosikymmeninä syystä tai toisesta unholaan. Kysyntä luo tarjontaa: jos et löydä näitä vielä kaupastasi, pyydä valikoiman laajentamista! Tuotteita voi tilata myös suoraan viljelijöiltä postimyyntin kautta, esimerkiksi kimpptilauksena ruokapiirille.

Camelina (*Camelina sativa*)

Camelina – eli ruistankio tai kitupellava – on omega-3-sarjan rasvahappoja runsaasti sisältävä ristikukkainen öljykasvi. Siementen rasvahapoista 39 % on alfa-linoleenihappoa, mikä on nelinkertaisesti enemmän kuin rypissä.

Maukkaan makuinen öljy soveltuu esimerkiksi salaatin kastikkeeksi, levitteisiin tai suolaiseen leivontaan. Camelinan pieniä siemeniä tai -rouhetta voi ripotella vaikkapa leivonnaisiin ja puuroihin. Niissä on melko voimakas maku, joka saattaa vaatia pientä totuttelua.

Hamppu (*Cannabis sativa*)

Hampulla on edessään loistava tulevaisuus. Ravintokasviksi viljelty öljysiemenhamppu ei sisällä huumaavaa THC:tä, ja se päihittää ravitsemuksellisesti soijankin. Hampunsiemenet sisältävät proteiinia noin 25 %. Proteiini sisältää kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja merkittäviä määriä. Siemenissä on arvokkaita omega-6- ja omega-3-rasvahappoja ihmiselle ihanteellisessa suhteessa.

Siementen hyödyntämisessä vain mielikuvitus on rajana. Voit esimerkiksi napsia siemeniä sellaisinaan kevyesti paahdettuna, valmistaa niistä maitoa, jogurttia sekä hefua (tofumaista tuorejuustoa), käyttää hamppuvoihin, idättää salaatteihin ja lisätä leivonnaisiin kokonaisina sekä jauhona. Kuoritut siemenet sopivat etenkin hamppukermaan, jälkiruokiin ja smoothieihin. Jos käytät hamppurouhetta, anna sen vettyä nesteessä hetken aikaa ennen syömistä.

Hamppumaito sakeuttaa ruoat kananmunan tapaan. Lyhytkestoinen paahtaminen ei tuhoa ehjien siementen sisällä olevia rasvahappoja, eikä lämpötila esimerkiksi kasvispihvejä paistettaessa nouse liian korkeaksi. Kylmäpuristettua hamppuöljyä myydään ekokaupoissa; sitä ei ole suositeltavaa kuumentaa.

Pohjoiisiin ilmasto-oloihin jalostetun, ruoaksi kasvatettavan öljyhamppulajikkeen nimi on Finola. Pienisiemenisenä se soveltuu ruoanlaittoon mainiosti myös kuorineen.

Härkäpapu (*Vicia faba*)

Härkäpapuja syömällä pidät itsesi kunnossa: pavut sisältävät proteiinia miltei 30 %. Kuivatut pavut pitää liottaa yön yli (ainakin 8 tuntia), ja keittää sitten kypsäksi eli noin 45 minuutin ajan. Pavut kannattaa huuhdella pian keittämisen jälkeen. Jos härkäpapujen paksut kuoret häiritsevät, niitä on saatavilla kuorittunakin.

Härkäpavut kelpaavat keittiössä kaikkeen, mihin muutkin pavut: patoihin, keittoihin, kasvispihveihin ja ruokaisiin salaatteihin. Mausta reilusti, sillä härkäpavun maku on mieto.

Yleisimmin käytetyt härkäpapulajikkeet ovat pieniä ja ruskeita. Toisinaan vastaan tulee isoja, litteitä härkäpapuja: nämä siemenet ovat peräisin maataislajikkeista ja niiden kypsymisaika on hieman pidempi kuin pienisiemenisillä lajikkeilla. Tuleentumattomat härkäpavut ovat väriltään vihreitä, ja ne voi syödä tai pakastaa ryöpättyinä.

Saatavilla on myös härkäpapupastaa, -rouhetta ja -jauhoa sekä monenlaisia valmisruokia, jopa härkäpapujäätelöä. Rouhitulla härkäpavulla voi korvata hernerouheen tämän kirjan ohjeissa. Keitetty rouhe käy kokonaisten papujen tilalle esimerkiksi levitteisiin ja patoihiin.

Härkäpapujauho sopii suolaiseen ja makeaan leivontaan, kuten leipiin, lettuihin, tatarikakkuun, pitsaan ja piirakka-pohjaan. Sitä voi laittaa noin viidenneksen jauhojen kokonaisu-määrästä. Samoin voi hyödyntää herne- ja lupiinijauhoa.

Papujauhot turpoavat enemmän kuin vehnä jauhot, joten taikina kannattaa jättää vähän tavallista löysemmäksi. Jotta taikinasta ei vahingossa tule liian tiivistä, lisää nesteeseen ensin vain papujauhot, turvota noin 10 minuuttia ja lisää vasta sitten muut jauhot. Härkäpapujauhot on aina syytä kypsentää.

Kaura (*Avena sativa*)

Kaikkihan kaurapuuron tietävät, mutta siinäpä ei olekaan kaikki! Kaurasta valmistetaan monenlaisia tuotteita: kasvimai-tojuomia, jogurttia, kermaa, vaniljakastiketta sekä jäätelöä. Tuotekehittely on luonut myös nyhtökauran.

Lisukkeeksi oivallisimpia ovat Lisbeth-lajikkeen jyvät, jotka muistuttavat riisiä. Ne vaativat yön tai päivän yli liotettuna yli 40 minuutin keittoajan. Kokonaiset kaurasuorimot puolestaan sopivat esimerkiksi tuorejogurtin tekoon.

Kauranjyvien ravintokoostumus on mainittavan hyvä: ne sisältävät reilusti lysiniä ja suunnilleen saman verran proteiinia kuin speltti. Pellohehtaaria kohden kaura pärjää valkuaisen tuottajana palkokasveillekin. Sen rasvakoostumus on hyvälaatuinen. Maailmanlaajuisesta kaurasadosta valtaosa menee rehuksi: ihmisravinnoksi siitä päättyy vain reilu kymmenesosa.

Lupiini (*Lupinus angustifolius* tai *L. luteus*)

Tienvarsia kaunistavalla, mutta luonnonvaraisilta kasveilta tilaa rohamuavalla myrkyllisellä komealupiinilla on ravitsemuk-

sellisesti arvokkaita sukulaisia. Makealupiineissa on proteiinia samassa määrin kuin soijassa. Siemenet sisältävät myös arvokkaita rasvahappoja ja ovat runsaskuituisia. Makealupiinilajeja on kolme: kelta-, sini- ja valkolupiini. Osa soijalle tai maapähkinöille allergisista on allergisia myös lupiinille.

Kasvi kilpailee monikäyttöisyydessä hampun ja soijan kanssa: lupiinista valmistetaan esimerkiksi kasvismakkaroita, leipälevit-teitä, maitoa ja kahvijuomaa. Suomessa sinilupiinia on alettu jalostaa tempeksi. Tempe on fermentoimalla valmistettu jämäkkä papukakku. Mausta lupiinitempe esimerkiksi curryllä, inkivääriillä ja soijakastikkeella.

Lupiinijauhoa voi käyttää leivonnassa noin viidenneksen jauhon kokonaisu-määrästä. Kokeile lupiinijauhoa esimerkiksi muffinitaikinaan, pannariin ja kekseihin. Sillä voi korvata kanan-munat. Jos lupiinia laittaa yli 20 % jauhoista, taikinassa kannattaa olla muita vahvoja makuja, koska lupiinissa on aavistuksen kitke-rä ominaismaku. Lupiinijauhoa voi syödä esimerkiksi jukurtin päällä ja treenijuomassa raakanakin (herkkävatsaisimpien kannat-taa kuitenkin kypsennettää). Lupiininviljelijöitä on Suomessa toistaiseksi vain muutamia.

Ruusunmarja (*Rosa*)

Ruusunmarjat eli kiulukat ovat tunnettuja korkeasta C-vitamiini- ja karoteenipitoisuudestaan. Ruusunmarjoissa on myös runsaasti kalsiumia (s. 23), sinkkiä ja magnesiumia. Kiulukoiden puhdistami-nen siemenistä vie tovin, mutta se kannattaa!

Kiulukat kerätään kypsinä, mielellään ennen pakkasia. Vaivatto-mimmin siemenet saa poistetuksi jauhamalla pehmeät kiulukat sosemyllyllä, vettä lisäämättä ja kuumentamatta. Nautiskele sose vaikkapa kiisselin tai aamupuuron kera. Sosetta tai puolikkaita kiulukoita voi kuivata. Ruusun terälehdet maistuvat salaattissa, smoothiissa ja hillona.

Suomessa ruusuja viljellään ravinnoksi toistaiseksi vain muutamilla tiloilla. Kaikkien ruusulajien marjoja voi syödä, mutta autoteiden varsilta satoa ei kannata kerätä. Mehevimpiä kiulukoita tekee tavallinen kurtturuuus. Se valloittaa helposti luonnonkasvien kasvupaikat, joten sitä ei pidä tarkoituksella levittämä pihapiirin ulkopuolelle.

Speltti (*Triticum spelta*)

Speltti on ikivanha vehnän sukuinen viljalaji. Vehnään verrattuna siinä on enemmän proteiinia ja toisaalta vähemmän niin sanottuja FODMAP-hiilihydraatteja. Ravintona speltti onkin helposti sulavaa. Jauhoja saa moniksi eri karkeusasteiksi jauhettuna. Vehnäjauhot voi korvata niillä kokonaan; tosin spelttiä käytettäessä jauhoja tarvitaan hieman enemmän. Taikinaa kannattaa vaivata pitempään ja leivät on syytä paistaa heti niiden kohottua, sillä sitko on erilainen ja pitkä kohotus saa spelttileivän lässähtämään.

Kokonaisina jyvinä kuorittu speltti on aromikas aines käytettäväksi spelttitoihin, salaatteihin ja lisukkeeksi. Jos ei ole muistanut panna jyvää hyvissä ajoin turpoamaan, kokin pelastaa karkea jyvärouhe, joka kypsyy 10 minuutin keittämällä ja toisen mokoman haudutuksella. Speltistä valmistetaan myös pastaa, ja sen jyvät sopivat idätykseenkin.

Tattari (*Fagopyrum esculentum*)

Tattarin suomenkielinen nimi kantaa kaikuja tataarikauppiaista. Tattari kuuluu arkiseen ruokapöytään esimerkiksi Venäjällä ja Puolassa. Se on hyvä magnesiumin ja piin lähde. Perinteisten blinien lisäksi tattarijauhoja voi käyttää esimerkiksi pannariin. Tattarisuurimot maistuvat lisäkkeenä, puurossa ja tuorejukurtina. Tarjolla on kotimaista tattaripastaakin.

Lisää suurimot kiehuvaan veteen ja hauduta 15–20 min. Nestettä tarvitaan noin 2,5-kertaisesti suurimoiden määrä. Veden voi maustaa liemikuutiolla. Sopivia mausteita tattarille ovat meirami, korianteri ja persilja. Mikäli haluat tattarista irtonaisempaa ja pähkinäisemmän makuista, paahda suurimoita kuivalla pannulla muutaman minuutin ajan ennen keittämistä; sekoita koko ajan. Myytävänä on myös valmiiksi paahdettua tummanruskeaa tattaria (kasha).

Tattarisuurimot kannattaa huuhdella ennen keittämistä, koska kuorimisen jälkeen siementen pinta alkaa punertaa ajan myötä. Huuhdo ensin kuumassa ja sitten kylmässä vedessä, kunnes vesi on kirkasta.

Tyrni (*Hippophae rhamnoides*)

Syys-lokakuussa kypsystä tyrnimarjasta saa hyvin C-vitamiinia. Soikeiden oranssinkeltaisten marjojen siemenet ja kuoret kannattaa pureksia poikkeuksellisen hyvin, jotta pääsee hyötymään myös niiden sisältämistä öljyistä, flavonoideista ja E-vitamiinista. Viime vuosina tyrni on rynnistänyt yleiseen tietoisuuteen, ja kaupoista löytyykin tyrniä niin mehuna, hillona, hyytelönä kuin kuivattuna jauheena. Marjoja ja mehua voi säilöä esimerkiksi kuutioiksi pakastamalla.

Viljelykasvien lukumäärä nousee tulevaisuudessa, kun kiinnostus ja kysyntä kasviperäistä lähiruokaa kohtaan kasvaa ja niiden myötä kokeilut ja tuotanto yleistyvät. Esimerkiksi kvinoasta on jalostettu Suomeen sopiva kanta, jota viljellään kaupallisesti. Soijan viljely on lähdössä käyntiin. Samalla arkipienienkin kasvien saatavuus toivottavasti paranee niin, että muutakin kuin juureksia on tarjolla keväälle saakka. Nykyinen varastointiteknikka sallii totuttua pidemmät myyntikaudet esimerkiksi kotimaiselle omenalle.

Kotipuutarhurien saatavilla ovat jo nyt muun muassa ananaskirsikka, bataatti ja tomatillo. Ruusupapua (*Phaseolus coccineus*) ei tarvitse mieltää pelkäksi koristeeksi, sillä sen siemenet ovat keitettyinä erittäin herkullisia. Myös pensaspapujen (esim. borlottipapu) tuleennuttamista kuivapavuiksi on mahdollista kokeilla: satoa tulee, jos kesä on lämmin.

Yhteystietoja:

www.arolanluomu.fi (mm. hernerouhetta ja kuorittuja puolitettuja härkäpapuja)
myssefarmi.fi/fi/ruoka (mm. hernerouhetta ja -jauhoa)
www.vihreaharka.fi (härkäpapatuotteita)
www.koivunalho.fi (lupiinijauhoa)
hamppufarmi.fi (hampputuotteita)
www.impolankasvitila.fi (hampputuotteita)
www.keskisenmylly.fi (tattarituotteita)
www.luomukvinoa.fi (kvinoaa)
www.hyotykasviyhdistys.fi (laaja siemenvaikoima)

Täysipainoinen ruokavalio

Ravitsemuksellisesti täysipainoinen vegaaniruokavalio voidaan koostaa lähellä tuotetusta ruoasta. Täysipainoiseen ruokavalioon kuuluu viljatuotteita, kasviksia, palkokasveja, marjoja ja hedelmiä, pähkinöitä ja siemeniä, sienii ja kohtuullisesti kasvirasvaa.

Ruokavalion avainsanana on aina monipuolisuus, mutta hyvin erilaisetkin ruokavaliot voivat olla riittäviä. Ei ole olemassa mitään yhtä ruoka-ainetta, jota kaikkien olisi välttämätöntä saada. Esimerkiksi soijaa pidetään tärkeänä vegaaniruokavaliossa, mutta yhtä hyvin voidaan käyttää kotimaisia palkokasveja. Yhteistä kaikille vegaaneille on se, että ruokavaliota täydentämään tarvitaan B12-vitamiinilisää, sillä sitä ei ole missään kasvikunnan tuotteissa. D-vitamiinia on vain harvoissa ruoka-aineissa, joten sen saantia on syytä täydentää vitamiinivalmisteilla talvikuukausina eli lokakuusta maaliskuuhun. Kesällä D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta.

Vegaanisten tuotteiden saatavuus ja valikoima ovat lisääntyneet huimaa vauhtia viimeisen kymmenen vuoden aikana. Toivon mukaan tulevaisuudessa markkinoilla on yhä enemmän paikallisista raaka-aineista valmistettuja, vegaanille sopivia tuotteita. Mahdollisuuksia on paljon, esimerkiksi hampusta ja härkäpavusta voi vielä kehittää uusia tuotteita.

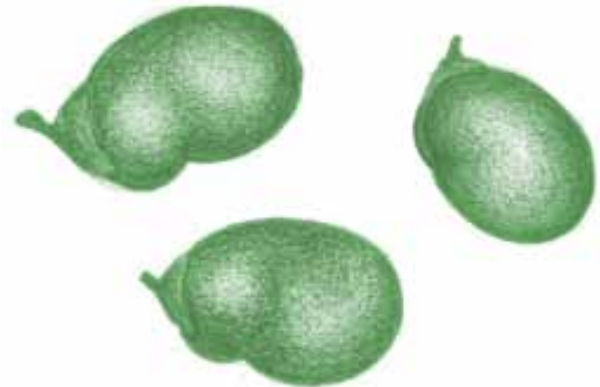
Energiaravintoaineet tasapainossa

Energiaa saadaan hiilihydraateista, rasvoista ja proteiineista. Näistä hiilihydraatit ovat tärkein energianlähde ja proteiinit toimivat myös elimistön rakennusaineina. Rasvoista puolestaan saadaan välttämättömiä rasvahappoja.

Suosittelun mukaan (Suomalaiset ravitsemussuosittukset 2014) hiilihydraattien osuuden päivän kokonaisenergiasta

tulisi olla 45–60 %. Kasvissyöjä pääsee helposti tähän tavoitteeseen, sillä hiilihydraatteja saadaan viljoista, palkokasveista, perunasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Hiilihydraattien maine on turhaan kärsinyt karppausvillityksen myötä. Hyvät kuitupitoiset hiilihydraatit kuuluvat terveelliseen ruokavalioon, eikä niitä ole syytä välttää. Sen sijaan lisättyjen sokereiden osuus tulisi jäädä alle 10 % päivän kokonaisenergiasta. Kuitua suositellaan saatavaksi 25–35 grammaa päivittäin.

Kokonaisenergiasta 10–20 % tulisi saada proteiineista ja 25–40 % rasvoista. Gramma rasvaa sisältää kaksi kertaa enemmän energiaa (9 kcal), kuin hiilihydraatti- tai proteiinigramma (4 kcal). Energiantarve on yksilöllistä ja riippuu ennen kaikkea energian kulutuksesta. Vegaaniruoka sopii myös urheilijalle.



Kotimaiset proteiininlähteet

Proteiiniin liittyy monenlaisia myyntejä, mutta käytännössä sen puutos on lähes mahdoton niin kauan kuin energiaa saadaan riittävästi ja syödään monipuolisesti. WHO:n suositus on 0,83 g proteiinia painokiloa kohden ja Suomen suositus 1,1–1,3 g/kg. Kaikki proteiinit rakentuvat 20 aminohaposta, joista kahdeksan on aikuiselle välttämättömiä, eli ne on saatava ruoasta. Elimistössä on jatkuvasti aminohappoja soluissa ja verenkierrassa. Tästä nk. aminohappopoolista ja ruoasta saaduista aminohapoista rakennetaan tarvittavat proteiinit. Siksi kaikkia välttämättömiä aminohappoja ei tarvitse saada samalla aterialla. Monipuolisesti kasvikunnan tuotteita sisältävä vegaaniruokavalio vastaa proteiinin laadultaan lihaa sisältävää ruokavaliota.

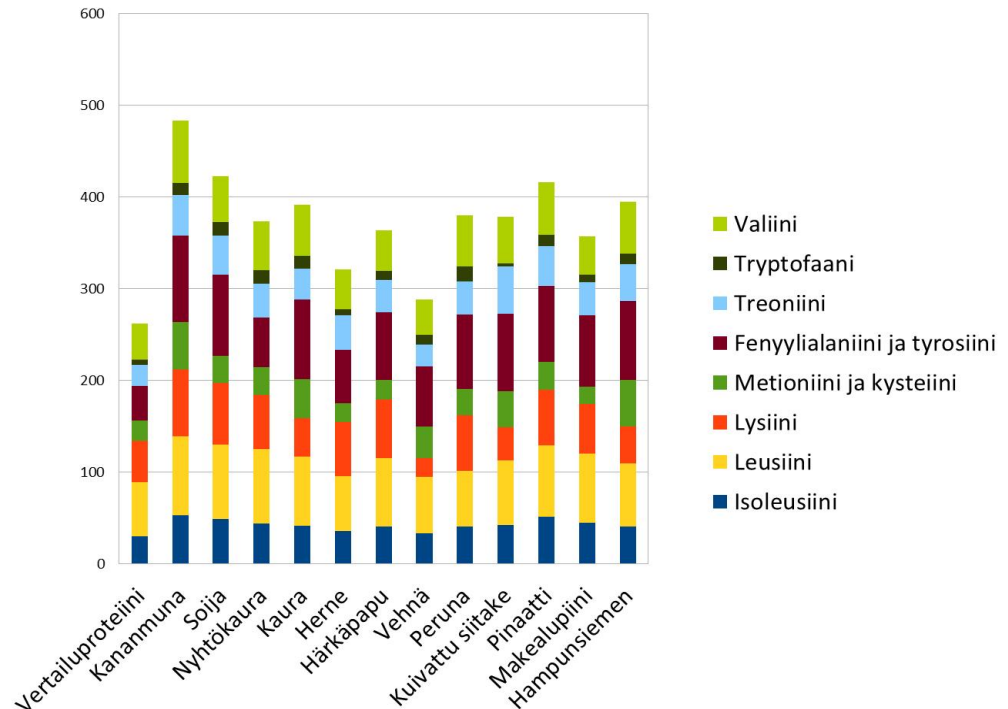
Useissa elintarvikkeissa jotain aminohappoa on vähemmän, jolloin puhutaan rajoittavasta aminohaposta. Ruokien aminohappokoostumuksia vertailtaessa aminohappojen määrää verrataan teoreettiseen vertailuproteiiniin (requirement pattern), joka on WHO:n laskelma kunkin aminohapon tarpeesta. Viljatuotteissa ja siemenissä rajoittavana aminohappona on usein lyysiini ja palkokasveissa puolestaan rikkipitoiset aminohapot metioniini ja kysteiini. Kysteiini on välttämätön aminohappo vain keskosille. Nämä kaksi aminohappoa käsitellään usein yhdessä, koska elimistö syntetisoi kysteiiniä metioniinista. Samoin fenyylialaniinille ja tyrosiinille on määritelty yhteistarve, koska tyrosiini on fenyylialaniininin aineenvaihduntatuote ja välttämätön vain keskosille. Kunkin välttämättömän aminohapon tarve on pieni, noin 0,5–1,5 g päivittäin.

Kasvikunnan tuotteista soija tunnetaan hyvästä aminohappokoostumuksestaan, mutta se ei ole ainoa kasviproteiini, mistä löytyvät kaikki välttämättömät aminohapot optimaalisessa suhteessa. Taulukon 1 tuotteissa lyysiini on rajoittava aminohappo kaurassa, vehnässä ja hampunsiemenessä. Metioniini puolestaan on rajoittava aminohappo herneessä, härkäpavussa ja lupiinissa. Siitakesienissä lyysiini ja tryptofaani ovat rajoittavia. Muissa kuvan ruoissa välttämättömien

aminohappojen määrä ylittää vertailuproteiinin määrät – näin esimerkiksi nyhtökaurassa, joka on yhdistelmä kauran, herneen ja härkäpavun proteiinia. Käytännössä edellä kerrottu tarkoittaa sitä, että aminohappojen tarve täyttyy helposti, eikä asiaa tarvitse erityisesti miettiä. Riittää, että omaan ruokavalioon kuuluu esimerkiksi sekä papu- että viljatuotteita.

Palkokasveissa, nyhtökaurassa ja siemenissä proteiinia on runsaasti. Kasvien proteiinipitoisuus sitä vastoin on yleensä matala. Peruna ja pinaatti ovat esimerkkejä vähän proteiinia sisältävistä raaka-aineista, joiden valkuaisaineilla on kuitenkin hyvä aminohappokoostumus.

Jos proteiinia saadaan ylen määrin, se ei kaikki tule käytetyksi lihasten kasvattamiseen, vaan varastoituu kuten muukin ylimääräinen energia: rasvana. Proteiinin enimmäismääräksi ei ole annettu mitään suositusta, mutta jos saanti ylittää pitkäaikaisesti 2–3 g/kg vuorokaudessa, se saattaa olla haitallista. Sekaruokavaliosta saadaan helposti proteiinia yli tarpeen.



Taulukko 1. Aminohappojen määrät ovat milligrammoja grammassa proteiinia. Kuvassa on aikuisen tarvitsemat 8 aminohappoa. Proteiinigramman muut osat, ne noin 700–600 mg jotka jäävät kunkin kasvin kohdalla vaille selitystä, sisältävät ei-välttämättömiä aminohappoja. Aminohappotiedot ovat USDA:n elintarvikkeiden koostumustietopankista (USDA Food Composition databases), paitsi nyhtökauran tiedot on otettu tuotepakkauksesta.

Vitamiinit

B12-vitamiini

B12-vitamiinia muodostuu tiettyjen bakteerien avustuksella nisäkkäiden paksusuoleessa ja maaperässä. Idut, maitohapatetut tuotteet ja soijatuotteet eivät sisällä aktiivista B12-vitamiinia. Luotettavia lähteitä ovat rikastetut tuotteet, kuten kasvimaidot, mehut sekä vitamiinivalmisteet. Päivittäinen saantisuositus vaihtelee 2–3 mikrogramman välillä. Vitamiinivalmisteen imeytymistä voi parantaa pureskelemalla tabletit tai käyttämällä vitamiinisuihketta.

D-vitamiini

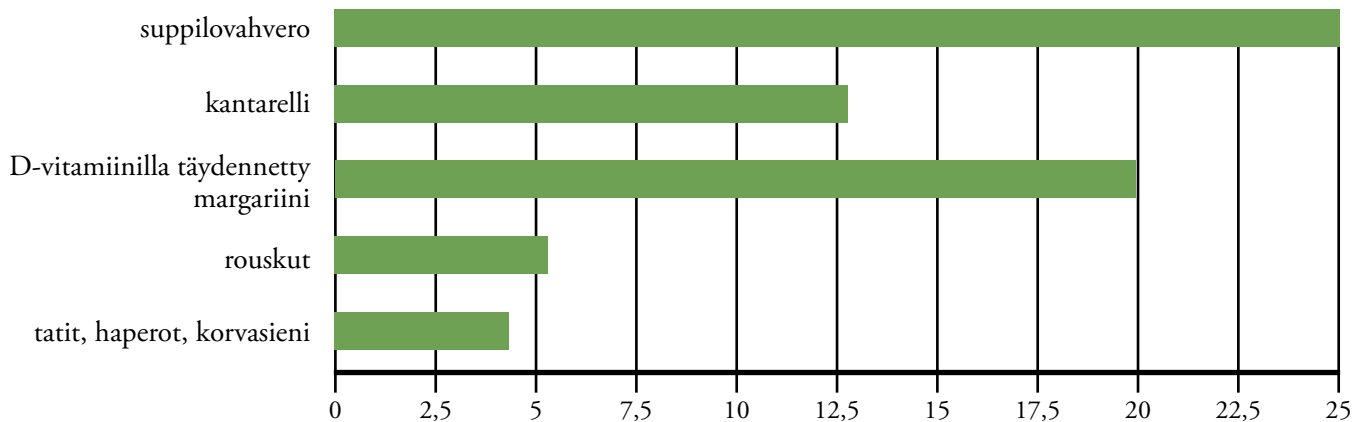
D-vitamiinin tärkein lähde maailmanlaajuisesti on aurinko. Vitamiinia syntyy iholla auringon säteilyn vaikutuksesta. Pohjoisilla leveysasteilla aurinko paistaa talvella sellaisesta kulmasta, että ultraviolettivalon määrä ei tällöin riitä turvaamaan

D-vitamiinin saantia. Talvikuukausien aikana D-vitamiinia on saatava muualta. Ota D-vitamiinilisää lokakuun alusta maaliskuun loppuun.

Riittävästä D-vitamiinin määrästä ei olla yksimielisiä. Eri maiden ja järjestöjen antamat suosituksen vaihtelevat 10–50 µg/vrk. Suomen suositus on 10 µg/vrk, mutta useiden asiantuntijoiden mielestä D-vitamiinia pitäisi saada vähintään 20–25 µg päivittäin (Heaney ja Holick 2007, Vieth ym. 2007, Välimäki 2013).

D-vitamiinia on vain harvoissa ruoka-aineissa: kalassa ja joissain metsäsienissä (taulukko 2). Sitä lisätään lehmänmaitoon ja margariineihin, mutta margariinia joutuisi syömään paljon saadakseen siitä riittävästi D-vitamiinia. D-vitamiinilisää voi ottaa joko tippoina tai tablettina. Esimerkiksi Devitol-tipat ovat neutraalin makuisia ja sisältävät kasviperäistä D2-vitamiinia. D3 on usein eläinperäinen, mutta sitä valmistetaan myös jäkälästä.

Taulukko 2. D-vitamiinin määrä (µg) 100 grammassa tuoretta ruoka-ainetta



Monet metsäsienet ovat hyvä D-vitamiinin lähde. Niiden vitamiinipitoisuutta voi jopa kohottaa: Levitä vastapöydästä sienet ulos auringonpaisteeseen heltat ylöspäin ainakin kolmeksi tunniksi, mieluiten koko päiväksi, jos paistetta riittää. UV-säteily muuttaa sienten D-vitamiinia aktiiviseen muotoon. Säilö esimerkiksi kuivaamalla. Purkita erikseen ja syö vähin erin talven mittaan. Sieniin ei kuitenkaan ole syytä turvautua ainoana D-vitamiinin lähteenä, vaan talvella tarvitaan D-vitamiinilisää.

Lähde: Paul Stamets 2005: *Mycelium Running. How Mushrooms Can Help Save the World*, Ten Speed Press.

Kivennäisaineet

Rauta

Huoli riittämättömästä raudan saannista on turha, sillä vegaanien raudansaanti on usein jopa sekasyöjiä parempi eikä anemiole heillä muita yleisempää. Rautaa saa helposti tarpeeksi myös kotimaisista kasvikunnan tuotteista. Hyviä raudanlähteitä ovat muiden muassa täysjyväviljatuotteet, herneet ja muut palkokasvit sekä vihreät lehtivihannekset.

Rauta on elintarvikkeissa kahdessa muodossa: nonhemi- ja hemirautana. Kasvikunnan tuotteiden rauta on nonhemi- rautaa, joka imeytyy hemirautaa huonommin. C-vitamiini ja muut orgaaniset hapot (esimerkiksi maitohappo ja sitruunahappo) parantavat kuitenkin nonhemiraudan imeytymistä. Samalla aterialla kannattaakin syödä jotakin C-vitamiinipitoista. Tuoreet kotimaiset marjat ja kasvikset ovat hyviä C-vitamiinin lähteitä. Esimerkiksi 100 grammassa kaalia on yhtä paljon C-vitamiinia kuin samassa määrässä appelsiinia. C-vitamiinin päivittäinen saantisuositus on 75 mg/vrk. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Muun muassa kahvi, tee, fytaatit (kokojyväviljoissa) ja kalsium puolestaan heikentävät raudan imeytymistä. Jos käyttää kalsiumlisä, ne kannattaakin syödä aterioista erillään. Raudan saantisuositus on hedelmällisessä iässä oleville naisille 15 mg/vrk ja miehille sekä vaihdevuosi- iän ylittäneille naisille 9 mg/vrk. Elimistö säätelee raudan imeytymistä tarkasti, ja tarpeen kasvaessa imeytyminen tehostuu.



Kalsium

Meijeriteollisuus on luonut mielikuvaa kalsiumista luuston ylläpitäjänä ja maidosta kalsiumin ainoana lähteenä. Tämän kanssa on ristiriidassa se, että osteoporoosi on yleisintä niissä maissa, joissa maitotuotteiden käyttö on runsainta. Osteoporoosi on koko ajan yleistynyt kansantauti länsimaissa.

Vaikka kalsiumia tarvitaan, vahva luusto on monen tekijän summa. D-vitamiini, liikunta, tupakoimattomuus ja muut terveet elämäntavat sekä elimistön kalsiumtasapainosta huolehtiminen ovat tärkeimpiä lujaa luustoa ylläpitäviä asioita. Yhä enemmän on saatu näyttöä siitä, että runsas hedelmien ja kasvien käyttö vaikuttaa edullisesti luustoon. Suuri eläinproteiinin ja suolan saanti heikentää kalsiumtasapainoa lisäämällä kalsiumin eritystä virtsaan.

Päivittäinen kalsiumin suositus aikuisille on 800 mg. Kalsiumin imeytyminen ruoasta on tehokkaampaa silloin, jos sen saanti on vähäisempää. Imeytyminen tehostuu myös kasvuiässä sekä raskauden ja imetyksen aikana.

Hyviä kalsiumin lähteitä ovat muiden muassa palkokasvit, vihreät lehtivihannekset (esimerkiksi nokkonen ja parsakaali), siemenet, kaalit ja kalsiumilla rikastetut elintarvikkeet, kuten kauramaito. Kalsiumin imeytyminen vaihtelee eri elintarvikkeista. Viljatuotteiden ja esimerkiksi hampunsiementen kuoriosassa on fytaattia, joka heikentää kalsiumin ja sinkin imeytymistä. Fytaattien haittavaikutusta voi vähentää valmistamalla leipää hapanjuuren tai hiivan (sekä etikan) avulla. Samoin palkokasvien ja siementen idätys sekä siementen paahtaminen hajottavat fytiinihappoa. Jo parin tunnin idätyksestä on apua, koska eniten fytaattia poistuu itämisen alkuvaiheessa. Pelkkä liottaminen ei poista fytaattia, mutta se on silti usein eduksi esimerkiksi kypsennyksen nopeuttamiseksi ja maun kannalta.

Pinaatista ja raparperista kalsium imeytyy huonosti niiden sisältämän oksaalihapon vuoksi. Vihreistä vihanneksista kalsium imeytyy yleensä hyvin: esimerkiksi kaaleista paremmin kuin maidosta. Jos haluaa käyttää kalsiumvalmisteita, ne on suositeltavaa ottaa vasta pari tuntia aterian jälkeen, jotta ruoan imeytymistä haittaavat tekijät eivät vaikuta.

Jodi ja seleeni

Jodi ja seleeni ovat kivennäisaineita, joiden pitoisuus elintarvikkeessa riippuu ennen kaikkea maaperän pitoisuudesta. Suomen maaperässä on niukasti kumpaakin, ja ennen vanhaan esimerkiksi jodinpuutteen aiheuttama struuma ei ollut Suomessa harvinainen. Nykyään jodia lisätään ruokasuolaan (sekä eläinten rehuihin), ja sen saanti voi jäädä vähäiseksi henkilöillä, jotka eivät käytä lainkaan suolaa. Merilevät sisältävät runsaasti jodia; jo puoli grammaa tai vähemmän sisältää usein päivittäisen jodisuosituksen verran. Itämeren livistä rakkolevä kelpaa ruokapöytään kuumassa vedessä liotettuna.

Tutkimuksissa vegaanien elimistön joditilanne on usein ollut huono. Riittävän jodin saannin turvaamiseksi ei ole syytä lisätä suolan käyttöä, vaan käyttää jodioituna se suola, minkä muutenkin käyttää. Lisäksi suosittelen 3–4 päivänä viikossa 150–200 µg jodia sisältävää valmistetta (esim. Veg 1 tai Kelp) tai vähintään yhtä usein sellaista merilevää tai merilevävalmistetta, jonka jodipitoisuus on tiedossa. Jodi on erityisen tärkeä raskauden aikana, sillä sitä tarvitaan sikiön aivojen kehitykseen. Jo raskautta suunniteltaessa on hyvä käyttää 150 µg jodia sisältävää valmistetta päivittäin, samoin koko raskauden ja imetyksen ajan.

Seleeniä puolestaan lisätään lannoitteisiin. Luomuviljelyssä seleenillä rikastettuja lannoitteita ei käytetä, ja sen saanti voi jäädä niukaksi, jos käytetään pääosin luomuviljeltyjä, kotimaisia tuotteita. Päivittäinen seleenisuositus on naisille 50 µg ja miehille 60 µg (Suomalaiset ravitsemussuositukseset 2014). Sienet ovat viljatuotteiden ohella hyviä seleenin lähteitä. Esimerkiksi 100 g korvasieniä sisältää koko päivän suositellun määrän seleeniä: 50,7 µg. Erityisen paljon seleeniä on parapähkinöissä. Suositeltu määrä seleeniä saataneen noin kymmenestä pähkinästä viikossa.

Sinkki

Sinkkiä on runsaasti täysjyväviljatuotteissa ja palkokasveissa. Sen imeytyminen muistuttaa raudan imeytymistä, sillä haitaksi ovat samat tekijät (fytaatti, kalsium). Sinkkisuositus on 7 mg (naisille) ja 9 mg (miehille) päivittäin. Suomalaisissa

suosituksissa vegaaneille suositellaan 25–30 % korkeampaa saantia huonomman imeytymisen vuoksi. Sinkinpuutos kasvissyöjillä on kuitenkin harvinainen, eikä sinkkilisien rutiininomaiseen käyttöön ole tarvetta.

Välttämättömät rasvahapot

Terveellinen ruokavalio ei ole rasvaton, vaan rasvaa tarvitaan energiaksi, rasvaliukoisten vitamiinien (A, D, E, K) kuljettamiseen ja elimistölle välttämättömien rasvahappojen lähteeksi. Välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan solukalvoissa ja siten mm. hermostossa. Ruoasta tarvittavia rasvahappoja on kaksi; kaikkia muita rasvahappoja elimistö muodostaa itse.

Alfalinoleenihappo on nk. n-3-sarjan rasvahappo, joka tunnetaan omega-3:na. Toinen välttämätön rasvahappo, linolihappo, kuuluu n-6-sarjaan, ja siitä puhutaan omega-6-rasvahappona. Kumpaakin saadaan kasviöljyistä ja myös muista rasvaa sisältävistä tuotteista, esimerkiksi siemenistä. Linolihappo on öljyssä kuin öljyssä, ja sitä saadaan riittävästi, useimmiten liikaakin. Ylenmääräinen linolihapon saanti saattaa häiritä alfalinoleenihapon muuttumista elimistössä muiksi tärkeiksi rasvahapoiksi.

Pienillä valinnoilla voi vaikuttaa siihen, että näiden kahden rasvahapon keskinäinen suhde on tasapainossa. Muun muassa auringonkukkaöljy sisältää paljon linolihappoa suhteessa alfalinoleenihappoon. Rypsiöljy sen sijaan on hyvä alfalinoleenihapon eli omega-3:n lähde. Käyttämällä sitä päivittäin ruoanlaitossa ja rypsiöljypohjaista margariinia leivän päällä saa alfalinoleenihappoa helposti tarvittavan määrän.

Hyviä lisiä alfalinoleenihapon saantiin ovat pellavan-siemenrouhe ja -öljy (53 g/100 g), hamppuöljy (24 g/100 g) ja camelinaöljy (40 g/100 g). Esimerkiksi aikuiselle riittää noin 2–3 g alfalinoleenihappoa päivittäin. Käytännössä tämän saa nauttimalla esimerkiksi 2 rkl rypsiöljyä, 1,5 rkl jauhettuja pellavansiemeniä tai 5 rkl kokonaisia hampunsiemeniä hyvin pureskeltuna. Säilytä öljyt, pellavansiemenrouhe sekä kuoritut hampunsiemenet kylmässä rasvan härskiintymisen estämiseksi.

ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti Johanna Kaipainen

Taulukko 3. Nokkonen, ruusunmarja ja tyrni – ravintopommit

Nokkonen, ruusunmarja ja tyrnimarja sisältävät paljon monia ravintoaineita, kuten C-vitamiinia ja kalsiumia. Kuivattuna niistä saa hyvää täydennystä talviaikaan. Alla olevan taulukossa on joidenkin ravintoaineiden määrä 100 grammassa tuoretta tuotetta. *Lähde: Fineli**

Ravintoaine	Nokkonen	Tyrni	Ruusunmarja
Kalsium mg	594	42	257
Rauta mg	4,4	0,4	0,5
C-vitamiini mg	175	165	1250
Alfa-noleenihappo (omega-3) mg	101	90	ei määritelty

Lähteet ja lisälukemista:

Fineli*, Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä elintarvikkeiden koostumustietopankki, www.fineli.fi

Heaney RP, Holick MF. Why the IOM recommendations for vitamin D are deficient. *Journal of Bone and Mineral Research* 2011; 26, 455–7.

Holick MF. Vitamin D deficiency. *New England Journal of Medicine* 2007; 357, 266–81.

Institute of Medicine: Dietary reference intakes for calcium and vitamin D. 2010. www.iom.edu.

Kolb N, Vallorani L, Milanović N, Stocchi V. Evaluation of marine algae wakame (*Undaria pinnatifida*) and kombu (*Laminaria digitata japonica*) as food supplements. *Food Technology and Biotechnology* 2004; 42, 57–61.

Mutanen M, Voutilainen E. Energiaravintoaineet, ravintokuitu ja alkoholit. Kirjassa Aro A. ym. (toim). *Ravitsemustiede*. Duodecim 2012.

Protein and amino acid requirements in human nutrition. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation (WHO technical report series; no. 939). World Health Organization 2007.

Suomalaiset ravitsemussuosituks 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Teas J, Pino S, Critchley A, Braverman LE. Variability of iodine content in common commercially available edible seaweeds. *Thyroid* 2004; 14, s. 836-841.

Vieth R, Bischoff-Ferrari H, Boucher BJ, Dawson-Hughes B, Garland CF, Heaney RP ym. The urgent need to recommend an intake of vitamin D that is effective. *American Journal of Clinical Nutrition* 2007; 85, 3649–50.

Välimäki MJ. D-vitamiinimääritysten tarve. *Suomen Lääkärilehti* 2013; 68, 1588–90.

Vegaanin ruokaympyrä

Palkokasvit

Syö vähintään **3 annosta** päivittäin ja 4, jos olet yli 50-vuotias. (yksi annos esim. 1 dl keitettyä papuja tai tempeä)

Kasvirasvat, pähkinät ja siemenet

Syö **1-2 annosta**. Huolehdi että saat riittävästi välttämätöntä alfa-linoleenihappoa eli omega-3:a. (esim. 2 rkl hampunsiemeniä tai -voita, 1 rkl rypsiöljyä, 0,5 dl kokonaisia pähkinöitä)

Vihannekset, juurekset, sienet, hedelmät ja marjat

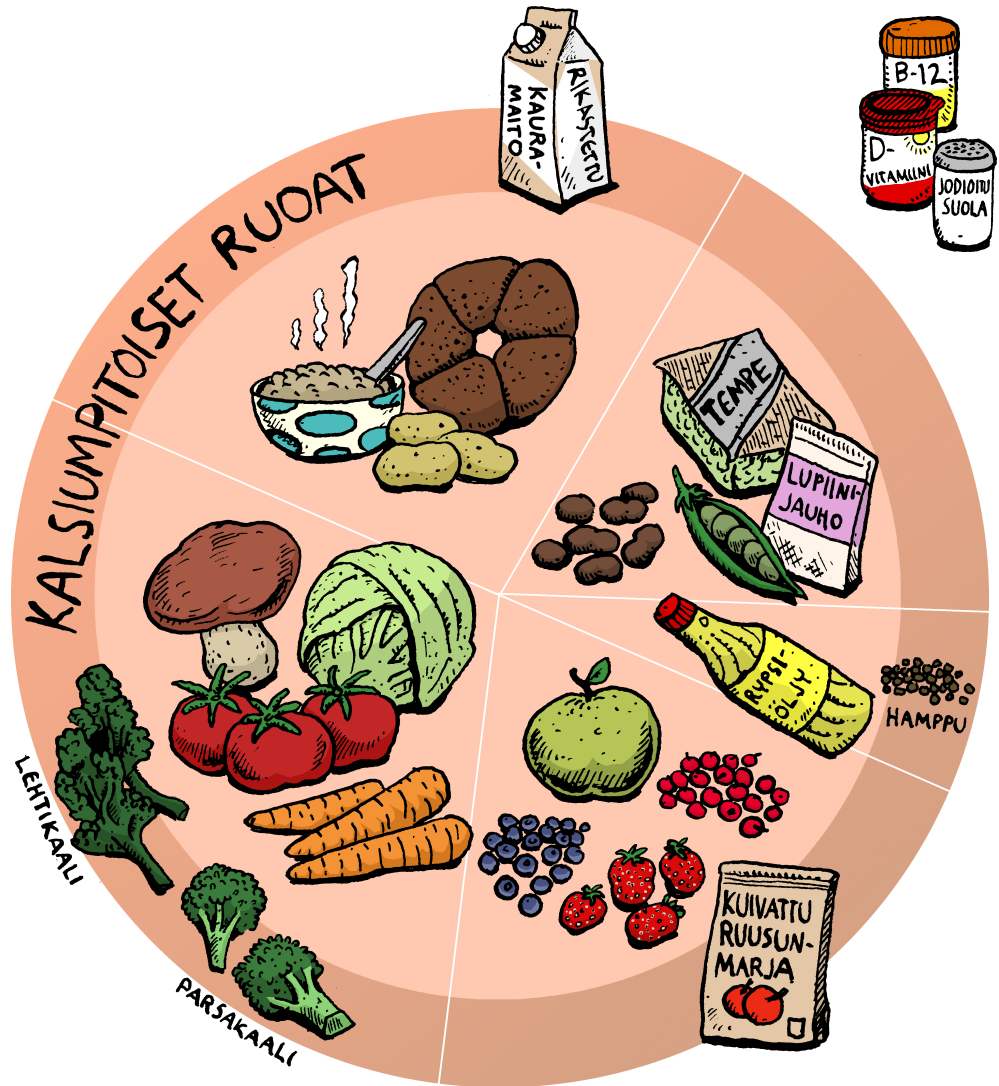
Syö yhteensä näistä kahdesta ryhmästä vähintään **8 annosta**. Suosi kasviksia, erityisesti tummanvihreitä ja oransseja, joista saa A-vitamiinin esiastetta beetakaroteenia. Tuoreet kasvikset ja hedelmät ovat hyviä C-vitamiinin lähteitä. Valitse marjoja runsaasti silloin, kun kotimaisia tuotteita on vuodenajan puolesta saatavilla. (esim. 1 dl keitettyä tai 2,5 dl raakoja kasviksia, 1 dl marjoja, 1 hedelmä tai 0,5 dl kuivattuja tuotteita)

Viljatuotteet ja peruna

Syö vähintään **4 annosta**. Suosi täysjyväviljatuotteita. (esim. leipäviipale, 1 dl puuroa, 1 dl keitettyä pastaa tai ohraa)

Ravintolisät

Muista B12-vitamiini, jodi ja talviaikaan D-vitamiini.



Tärkeintä on se, miten syö useimmiten. Jos palkokasvit tai kalsiumpitoiset ruoat jäävät joskus vähemmälle, siitä ei kannata stressata liikaa. Annosmäärät ruokaympyrässä ovat minimimääriä; useimmat tarvitsevat enemmän päivittäisen energiantarpeen tyydyttämiseksi.

Ruokaympyrässä ei ole erikseen kalsiumlohkoa, sillä kalsiumpitoisia ruokia löytyy joka ruokaryhmästä. Esimerkkejä näistä on ympyrän uloimmalla kehällä.

Kuvion mallina on käytetty laillistetun ravitsemusterapeutin Virginia Messinan 'The Plant Plate' -ruokaympyrää.

Esimerkki- ruokapäivät eri vuodenajoille

Ruokapäivät sisältävät noin 2200 kcal ja ne täyttävät 18–30-vuotiaan kevyttä työtä tekevän naisen energian ja ravintoaineiden tarpeen. Täysin vegaanista ruokavaliota noudattavan on lisäksi otettava B12-vitamiinilisä päivittäin. Lisäksi riittävästä D-vitamiinin saannista on huolehdittava varsinkin talviaikaan syömällä metsäsieniä ja vitamiinoituja tuotteita tai vitamiinipillereitä. Riittävän kalsiumin saannin varmistamiseksi kannattaa valita kalsiumrikastettua kauramaitoa. Ruokamäärä voi näyttää suurelta, mutta annokset ovat melko pieniä.

	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Kesäpäivä	1 dl myslä 2 dl kauramaitoa (kalsiumrikastettua) 2 viipaletta ruisleipää 2 rkl hernelevitettä kurkkua, tomaattia, salaattia	annos hernecurrya annos jeera pulaota ohrasta 2 dl herne-kesäkurpitsasalaattia	dippi + kasviksia (parsakaali, kurkku, paprika) 2 siivua ruisleipää 2 rkl hernelevitettä lasi mustaherukka-mehua	2 dl perunapapulasalaattia 2 palaa yrttipatonkia 2 rkl hernelevitettä lasi kauramaitoa (kalsiumrikastettua)	4 pellavavoileipäkeksiä 2 rkl hernelevitettä yrttiteetä
Syyspäivä	2,5 dl tattari-omenapuuroa 2 viipaletta ruisleipää 2 rkl nokkos-sieni-levitettä yrttiteetä	annos härkäpapupihvejä annos valkosipuliperunoita 2 dl ruusukaali-salaattia	1 dl paahdettuja herneitä porkkana 2 viipaletta ruisleipää 2 rkl nokkos-sienilevitettä	annos tattikeittoa 2 dl makaroni-kurpitsasalaattia 1 grahamsämpylä 1 tl yrttiöljyä	0,5 dl myslä 2 dl marjakeittoa omena lasi kauramaitoa (kalsiumrikastettua)
Talvipäivä	2 viipaletta ruisleipää 2 rkl hernehummusta levitteeksi 2 dl kaurapuuroa 1 dl mustikoita yrttiteetä	annos hernekeittoa 2 dl mehustettua kaaliraastetta lasi kauramaitoa (kalsiumrikastettua) pala pannukakkua 1 rkl omenahilloa	pala lanttua grahamsämpylä 2 rkl hernehummusta lasi mustaherukka-mehua	annos herkkusienipyöryköitä 1 dl pinaattista valkokastiketta 2 dl perunasosetta 1 dl marinoituja punajuuria 1 dl porkkanaraastetta	150 g Yosa kaurajogurttia (vitamiini- ja kalsiumrikastettu) 1 dl myslä lasi mustaherukka-mehua

Papua pataan

Kasvisruokavaliossa keskeisten palkokasvien käyttö saattaa tyssätä huonoon sulavuuteen ja ilmavaivoihin. Mutta ei hätää! Pienellä vaivannäöllä ongelman voi eliminoida lähes kokonaan.

Vinkkejä hyvin sulaviin papuaterioihin

✿ Liota (eli turvota) pavut ja herneet hyvin, vähintään 8 tuntia eli yön yli, mieluiten 12 tuntia. Mitä kauemmin papuja on varastoitu, sitä pidempi turvotusaika tarvitaan.

✿ Kaada liotusvesi pois ja huuhtelee pavut hyvin.

✿ Jos on aikaa, ”herättele” pavut: Jätä pavut liotuksen ja huuhtelun jälkeen lävikköön tai kerroskattilan höyrytysosaan kattilan kannella peitettynä, päiväksi tai mielellään pariiksi. Huuhtelee muutaman kerran vuorokaudessa, katso että kaikki huuhteluvesi valuu pois astian pohjalta. Papujen keittoaika lyhenee ja sulavuus paranee olennaisesti, vaikka ehtisitkin idättää vain päivän ajan. Poikkeuksena on kidneypapu, jota ei saa idättää, koska idätys nostaa siinä olevien haitallisten yhdisteiden määrää. (Huom: Joskus pavut eivät lähde itämään. Niitä on ehkä varastoitu liian kylmässä tai kuumassa. Jos pavuissa ei vuorokaudessa ala näkyä itua, keitä ne heti.)

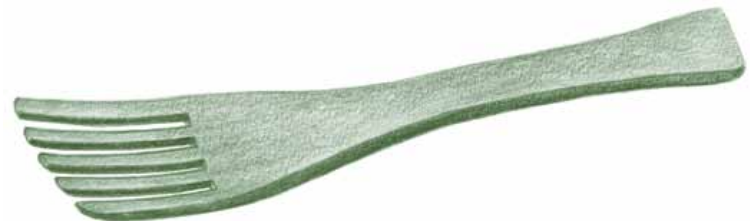
Jos et ehdi idättää, kokeile kuorittuja papuja (esim. Arolan tilalta). Kuten idätys, myös kuoriminen vähentää ilmavaivoja aiheuttavia hiilihydraattiyhdisteitä.

✿ Liota ja keitä pavut ja herneet aina ilman suolaa! Suola hidastaa papujen turpoamista ja kypsymistä. Mausta vasta valmiit pavut suolalla. Papujen ja herneiden keittoaika on mainittu ohjeiden kohdalla. Kypsät pavut ovat pehmeitä ja musertuvat sormien välissä painettaessa.

✿ Keitä papuja voimakkaasti ilman kantta 15 minuuttia, jotta haitalliset lektiinit tuhoutuvat. Kaada vesi pois, vaihda uuteen keitinveteen ja keitä pavut täysin kypsiksi. (Veden vaihtaminen ei ole välttämätöntä mutta saattaa vähentää ilmavaivoja.) Herkkävatsaiset voivat toistaa vedenvaihdon vielä keittämisen aikana. Keitä pavut aina runsaassa vedessä, niin että pavut peittyvät reilusti. Puolen kilon papu- tai hernepussin keittämiseen tarvitaan vähintään 3 litran kattila.

✿ Lisää papujen keitinveteen sulamista edistäviä mausteita, kuten kokonaisia fenkolin-, korianterin-, tillin-, sinapin- tai kuminansiemeniä. Siemenet voi lisätä keitinveteen sellaisenaan tai harsokankaisessa pussissa tai teepallossa, jolloin siemenet eivät päädy tulevaan ruokaan. Kokeile myös inkiväärin palan tai aniksen siemenien lisäämistä keitinveteen. Valmiiseen ruokaan voi lisätä näiden lisäksi minttua, meiramia, kardemummaa tai korianteria. Erityisesti rasvaisten papuruokien sulamista helpottavat timjami, rosmariini ja salvia. Muista nämä mausteet myös purkkipapuja syödessäsi!

✿ Myös huolellinen pureskelu ja rauhallinen syömistahti edesauttavat palkokasvien sulamista. Sulavuus vaihtelee lajikeittainkin. Ilmavaivoista kärsivät voivat myös kokeilla, helpottuuko vaiva syömällä valkuaispitoiset (pavut, pähkinät) ja hiilihydraattipitoiset (vilja, juurekset) ainekset eri aterioilla. Reaktiot ovat yksilöllisiä, mutta yleisesti ottaen yksinkertaiset ateriat ovat helpoimmin sulavia. Herkkävatsaisten kannattaa lisäksi kokeilla fermentoimalla valmistettua tempeä.



Lumoava villiruoka

Kesällä ja syksyllä kannattaa lähteä keräilyreisille lähiseudun metsiin. Syötäviä kasveja on kaikkialla. Jokamiehenoikeus tarkoittaa, että luonnonvaraista ruokaa saa kerätä ilmaiseksi kenen tahansa maalta, kunhan ei tunkeudu toisten pihapiiriin. Omin voimin valmistettu hillo tuo kesämuistot talvisten lettukestien keskelle.

Luonnonvaraisten kasvien hyödyntäminen on luomuvihannek-sienkin syömistä ekologisempaa. Luonnonvaroja kuluu hyvin vähän, erityisesti jos keruupaikalle saapuu jalan, polkupyörällä tai linja-autolla. Jos metsään pääsee vain omalla autolla, kannattaa sinne mennä joukolla ja useammaksi tunniksi kerrallaan. 20 kilometrin ajo yhden marjakilon vuoksi nimittäin aiheuttaa marjoille 60–70 MJ/kg:n energiakertymän, kun porkkanakilon viljely vie tästä vain kymmenesosan.



Maamme marjasadosta kerätään talteen tätä nykyä vain muutama prosentti. Lintujen, karhujen ja muiden metsän asukkaiden ravinnonsaanti ei hankaloidu, vaikka keräily yleistyisi. Marja-, sieni- ja villivihannesmaita löytyy myös suurimpien asutuskeskusten lähettäviltä.

Satokausi on pitkä: Etelä-Suomessa voi kerätä vuohenputkea jo huhtikuun lopulla ja leutoina talvina suppilovahveroita saattaa löytää vielä joulukuussa. Metsiköissä liikkuminen on itsessäänkin virkistävää, ja samalla saa hieman tuntumaa esivanhempiemme keräilevään elämäntapaan.

Vihreät voimanlähteet

Nokkonen on runsaasti rautaa ja muita kivennäisaineita sisältävä voimayrtti, jota on syytä ylistää. Sitä voi käyttää aina pinaatin tilalla ja oikeastaan mihin tahansa muuhunkin ruokalajiin: pihveihin, keittoihin, muhennoksiin, perunasoseeseen ja levitteisiin. Kerääminen on turvallista, koska nokkosta ei voi sekoittaa muihin lajeihin paitsi korkeintaan valkokeippiin, joka sekin on syötävä laji.

Nokkonen ja muutkin villivihannekset ovat maultaan ja ravinnepitoisuudeltaan parhaimmillaan nuorina. Vanhempien lehdet kovenevat ja kitkeröityvät. Paras nokkossato saadaan toukokuussa ja kesäkuun alussa. Hennot nuoret kasvit voi käyttää varsineen, vähän vanhemmista puutuneista kasveista leikataan talteen vain lehdet. Latvastaan leikattu kasvi kasvattaa uudet lehdet, joten samasta paikasta saa kerättyä ruokaa vielä myöhemmin kesällä. Kukintaan ehtineen nokkosen lehdistä on haitallisia yhdisteitä, joten niitä ei pidä enää syödä. Nokkosen siemeniä voi kuitenkin kerätä ruoaksi syksyllä.

Nokkosten keruumatkalle kannattaa varustautua saksin, pitkin housuin ja kumikäsinein. Nokkonen kerää itsensä nitraattia kasvaessaan runsastyyppisellä paikalla, kuten kompostin nurkalla. Syömisestä koitua terveyshyöty on silti haittoja suurempi. Tarvittaessa nitraatin saa pois ryöppäämällä, mutta samalla osa ravinteista jää keitinveteen.

Talven varalle nokkosta voi kuivata tai pakastaa soseena: nokkoset kiehautetaan, vesi kaadetaan pois (veden voi käyttää lannoitteena kasveille), soseutetaan ja pakastetaan esimerkiksi jääpalarasioihin annosteltuna. Jäätäneet palat irrotetaan rasiasta ja pakastetaan muovipussissa. Samalla tavalla voi pakastaa kalsiumpitoista, mutta oksaalihappoa sisältävää jauhosavikkaa.

Asutuksen lähetyillä viihtyvä vuohenputki on kolmas tutustumisen arvoinen kasvi. Se sopii salaateihin, pinaatin sijaan käytettäväksi ja vaikka vappumunkeilta jääneessä rasvassa friteerattavaksi. Vuohenputken ulkonäkö kannattaa tarkistaa kasviosta, ettei sitä sekoita etovan hajuiseen myrkykatkoon. Itselle uusien kasvien tunnistus pitää aina varmistaa luotettavasta lähteestä. Tuttujakaan villikasveja ei kannata kerätä tienpenkoilta, koska maaperässä on lyijyä ja liikenteestä tulee muita epäpuhtauksia.

Salaatteihin ja leivän päälle voi napsaista myös esimerkiksi ratamon, poimulehden, suolaheinän ja käenkaalin lehtiä sekä apiloiden kukkia ja horsman versoja. Voikukasta ruoaksi käyvät sekä lehdet että kukat. Villikasvit ovat tavanomaista ruokkusalattia aromikkaampia, joten niiden makuun kannattaa tutustua vähitellen, sekoittamalla niitä viljellyn salaatin joukkoon. Salaatinkastikkeeseen saa mukavaa mausteisuutta siiankärsämön lehdistä ja kukista. Boolimaljan koristeeksi voi asetella syötäviä kukkia jääpalojen sisään.

Monet pohjolan kasveista ovat makoisia ja terveyttä edistäviä yrttiteenä. Kuumiin juomiin soveltuvat esimerkiksi vadelman ja maitohorsman lehdet sekä lehmuksen ja apiloiden kukat. Puutarhasta voi kerätä esimerkiksi mustaherukan, omenan ja mintun lehtiä. Aromin voimistamiseksi monia lehtinä käytettäviä yrttejä kannattaa hiostaa. Voit käyttää lehtiä sekoituksina: miltähän maistuisi pihlaja-mustaherukka-tee tai lehmuksen kukat hiostettujen vadelmanlehtien kera? Metsämansikan kannoista tulee hurmaava mansikka-aromi.

Ellei käytä koko keruusaalista heti, villivihannekset säilyvät jääkaapissa pari päivää kosteaan pyyhkeeseen käärittynä tai kostutettuina muovipussissa. Katso ennen säilömistä, ettei kasvien joukkoon jää hyönteisiä.

Kuivattaminen sopii erinomaisesti kasvien säilöntään. Pienehköjen määrien kuivaaminen onnistuu suoraan pöydällä esimerkiksi lakanan päällä, mutta parhaiten aromit säilyvät käyttämällä korkeintaan 35-asteista kasvikuivuria.

Jos ruokaan tulee runsaasti esimerkiksi kuivanokkosta, se on hyvä turvottaa ruokaan käytettävässä nesteessä ainakin 10 minuutin ajan ennen syömistä tai muiden aineiden lisäämistä.

Marjamaat kutsuvat

Marjastajan sesonki alkaa heinäkuun puolen välin jälkeen mustikan kypsyessä. Jos paikka on hyvä ja mukana rattoisaa seuraa, ei poimureiden kanssa tarvitse huhkia tuntiakaan, kun ämpäri on jo täynnä pulleita marjoja kotiin kannettavaksi. Elokuun alussa on aika suunnata muutaman vuoden takaisille hakkuuaukioille vadelmien perään, ja jos seudulla on ojitattomia soita, kannattaa tutkia mahdolliset lakka-apajat.

Syyskuun kuulaina aamuina kerätään talteen puolukat. Karpaloiden keräämisellä ei ole kiire: pakkanen saa puraista niitä, keväällä ne ovat oikeastaan parhaimmillaan. Metsämansikoilla puolestaan voi herkutella kesä-heinäkuussa. Tyrni kasvaa villinä meren rannoilla. Mikäli alueellasi kasvaa variksenmarjaa, valmista siitä mehua ja hilloa. Juolukkaa voi käyttää muiden marjojen joukossa.

Satoa kannattaa nauttia tuoreena runsain määrin. Ennakoluulottomuus on valttia: marjoilla voi esimerkiksi makeuttaa hedelmien tapaan salaatteja ja raasteita. Mehulingolla voi tehdä tuoremehua. Kellari on mainio talvivarasto höyrymehuille ja hilloille. Hapokkaat puolukat, lakat ja pihlajanmarjat säilyvät kellarissa tai jääkaapissa survoksena lisäaineitta, kunhan varmistat, että survos on marjoista irtoavan mehun peitossa. Mustikat ja vadelmat voi tallettaa pakastimeen kokonaisina tai soseutettuna. Kasvikuivurilla kuivatut marjat säilyvät pienessä tilassa ja sähköttää; sose kuivuu kokonaisia marjoja huomattavasti nopeammin. Marjajauheet sopivat etenkin smoothieihin, puuroihin ja taikinoihin.

Hyviä marjapaikkoja ei kuulutella lehdissä, vaan ne pidetään usein perhesalaisuuksina. Neuvoa kannattaa kysyä maaseudulla asuvilta sukulaisilta ja tuttavilta. Yhtä varmaa kuin supermarketissa ei saaliin saaminen ole, vaan tietty nöyryys luontoa kohtaan on tarpeen: keräämiseen kuuluu sekä löytämisen riemu että epäonnistumisen mahdollisuus. Jos yhden kasvilajin sato on heikko epäsuotuisien säiden vuoksi, jokin toinen yleensä menestyy.

Vanhan asutuksen lähetyillä törmää usein esimerkiksi puolivilveihin herukkapensasiin, joita voi hyödyntää kuka tahansa. Omenasato on toisinaan niin runsas, että puutarhanomistajat jakavat hedelmiään mieluusti ventovieraillekin. Koristekasvina tunnetun marja-aronian marjat sopivat tuore-mehuihin, puuroihin, (pieninä määrinä) smoothieisiin sekä kuivatettavaksi, jolloin ne makeutuvat. Pihossa yleisesti kasvavien kurttureusun marjojen puhdistus on hieman työlästä (s. 16), mutta vaivan arvoista. Ruusunmarja-omenasose on ihanaa. Teehen kiulukoiota voi käyttää siemenineenkin.

Ruokamielessä kannattaa huomioida myös sembramänty, jonka suurissa, ravinnepitoisissa siemenissä on sama maku kuin eteläisissä pinjansiemenissä. Hyvinä pihlajanmarja-vuosina, nykyisin lähes joka toinen vuosi, voi valmistaa esimerkiksi pihlajachutneytä ja -mehua. Pihlajanmarjojen maussa ja laadussa on hyvin suurta puukohtaista vaihtelua.

Kori käteen ja sieniretkelle

Maasta pulpahtelee syksyisin reilun sadan eri lajin verran syötäviä sieniä. Suomi on sienestäjän paratiisi! Pannulle pantavaa löytyy runsaimmin elo-syyskuussa, mutta muulloinkin kannattaa olla liikkeellä: eteläosissa maata tuoreiden sienien satokausi kestää kaikkiaan puoli vuotta.

Aloittelijan kannattaa opetella helposti tunnistettavat kantarelli, suppilovahvero, vaaleaorakas, kangasrousku ja tatit. Sitten tulevat kehnäsieni, koivuhapero, laukkanahikas ja mustavahakas. Parhaiten oppii sienestämällä kokeneemman poimijan seurassa, joka tietää sopivia sienestyspaikkoja ja jolta voi tarkastaa omia lajinmäärittäyksiä. Lähes joka paikkakunnalla järjestetään myös sienikursseja. Hyvään sienikirjaan kannattaa sijoittaa heti harrastuksen alussa.

Sienestäjän välineiksi riittävät sienikori ja -veitsi. Sienet eivät pidä säilytyksestä muovipussissa, mutta sieniäikaan kannattaa silti pitää takin taskussa pientä pussukkaa: juoksulenkillä ja koirankävelytysreissulla voi sattumalta törmätä oivallisiin sieniyksilöihin. Autoteiden lähistöltä tai kaupunkikeskustan nurmikoilta sieniä ei pidä poimia, koska sienet keräävät itseensä raskasmetalleja.

Sienet kannattaa puhdistaa maastossa: hutaista harjaksella neulasen pois päältä ja halkoa lakki ja jalka. Etanan reiät

lakissa eivät haittaa mitään, mutta toukkien kauttaaltaan mutus-telemat sienet kannattaa hylätä. Esimerkiksi punikkitatit tosin ovat niin suuria, että niistä jää monesti aterioitavaa vielä ihmisellekin, vaikka osa lakista pitäisi heittää pois.

Perinteinen sipulilla ryyditetty ja kaurakermalla pehmenetty sienikastike ei ole ainoa mahdollinen sienien käyttötapa. Sieniä voi käyttää laatikoihin ja piirakoihin, jauhaa pihveihin sekä lisätä leipätaikinaan. Mausteeksi käy perinteikäs pippuri tai itämaisittain vaikkapa curry.

Säilömuotoja ovat purkittaminen etikka- ja suolasieniksi, kuivatus, pakastus ja hapatus. Pakastettavat sienet tulee esipais-taa pannulla omassa nesteessään ilman rasvaa ja suolaa. Lam-paankääpä-sipuli-tillipikkelssi on herkkua! Kuivatusta sienistä voi valmistaa muun muassa keittoja tai jopa etikkalisukkeita. Kuivasienet on ennen käyttöä turvotettava. Kuivatut haperot sopivat käytettäväksi soijasuikaleiden tapaan; mausteita voi lisätä jo turvotusveteen. Turvotusveden voi käyttää ruokaan, paitsi jos kyse on korvasienistä.

Mitään sieniä ei suositella syötäväksi kuumentamatta. Yleisimmin käytetyt rouskut tulee ennen syömistä keittää 10 minuuttia ja huuhdella.

Oivallisia keräilyhetkiä!

Kirjoittaja Päivi Mattila on keruutuotetarkastaja.



Ruoanlaittajien iloksi ja hyödyksi

- ✿ Kirjan ohjeet on laskettu neljälle. Arvioidut kappalemäärät on kerrottu tarvittaessa. Ruoanlaitto onnistuu parhaiten, kun luet reseptin ajatuksella läpi ennen kuin aloitat kokkaamisen. Ota myös kaikki tarvittavat raaka-aineet esille.
- ✿ Reseptit on jaoteltu raaka-aineiden saatavuuden mukaan. Ensін tulevat vuodenajasta riippumattomat ohjeet, sitten talvikausi ja kolmanneksi satokausi.
- ✿ Ohjeissa öljyllä tarkoitetaan rypsiöljyä, ellei toisin mainita.
- ✿ Ruoka- ja teelusikalliset on laskettu virallisilla mitoilla. Mikäli kastike ei ohjeen mukaan tehtynä sakene tai ruoka ei maistu miltään, tarkista omat lusikallisesi. Ruokalusikka on 15 ml ja teelusikka 5 ml.
- ✿ Yrttimausteiden maun vahvuus vaihtelee kasvupaikan sekä viljelytavan mukaan. Yrtit menettävät vanhetessaan aromiaan. Myös jauhetut mausteet menettävät terävyyttään iän myötä. Eri chilijauheiden ja yrttisuolojen välillä on huomattavia vahvuuseroja.
- ✿ Kuivatut sienet kannattaa liottaa väljässä huoneenlämpöisessä vedessä. Murskaus nopeuttaa turpoamista. Suppilovahveroille riittää 10–15 min, haperoille ja ohuille tateille 1 tunti ja kantarelleille sekä vaaleorakkailla 2 tuntia. Kuivatut sienet, nokkoset ja muut yrtit saa helposti jauheeksi tehosekoittimella. Ne voi myös panna muovipussiin ja murskata kaulimella.
- ✿ Eri valmistajien hernerouheen koostumus ja tarvittava kypsymisaika vaihtelevat. Kaada rouheen päälle kiehuva vettä noin suhteessa 3:1, sekoita ja turvota 10–15 min. Keitä sitten 10–20 min, kunnes rouhe on kypsää. Lisää keittämisen aikana tarvittaessa hieman vettä. Hernerouheen voi korvata keitetyillä pavuilla. 1,5 dl kuivaa rouhetta vastaa 5 dl keitettyjä papuja. Härkäpapurouhetta voi käyttää hernerouheen tapaan. Härkäpapurouheesta saa aromikkaampaa turvottamalla sen esimerkiksi omenatuoremehussa. Rouheiden turvotusveteen voi lisätä mausteita, kuten kasvisliemijauhetta.
- ✿ Leipominen ei aina etene tarkalleen ohjeen mukaan: Jauhot käyttäytyvät eri tavoin paitsi karkeutensa myös sen mukaan, minkä ikäisiä ne ovat. Karkeita jauhoja tarvitaan vähemmän kuin hienoja. Lisäksi säilytyspaikan kosteus vaikuttaa jauhojen menekkiin. Sähköuunien tehoissa on eroa. Tarkoissa ohjeissa, kuten pipareissa ja täytkekakuissa, kannattaakin tarkkailla ensisijaisesti ulkonäköä ja rakennetta eikä noudattaa orjallisesti ohjeaikoja.
- ✿ Etenkin pienten myllyjen valmistamissa suurimoissa voi olla suurta vaihtelua sen mukaan, miten jyvät on kuorittu. Tämä vaikuttaa suurimoiden kypsymisaikaan ja tarvittavan nesteen määrään. Kypsyä viljat miedolla lämmöllä, kunnes kuori puhkeaa ja jyvä tai suurimo avautuu.
- ✿ Esikypsyttämättömien, kokonaisten viljojen kypsennysaika lyhenee ja ruoansulatus helpottuu lämpökäsittelyn avulla: Kostuta jyvät pienellä määrällä vettä (1,5 dl/500 g) ja seisoista muutama tunti. Paahda jyviä noin tunti 80–100-asteisessa uunissa. Pidä suuluukku raollaan ensimmäiset puoli tuntia ja sekoita silloin tällöin. Viljan on tarkoitus tulla kullankeltaiseksi ja hyväntuoksuiseksi. Jäähdytä ja säilytä suljetussa tölkipissä – ole tarkka, että vilja on purkittaessa kuivaa. Samassa uunissa voit paahda kaksi pellillistä kerrallaan, kunhan vaihdat välillä niiden paikkaa. Paahdetut viljat eivät puuroudu, eikä niitä enää tarvitse liottaa ennen ruoanvalmistusta. Pieniä määriä voi paahda paistinpannalla koko ajan sekoittaen. Lisää vinkkejä puuroutumisen välttämiseen on sivulla 123.

Leipien leivonnassa on hyvä kerrata kotitaloustunnin opit

- ☞ Ota ainekset huoneenlämpöön pari tuntia ennen leivonnan aloittamista. Kädenlämpöinen vesi tarkoittaa 37-asteista.
- ☞ Vehnäleipiin syntyy hyvä sitko ja kuohkea rakenne vai-
vaamisen aikana: Liuota hiiva nesteeseen, lisää mausteet ja
sen verran jauhoja, että saat vellimäisen seoksen. Vatkaa
hetki puuhaarukalla ja lisää sekoitellen suurin osa jauhoista
taikinaan, kunnes se irtoaa kulhon reunoista. Nosta taikina
jauhottetulle leivinpöydälle, työnnä molemmin käsin itses-
täsi pois päin ja käännä taikina kaksin kerroin. Jatka samaa
liikettä uudestaan ja uudestaan noin 10–15 minuutin ajan,
kunnes taikina on kimmoisa eikä siihen enää tartu jauhoja.
Täysjyväisiin vehnäleipiin sitkoa ei synnyytä paljon. Hyvin
vaivattu leipä ei murene leikattaessa.
- ☞ Kohota leipätaikina lämpimässä, mieluiten 24–27 asteessa.
Kun taikina on noussut, vaivaa ilmakuplat pois ennen
kuin leivot sen leiviksi. Kohota leipiä lämpimässä vielä
uudestaan ennen niiden paistamista: nosta pelti uuniin
jossa on pelkästään lamppu päällä tai vaikkapa kuumalla
vedellä täytetyn tiskialtaan yläpuolelle.
- ☞ Hapanjuurileivonnaiset ovat aromikkaita ja säilyvät pitkään.
Viljan ravintoaineet imeytyvät niistä hyvin. Ruisjuurta (s.
145) kannattaa hyödyntää myös pitsapohjissa ja sämpylä-
taikinassa. Juuren laatu ja käyttömäärä vaikuttaa suuresti
kohoamisnopeuteen ja leivän huokoisuuteen. Hapanjuuri
voi olla aromiltaan hapan tai mieto (esim. patonkeihin),
sen ruokintatavasta riippuen.
- ☞ Hiivan toiminta heikkenee, jos se joutuu suoraan kosketuk-
seen suolan, sokerin tai öljyn kanssa. Sen vuoksi hiiva
kannattaa liottaa ensin taikinanesteeseen ja lisätä suola sekä
sokeri vasta sitten. Öljy on syytä sekoittaa joukkoon vasta
siinä vaiheessa, kun taikina alkaa olla valmis ja vehnän
sitko on muodostunut. Öljy nimittäin häiritsee paitsi
hiivaa, myös sitkon muodostumista. Suolakin haittaa
sitkoa, joten tarkat leipurit lisäävät pieneen vesimäärään
sekoitetun suolan vasta vaivatun ja noin 20 minuuttia
levänneen taikinan joukkoon.

Mittoja

1 dl = 6,7 rkl

1 rkl = 15 ml

1 tl = 5 ml

1 ml = 1 maustemitta = 1/5 tl

Herneet

☞ 200 g pakasteherneitä = 4 dl

☞ 500 g kuivattuja (1 pss = 7 dl) herneitä on liotet-
tuna 12–15 dl ja keitettyinä 17–19 dl

☞ 1 dl kuivattuja herneitä painaa 80 g; 100 g on 1,25 dl

☞ 1,5 dl tiivistä tölkkihernekeittoa vastaa 2 dl keitettyjä
herneitä.

Nokkonen

☞ 1 l (höllästi mitattua) tuoretta nokkosta vastaa

2 dl (150 g) ryöpättyä hienonnettua nokkosta
tai noin 0,5 dl nokkosjauhetta

Sienet

☞ 1 kilo (noin 2 litraa) tuoreita sieniä vastaa n. 500 g
ryöpättyjä tai noin 80–100 g kuivattuja sieniä

☞ 1 dl kuivattuja ja murskattuja sieniä vastaa noin
1,5 litraa tuoreita sieniä

☞ 1 litra tuoreita sieniä painaa 300–500 g ja vastaa
2–3 dl kokoonkeitettyjä

☞ 100 g tuoreita sieniä on 2–2,5 dl

☞ 1 dl suolasieniä painaa n. 80 g

☞ kourallinen (löyhästi mitattuna noin 2,5 dl) kui-
vattuja sieniä painaa noin 10 g

Salaatit

Salaattien monipuolinen maailma	34
Peruna-sienisalaatti	35
Härkäpapusalaatti	36
Ruokaisa spelttisalaatti	36
Marinoidut herkkusienet	37
Ruiskrutongit	37



Talvikausi

Coleslaw eli kaalislaaki	37
Hapankaalislaaki	37
Hefu-kaalislaaki	37
Pakkaskauden härkäpapujännäri	38
Punajuuri-porkkanaraaste	39
Punajuuri-ohrasalaatti	39
Piparjuurimarinoidut herneet	39
Mehustettu kaaliraaste	40
Lehtikaalisalaatti	40
Suolasienisalaatti	41



Satokausi

Salaatti varhaiskaalista	41
Salaatti varhaisperunoista	41
Peruna-papusalaatti	42
Kesän marinoidut kasvikset	42
Pasta-rakuunasalaatti	43
Porkkana-sellerisalaatti	43
Kukkakaali-krassisalaatti hamppukastikkeen kera	43
Lämmin spelttisalaatti	44
Makaroni-kurpitsasalaatti	44
Nauris-rucolasalaatti	45
Villisalaatti	45
Ruusukaalisalaatti	46
Herkkutatti-punajuurisalaatti	46
Loppukesän härkäpapujännäri	46
 Hapankaalin valmistus	 47
Idätys ja versotus	49
Idätys	49
Versojen kasvatusta	50
Vehnän oraati	51

Salaattien monipuolinen maailma

Yhdistelymahdollisuudet ovat salaatteja tehtäessä suuret. Voit napata alla luetteloiduista aineksista muutaman oman mielesi mukaan.

- ✿ kerä- ja lehtisalaatti eri muodoissaan, rucola
- ✿ kukka-, kyssä-, lehti-, pars-, puna-, ruusu-, savoijin- ja valkokaali, hapankaali
- ✿ puna-, purjo-, ruoho- ja valkosipuli, sipuli
- ✿ nauris, lanttu, porkkana, palsternakka, punajuuri, mukulaselleri, retikka
- ✿ keltainen tai vihreä herne keitettynä tai pakasteena, härkäpapu, pensaspavut
- ✿ sienet: herkkusienet, suola- ja hapansienet, mm. paistetut vaaleorakkaat, haperot ja kantarellit
- ✿ idut ja versot (s. 49–51)
- ✿ talvikurpitsa (säilykkeenä), mauste- ja suolakurkku
- ✿ kesällä ja syksyllä: kesäkurpitsa, mangoldi, pinaatti, paprikat, retiisi, tomaatti, kurkku, salaattifenkoli
- ✿ pitkälle talveen: lehtiselleri, maa-artisokka, omena, ruusu- ja kiinankaali
- ✿ yrtit: esimerkiksi basilika, iisoppi, kirveli, korianteri, kumina, kynteli, meirami, minttu, oregano, persilja, raukuuna, rosmariini, salvia, sitruunamelissa, tilli, timjami, vihanneskrassi

Käyttövinkkejä:

- ✿ Salaatista saa helposti kokonaisen aterian lisäämällä joukkoon keitettyä perunaa, viljaa (speltti, vehnä, ohra, ruis, kaura, kvinoa tai tattari) tai makaronia. Viljoja voi tarjota myös tuoreeltaan idätettyinä.
- ✿ Ruukkusalaattia saa kotimaisena ympäri vuoden, mutta kasvihuoneet kuluttavat talvella valtavasti sähköä. Kannattaakin suosia kaali- ja juuresraasteita ja tehdä raasteita monipuolisesti eri juureksista. Lopputulosta voi maustaa omenalla ja marjoilla, kuten mustikalla, herukoilla ja tyrnillä. Lisää myös yrttejä, kuten pitsamaustetta. Raasta aineet meheväksi hienolla terällä. Punajuuriraasteen maku pehmenee tunnin pakastamisella.
- ✿ Oman asunnon lämmössä versot ja idut kasvavat pienellä vaivalla. Kevättalvella sipulin voi laittaa versomaan vedellä täytetyn lasipurkin suulle. Valkosipulia voi versottaa kukkaruukun vapaassa tilassa. Kaupasta ostettujen yrttien satoaikaa voi maaliskuun lopulta lähtien jatkaa aurinkoisen ikkunan ääressä.
- ✿ Kesäkaudella salaattiaineksia voi kerätä villistä luonnosta. Toukokuussa salaattiin voi napsia mm. hiirenkorvia ja vuohenputken versoja, jotka ovat hyvin C-vitamiinipitoisia.
- ✿ Kirjan ohjeissa mainitut salaatin eri viljelymuodot voi korvata millä tahansa omalla kasvimaalla kasvavalla salaattilla. Mangoldi muistuttaa ravintoarvoiltaan pinaattia ja on läheistä sukua punajuurelle sekä sokerijuurikkaalle. Myös punajuuren ja retiisin lehdet ovat oivallista salaattiainesta.
- ✿ Jälkiruokasalaatteihin saa marjojen ja omenoiden lisäksi kotimaisina kausittain päärynöitä sekä paikoitellen myös kirsikoita ja luumuja.

🌿 Tuoreyrtejä käytetään ruokiin kaksi tai kolme kertaa enemmän kuin kuivattuja yrttejä. Syksyllä niitä voi ostaa edullisesti torilta ja pakastaa tai kuivata talven maustajiksi. Puutarhuroinnista innostuneet voivat kasvattaa salaattihetkiä maustamaan vaikkapa saksankirveliä, myskimalvaa ja yrtti-iisoa.

🌿 Koristeluun voi käyttää esimerkiksi herneen versoja, persiljaa tai porkkanasta leikattuja kuvioita. Kesäaikaan salaattia voi koristaa syötävillä kukilla: muun muassa orvokit, ruusut, kehäkukka, krassi, apila ja monien mausteyrttien kukat sopivat syötäväiksi.

🌿 Yrteillä maustettu vesi on oivaa kesän janojuomaa: pane reilu kourallinen sitruunamelissan, mintun, mustaherukan ja yrtti-iison lehtiä litran vesikannuliseen ja jätä jääkaappiin yön ajaksi. Siivilöi yrtit pois ennen juomista, lisää halutessasi marjamehua tai marjoja. Vähän tunnetuista yrteistä kannattaa tutustua ananassalvian ja sitruunatimjamin makuihin.



Peruna-sienisalaatti

Saat ohjeesta talvikauden ruokaa käyttämällä 1,5 dl kuivattuja suppilovahveroita (s. 31) ja paketillisen pakastepinaattia. Salaattiin sopivat myös suolakurkku ja paahdetut hampunsiemenet. Osan perunoista voi korvata kypsennetyllä maa-artisokalla.

1 kg perunoita

n. 1 litra tuoreita ryöppäämättä kelpavia sieniä (esim. tatteja, kantarelleja tai suppilovahveroita)

250 g tuoretta pinaattia

2 rkl öljyä

3 valkosipulin kynttä

ruukullinen tuoretta persiljaa

n. 0,5 dl kaurakermaa

0,5 tl muskottipähkinää

suolaa

1. Huuhtelee pinaatti ja leikkaa paksuimmat varret ja lehtiruodit pois. Pese perunat hyvin, niin niitä ei tarvitse kuoria. Kuori ja hienonna valkosipulin kynnet. Hienonna persilja.
2. Keitä tai höyrytä perunat ja nosta ne pois kattilasta. Ryöppää pinaatit perunoiden keitinvedessä asettamalla kokonaiset pinaatin lehdet lävikössä tai siivilässä veteen minuutiksi tai pariaksi. Ryöppäyksessä pinaatin haitallinen oksaalihappo liukenee veteen. Nosta pois ja huuhtelee kylmällä vedellä, jotta väri säilyy ja kypsytymisen pysähtyy. Leikkele saksilla palasiksi.
3. Paista sieniä omassa liemessään, kunnes neste on suurimmaksi osaksi haihtunut. Lisää öljyä, pinaatti ja valkosipuli. Paista muutama minuutti.
4. Pilko jäähtyneet perunat. Sekoita isossa astiassa kerma ja mausteet sieniin. Sekoita perunat varovasti joukkoon. Tarjoa kylmänä.

Härkäpapusalaatti

Härkäpapusalaatti sopii yhteen paahdetun kvinoan (s. 125) ja ohran (s. 120) kanssa. Salaatti kannattaa valmistaa loppukesän tuoreista, ryöpytyistä härkäpavuista, jos niitä on saatavilla.

2–3 rkl kylmäpuristettua öljyä

2–4 tl omenaviinietikkaa

3–4 persiljan oksaa

riipaus mustapippuria

1 sipuli varsineen

1 punainen paprika

2 avomaankurkkua

5 dl keitettyjä härkäpapuja

n. 0,5 tl suolaa

talvikausi:

käytä punasipulia ja suola- tai maustekurkkua, jätä paprika pois ja lisää vähemmän etikkaa

1. Hienonna persiljan lehdet. Hienonna myös sipuli varsineen. Kuutioi paprika ja kurkut.
2. Sekoita kulhossa öljy, viinietikka, mustapippuri ja persilja. Sekoita sitten loput salaatin ainekset kulhoon ja mausta lopuksi suolalla makusi mukaan. Anna salaatin maustua jääkaapissa ainakin tunnin verran.



Ruokaisa spelttisalaatti

Tarjoa salaattia ruisleivän ja yrttisen raikkaan hernelevitteen kera (s. 58). Hernerouheen voi tarvittaessa korvata muutamalla desillä tavallisia herneitä.

3 dl spelttijyviä

1 dl hernerouhetta

8 dl vettä

2 rkl kylmäpuristettua rypsi- tai camelinaöljyä

1 rkl omenaviinietikkaa

1 punasipuli

1 suola- tai maustekurkku

3 tl basilikaa

1 tl yrttisuolaa

2 rkl pilkottua tuoretta tai pakastettua tilliä tai

1 tl kuivattua tilliä

auringonkukan versoja

sekä

talvivaihtoehtoon:

pala lanttua tai palsternakka

2 porkkanaa

kesävaihtoehtoon:

1 omena

0,5–1 litra metsäsieniä (esim. tatteja tai haperoita)

pala kiinankaalia

1. Jätä spelttijyvät ja hernerouheet likoamaan yön tai työpäivän yli.
2. Keitä seuraavana päivänä kypsäksi, noin 20 min kannen alla. Sekoita muutama kerta keittämisen aikana ja säädä lämpöä pienemmäksi.
3. Pilko sipulit, kuutioi suola- tai maustekurkku. Talviversioon raasta juurekset hienolla terällä. Kesäversioon pilko omena ja kiinankaali sekä paista sieniä kevyesti öljyssä. Metsäsienet voi korvata rasiallisella herkkusieniä.
4. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Maista, onko mausteita tarpeeksi, ja lisää tarvittaessa.

Marinoidut herkkusienet

n. 200 g tuoreita pieniä herkkusieniä
0,75 dl omenaviinietikkaa
2 dl vettä
1 rkl kuivattua persiljaa
0,25 tl vastajauhettua mustapippuria
2 rkl öljyä
0,5 tl suolaa
2 puristettua valkosipulinkynttä

1. Harjaa sienet puhtaaksi. Pilko isoimmat sienet, pienemmät saavat jäädä kokonaisiksi. Keitä sieniä viinietikan ja veden seoksessa noin 10 minuuttia.
2. Valuta sienet ja jäähdytä.
3. Sekoita sieniin loput ainekset ja anna maustua kylmässä yön yli.

Ruiskrutongit

Paahdettuja leipäkuutioita sopii ripotella salaatin joukkoon ja keiton päälle. Krutonkeihin voi hyödyntää mitä tahansa kuivahtaneita leipiä, joita huushollista löytyy.

2 viipaletta päivän vanhaa ruisleipää (s. 144)
1 rkl kylmäpuristettua öljyä
2 rkl hienonnettua, tuoretta korianteria tai
2 valkosipulin kynttä

1. Leikkaa leipäviipalet pieniksi kuutioiksi. Kuumenna öljy paistinpannalla, paahda leipäkuutioita hetki, ota pannu pois levyttä.
2. Lisää lopuksi joukkoon korianteri tai murskatut valkosipulin kynnet.

Coleslaw eli kaalislaaki

puolikas kaalinkera
0,5 tl suolaa
3 porkkanaa
1–2 dl pellavamajoneesia (s. 55)
reilusti tuoretta tai pakastettua tilliä
(sinimailasen ituja)

1. Höylää kaali juustohöylällä erittäin ohuiksi suikaleiksi tai raasta. Sekoita kaalin sekaan suola ja anna kaalin mehustua tunti pari jääkaapissa. Mehustumista voi nopeuttaa nuijimalla raastetta muutaman kerran perunanuijalla tai puristamalla aineksia käsin.
2. Raasta kaalin joukkoon porkkana ja hienonna tilli. Sekoita lopuksi majoneesi salaattiin.

Hapankaalislaaki

Korvaa kolmannes keräkaalista valmiilla hapankaalilla (s. 47). Sopii hapankaalin makuun totuttautumiseen. Lisäpehmennykseksi voit vielä korvata majoneesin kaurakermalla.

Hefu-kaalislaaki

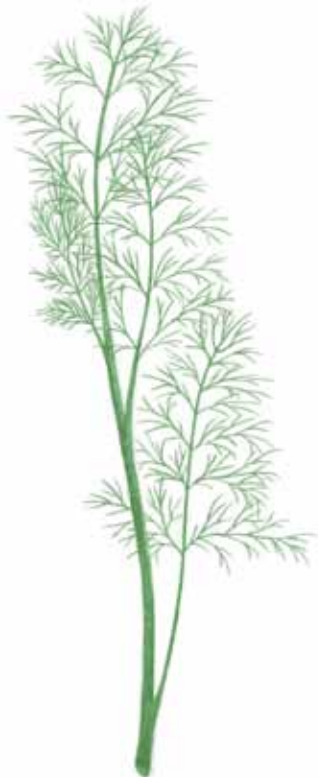
Korvaa pellavamajoneesi kevyellä hefumajoneesilla. Ohjeeseen riittää noin puolikas hefun (s. 85) perusohjeesta. Sekoita pehmeän hefumassan joukkoon 1–3 rkl öljyä ja pellavamajoneesiin käytettäviä mausteita.



Tilli

Tuoretta tilliä myydään kaupoissa vuoden ympäri, mutta kesän satoa kannattaa leikata pieniin annospusseihin ja pakastaa. Tuore tilli sopii keittoihin, salaatteihin, levitteisiin ja erityisesti perunasalaattiin ja uusien perunoiden kaveriksi. Miedomman makuista kuivattua tilliä voi käyttää keitoissa.

Tillin siemenet edistävät ruoansulatusta. Niitä voi pureskella sellaisenaan raskaan aterian päätteeksi, mutta kannattaa myös hyödyntää ruoanlaitossa. Käytä siemeniä kaali-, herne- ja papuruokiin.



Pakkaskauden härkäpapujännäri

Tarjoa härkäpapujännäriä ohrarenkaan tai perunasoseen (s. 120) kanssa. Herukat tuovat kastikkeeseen sopivaa happamuutta. Salaattiin sopivat herukoiden tapaan myös marja-aronian marjat.

2 palaa päivän vanhaa ruisleipää (s. 114)

1 rkl öljyä

2 dl keitettyjä härkäpapuja

4 pientä porkkanaa

vajaat 0,5 kg keräkaalia

kastike:

1 dl kaura- tai hamppukermaa (s. 56)

1 dl musta- tai punaherukoita

2 valkosipulinkynttä

0,5 tl suolaa

1 tl sokeria

1. Kuutioi ruisleipäviipaleet. Paista niitä paistinpannulla.
2. Kuori, halkaise kahdesti ja paloitele porkkanat. Leikkaa kaali pieniksi neliöiksi. Yhdistä ruisleipäpalat, härkäpavut ja kasvikset.
3. Valmista kastike: Soseuta herukat, pilko valkosipulinkyntset pieneksi ja sekoita ne kaurakermaan. Lisää suola ja sokeri. Sekoita kastike salaatin joukkoon. Anna salaatin maustua viileässä puolesta tunnista pariin tuntiin.

Punajuuri-porkkanaraaste

Raaka punajuuri on yllättävän makeaa, kokeile! Jos jääkaapissasi sattuu olemaan sinimailasen ituja (s. 49), lisää niitä joukkoon. Vaihtelua saat maustamalla raasteen joko marjoilla (mustikka tai vadelma) tai yrteillä (persilja, tilli, kirveli tai yrtti-iiso). Kokeile raastettua raakaa punajuurta myös kaalin ja omenan kanssa.

2 punajuurta

2 porkkanaa

1 rkl kylmäpuristettua öljyä tai kaurakermaa
tai hamppukermaa (s. 56)

1. Kuori ja raasta juurekset karkeaksi raasteeksi. Porkkanaa pitäisi olla noin puolet punajuuren määrästä. Lisää öljy.

Punajuuri-ohrasalaatti

Pehmeän makuinen ruokaisa salaatti. Punajuuret voi tarvittaessa kypsentää raasteena samassa kattilassa ohran kanssa. Mikäli käytät etikkapunajuuria, laita omenaviinietikkaa vähemmän. Mukulaselleri sopii lisämausteeksi, ja yrtit voi korvata hienolla piparjuuriraasteella.

0,5 kg keitettyjä punajuuria

5 dl keitettyä ohraa (1,75 dl kuivia)

n. 0,5 dl öljyä

1–2 tl rakuunaa tai kirvelää

riipaus maustepippuria

0,25–0,5 dl omenaviinietikkaa

1 tl suolaa

(riipaus sokeria)

1. Raasta punajuuret karkeaksi.
2. Sekoita kaikki ainekset. Anna maustua vähintään tunti jääkaapissa. Tarjoa viileänä.

Piparjuurimarinoitunut herneet

Herneiden ja papujen marinoimiseen tarvitaan hieman öljyä ja etikkaa. Lisää mausteeksi jotain yrttimaustetta – härkäpapuihin sopii esimerkiksi kynteli, persilja tai minttu. Näin saa helposti maukkaan osan aterialla. Lisäämällä joukkoon muutamia kasviksia saat jo salaatin.

4 dl herneitä: keitettyjä, pakastettuja tai
(kiehautettuja) tuoreita

1 rkl kylmäpuristettua öljyä

1 rkl omenaviinietikkaa

1 tl piparjuuriraastetta tai -jauhetta

0,25 tl suolaa

1. Sekoita ainekset ja anna marinoitua viileässä ainakin tunti tai vaikka yön yli.

Piparjuuri

Piparjuuri on vanha viljelykasvi, jonka löytää monista puutarhoista villiintyneenä. Piparjuurta saa kaupoista yleensä ympäri vuoden, ja jo pieni juuren pala riittää maustamaan monta aterialla. Piparjuurta voi säilöä pakastamalla raasteena tai upottamalla kokonaisen juuren palan valkoviinietikkaan.

Mehustettu kaaliraaste

Mausteliemellä kaaliin saa uutta potkua. Raaste sopii vieraillekin tarjottavaksi ja säilyy hyvin. Tarjoa hampunhärkäpapupihvien (s. 87) ja ohrarenkaan (s. 120) kanssa. Raaste täydentää mukavasti myös uunijuureksia, kuten uunipalsternakkaa (s. 130).

Mukaan lisäaromiksi voi ripauttaa mustaherukoita tai suikaloitua puna-sipulia. Mausteita voi vaihdella: kokeile vaikkapa kirvelin, kuminan ja kurkuman sekoitusta.

0,5 kg punakaalia
vuodenajan mukaan joko 250 g omenoita
tai muutama porkkana tai molempia 125 g

mausteliemi:

0,5(–1) dl kylmäpuristettua öljyä
1,5 dl vettä
0,25 dl omenaviinietikkaa
0,5 rkl meiramia

1. Lohko ja suikaloi tai höylää kaali mahdollisimman ohueksi. Raasta omenat tai porkkanat.
2. Sekoita mausteliemen ainekset salaattikulhon pohjalla. Lisää kaali ja raaste, sekoita.
3. Anna mehustua jääkaapissa niin kauan kuin maltat – puolesta tunnista vuorokauteen.

Vaihtoehtoisesti voit raastaa kaalin tai jättää sen mehustamatta: keitä kaalisuikaleita muutama minuutti suolalla maustetussa vedessä. Valuta ja jäähdytä välittömästi. Lisää joukkoon mausteliemi josta on jätetty vesi pois ja anna vetäytyä kylmässä ainakin puolisen tuntia. Lisää lopuksi hieman kaurakermaa joukkoon.

Lehtikaalisalaatti

Voimallisen vihreä lehtikaali on hyvää salaatissa myös raakana, kunhan lehtiä pehmittää hetken aikaa. Salaatti maistuu seitanin (s. 109), tempen ja papupihvien seurassa.

200 g lehtikaalia (noin 8 isoa lehteä)
0,5 tl suolaa
1–1,5 rkl omenaviinietikkaa

muut ainekset:

2–3 hapahkoa omenaa (noin 300 g)
3 keitettyä punajuurta (noin 300 g)
1,5–2 rkl sokeria
2 rkl öljyä

1. Pese lehtikaali ja poista lehtiruodit. Revi lehdet suupalan kokoisiksi paloiksi ja laita ne kulhoon. Lisää suola ja etikka. Rutistele lehtiä käsin pehmeiksi, muutaman minuutin ajan. Voimaa saa käyttää niin paljon kuin käsistä lähtee. Lehtikaali on valmista, kun siitä irtoaa nestettä ja se maistuu hieman makealle.
2. Kuori ja kuutioi omena ja punajuri. Lisää muut ainekset ja sekoita tasaiseksi. Anna maustua jääkaapissa ainakin 20 minuutin ajan.

Suolasienisalaatti

Tämä ohje on klassikko. Mikäli kaipaat suolasieniin vaihtelua, lisää valkosipulia ja tyrnimarjoja, mausta Provencen yrteillä ja korvaa kaurakerma kylmäpuristulla öljyllä.

2–3 dl liotettuja suolasieniä

2 rkl kaurakermaa

puolikas sipuli tai satokaudella ruohosipulia
tai varhaissipulin varsia

1/8 tl vastajauhattua mustapippuria

1. Pilko suolasienet ja ruohosipuli (sekä sipuli). Sekoita kaurakermaan. Mausta mustapippurilla.

Suolasienten liotusohje

Huuhtelee sienet muutaman kerran, liota 8–10 tuntia. Vaihda lopuksi vesi muutaman kerran, kunnes sienet eivät enää maistu suolaisilta.



Salaatti varhaiskaalista

puolikas kerä varhaiskaalia

muutama porkkana

ruukullinen tilliä

1. Raasta varhaiskaali hyvin ohuiksi suikaleiksi raastimella tai juustohöylällä. Raasta porkkanat hienolla terällä. Hienonna tilli ja sekoita ainekset keskenään. Anna mehustua puolisen tuntia viileässä.

Salaatti varhaisperunoista

Itse kasvatettu rucola on voimakkaampaa kuin kaupan ruukuissa myytävät, joten sitä riittää vähempikin määrä.

1 kg varhaisperunaa

2 varhaissipulia varsineen

nippu retiisejä

ruukullinen rucolaa

ruukullinen basilikaa

(rasia kirsikkatomaatteja)

0,5 dl kylmäpuristettua rypsiöljyä

1. Keitä hyvin pestyt perunat suolatussa vedessä. Lisää perunat kiehuvaan veteen ja käytä keitinnettä vain sen verran, että vesi peittää perunat juuri ja juuri. Anna kiehua kevyesti poreillen. Valuta ja ota keitinliemestä 1 dl talteen.
2. Pilko perunat, retiisit, sipulit varsineen ja hienonna rucola ja basilika.
3. Sekoita 1 dl keitinlientä perunoihin ja sekoita sitten kaikki loput ainekset perunoihin. Lisää suolaa tarvittaessa. Tarjoa kylmänä.



Peruna-papusalaatti

Peruna-papusalaattiin voi vihreiden papujen sijasta käyttää (talviaikaan) herneitä tai härkäpapuja.

10 isohkoa kiinteää perunaa

300 g vihreitä papuja

2 valkosipulin kynttä

2 rkl öljyä paistamiseen

0,5–1 punasipuli

1 suola- tai hapankurkku

kastike:

2 rkl kylmäpuristettua öljyä

1 rkl viinietikkaa

1 ruukku/pieni nippu persiljaa

yrttisuolaa

1. Pese pavut ja perunat. Leikkaa pavuista päät pois. Keitä tai höyrytä perunat kypsiksi. Keitä papuja noin 7–8 minuuttia.
2. Hienonna persilja ja sekoita kastikkeen ainekset.
3. Leikkaa pavut muutamaosaan ja kuori ja hienonna valkosipulin kynnet. Paista valkosipulia ja papuja öljyssä muutama minuutti. Kuori ja pilko perunat, pilko kurkku ja sipuli pieniksi paloiksi ja sekoita kastikkeeseen papujen kanssa. Anna maustua kylmässä ainakin tunti.

Kesän marinoidut kasvikset

Tarjoa marinoituja kasviksia salaattina yrttiseltin (s. 123) tai leivän kanssa. Jos haluat ruoasta proteiinipitoisemman, lisää joukkoon herneitä.

pieni parsakaali

2 porkkanaa

0,5–1 kesäkurpitsa

1 punainen paprika
(kyssäkaalia)

marinadi:

1 oksa tuoretta timjamia

tai 1 tl kuivattua

vajaa ruukullinen tuoretta basilikaa tai 1 rkl kuivattua

0,5 tl suolaa

0,25 tl mustapippuria

1,5 rkl omenaviinietikkaa

2 rkl kylmäpuristettua öljyä

(1–2 valkosipulinkynttä)

1. Pilko parsakaali, kesäkurpitsa ja paprika. Kuori ja viipaloi porkkanat suupalan kokoisiksi.
2. Kypsennä parsakaali ja porkkana rapeaksi höyrykattilassa, 5–10 minuuttia. Pane kaikki kasvikset kulhoon.
2. Riivi timjamin lehdet varresta ja revi basilikan lehdet pieniksi. Sekoita marinadin ainekset.
3. Kaada marinadi kasviksien päälle. Anna maustua kylmässä vähintään yksi tunti, mielellään useita tunteja vaikka seuraavaan päivään, niin maut ehtivät kehittyä täyteläisiksi. Jos et ehdi odottaa kasvien maustumista, voit tehdä marinadin hieman suurempana.

Pasta-rakuunasalaatti

3–4 dl keitettyä pastaa
2 tomaattia
0,5–1 kesäkurpitsa
n. 10 retiisiä
1 dl hienonnettua tuoretta rakuunaa
4 dl tuoreita herneitä tai
1 pss (200 g) pakasteherneitä
(2 dl sinimailasen ituja)
suolaa
1–3 rkl kylmäpuristettua öljyä

1. Kuutioi tomaatti ja kesäkurpitsa, lohko retiisit neljään osaan. Sekoita ainekset ja lisää makusi mukaan suolaa ja kastikkeeksi öljyä. Anna maustua hetki kylmässä.

Porkkana-sellerisalaatti

lehtisalaatin kerä
2 porkkanaa
2 tomaattia
1–2 lehtisellerin vartta
parikymmentä auringonkukan versoa
1–2 rkl kylmäpuristettua öljyä
1 tl kuivattua basilikaa tai tuoretta basilikaa

1. Pesäise ja revi salaatti paloiksi. Kuori, halkaise kahdesti ja pilko porkkanat. Kuutioi tomaatit. Pilko sellerit. Leik-
kele versot. Pane kaikki ainekset kulhoon.
2. Sekoita öljy ja basilika joukkoon.

Kukkakaali-krassisalaatti hampukastikkeen kera

1 jää- tai friseesalaatti tai jäävuorisalaattia	hampukastike: 0,5 dl kuorittuja hampunsiemeniä
1 reilu nippu vesi-, koriste- tai vihanneskrassia	0,5 dl vettä
2 avomaankurkkua puolikas kukkakaalista	1 mintun oksan lehdet tai 0,5 tl kuivattua minttua
2 dl tuoreita herneitä paloistaan riivittynä	5 ruohosipulin vartta
2 tomaattia (sinimailasen ituja)	0,25 tl sokeria
	0,5 tl yrttisuolaa
	1 tl omenaviinietikkaa

1. Pese ja leikkaa tai revi salaatti ja krassi. Kuutioi kurkku,
lohko tomaatti. Murra kukkakaali pieniin kukinnonnup-
puihin.
2. Mittaa kastikkeen ainekset tehosekoittimeen ja sekoita
sileäksi tai soseuta sauvasekoittimella.
3. Sekoita salaatin ainekset kulhossa ja lisää kastike
joukkoon.



Lämmin spelttisalaatti

Salaattiin käyvät speltin lisäksi muutkin keitetyt viljat. Jos haluat, voit keittää idätettyjä herneitä hetken aikaa.

Tarjoa spelttisalaatti sellaisenaan tai aseta tarjolle esimerkiksi roomansalaatin kanssa.

2 valkosipulin kynttä

n. 400 g parsakaalia

n. 200 g herkkusieniä tai 1 tatti

1 tl curryjauhetta

0,5 tl jauhetta inkivääriä

2–4 dl yrtti- tai sahramispelttiä (s. 123)

200 g pakasteherneitä tai 3–5 vrk idätettyjä herneitä öljyä

1. Murskaa valkosipulin kynnet veitsen lappeella painamalla, kuori ja hienonna. Pilko parsakaalin varret ja jaa kukinnot pienemmiksi. Lohko herkkusienet neljään osaan tai viipaloi tatit.

2. Kuumenna öljy vokkipannussa ja paista kuumalla lämmöllä hetki parsakaalia ja valkosipulia (sekä idätettyjä herneitä). Sekoita usein. Lisää sienet ja paista muuta-ma minuutti sekoitellen. Lisää curry- ja inkiväärijauhe, valmiiksi keitetty speltti ja paista hetki, kunnes speltti on lämmennyt. Sekoita herneet joukkoon, sammuta levy ja anna herneiden lämmetä minuutin verran.

Makaroni-kurpitsasalaatti

Tämä ruokaisa salaatti on ateria itsessään eikä välttämättä kaipaakaan lisukkeeksi leipää kummempaa. Jos mielit enemmän proteiineja, voit kaksinkertaistaa herneiden määrän tai käyttää pavuista tehtyä pastaa. Voit korvata kastikeöljyn piparjuurikermalla (s. 56). Muista, että ruusukaali ei kestä pitkää kypsytämistä!

5 dl fusilli-täysjyväpastaa

200 g ruusukaalia

3 dl (1 prk) kurpitsasalaattia

4 dl keitettyjä keltaisia herneitä tai pakasteherneitä

2 rkl kylmäpuristettua öljyä

1–2 maustekurkkua

1 rkl kuivattua persiljaa

0,5 tl suolaa

(valkosipulia)

2 rkl kylmäpuristettua öljyä kastikkeeksi

1. Keitä pasta vedessä ohjeen mukaan.

2. Suikaloi ruusukaalit ja paista hetki öljyssä (yhdessä valkosipulin kanssa). Pilko maustekurkku. Valuta kurpitsasalaatti.

3. Sekoita kaikki ainekset. Anna maustua hetki kylmässä.



Nauris-rucolasalaatti

Salaatin joukkoon voi lisätä idätettyjä herneitä tai sinimailasen ituja ravintoarvoa parantamaan.

1 jää- tai friseesalaatti	0,25 tl suolaa
1 ruukku rucolaa	1 dl hienonnettua tuoretta salviaa tai 1 tl kuivattua
1 rkl kylmäpuristettua öljyä	2 tl kuivattua persiljaa
2–3 naurista	1/8 tl (vasta)jauhettua mustapippuria
1 punainen chilipaprika	
1 tl sokeria	

1. Pese ja revi tai hienonna salaatti ja rucola ja sekoita kulhoon. Halkaise chilipaprika, poista siemenet ja hienonna. Kuutioi nauriit.

2. Paista nauriita öljyssä chilin, sokerin ja salvian kanssa, kunnes nauriskuutiot ovat saaneet väriä. Lisää persilja ja mustapippuri ja kumoa naurisseos salaattien päälle. Valuta salaatille halutessasi kastikkeeksi ruokalusikallinen kylmäpuristettua rypsi- tai camelinaöljyä.

Villisalaatti

Sovella kesäkuukauden ja lähimaastosi mukaan. Laita esimerkiksi yhtä paljon vuohenputken ja pihatähtimön lehtiä. Lisäksi voit panna pienempiä määriä ratamon, metsämansikan, niittysuolaheinän, poimulehden, maitohorsman ja käenkaalin lehtiä.

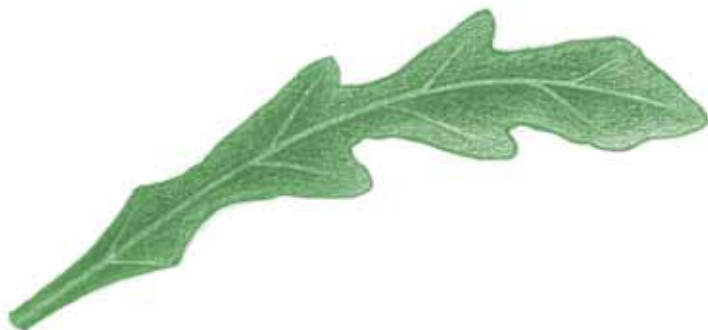
Valitse nuoria, vaaleanvihreitä lehtiä, sillä niiden maku on vanhoja tummanvihreitä kasveja raikkaampi. Jos käytät voikukkaa, revi pois sen vahvan makuinen lehtiruoti.

1 osa villejä kasveja
2 osaa mietoa lehtisalaattia
10–15 mansikkaa

kastike:

1 rkl kylmäpuristettua öljyä
0,5 tl sokeria
vajaa 0,25 tl mustapippuria tai 0,25 dl siankärsämön lehtiä

1. Kerää villiyrtejä, huuhto vain tarvittaessa. Revi ne ja lehtisalaatin lehdet tarjoilukulhoon. Halkaise mansikat.
2. Mittaa kastikeaineet joukkoon ja sekoita.



Ruusukaalisalaatti

250 g ruusukaalia

50 g juuriselleriä tai pala naurista tai lanttua

300 g porkkanaa
(sinimailasen ituja)

kastike:

4 rkl kylmäpuristettua öljyä

2 rkl omenaviinietikkaa

1/3 tl suolaa

riipaus sokeria ja mustapippuria

1. Sekoita kastikkeen ainekset salaattiastiassa.
2. Perkaa ja halkaise ruusukaalit neljään osaan. Kuori ja raasta juuriselleri tai nauris tai lanttu. Kuori ja raasta porkkanat. Sekoita salaatti lopuksi tasaiseksi. (Anna maustua hetki viileässä).

Herkkutatti-punajuurisalaatti

Salaatti maistuu parhaimmillaan sellaisenaan, alkusalaattina tai välipalana. Tarjoa kastikkeena joko piparjuurikermaa (s. 56) tai mustaherukkakastiketta (s. 55).

2–3 herkkutattia

2–3 raakoja punajuuria

2 rkl öljyä

tuoretta persiljaa

1. Viipaloi kuoritut punajuuret ohuiksi viipaleiksi ja paista ne öljyssä. Asettele punajuuriviipaleet lautasille tai tarjoiluastiaan.
2. Viipaloi tatit ja paista öljyssä. Asettele tatit punajuurien päälle ja valuta kastiketta pinnalle. Koristele salaatti lopuksi tuoreella persiljalla.

Loppukesän härkäpapujännäri

2 palaa ruisleipää

1 rkl öljyä

2 dl keitettyjä härkäpapuja

3 tomaattia

pala kukkakaalia

sipulin varsia

1 lehtisalaatti tai varhaiskaalia

kastike:

0,75 dl kaurakermaa

1 dl musta- tai punaherukoita

2 valkosipulinkynttä

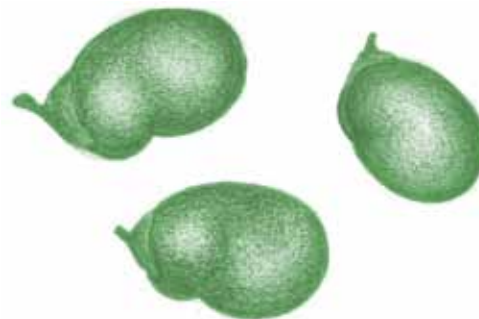
0,5 tl suolaa

1 tl sokeria

hieman tuoretta korianteria

1. Kuutioi ruisleipäviipaleet. Paista niitä paistinpannulla.
2. Paloittele tomaatit ja kukkakaali, leikkaa sipulinvarret ja revi salaatti. Lisää kulhoon leipäviipaleet ja härkäpavut.
3. Soseuta herukat, pilko valkosipulinkyntset pieneksi ja sekoita ne kaurakermaan. Lisää suola, sokeri ja pieneksi silpuksi leikattuja korianterin lehtiä. Sekoita kastike salaatin joukkoon.

Anna salaatin maustua viileässä puolesta tunnista pariin tuntiin.



Hapankaalin valmistus

Maitohapposäilöntä ei pelkästään talleta vaan myös kohottaa tuotteiden ravintoarvoa. Prosessissa syntyy B-vitamiineja ja kasviksista tulee helpommin sulavia. Kaali on helpoin hapattettava, ja siitä kannattaa aloittaa.

Onnistuneen hapantuotteen a ja o ovat hyvälaatuiset raaka-aineet. On suositeltavaa käyttää luomuvihanneksia, eikä kotikeittiössä kannata lepsuilla puhtauden suhteen. Työskentely sujuu mukavimmin ja joutuisimmin kaveriporukalla talkoillen.

Hapankaalin tekeminen on helpompaa kuin kuulostaa!

tarvitset:

iso puinen tasapäinen nuija

3 kg valko- tai punakaalia

700 g porkkanoita

n. 30–60 g merisuolaa eli 2–4 reilua rkl (0,8–1,5 % raaka-aineiden painosta) sekä 1 rkl suolavettä varten

maun mukaan mausteeksi esim. 5 tl kuminaa,
3 tl kuivattuja katajanmarjoja, piparjuurta tai sinapinsiemeniä sekä valkosipulia (parantaa säilyvyyttä)
mustaherukanlehtiä
(pastöroimatonta hapankaalimehua varmisteeksi)

käymisastia: esimerkiksi 3–5 litran kannellinen ämpäri, muutama suuri lasipurkki tai vesilukolla varustettu savinen hapatusruukku

paino: esimerkiksi vedellä/kivillä täytetty vahva muovipussi, lasipurkki tai lautanen ja pesty kivi

1. Pese hapatusasiat. Lepotilassa olevien homeitiöiden ja bakteerien tuhoamiseksi astioita ja nuijaa on hyvä liottaa pesun jälkeen 12–24 tuntia kylmässä vedessä. Huuhtelee lopuksi kiehuvalle vedelle. Voit vielä varella ne happamalla nesteellä, esim. hapankaalimehulla tai etikalla.

2. Kiehauta litra vettä ja lisää 15 g eli 1 rkl merisuolaa. Varmista, että suola liukenee tasaisesti. Jätä jäähtymään.

3. Punnitse ainekset. Poista kaalista kova kantaosa ja vahingoittuneet lehdet. Jätä pari ehjää lehteä syrjään. Leikkaa tai juustohöylää kaali ohuiksi suikaleiksi. Mitä enemmän leikkuupintaa, sitä nopeammin se nesteytyy. Myös mehu-linko tai tehosekoitin käyvät hienontamiseen. Raasta kuoritut porkkanat karkeaksi raasteeksi.

4. Nuiji pilkottua kaalia suolan kanssa hapatusastiassa tai esimerkiksi ämpärin pohjalla. Lisäile aineksia annoksittain nuijimisastiaan. Suolaa tulisi olla tasaisesti mukana, joskin alussa sitä kannattaa lisätä reilusti, koska suola auttaa mehun irtoamisessa. Painele ja hierrä kärsivällisesti, kunnes seos lähtee kaalimehusta. Mausta. Kaali mehustuu lisää itsekseenkin, joten voit jättää sen vielä odottelemaan pariaksi tunniksi; päälle kannattaa laittaa paino täksi ajaksi.

5. Täytä hapatusastiasta 4/5. Suurissa astioissa hapatus lähtee nopeammin käyntiin kuin pienissä. Pakkaa massa tiiviisti, vaikka nyrkkiä apuna käyttäen, niin ettei siihen jää ilma-aukkoja. Lorauskella valmista hapankaalimehua voi varmistaa sopivan bakteerikannan syntymisen. Peitä kaalin pinta parilla ehjällä kaalinlehdellä. Aseta kaalimassan päälle paino. Purkin pohjalle ja kaalin pinnalle kannattaa laittaa myös kuivattuja tai tuoreita mustaherukanlehtiä, jos niitä on saatavilla. Ne tuovat makua ja lisää maitohappobakteereita, ja niiden tanniinit säilyttävät vihannekset rapeina. Tanniinia sisältää myös piparjuuri.

6. On tärkeää, että kaalimehu peittää tuotteen, sillä kaali homehtuu, jos se nousee vedenpinnan yläpuolelle. Kaalin päällä saisi olla 2–3 cm nestettä. Jos kaalit ovat kuivia eikä nestettä muodostunut ahkerasta nuijimisesta huolimatta tarpeeksi, lisää astiaan tarvittava määrä viileää suolavettä (kohta 2).

7. Sulje purkki huolellisesti tiiviillä kannella. Pane hapankaaliastia(t) isomman kulhon tai saavin sisään siltä varalta, että neste käy yli.

8. Käytä kaalia 2–3 vrk 20–24-asteisessa huoneessa. Jatka sitten hapatusta 2 viikkoa 15–18 asteessa. Älä avaa purkkia tänä aikana, ettei sinne pääse happea. Korkeintaan höllää korkkia hetkeksi hiilidioksidin vapauttamiseksi. Pidä kaali pimeässä eli peitä astia vaikka paksulla pyyhkeellä. Siirrä kaali sitten maustumaan kylmävarastoon 0–8 asteen lämpötilaan. Nyt voit kurkata sisään: jos kaali vaikuttaa kuivalta, voit lisätä suolavettä. Kaalin aromit ovat valmistuneet noin kuukauden kuluttua, mutta se saa mieluusti tekeytyä pidempäänkin.

9. Kun olet ottanut hapankaalia astiasta, muista huolehtia siitä, että neste peittää jälleen kaalin pinnan. Jos astian kansi ei ole ollut riittävän tiivis ja pinnalle on kasvanut vaaratonta vaaleaa pintahiivaa, poista se huolellisesti. Kaalin maun tulisi olla miellyttävän hapan: halutessasi voit mitata sen pH-arvon apteekista saatavalla paperilla. pH:n tulisi olla 4,1 tai alle. Mikäli kaali on makuusi liian hapanta, huuhtelee se kylmällä vedellä ennen syömistä.

✿ Mainitut lämpötilat ovat ideaalitilanne. Ellei viileätiloja ole, kaalia voi käyttää noin 5–6 vrk huoneenlämmössä (ainakin 20 astetta). Anna maun kehittyä sen jälkeen jääkaapissa vähintään viikon ajan. Kokeilemalla löydät omiin olosuhteisiisi sopivat ajat. Maitohappokäyminen on elävä prosessi, joten kaalin maku vaihtelee hapatuskerrasta toiseen. Mitä pitempään ja mitä lämpimämmässä tuotteet saavat käydä, sitä happamampia niistä tulee. Jos säilytät hapatetta pitkään, varmista, ettei pintaa suojaava nestekerros haihdu pois. Lisää tarvittaessa suolavettä. Jääkaapissa haihduntaa tapahtuu enemmän kuin kellarissa.

✿ Kaalin lisäksi voi hapattaa esimerkiksi kurkkua, porkkanoita, sipulia, chiliä, varsiselleriä, punajuurta ja villivihanneksia. Jos peset ainekset etkä laita joukkoon kaalia tai herukanlehtiä maitohappobakteerien lähteeksi, mukaan kannattaa lisätä valmista hapan(kaali)mehua: 15 ml mehua litraan kasviksia.

✿ Myös sieniä voi hapattaa. Rouskut tulee kiehauttaa normaaliin tapaan, jäähdyttää ja paloitella. Muut sienet voi keittää omassa nesteessään. Pane astiaan kerroksittain nuijittun kaalin tai vaikkapa sipulin ja

tillin kanssa: sienissä itsessään ei ole riittävästi sokeria maitohappokäymiseen! Kasviksia tulisi olla noin puolet painomäärästä. Lisää suolavettä. Aloita hapattaminen normaalisti, mutta 15–18 asteessa riittää jo viikko. Jos laitat nesteeksi runsaasti hapankaalimehua, kasvislisää ei tarvita. Käymisajaksi riittää tällöin muutama vuorokausi, siirrä sitten viileävarastoon. Osaava voi hapattaa esimerkiksi lampaankääpää ja vaaleaorakasta raakoinakin; huuhtelee ne kuitenkin ennen hapatusta.

✿ Karkeaksi raastettuja juureksia hapatetaan huoneenlämmössä noin 10 vrk (lämpimämmässä lyhemmin), minkä jälkeen ne viedään kylmään ainakin 6–8 viikoksi. Punajuuria hapatettaessa astiasta kannattaa täyttää vain 3/4 eikä säilykettä kannata tehdä paljoa kerralla, sillä punajuuri säilyy yksinään melko huonosti. Kaali-punajuurihapate säilyy sen sijaan hyvin. Mausta punajuuret esimerkiksi neilikalla ja laakerinlehdillä, porkkanahapate sinapinsiemenillä ja valkosipulilla.

✿ Hapankaalissa suolan käyttö ei ole välttämätöntä. Halutessasi voit lisätä joukkoon myös viipaleita happamista omenoista (makeiden lajikkeiden sokeriopitoisuus kiihdyttää hapatusprosessia). Astioiksi sopivia kannellisia ämpäreitä voi kysellä esimerkiksi lounasravintoloista.

✿ Katso tarkempia ohjeita muista kirjoista tai netistä. Esimerkiksi Sandor Ellix Katzin kirjat ovat loistavia. Googlaamalla löydät ohjeen mm. villivihannesten hapattamiseen. Englanniksi esimerkiksi perinteiset suolakurkut löytyvät nimellä "fermented dill pickle".



Idätys ja versotus

Omassa keittiössä voi kasvattaa ympäri vuoden ituja ja versoja. Sato on taatusti tuoretta ja torjunta-aineetonta, eikä sen kasvatus juuri kuluta energiaa. Ne ovat oivallinen vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde etenkin kevättalvella! Vaikka ohje saattaa alussa tuntua monimutkaiselta ja työläältä, sujuu kasvatus parin kerran jälkeen sutjakkaasti.

Ituja ja versoja voi käyttää sellaisenaan esimerkiksi leivän päällä, salaateissa, tuorekeitoissa ja -kastikkeissa. Jos satoa valmistuu yllättävän suuria määriä, voi viljan tai pavun ituja hapattaa tai kuivattaa (esimerkiksi lämpöpat-terin päällä). Siementen itävyys vaihtelee: jos joskus ei onnistu, vika ei välttämättä ole idättäjässä. Idun pitäisi tulla näkyville vuorokauden kuluessa liotuksesta.

Idätys

sinimailasen eli alfalfan siemeniä
lasipurkki
ohutta harsokangasta
kumilenkkejä

1. Pese lasipurkki ja huuhtelee viimeiseksi kiehuvalle vedellä. Käytä harsokangas kiehuvaan veteen.
2. Mittaa siemenet purkkiin. 1 dl:sta sinimailasen siemenä tulee noin litra ituja. Huuhdo siemenet viileällä vedellä 2–3 kertaa, jotta mahdollinen pöly lähtee pois. Kaada päälle reilusti vettä, laita purkin päälle kangas, varmuuden vuoksi kahdella kumilenkillä kiristettynä. Anna turvota yön yli huoneenlämmössä (6 h riittää pienille siemenille, 12 h viljoille ja pavuille). Kaada sitten vesi pois verkon läpi ja huuhtelee vielä muutaman kerran.
3. Aseta purkki alassuun 45 asteen kulmaan esimerkiksi astiankuivauskaapin alahyllyn ritilälle. Ilman pitää päästä

vaihtumaan. Paikan on hyvä olla lämmin ja hämärä, sillä pimeässä B-vitamiinia kehittyy enemmän kuin valossa.

4. Huuhtelee idut huoneenlämpöisellä vedellä aamuin illoin ja aseta valumaan. Ravistelee ja kääntelee purkkia, jotta kaikki vesi varmasti tippuu pois. Idut on syytä huuhdella myös keskellä päivää, mikäli on hellekesä tai huoneessa on muutoin kuuma.

5. Idut kannattaa kylvettää neljäntenä päivänä, jotta saat helposti pilaantuvat itämättömät siemenet ja siemenkuoret pois: Upota idut väljään veteen erillisessä kulhossa. Irrottele ne käsin toisistaan ja hujuttelee niin, että kuoret nousevat pintaan. Kaada varovasti tai lapa kuoret pois. Pese idätyspurkki. Nostele idut hellävaraisesti takaisin purkkiin: itämättömät siemenet jäävät kulhon pohjalle. Jos alimmaisiin ituihin jää siemeniä, huuhto ne pois. Mikäli kylvetyks ei onnistu, idut ovat vielä turhan nuoria. Pieni määrä ituja huuhtoutuu aina pois veden mukana.

6. Sinimailasen idut ovat valmiita 6–7 vuorokauden ikäisinä. Aseta ne sen jälkeen valoon vihertymään – älä kuitenkaan suoraan auringonpaisteeseen. Lehtivihreää kehittyy jo parissa tunnissa. Voit vielä toistaa kylvetyksen, jos haluat.

7. Idut säilyvät jääkaapissa vähintään 4–5 vrk. Säilytä ne lasipurkissa tai kulhossa ja huuhtelee edelleen päivittäin. Valuta huolellisesti esimerkiksi siivilän avulla, jotta säilytysastian pohjalle ei jää vettä. Ituja syödessäsi pureskele hyvin.

Mikäli idut ovat vioittuneet tai mädäntyneet (liiallisen kosteuden vuoksi), heitä ne kompostiin. Epämiellyttävästä haisevat idut eivät ole syömiskunnossa. Ilmanvaihto ei ole riittävä, jos sinimailaset kasvavat liian ahtaasti: mikäli astia alkaa olla täpötäysi, jaa idut kahteen purkkiin. Jos jonain aamuna unohdat itujen kastelun, siitä tuskin aiheutuu merkittävää vahinkoa.

🌱 Tavallinen apila, jonka siementuotantoa on Suomessakin, on yhtä maukas idätettävä kuin sinimailanen. Nopea-kasvuisia ovat myös mungpapu, vihreät linssit, parsa-kaali sekä curryjauheesta tuttu sarviapila: 2–3 vrk idätys riittää. Yllättävien reissujen sattuessa voi keskenkasvuisia ituja säilöä muutamiksi vuorokausiksi jääkaappiin ja jatkaa kasvatusta tauon jälkeen normaaliin tapaan.

🌱 Hernettä ja härkäpapua kannattaa idättää myös ennen niiden keittämistä. Itäneiden papujen keittoaika kutistuu huomattavasti, ravintoarvo kohoa ja sulavuus paranee. Isoja papumääriä voi idättää kulhon päällä lävikössä tai kerroskattilan höyrytysosassa. Liota tavalliseen tapaan ja huuhtelee sitten pari kertaa vuorokaudessa. Hernettä sopii idättää 1–5 vrk, härkäpapu kasvaa hieman nopeammin. Papujen ituja ei kuulu viherryttää. Useimpien ulkomaisten papujen ituja on ehdottomasti keitettävä ainakin 5–10 min ennen syömistä, mutta itäneiden herneiden ja härkäpapujen kiehaus ei ole välttämätöntä. (Ks. sivu 26)

🌱 Etenkin salaattikäyttöä varten hampunsiemeniä voi liottaa 3–24 tuntia ja idättää sitten parista tunnista vuorokauteen. Vastaava lyhyt tai hieman pidempikin idätys sopii myös mm. kuoritulle auringonkukansiemenelle. Pähkinöiden maku on liottamalla kermaisempi.

🌱 Vehnää voi idättää esimerkiksi tuorejukurtia (s. 154) ja salaatteja varten. Myös muita viljoja voi idättää. Viljoja on hyödyksi idättää, vaikka keittäisitkin ne: viljan sisältämän raudan ja sinkin imeytyminen tehostuu jo parin tunnin idätyksellä.

🌱 Harsokangasta voi ostaa kangasliikkeistä. Valitse ohutta ja suurehkoreikäistä, jotta vesi mahtuu kunnolla ulos. Purkin suulle sopii myös nailonkangas esimerkiksi vanhoista verhoista. Jos käytössäsi ei ole astiankuivausritilää, voit laittaa purkin nojalleen esimerkiksi tyhjään margariinirasiaan tai ostaa valmiin idätyslaatikon luontaistuotekaupasta.

Versojen kasvatust

siemeniä

vähäravinteista kylvömultaa

tarjotin, suihkupullo

1. Kaada siemenet purkkiin; kaksi desiä kuivia siemeniä on sopiva määrä noin 30 x 40 cm:n alustalle. Liota runsaassa viileässä vedessä 8–12 h huoneenlämmössä. Kaada vesi pois. Idätä sitten 12–15 h lasipurkissa.

2. Levitä laakean astian pohjalle 2–3 cm:n paksuinen kerros multaa. Kastele multa hyvin. Paina siemenet multaan viereen. Jos siemenet ovat isoja, voit ripotella multaa myös niiden päälle. Peitä tarjottimella tai rei'itetyllä muovilla (leipäpussilla, kelmulla tai jätessäkin kappaleella). Anna olla huoneenlämmössä pimeässä vedottomassa paikassa.

3. Poista peite parin kolmen vuorokauden kuluttua, kun versot ovat 2–3 cm korkeita. Suihkuta ja pidä hyvässä valossa ikkunalaudalla tai ikkunan läheisellä pöydällä (huom: liian lähellä porottava patteri voi haitata kasvua). Pimeään vuodenaikaan kasvit tarvitsevat päivänvalon lisäksi ekstraa: tavallinen loisteputken valo sopii hyvin. Suihkuttaa voit joka toinen päivä, mutta ei päivittäinenkään kastelu ole pahitteeksi, sillä versot kuluttavat vettä yllättävän paljon. Mullan pitää pysyä kosteana.

4. Sadonkorjuu voi alkaa ensimmäisten versojen valmistuttua, kun siemenkuori on pudonnut pois ja sirkkalehdet ovat kunnolla auki. Talvella lehdet saattavat vähäisen valon vuoksi jäädä haaleiksi, ja myös versojen pituus riippuu valaistusoloista. Leikkaa saksilla tai terävällä veitsellä. Herne ja härkäpapu kasvattavat vielä toisenkin sadon, mikäli jätät orasiin parin sentin töpöt. Leikatut versot säilyvät jääkaapissa 4–5 vrk.

- Versoja voi kasvattaa kuivatusta herneestä ja härkäpavusta sekä auringonkukan tai tattarin kuorellisista siemenistä. Herneet alkavat kasvaa hitaasti, joten niitä kannattaa ensin idättää lasipurkissa noin 4–5 vuorokautta (kunnes idut ovat 3 cm:n mittaisia). Sen jälkeen niitä on hyvä kasvattaa mullassa 12–14 vrk.
- Vihanneskrassia, sinappia ja rucolaa voi kasvattaa ilman multaa pehmopaperin päällä (esimerkiksi pari kerrosta talouspaperia). Kastele hyvin ja pidä astiaa muutama päivä rei'itetyssä muovipussissa, nosta sitten valoon kasvamaan. Sadonkorjuu on helppoa, koska pienet versot eivät tule multaisiksi ja ne voi syödä juurineen. Huolehdi siitä, että paperi pysyy jatkuvasti kosteana, sillä versot nuutuvat helposti.

Vehnän oraat

Vehnän versoista eli oraista voit valmistaa vihreää voima-juomaa erityisellä orasmyllyllä tai pureksimalla niitä muutaman minuutin ajan. Kyse on voimakkaasta aineesta, joten purskuttele mehua suussasi viitisen minuuttia, jotta syljen entsyymit pääsevät mukaan ruoansulatukseen. Oraita ei kannata syödä, sillä kuitupallo ei sula vatsassa.

1. Idätä vehnänjyviä purkissa niin kauan, että ne alkavat takertua toisiinsa juuristaan. Toisin kuin muita versotettavia, vehnää ei oraskäyttöön välttämättä tarvitse huuhdella idätyksen aikana: liian kosteana se homehtuu herkästi. Idätyspurkkia vain pyöritellään, jotta kosteus levittyisi tasaisesti. Ole tarkka, ettei vettä jää purkin pohjalle.

2. Levitä tarjottimelle multa ja kastele. Kylvä jyvät. Tiheä kasvusto on hyvä, joten voit kokeilla kasvatusta niinkin, että jätät jyvät matalaksi siemenpaakuksi. Vehnänoraille riittää hyvin sentin multakerros.

3. Peitä ja pidä pimeässä. Poista muovi, kun vehnät ovat kasvaneet noin viisisenttiseksi. Pidä kosteana.

4. Oraat ovat valmiita leikattaviksi 5–7 vuorokauden ikäisenä, noin 10–15 cm:n korkuisina. 1 rkl mehua päivässä riittää aluksi. Mehua voi valmistaa veden kanssa myös tehosekoittimessa, vaikka mylly onkin paras.

➤ Vehnän oraita voi kasvattaa myös kissojen pureskeltavaksi.



Kylmät kastikkeet ja levitteet

Salaattikastike	.54
Omena-inkiväärikastike.	.54
Pellavamajoneesi	.55
Paprikamajoneesi.	.55
Mustaherukkakastike	.55
Dippailua.	56
Piparjuurikerma	.56
Hamppukerma	.56
Puolukkaketsuppi.	.57
Sinappi	.57
Hernehummus	.58
Yrttisen raikas hernelevite.	.58
Hernepesto	.59
Härkäpapulevite.	.59
Yrttinen härkäpapulevite	.60
Härkäpapulevite talvelle	.60

Nokkos-sienilevite	61
Hamppuvoi	61
Yrttinen hamppuvoi	61
Valkosipuli-hamppuvoi	61



Satokausi

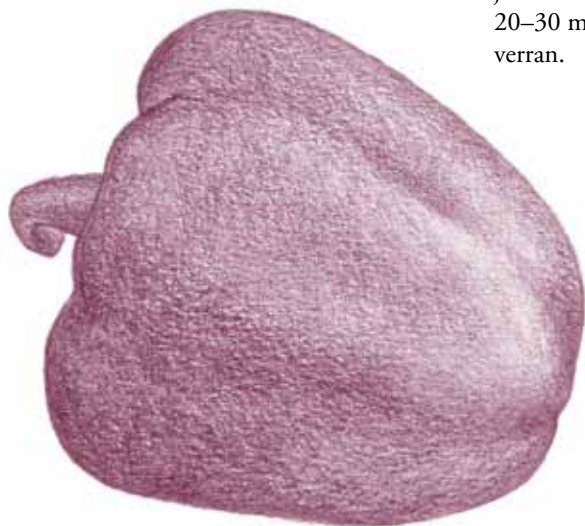
Omenachutney	62
Makea chilikastike	62
Yrttiöljy	63
Villi yrttitahna	63
Pensasapulevite	64
Herne-korianterilevite	65
Syyslevite	65

Salaattikastike

Jos haluat kevyemmän version, korvaa osa öljystä vedellä. Falafeleille (s. 82) ja muille pyöryköille sopivan kastikkeen saat maustamalla kastikkeen valkosipulin ja sinapin lisäksi teelusikallisella paprikajauhetta. Rasvahappojen parantamiseksi voit vaihtaa kolmanneksen rypsiöljystä hampunöljyksi.

- 1 dl kylmäpuristettua rypsi- tai camelinaöljyä
- 2,5 rkl omena- tai punaviinietikkaa
- 0,5 tl sokeria
- riipaus valko- tai mustapippuria
- (1 tl sinappia)
- (2 murskattua valkosipulin kynttä)

1. Laita ainekset pulloon ja ravistele voimakkaasti. Säilytä pullo viileässä ja ravistele ennen käyttöä.



Omena-inkiväärikastike

Omena-inkiväärikastike sopii hyvin falafelien (s. 82) seuraksi. Talvella ja keväällä kastikkeen voi tehdä soke-roimattomasta omenasoseesta (noin 1 dl). Käytä silloin vähemmän vettä.

- 1 sipuli
- 2 rkl öljyä
- 1 tl jauhettua inkivääriä
- 0,5 tl jauhettua korianteria
- 0,25 tl jauhettua maustepippuria
- 0,5 tl sokeria
- 1 omena
- 2 dl vettä
- 1 tl balsami- tai omenaviinietikkaa

1. Kuori sipuli. Hienonna sipuli ja omena.
2. Kuumenna öljy ja kuullota sipulia mausteiden ja soke-rin kanssa muutama minuutti. Lisää hienonnettu omena ja viinietikka. Kiehauta ja lisää vesi. Keitä kannen alla noin 20–30 minuuttia, kunnes kastike on soseutunut jonkin verran.

Pellavamajoneesi

Majoneesi sopii mm. kaalislaakiin (s. 37), dippikastikkeeksi (s. 56), kasvispihvien ja uuniperunoiden seuraksi sekä pitsan päälle (uunista pois ottamisen jälkeen).

Majoneesi säilyy hyvänä ainakin viikon jääkaapissa. Jos se on kerrostunut, sekoita ennen käyttöä. Majoneesi kannattaa valmistaa kapeassa ja korkeassa astiassa, kuten mittakannussa. Puoliannoksen teko onnistuu esimerkiksi lasipurkissa tai korkeassa lasissa.

2 rkl (30 ml) pellavansiemeniä tai 4 rkl -rouhetta

1,2 dl lämmintä vettä tai hamppumaitoa (s. 85)

2 dl öljyä

2–5 tl omenaviinietikkaa

0,25–1 tl suolaa

1 tl sinappijauhetta tai valmista sinappia

0,5 tl sokeria

1. Jauha pellavansiemenet hienoksi esim. morttelissa tai kahvimyllyssä. Sekoita jauheeseen lämmin vesi tai lämmin hamppumaito. Anna seistä huoneenlämmössä ainakin 10 minuuttia. Odota, kunnes pellava on geeliytynyt.
2. Vatkaa öljy vähitellen joukkoon sauvasekoittimella tai vispilällä. Ensiksi öljyä on syytä lisätä tipottain (vaikka teelusikalla annostellen), sitten voit jatkaa ohuena norona tai enintään ruokalusikallinen kerrallaan. Katso, että öljy on sekoittunut tasaisesti joukkoon ennen kuin lisää sitä. Anna koneen käydä koko ajan, ja nosta sauvasekoitinta ylös alas. Vatkaa lopuksi joukkoon omenaviinietikka ja mausteet. Voit keventää majoneesia 0,25 dl:lla vettä, jos se on sakeutunut hyvin. Anna maustua tovi jääkaapissa.

Tavoitteena on saada majoneesista niin kiinteää, ettei se putoa nurinpäin käännetyistä lusikasta. Mikäli rakenne jää löysäksi, syynä voi olla: a) öljyä on lisätty liikaa kerralla ja liian nopeasti, b) pellavansiemenjauhoa on liian vähän tai/ ja c) pellava ei ole ehtinyt geeliytyä tarpeeksi. Kiinnitä näihin asioihin huomiota seuraavalla kerralla.

Mitä hienompaa jauhoa saat pellavansiemenistä (voit siivilöidä halutessasi), sitä vaaleampaa majoneesista tulee ja sen nopeammin se sakenee. Toisinaan pellavamajoneesi sakenee vielä jääkaapissa valmistumisen jälkeen.

Paprikamajoneesi

Mietoa pellavamajoneesia kannattaa lisämaustaa omilla suosikeilla, esimerkiksi näin tai dippikastikkeen maustein (s. 56).

2 dl pellavamajoneesia

1 rkl paprikajauhetta

1 tl curryjauhetta

0,5 tl sokeria

1 valkosipulin kynsi

(0,5 punainen paprika)

1. Kuori ja purista valkosipulin kynsi. (Hienonna paprika hyvin pieniksi paloiksi.) Sekoita kaikki ainekset majoneesiin.

Mustaherukkakastike

Mustaherukkakastike sopii salaateille, erityisesti herkkutatti-punajuurisalaatin (s. 46) seuraksi. Balsamiviinietikan tilalla voi käyttää omenaviinietikkaa. Voit tehdä kastikkeen myös marja-aronian marjoista.

2 rkl öljyä

1 sipuli

1 rkl sokeria

4 dl (200 g) mustaherukoita

1 tl balsamiviinietikkaa

tuoretta basilikaa tai 2 tl kuivattua basilikaa

1. Kuori ja hienonna sipuli, hienonna tuore basilika. Kuullota sipulia öljyssä yhdessä sokerin kanssa muutama minuutti. Lisää mustaherukat ja viinietikka ja keitä 10 minuuttia. Painele kastike lusikalla hienon siivilän läpi. Lisää basilika. Tarjoa kylmänä.

Dippailua

Sopivia dippattavia ovat esimerkiksi porkkana, lanttu, tomaatti, kurkku, paprika, uudet perunat, salaattifenkoli, lehtiselleri eli ruotiselleri sekä pars-, kukka- ja ruusukaali. Suikaloi tikuiksi tai lohko tarjoiluastiaan. Käytä aineksia vuodenaikaisen saatavuuden mukaan.

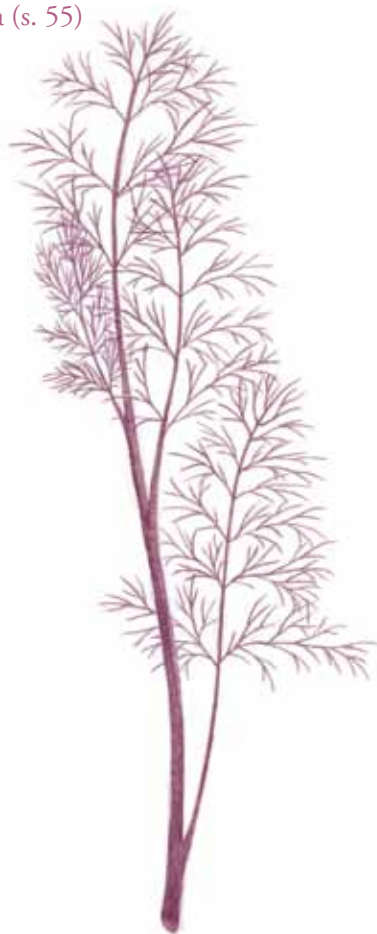
Dippikastikkeen pohjaksi sopii myös puolipaksu hefumassa (s. 85), kaurakerma, kaura fraiche tai näiden yhdistelmä.

2 dl pellavamajoneesia (s. 55)

mausteeksi esim:

- ✿ tilli, ruohosipuli, viherpippuri ja yrttisuola
- ✿ paprikajauhe, chili, korianterijauhe, persilja, ripaus sokeria ja suolaa
- ✿ basilika, oregano, timjami, mustapippuri ja yrttisuola
- ✿ curryjauhe
- ✿ valkosipuli

1. Sekoita mausteet pellavamajoneesin joukkoon, tarkista kastikkeen sopiva voimakkuus maistelemalla.



Piparjuurikerma

Piparjuurikerma sopii hernekeiton (s. 69) ja -muhennoksen maustajaksi. Piparjuurella voi maustaa herneen lisäksi etenkin punajuuriruokia ja kaali-salaatteja.

Juurenpala säilyy useita viikkoja viileässä; voit myös pakastaa sitä raasteena. Saat siitä kylmäpuristettuun öljyyn sekoitettuna oivallista flunssan ehkäisijää. Mikäli olet jo flunssainen, haista levitettä läheltä – eteeriset öljyt avaavat tehokkaasti tukkoisen nenän.

1 rkl hienoksi raastettua piparjuurta

0,5–1 dl kaurakermaa

2 tl sokeria

1 tl sinappia (ja 1 tl omenaviinietikkaa)

1. Sekoita ainekset ja maista.

Hamppukerma

Käytä kaurakerman tapaan. Hamppukerma on herkkua esimerkiksi sosekeitoissa, kastikkeissa, jäätelöissä ja salaattinkastikkeena juuresraasteelle. Kastikkeisiin, piiraiden päälle sekä paistoksiin sopii parhaiten kerman rasvaisempi versio: laita nesteeksi esim. 0,6 dl vettä ja 0,4 dl rypsiöljyä.

1 dl kuorittuja hampunsiemeniä

1 dl vettä

(hippunen suolaa)

1. Jauha siemenet hienoksi sauvasekoittimella. Hienontaminen onnistuu parhaiten korkeassa ja kapeassa astiassa. Jos ehdit, anna siementen pehmitä vedessä ainakin puolisen tuntia ennen jauhamista. Mikäli kerman koostumus on mielestäsi liian paksu, lisää hieman vettä. Hamppukermää voi hapattaa "smetanaksi" tuorekaurajukurtin (s. 154) liemellä tai elävän ravinnon rejuvelac-juomalla.

Puolukkaketsuppi

Puolukkaketsuppi sopii muun muassa makaronipaistoksen (s. 90), ohrarenkaan (s. 120), hamppu-härkäpappihvien (s. 87) ja hamppumurekkeen (s. 127) seuraan.

Ohjeeseen voi lisätä 300 g kesä- tai talvikurpitsaa. Puolukkaketsuppi säilyy jääkaapissa yli puoli vuotta, joten sitä voi kerralla tehdä isommankin annoksen.

200 g puolukoita (tai 2 dl survosta)

1 sipuli

0,5 dl sokeria

1 rkl omena- tai punaviinietikkaa

0,5 tl suolaa

n. 0,25 tl chilijauhetta

1. Pilko sipuli ja kesäkurpitsa pieneksi hakkeluksi. Survo puolukat.
2. Laita kaikki ainekset kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä ilman kantra 20 minuuttia.
3. Soseuta sauvasekoittimella ja anna jäähtyä. Maista.



Sinappi

Mitä kasvissyöjä tekee sinapilla? No, lisää esimerkiksi hernekeittoon. Jos sinulla on käytössäsi mortteli tai sauvasekoittimen jauhatusosa, kannattaa jauhot tehdä itse kokonaisista siemenistä. Tuoreeltaan sinapin aromit pääsevät voimakkaammin mukaan.

Jos rakastat makeaa sinappia, korvaa puolet sokerista siirapilla. Inkiväärin ystävät voivat lisätä 1 tl inkiväärijauhetta sinapin joukkoon. Myös tilkka rommia, konjakkia tai muuta väkijuomaa sopii terävöitykseksi.

0,5 dl sinappijauhoa

0,5 dl kaurakermaa

0,5 dl sokeria

1 tl omenaviinietikkaa

0,25 tl suolaa

1. Pane kattilaan sinappijauho, kaurakerma, sokeri ja siirappi. Kuumenna seosta hitaasti koko ajan sekoittaen niin, että seos kiehahtaa.
2. Lisää etikka ja suola. Anna jäähtyä, jolloin sinappi sakenee. Kaada puhdistettuun lasipurkkiin (katso s. 63) ja säilytä sinappia jääkaapissa. Säilyy ainakin pari viikkoa.

Hernehummus

Hernehummusta voi käyttää lisukkeena lähes missä tahansa vilja- tai perunaruoaassa, mutta se sopii mainiosti myös levitteeksi leivälle tai karjalanpiiraiden (s. 175) päälle. Lisäksi hummus toimii maukkaana kuorrutuksena esimerkiksi täytetyille kesäkurpitsoiden (s. 135).

Uuniperunoita (s. 118) varten ohjeesta kannattaa tehdä öljyisempi. Hummusta voi valmistaa myös keitetyistä härkäpavuista tai hernetempestä.

5–6 dl keitettyjä (keltaisia) herneitä
 2–4 valkosipulinkynttä
 2 rkl kylmäpuristettua öljyä
 4 tl kuivattua persiljaa tai runsaasti tuoretta
 1 rkl omenaviinietikka
 0,25–1 dl vettä tai öljyä
 1 tl korianterijauhetta
 suolaa maun mukaan
 (muutamia tuoreita korianterin lehtiä)

1. Purista valkosipulinkyntsen herneiden joukkoon. Hienonna persilja.
2. Soseuta keltaiset herneet. Lisää öljyä ja mausteet, sekoita.
3. Sekoita joukkoon vettä tai öljyä sen verran, että saat hyvin leivälle levittyvän tahnan. (Koristele tuoreen korianterin lehdillä).

Yrttisen raikas hernelevite

Jos lisäät valmiiseen levitteeseen hieman reilummin vettä tai kauramaitoa, levite muuntuu dippikastikkeeksi. Herneitä kannattaa kerralla keittää koko pussillinen tai kaksi-kin ja pakastaa osa tulevaa käyttöä varten. Camelinaöljyn tilalla voi käyttää kylmäpuristettua rypsiöljyä.

5 dl keitettyjä keltaisia herneitä
 1,5 dl tuoretta tai 1 tl kuivattua tillisilppua
 1 dl tuoretta tai 1,5 tl kuivattua persiljasilppua
 tai 2 tl kuivattua timjamia
 0,5 tl suolaa
 1 rkl etikkaa
 2 rkl camelinaöljyä
 (vettä)

1. Pilko persilja ja tilli, jos käytät tuoreita yrttejä. Soseuta keitetyt, valutetut keltaiset herneet.
2. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Lisää tarvittaessa vettä sen verran, että rakenne on levittyvää. Lisää halutesasi vielä öljyä.

Levitteiden säilyvyys

Itse tehdyt levitteet säilyvät jääkaapissa noin 3–4 päivää. Niitä kannattaa kuitenkin valmistaa kerralla enemmän ja pakastaa osa. Etikka pidentää säilyvyyttä, kuumentamattomien kasvien käyttäminen lyhentää. Levite on syömäkelpoista niin kauan kuin se tuoksuu ja näyttää miellyttävältä.

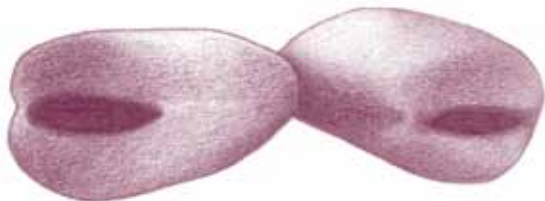
Hernepesto

Hernepesto käy levitteeksi ruisleivälle tai ohennettuna kastikkeeksi salaatile. Tarjoa pestoa myös pastaruokien kera, esimerkiksi herkkusienipastan (s. 101) kanssa.

Talvella basilikan voi korvata ruokalusikallisella kuivatua basilikaa, vaikka makuelämys ei olekaan ihan tuoreen veroinen. Hernerouheen voi korvata 2 dl:lla keitettyjä herneitä; lisää niihin 0,5 dl vettä.

1 dl hernerouhetta
noin 3 dl vettä
ruukullinen tuoretta basilikaa
0,25 dl öljyä
0,5–1 tl suolaa

1. Mittaa hernerouhe kattilaan ja kaada päälle kiehuvaa vettä. Sekoita ja turvota 10 minuuttia. Keitä rouhetta liotusvedessään 10–20 minuuttia. Lisää keittämisen aikana tarvittaessa hieman vettä.
2. Siirrä rouhe tehosekoittimeen, lisää basilika, öljy ja suola ja sekoita tasaiseksi.



Härkäpapulevite

Keitetyt pavut voi korvata paketillisella härkäpaputempeä, keitetyllä rouheella tai kostutetuilla härkäpapurouhekuutioilla: lisää ne samaan aikaan kuin porkkanaraaste ja anna hautua hetken aikaa. Samoin maustein voi valmistaa levitettä myös keitetyistä vihreistä herneistä.

1 sipuli
3 valkosipulin kynttä
1 porkkana
1 tl jauhettua korianteria
1 tl jauhettua jeeraa eli juustokuminaa tai intialaista mausteseosta
2 tl jauhettua paprikaa
0,5 tl jauhettua inkivääriä
4 rkl öljyä paistamiseen
1 tl sokeria
5 dl keitettyjä härkäpapuja
2 rkl kylmäpuristettua öljyä (suolaa)

1. Pilko sipulit ja raasta porkkana. Mittaa mausteet ja sokeri kattilaan kasvien kanssa. Kuullota. Hauduta hetki kannen alla, kunnes porkkanaraaste on pehmennyt.
2. Lisää härkäpavut ja soseuta. Lisää loput öljyt. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa. Jäähdytä tarjoilua varten. Jos rakenne on lohkeileva, lisää öljyä tai vettä.

Yrttinen härkäpapulevite

Levite onnistuu myös vihreistä herneistä, mutta rakenne on tällöin löysempi.

vuodenajan mukaan 200 g kesäkurpitsaa
tai 2 perunaa

1 sipuli

2 dl vettä

3 dl keitettyä härkäpapuja

1 tl kuivattua tai muutama oksa tuoretta persiljaa

1 tl kuivattua rakuunaa

2 tl kuivattua rosmariinia

yrttisuolaa, öljyä

1. Pilko kesäkurpitsa pieneksi ja hienonna sipuli. Keitä niitä vedessä noin 10 minuuttia kansi päällä, kunnes ne pehmenevät. Kaada vesi tarkasti pois (jos otat veden talteen, voit käyttää sitä kasvisliemenä). Ainekset voi kypsyttää pehmeäksi myös höyrykattilassa.

2. Sekoita kaikki ainekset ja soseuta tasaiseksi. Maista. Tarjoa jäähtyneenä.

Härkäpapulevite talvelle

2–3 dl keitettyä härkäpapuja

1 dl porkkanasosetta (itse tehtyä, pakasteesta tai lastenruokapurkista)

1–2 rkl kylmäpuristettua öljyä

2 tl kuivattua persiljaa

0,5 tl jauhettua inkivääriä

0,5 tl sinappijauhetta tai 1 tl sinappia

0,5 tl suolaa

tarvittaessa 0,25–0,5 dl vettä

1. Hienonna kaikki ainekset tasaiseksi teho- tai sauvasekoittimella, lisää vettä tarpeen mukaan.

Mitä leivälle pakkasten paukkuessa?

Talvikaudella oivallisia leivänpäällyksiä ovat papu- ja juureslevitteet, paistettu tempe, idut ja versot, hapankaali, viipaloidut maustekurkut, suikaloitu kiinan- ja keräkaali sekä juurekset lastuina. Juustomaista makua saa oluthiivahiutaleista.

Parhaat rasvahapot saa kylmäpuristetusta hamppu-, rypsi- tai camelinaöljystä. Öljyn annostelussa voi käyttää teelusikkaa. Leipäpalan voi myös kostuttaa lautaselle kaadetussa öljyssä.

Nokkos-sienilevite

Levite täyttää vegaanin ravitsemustarpeen optimaalisesti, kun syöt tätä ruisleivän päällä ja lisäät leivälle vielä esimerkiksi pikkelöityä kaalia. Jos haluat lisätä levitteen säilyvyyttä parilla päivällä, pane mukaan tilkka etikkaa. Talvella tuoreen nokkosen voi korvata kuivanokkosella.

2 rkl kylmäpuristettua öljyä

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

3 dl kuivattuja suppilovahveroita + 2 dl vettä
tai noin 200 g tuoreita herkkusieniä

1 litra (höllästi mitattua) tuoretta nokkosta
tai 2 dl ryöpättyä, hienonnettua nokkosta

1 tl kuivattua rakuunaa

2 tl kuivattua persiljaa

mustapippuria

yrttsuolaa

1. Murskaa suppilovahverot käsin ja turvota 5–10 minuuttia lämpimässä vedessä. Kuori ja pilko sipulit ja valkosipulit, hienonna nokkoset ja viipaloi herkkusienet, jos käytät niitä. Nokkosen voi korvata pinaatilla, mutta maku jää silloin vaisummaksi.
2. Kuullota sipulit ja valkosipulit. Lisää nokkoset ja suppilovahverot liotusvesineen tai herkkusienet ja hauduta viitisen minuuttia. Jos käytät tuoreita sieniä, lisää 0,5 dl vettä.
3. Lisää mausteet. Hienonna loppuun teho- tai sauvasekoittimella. Jäähdytä.

Hamppuvoi

Hamppuvoissa on ripaus historian siipien havinaa: tätä syötiin Karjalassa jo 1800-luvulla. Levitteessä on paahattamisen esiin tuoma pähkinäinen maku ja arvokkaat omega-3-rasvahapot. Sopii leivälle sekä pihvien ja pyöryköiden kaveriksi; käytä maapähkinävoin ja tahinin tapaan. Maistuu myös keittojen ja esimerkiksi hienoksi raastetun palsternakan kera.

Hamppuvoi kannattaa valmistaa kokonaisista siemenistä, jos käytät sitä leipälevitteenä. Kuorittuja siemeniä käyttämällä rakenteesta tulee kastikemainen.

2 dl kokonaisia hampunsiemeniä

0,75 dl kylmäpuristettua öljyä

1,25 dl vettä

vajaa 0,5 tl suolaa

1. Paahda siemeniä kuivalla paistinpannalla koko ajan sekoitellen, kunnes siemenet alkavat tuoksua ja mahdollisesti hieman pomppia. Kaada välittömästi kulhoon, pois kuumalta pannulta.
2. (Jos ehdit, lisää ensin vain vesi ja anna siementen vettyä ainakin puolisen tuntia. Näin ne jauhautuvat paremmin ja levitteen mausta tulee kermaisempi.)
3. Lisää vesi ja öljy, hienonna ainekset tasaiseksi sauvasekoittimella. Voit lisätä veden määrää, jos haluat kevyempää voita.

Yrttinen hamppuvoi

Tee kuten tavallinen hamppuvoi, mutta lisää lopuksi noin 1 dl hienonnettua tai hieman kuivattuja yrttejä: esimerkiksi basilikaa ja persiljaa tai salviaa.

Valkosipuli-hamppuvoi

Tee kuten tavallinen hamppuvoi, mutta lisää lopuksi 2–4 murskattua valkosipulin kynttä. Jos jätät veden pois ja lisäät ruukullisen tuoretta basilikaa, saat **hamppupestoa**.



Omenachutney

Omenachutney sopii mainiosti intialaisten ruokien kyytipojaksi, kuten esimerkiksi hernelätiin (s. 101). Tarjoa chutneytä myös erilaisten papu- ja herneläpöiden kanssa.

Chutney on valmista syötäväksi heti mutta parhaimmillaan tekeydyttyään muutaman viikon tai kuukauden kylmässä.

800 g omenoita, mieluiten happamia	1 tl jauhettua kanelia
2 valkosipulin kynttä	1 tl kurkumaa
4–6 sipulia	0,5–1 tl jauhettua chiliä
1 tl inkiväärijauhetta	1 tl suolaa
1 tl jauhettua maustepippuria	1 dl sokeria
1 tl jauhettua neilikkaa	0,5 dl siirappia
	2 dl etikkaa
	1,5 dl vettä

1. Pese ja lohko omenat. Kuori ja hienonna valkosipulin kynnet ja sipuli.
2. Mittaa kaikki ainekset kattilaan ja kuumenna kiehuva-
si. Laske lämpöä, peitä kannella ja keitä hiljalleen, kunnes
omenat alkavat hajota. Chutney ei ole tarkoitus olla
sileätä sosetta, vaan siihen saa jäädä omenanpalasia.
3. Purkita chutney kuumana kuumiin lasipurkkeihin ja
sulje heti (katso s. 63). Säilytä kylmässä.

Makea chilikastike

Tuoreiden chilien tulisuus vaihtelee suuresti. Tässä käytetyt maustepaprikat ovat chileistä miedoimpia, mutta voit käyttää makusi mukaan myös vahvempia chilejä. Makea chilikastike sopii erityisesti falafelien (s. 82) mutta oikeas-
taan minkä tahansa pöiden tai pyöryköiden kyydittäjäksi.

2 punaista maustepaprikkaa
2 valkosipulinkynttä
0,5 dl sokeria
2 rkl omenaviinietikkaa

1. Halkaise maustepaprikat ja poista niistä siemenet. Kuori
valkosipulinkynnet. Hienonna maustepaprikat ja valkosi-
pulit erittäin hienoksi silpuksi.
2. Sekoita sokeri, chilit ja valkosipulit kattilassa. Kiehauta
ja lisää omenaviinietikka. Anna kastikkeeseen jäähtyä.



Yrttiöljy

Yrttiöljy sopii salaattien kastikkeeksi, leivän päälle ja keitettyjen viljojen, erityisesti speltin ja pastan kyydittäjäksi. Se on oivallista myös esimerkiksi hernepihvien (s. 90) kanssa.

1 ruukku basilikaa
1 ruukku persiljaa tai rucolaa
2 dl (kylmäpuristettua) öljyä
riipaus suolaa

1. Revi yrttien lehdet kulhoon ja lisää öljy sekä hieman suolaa.
2. Sekoita aineet tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella tasaiseksi kastikkeeksi. Säilytä öljy puhtaassa lasipurkissa jääkaapissa. Öljy säilyy noin viikon. Salaatinkastikkeeksi voit laimentaa öljyä tilkalla vettä.

Villi yrttitahna

Laita tahnaan esimerkiksi 3 dl vuohenputken, 2 dl poimulehden ja 2 dl ratamon lehtiä löyhästi mitattuna.

7 dl villiyrttejä
n. 0,5 dl kylmäpuristettua öljyä
1 valkosipulinkynsi
(vajaa 0,5 tl suolaa)

1. Kerää ja huuhtelee villiyrtit tarvittaessa. Puhtailta paikoilta kerättyjä kasveja ei tarvitse pestä ennen syömistä. Pesemisen myötä lehdistä menetetään niiden luontaiset hyvät maitohappobakteerit.
2. Mittaa ainekset tehosekoittimeen ja lisää öljyä sen verran, että saat vahvaa tahnaa. Soseutus onnistuu myös sauvasekoittimella, kunhan pienennät yrttejä ensin saksilla. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa. Maut tasoittuvat jääkaapissa.

Lasipurkkien ja kansiin kuumennus ja desinfiointi

Chutneyt ja muut säilykkeet säilyvät odotusten mukaisesti, kunhan lasipurkit steriloidaan. Ensiksi pese astiat ja huuhtelee hyvin. Jos mahdollista, liota puhtaita purkkeja ja irrallisia kansiä sitten vedessä 12–24 h. Liotus herättää astioiden pinnassa olevat mikrobien itiöt, jolloin nekin saadaan tuhottua. Kaada vesi pois.

Aseta purkit ja irralliset kannet sen jälkeen suureen kattilaan. Täytä kattila kylmällä vedellä ja kuumenna hitaasti kiehuvaaksi. Keitä 10 minuuttia. Kiehaus riittää, jos purkkiin laitettavaa tuotetta on tekovaiheessaan keitetty ainakin 10 minuutin ajan. Esimerkiksi pikkelssiresepteissä näin ei aina ole. Ota kuumat purkit ja kannet varovasti vedestä juuri ennen täyttämistä.





Pensasapapulevite

Pensasapapuja on montaa eri väriä: vihreitä, keltaisia ja jopa violettikuoria. Ohjeeseen voit käyttää mitä tahansa kasvi-
maan tuoreita vihannesmaisia papuja, esimerkiksi vaha- tai
salkopapuja tai pakasteita. Levite muistuttaa olemukseltaan
avokadotahnaa. Sopii vaalealle leivälle.

200 g (vihreitä) pensasapuja
1 sipuli tai kolmannes purjosta
2 valkosipulinkynttä
1–2 rkl öljyä
3 tl kuivattua persiljaa
1 tl kuivattua basilikaa
1 tl kuivattua kynteliä
suolaa

1. Huuhdo pavut ja napsaise päät pois. Keitä vähässä
vedessä (8 min) tai höyrytä kypsiksi. Kaada vesi pois ja
pilko pavut.
2. Pilko sipulit. Kuullota sipuli ja pavut öljyssä.
3. Soseuta sauvasekoittimella ja mausta, tarkista maku
maistamalla.

Kynteli

Kesäkyntelillä eli pippuriyrtillä on ruoansulatusta
edistäviä ominaisuuksia, ja sillä voi korvata pippu-
rin esimerkiksi papuruoissa.

Kynteli sopii erinomaisesti suolattomaan ruo-
kavalioon. Yrttiä voi kasvattaa ruukkukasvina.





Herne-korianterilevite

Herne-korianterilevite soveltuu levitteeksi leivälle sekä vesitilkalla ohennettuna kastikkeeksi salaatille tai varhaisperunoille. Pakasteherneiden sijaan voit käyttää tuoreita silpoydinherneitä.

2 dl pakasteherneitä sulatettuna
ruukullinen tuoretta korianteria
1 viipale päivän vanhaa vaaleaa leipää
0,25 dl kylmäpuristettua öljyä
0,25 dl vettä
suolaa

1. Hienonna herneet, korianteri, leipä ja öljy teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää vettä, kunnes tahna on sopivan paksuista. Mausta suolalla makusi mukaan.

Korianteri

Kiinalaiseksi persiljaksikin kutsutun tuoreen korianterin maku jakaa mielipiteitä. Ne, jotka siitä pitävät, käyttävät lehtiä esimerkiksi perunasalaatin, keittojen sekä papulevitteiden ja -marinadien maustamiseen. Jauhetut korianterinsiemenet tuoksuvat miedosti appelsiininilta. Ne ovat oivia muun muassa papu- ja porkkanaruoissa, kurkkusäilykkeissä sekä leipätaikinoissa. Korianterinsiemeniä käytetään usein rinnakkain jeeran (s. 83) kanssa.

Korianteria on helppo kasvattaa, sillä se ei tarvitse esikasvatusta. Valitse lajike sen mukaan, haluatko erityisesti lehti- vai siemensatoa.

Syyslevite

Levitteitä leivälle voi valmistaa miltei kaikista kasviksista: käytä rohkeasti mielikuvitustasi ja mausteita! Tämän kyyti-pojan lisäksi voit kokeilla vaikkapa fenkolilla ja rakuunalla maustettua metsäsieni-sipuli-pensaspapu-kyssäkaali-levitettä.

Syyslevitettä voi käyttää leipälevitteen lisäksi lisukkeena perunoille.

3 rkl kylmäpuristettua öljyä
puolikas pienestä parsakaalista
pieni kesäkurpitsa
puolikas pienestä purjosipulista
1 tl fenkolin siemeniä
0,5 tl kuminan siemeniä
1 dl vettä
2 tl kuivattua tai 1–2 rkl tuoretta basilikaa
(1 tl kuivattua rakuunaa)
0,5 tl yrttisuolaa

1. Pilko vihannekset.
2. Kuullota vihanneksia, fenkolin- ja kuminansiemeniä öljyssä noin 5 minuuttia.
3. Lisää vesi ja kiehauta. Vähennä lämpöä ja keitä hiljalleen kunnes suurin osa vedestä on haihtunut.
4. Soseuta. Lisää basilika, (rakuuna) ja yrttisuola. Tarkista maku.

Keitot

Pinaattikeitto	68
Porkkanasosekeitto	68
Hernekeitto	69
Hernesosekeitto	70
Härkäpapu-minttukeitto	70
Kullankeltainen hernekeitto.	71



Talvikausi

Suppilovahvero-kaalikeitto	71
Tattikeitto	72
Spelttisoppa	72
Minestrone talvelle	73
Punajuurisosekeitto	73
Seitansiskon keitto	74
Maa-artisokkakeitto	74
Valkosipulikeitto	75
Kurpitsakeitto	75

Pinaattikeitto

Maukas keitto sopii hyvin alkuruoaksi. Pääruoaksi annos riittää kahdelle. Keiton voi tehdä myös lehtikaalista ja maustaa meiramilla. Mangoldiversiotakin kannattaa kokeilla.

reilu 1 rkl öljyä

2,5 rkl vehnä jauhoja

1 litra kauramaitoa (s. 156)

300 g pakastepinaattia tai ryöpättyä ja murskattua nokkosta

reilu 1 tl suolaa

1 tl sokeria

riipaus muskottipähkinää

2 tl kuivattua persiljaa

1. Kuumenna öljy kattilan pohjalla ja lisää jauho; anna kiehahtaa samalla hyvin sekoitellen.
2. Siirrä kattila pois levyltä. Lisää kauramaito kahdessa erässä koko ajan puuhaarukalla sekoittaen, sekoita pohjaa myöten. Siirrä takaisin levyille, kiehauta, lisää pinaatit ja mausteet. Keitä muutama minuutti tai kunnes pinaatti on sulanut. Keitto sakenee seisoessaan.

Porkkanasosekeitto

Tarjota keiton kanssa ruiskrutonkeja (s. 37) tai hernepestoa (s. 59). Vaihtelun ja paremman ravintoarvon vuoksi voit joskus korvata osan porkkanoista palsternakalla. Kevätkeksillä keiton maustajana voi kokeilla nuoria, vaaleanvihreitä vuohenputken lehtiä.

2 rkl öljyä

1 sipuli

2 valkosipulin kynttä

500 g porkkanoita

1 tl jauhettua inkivääriä

0,5 tl jauhettua jeeraa

5 dl vettä

0,5 kasvisliemikuutio

tuoretta korianteria

1. Kuori ja pilko porkkanat, sipuli ja valkosipulinkynnet.
2. Kuumenna öljy ja kuullota sipulia ja valkosipulia yhdessä inkiväärin ja jeeran kanssa muutama minuutti. Lisää porkkanat, sekoita ja kypsennä hetki.
3. Lisää vesi ja liemikuutio. Kiehauta, laske lämpöä ja keitä kannen alla kypsäksi, noin 15–20 minuuttia.
4. Soseuta sauvasekoittimella tai sosemyllyllä. Silppua pinnalle tuoretta korianteria.

Hernekeitto

Hernekeittoa kannattaa tehdä kerralla iso satsi ja säilöä osa pakastimeen. Tarjoa keitto täysjyvä- tai ruisleivän (s. 144) kera. Voit halutessasi valmistaa keiton seuralaiseksi piparjuurikermaa (s. 56) tai tarjota sen sinapin (s. 57) kanssa.

Keiton juureksia ja kasviksia voi vaihdella vuodenajan mukaan. Mausteita muuttamalla keittoon saa uutta makua: korvaa yrtit ja liemikuutio esimerkiksi jeeralla, paprikamausteella, palalla lipstikkaa ja hipulla suolaa.

500 g kuivattuja herneitä

1 sipuli

2 porkkanaa

pala lanttua ja palsternakkaa

öljyä

1,5–2 l vettä

1 kasvisliemikuutio

1 tl jauhettua korianteria

1 tl kuivattua timjamia

1 tl kuivattua meiramia

suolaa

1. Huuhtelee herneet ja laita veteen likoamaan yön yli, 8–10 h. Kaada liotusvesi pois ja huuhtelee vielä. (Idätä herneitä puolesta vuorokaudesta pariin, mikäli ehdit).
2. Pilko sipuli ja juurekset pieneksi. Kuullota niitä kattilassa öljyssä hetki, lisää sitten herneet, 1 litra vettä, kasvisliemikuutio ja timjami.
3. Keitä keittoa hiljalleen 1–2 tuntia. Lisää loput vedet noin tunnin keittämisen jälkeen. Mausta keitto meiramilla ja tarvittaessa suolalla. Mukaan voit lorauttaa hieman öljyä, niin keitosta tulee ruokaisampaa ja aromit korostuvat.

Maustemeirami

1500-luvun Englannissa elänyt yrttiasiantuntija John Gerard suositteli meiramia henkilöille, joille on “annettu aivan liian paljon huokauksia”. Meiramilla on ruoansulatusta edistäviä vaikutuksia, ja se onkin hernekeiton ja kaaliruokien oiva maustaja. Meirami on monikäyttöinen yrtti ja sopii moneen kasvisruokaan basilikan kanssa. Meiramia voi kasvattaa ruukkukasvina.



Hernesosekeitto

Pane keittoon syksyllä purjoa ja talvella tavallista sipulia. Kauramaidon voi korvata kaurakermalla. Koristele keitto pellavarouheella.

20 cm:n pala purjoa tai 1–2 sipulia
 pari perunaa tai 2 dl keitettyä rikottua ohraa
 4 dl vettä
 2 pss (400 g) pakasteherneitä
 2 dl kauramaitoa + 2 rkl vehnä jauhoja
 2 tl kuivattua basilikaa
 1/8 tl jauhettua mustapippuria
 suolaa

1. Pese ja kuori perunat, pese purjo. Pilko perunat kuuti-
oiksi, halkaise purjo pitkittäin ja siivuta.
2. Keitä purjoa ja perunoita vedessä kunnes ovat kypsiä.
3. Lisää mausteet ja herneet, anna pakasteherneiden sulaa.
Soseuta ja lisää joukkoon maito, johon on tasaisesti
sekoitettu vehnä jauhot (esimerkiksi pienessä lasipurkissa
ravistamalla). Lämmitä keitto uudelleen, sekoita.

Härkäpapu-minttukeitto

3 dl härkäpapuja, tuoreita tai keitettyjä
 2 rkl kylmäpuristettua öljyä
 1 pieni sipuli
 3 valkosipulinkynttä
 1 tl jauhettua inkivääriä
 1 tl curryjauhetta
 4 jauhoista perunaa
 6 dl vettä
 0,5 kasvisliemikuutio
 1 dl kaurakermaa
 1–2 tl kuivattua minttua tai 2 rkl tuoretta minttua
 hienonnettuna

1. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuori ja
kuutioi perunat.
2. Paista sipulia, valkosipulia, inkivääriä ja curryä öljyssä
miedolla lämmöllä, kunnes sipulit saavat vähän väriä. Lisää
perunat, härkäpavut, vesi ja kasvisliemikuutio.
3. Keitä kypsäksi kannen alla 15 minuuttia. Lisää sitten
kaurakerma ja keitä vielä ilman kantta 5 minuuttia. Lisää
minttu ja anna maustua pari minuuttia.



Kullankeltainen hernekeitto

Tanskassa ja Ruotsissa hernekeitto valmistetaan tyyppillisesti keltakuorisista herneistä. Ero on ulkonäössä eikä maussa, joten voit vallan hyvin valmistaa tämänkin sopan vihreistä herneistä, jos et löydä keltaisia kaupasta.

3 dl tai noin 250 g
kuivattuja keltaisia
herneitä

1 l vettä

1 laakerinlehti

0,5 tl suolaa

2 rkl öljyä

1 tl (mustia)
sinapinsiemeniä

2 tl curryjauhetta

1 sipuli

1 valkosipulin kynttä

1 omena

1. Huuhtelee herneet ja laita ne veteen likoamaan yön yli.
2. Keitä herneitä liotusvedessään laakerinlehden kera kannen alla miedolla lämmöllä, kunnes herneet ovat so-seutuneet eli noin reilusta tunnista puoleentoista tuntiin. Sekoita herneitä varsinkin loppuvaiheessa ja lisää tarvittaessa vettä. Mausta herneet suolalla.
3. Kuori sipuli, valkosipulin kynsi ja omena. Murskaa valkosipuli ja pilko sipuli ja omena pieniksi tasakokoisiksi paloiksi.
4. Kuumenna öljy pannulla ja lisää sinapinsiemenet. Kuumenna, kunnes siemenet alkavat pomppia, ja lisää sitten curryjauhe, sipuli, valkosipuli ja omena. Kuullota, kunnes sipulit ovat pehmenneet, ja kaada seos hernekeiton pinnalle. Silppua vielä tuoretta korianteria keiton pinnalle.

pinnalle:

tuoretta korianteria

talviversio:

korvaa omena lisäämällä
keiton pinnalle puolikas
maustekurkku ja korvaa
korianteri hyppysellisel-
lisellä korianterijauhella

Suppilovahvero-kaalikeitto

Jos teet keittoa kuivatuista sienistä, liota niitä kuumassa vedessä 5–10 minuuttia, nosta pois ja käytä liotusvesi keiton liemenä. Lisää kuivasienet samaan aikaan sipuleiden kanssa. Keiton kera voit tarjota esimerkiksi juureslastuja (s. 155).

5 dl tuoreita
tai kuivattuja
suppilovahveroita

2 rkl öljyä

1 sipuli

2 valkosipulin kynttä

1 porkkana

200 g keräkaalia

4 perunaa

20 cm purjoa tai
talvella 1 punasipuli
(2 tomaattia)

1 l vettä

2 suolakurkkua

tuoretta tilliä tai
1 tl kuivattua

1. Kuori sipuli ja valkosipuli ja hienonna molemmat. Huuhtelee purjon varret, koska niissä on usein multamurusia sisässä. Leikkaa porkkana ja purjo tikuiksi tai ohuiksi viipaleiksi, suikaloi kaali ja leikkaa perunat, tomaatit ja suolakurkku pieniksi kuutioiksi.
2. Kuumenna pata tai paksupohjainen kattila. Lisää sienet ja kypsennä niitä omassa nesteessään, kunnes pannu on melko kuiva.
3. Lisää öljy ja sipuli- ja valkosipulihakkelu pataan. Kuullota muutama minuutti. Lisää porkkanatikut ja kypsennä välillä sekoittaen pari minuuttia. Lisää kaali, perunat, purjo, tomaatit ja vesi.
4. Keitä kannen alla, kunnes perunat ovat kypsiä. Lisää lopuksi suolakurkku. Leikkaa tuoretta tilliä keiton pinnalle. Maista keittoa ja lisää tarvittaessa suolaa.



Tattikeitto

20 g kuivattuja tatteja 2 rkl vehnä jauhoja
 3 rkl öljyä (2 tl konjakkia)
 1 sipuli 2 perunaa
 1 valkosipulin kynsi 3 rkl kaurakermaa
 8 dl vettä persiljaa
 0,5 tl kuivattua timjamia suolaa

1. Pilko sipulit pieneksi hakkelukseksi. Puolita perunat, isommat voi leikata neljään osaan.
2. Kuullota sipulit öljyssä. Lisää jauhot ja sekoita hyvin. Anna kypsyä muutama minuutti.
3. Lisää vesi, tatit, perunat ja timjami. Kiehauta hyvin sekoittaen, pienennä lämpöä ja keitä hiljalleen kannen alla noin tunti.
4. Nosta perunat keitosta ja puserra ne takaisin keittoon siivilän läpi. Lisää keittoon kaurakerma, (konjakki,) persilja ja suola.



Spelttisoppa

Makoisa keitto saa uuden sävyksen, jos korvaat hapankaalin lehtikaalilla: lisää silloin tuore tai pakastettu lehtikaali noin 5 minuuttia ennen valmistumista (kuivatun voi lisätä heti alussa).

1 dl spelttijyviä
 1,5 l vettä
 n. 2,5 dl kuivattuja mustia torvisieniä
 tai suppilovahveroita
 2 porkkanaa
 1 peruna
 0,5 kasvisliemikuutio
 200 g pakasteherneitä
 2 dl hapankaalia (s. 47)
 persiljaa, tilliä
 (suolaa)

1. Liota spelttijyviä keitinvedessä yön tai työpäivän yli. Speltin sijasta voit käyttää kokonaisia ohrasuurimoita; liota niitäkin.
2. Pane kaikki hapankaalia ja herneitä lukuun ottamatta kattilaan ja keitä noin 30 min.
3. Sammuta levy ja lisää kattilaan hapankaali, herneet ja mausteet. Anna keiton lämmetä jälkilämmöllä muutama minuutti.





Minestrone talvelle

Keiton lisänä voi tarjota sokeroitua puolukkasosetta. Myös lehtikaali sopii minestronekeiton makumaailmaan. Jos haluat keittoon lisää täyteläisyyttä, valmista se hapatetusta kerä- tai punakaalista.

2 rkl öljyä	0,5 dl makaronia
200 g keräkaalia	1 valkosipulin kynsi
1 sipuli	(0,5 dl kaurahiutaleita)
1 porkkana	2 dl herneitä tai
1 punajuuri	keitettyjä härkäpapuja
1 peruna	2 tl kuivattua basilikaa
1 l vettä	1 rkl etikkaa
1–2 tl suolaa	

1. Kuori valkosipuli, sipuli, peruna ja punajuuri. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi, silppua sipuli, viipaloi porkkanat ja leikkaa punajuuri ja peruna pieniksi kuutioiksi.
2. Ruskista kaali ja sipuli padan tai paksupohjaisen kattilan pohjalla kevyesti öljyssä. Lisää punajuuri ja porkkana ja paista vielä hetki.
3. Lisää vesi, valkosipuli, suola, peruna, herneet tai härkäpavut. Keitä 15 minuuttia kannen alla, lisää makaronit ja keitä vielä noin 10 minuuttia kannen alla. Jos haluat pehmeämpää ja ruokaisampaa keittoa, lisää keittämisen puolivälissä mukaan 0,5 dl kaurahiutaleita.
4. Sammuta levy. Lisää basilika, herneet ja etikka ja jätä hetkeksi hautumaan, niin maut syntyvät.

Punajuurisodekeitto

Tämä keitto vain paranee uudelleen lämmitettynä. Valitse kaupasta mieluiten kokonainen palsternakka, sillä palasina myytävät maistuvat usein kitkerältä.

1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
2 rkl öljyä
1 tl sokeria
0,5 tl jauhettua inkivääriä
1 timjamin oksa tai 1 tl kuivattua timjamia
1 porkkana
1 peruna
4 (n. 400 g) punajuurta
pieni pala (n. 50 g) palsternakkaa
6 dl vettä
(2 dl kaura- tai hamppukermaa, s. 56)
2 tl kuivattua persiljaa
2 tl kuivattua basilikaa
0,5 tl suolaa

1. Kuori ja pilko pieneksi sipulit ja juurekset.
2. Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä sokerin ja inkiväärin kanssa. Lisää juurekset, timjami ja vesi. Vettä tarvitaan vain sen verran, että kasvikset peittyvät. Kiehauta ja keitä kannen alla, kunnes juurekset ovat pehmeitä (noin 1 h).
3. Soseuta keitto ja lisää halutessasi kerma. Mausta persiljalla, basilikalla ja suolalla.

Seitansiskon keitto

Mikäli pakastimessasi ei ole aiemmin tehtyä seitania, ehtii seitan kypsyä keittämisen mittaan, jos pilkot sen pikkurillin pään kokoisiksi paloiksi ja lisää hieman keitinveden määrää. Keittoon tulevan seitanin voi maustaa esimerkiksi paprikajauheella, inkiväärijauheella, mustapippurilla sekä soijakastikkeella.

2 porkkanaa
250 g lanttua tai naurista
50 g juuriselleriä
4 perunaa
1 punasipuli
3 dl valmiiksi kypsytettyä seitania (s. 109)
1 l vettä
0,75 kasvisliemikuutiota
4 maustepippuria
2 tl kuivattua persiljaa
(0,5 dl kuivattua nokkosta)

1. Kuori ja kuutioi juurekset. Juuriharjalla hyvin pestyjä luomujuureksia ei ole välttämätöntä kuoria. Suikaloi punasipuli. Leikkaa seitan palasiksi.
2. Laita juureskuutiot sekä seitan kiehuvaan kasvisliemeen. Lisää mustapippurit. Keitä hiljalleen kannen alla 15–20 minuuttia. Lisää keittoon persiljaa (sekä nokkosta). Anna mielellään hautua hetken aikaa. Tarkista maku.

Maa-artisokkakeitto

Maa-artisokka on parimetrinen auringonkukalle sukua oleva kasvi, joka kukkii kauniisti. Sato korjataan vasta pakkasen jo nipistellessä. Ennen perunoiden valtakautta maa-artisokkaa viljeltiin nykyistä huomattavasti yleisemmin. Tarjoa keitto ruisleivän (s. 144) kera.

1 sipuli
500 g maa-artisokkia (n. 7 kpl)
200 g palsternakkaa
2 rkl öljyä
8 dl vettä
0,5 kasvisliemikuutio
1 dl kaurakermaa
2 tl kuivattua persiljaa
(suolaa)

1. Kuori ja hienonna sipuli; kuori ja paloitele maa-artisokat ja palsternakka.
2. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuleita, maa-artisokkia ja palsternakkaa miedolla lämmöllä. Lisää vesi ja kasvisliemikuutio ja keitä, kunnes maa-artisokat ovat kypsiä, noin 15 minuuttia.
3. Soseuta keitto joko sauvasekoittimella tai painele keitto siivilän läpi. Lisää kerma ja tarvittaessa suolaa. Lämmitä keitto uudelleen.

Valkosipulikeitto

3 rkl kylmäpuristettua öljyä

1 kokonainen valkosipuli

1 peruna

1 l kasvislientä

1 tl kuivattua timjamia

2 dl kaurakermaa

suuruste:

1 dl vettä

2 rkl vehnäjauhoja

korianterilla maustetut ruiskrutongit (s. 37) ohjeen mukaan

1. Kuori valkosipulinkynnet. Kuori peruna.
2. Kuumenna öljy kattilassa, purista valkosipulin kynnet öljyyn ja kypsennä ruskistamatta keskilämmöllä muutama minuutti.
3. Lisää kattilaan peruna kokonaisena, kasvisliemi (tai 1 litra vettä ja 1 kasvisliemikuutio) ja timjami. Kiehauta, laske lämpöä ja keitä kannen alla puoli tuntia.
4. Nosta peruna pois keitosta ja puserra se siivilän läpi takaisin kattilaan. Lisää kerma, kiehauta ja lisää suuruste kiehuvaan keittoon koko ajan sekoittaen. Kiehauta. Ripottele leipäkuutiot keiton pinnalle vasta tarjottaessa.

Kurpitsakeitto

Täyteläinen keitto kannattaa toteuttaa hokkaido- tai muusta talvikurpitsasta – ei kesäkurpitsasta.

500 g kurpitsaa

2 porkkanaa

2 perunaa

2 rkl öljyä

2 sipulia tai 1 purjo

2 valkosipulinkynttä

0,25–0,5 tl chilijauhetta

1 l kasvislientä (jauheesta tai kuutiosta)

1 dl kaurakermaa

1/8 tl vastajauhattua mustapippuria

suolaa maun mukaan

1. Kuori kasvikset. Pilko kurpitsat, porkkanat, perunat ja sipulit.
2. Lämmitä öljy kattilassa, lisää sipulit ja valkosipuli ja kuullota. Lisää loput kasvikset ja chilijauhe, ja anna kypsyä ilman vettä noin 30 minuuttia kannen alla miedolla lämmöllä.
3. Soseuta kypsät kasvikset sauvasekoittimella tai sosemyllyllä. Valmista kasvisliemi paketin ohjeen mukaan. Lisää soseen sekaan kasvisliemi (tai osa siitä), kerma sekä suola ja pippuri. Kiehauta. Tarjoa jäähtyneenä.



Nokkos-siitakekeitto

1 sipuli
 2 valkosipulinkynttä
 1 tl jauhettua korianteria
 150 g siitakesieniä
 1 l tuoretta nokkosta löyhästi mitattuna
 tai 2 dl ryöpättyä nokkosta
 3–4 perunaa
 6 dl vettä
 2 dl kaurakermaa
 1/8 tl vastajauhettua mustapippuria
 2 tl kuivattua basilikaa
 1 tl kuivattua persiljaa
 1 tl kuivattua rakuunaa
 yrttisuolaa maun mukaan

1. Kuori ja pilko sipulit. Viipaloi sienet, silppua nokkoset, kuori ja kuutioi perunat.
2. Kuullota sipulit korianterin kanssa. Lisää sienet ja nokkoset.
3. Hauduta viitisen minuuttia. Lisää perunakuutiot, vesi, kaurakerma ja mustapippuri.
4. Keitä hiljalleen kannen alla noin 30 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä. Lisää loput mausteet.

Kesäkeitto

Kesäkeitto on tulvillaan aikaisen heinäkuun makuja. Myös retiisi tai varhainen keräkaali sopivat joukkoon. Halutessasi voit vielä lisätä kauramaidon osuutta.

5–6 dl vettä
 2 porkkanaa
 200–300 g uusia perunoita
 1–2 dl herneitä tai mahdollisimman tuoreita kokonaisia sokeriherneen (lituska) palkoja
 pieni kukkakaali
 vihreitä papuja
 sipulin varsia tai ruohosipulia
 n. 4 dl kauramaitoa (s. 156)
 tuoretta tilliä ja persiljaa
 suolaa maun mukaan

1. Pese ja paloittele kasvikset – niitä ei tarvitse kuoria. Leikkaa sipulin varret.
2. Pane vesi kiehumaan ja lisää porkkanat, kun vesi kiehuu. Keitä kannen alla muutama minuutti ja lisää sitten perunat. Keitä miltei kypsiksi. Vettä saa olla keittämisen aikana vähänlaisesti, koska keittoon lisätään vielä kauramaitoa.
3. Lisää muut kasvikset ja kauramaito. Keitä ilman kantta muutama minuutti, kunnes kasvikset ovat kypsiä.
4. Lisää tilli ja persilja. Maista keittoa ja lisää makusi mukaan suolaa.



Gazpacho

Espanjalainen gazpacho on parasta ruokaa helteellä. Gazpacho on oikeastaan kuin salaatti keiton muodossa. Leivän voi jättää pois keitosta, myöskään vihreä paprika ei ole välttämätön.

8 kypsää tomaattia, luumu- tai tavallisia
0,5 l vettä
3 rkl kylmäpuristettua öljyä
2 rkl omena- tai balsamiviinietikkaa
3 valkosipulin kynttä
1 kurkku
1 vihreä paprika
1 keltainen tai punainen paprika
1 tl (yrtti)suolaa
0,25 tl (vasta)jauhettua mustapippuria
4–5 viipaletta vaaleaa leipää

1. Pilko kasvikset karkeahkosti. Sekoita kaikki ainekset hienoksi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Jäähdytä ja tarjoa kylmänä.



Minestrone kesälle

Kasvisliemikuution voi korvata palalla lipstikan lehteä ja hyppysellisellä suolaa.

2 rkl öljyä
1 sipuli
100 g keräkaalia
1 porkkana
200 g parsakaalia
1 l vettä
1 valkosipulin kynsi
1 kasvisliemikuutio tai 1 rkl kasvisliemijauhetta
4 tomaattia
pala purjoa
2 dl vihreitä papuja
0,5 dl makaronia
1/8 tl vastajauhettua mustapippuria
2 tl kuivattua basilikaa
1 tl kuivattua rakuunaa

1. Kuori ja silppua sipuli. Leikkaa keräkaali ohuiksi suikaleiksi, viipaloi porkkanat, paloittele parsakaali, viipaloi huuhdeltu purjo, kuutioi tomaatit ja pilko valkosipuli.
2. Ruskista keräkaali ja sipuli kevyesti öljyssä. Lisää porkkanat ja parsakaali ja paista vielä hetki.
3. Lisää vesi, valkosipuli, kasvisliemikuutio, tomaatit ja purjo ja pavut. Keitä kannen alla 20 minuuttia, lisää makaronit ja keitä vielä kymmenisen minuuttia. Mausta.



Pääruoat

Falafelit	82
Hernefalafelit.	82
Härkäpapufalafelit	82
Egyptiläinen papupaistos ful medames	84
Ful medames raaoista pavuista	84
Ful medames keitetyistä pavuista.	84
Hefu eli hampputofu	85
Miten hefua käytetään?.	85
Currymarinadi hefulle.	85
Marjarahka	85
Hefulevite kesäajalle.	85
Hamppumaito	86
Okara eli siemenmurska	86
Hamppu-palsternakkapihvit	86
Hamppu-härkäpapupihvit	87
Herkkusienikastike	87
Herkkusieni-pinaattipihvit	88
Herkkusienipyörykät.	88
Hernecurry	89
Irlantilainen seitanpata	89
Herne-perunapihvit.	90

Hernerouhe-makaronipaistos.	90
Hernepeyörykät	91
Härkäpapupihvit	91
Härkäpapu-juurespihvit.	92
Juurespaistikkaat	92
Kaura-porkkanapihvit	93
Palsternakkapuikot.	93
Sienitäytteiset kaalikääryleet	94
Metsäretken sienipata.	95
Rakuunaporkkanat	95
Punajuuri-hernekastike pastalle	96
Punajuurivokki	96
Salvia-hernekastike.	97
Kermainen sinappi-seitanpata	97
Seitan	98
Tattipelmenit	99
Valkoinen peruskastike	100
Vihreä kastike	100
Tulinen peruna-kaalipannu	100
Dal hernerouheesta	101



Talvikausi

Herkkusienipasta	101
Kaali-vehnärouhepata	102
Kahden kaalin pata	102
Keisarin kaali	103
Kurpitsaspeltitto	104
Pikainen herne-kaurapata	104
Pinaattipyörykät	105
Pirana	105
Rukiinen punajuuripata	106
Ruis-kaalipata	106
Sienipyttipannu	107
Sieni-ruusukaalipannu	107
Suolasienimuhennos	107



Satokausi

Grilliherkut	108
Grillikastike	108
Grilliherkut vartaissa.	108
Grillipihvit seitanista	109
Tikkuleipä nuotiolle	109
Herkkusieniä, pinaattia ja valkosipulia	110
Herkkutatteja ja paprikaa	110
Nopea nokkoshöystö	110
Kantarellimuhennoksella kuorrutettu kukkakaali	111
Pipun papupaistos	111
Sieni-nokkoskastike	112
Tomaattikastike kahdelle.	112
Tomaatti-härkäpapukastike.	113
Valkosipulipavut.	113
Vehnäpaella.	113

Falafelit (25–30 kpl)

Tarjoa herne- ja härkäpapufalafeleja esimerkiksi pita- (s. 82) tai ruisleivän (s. 144) kanssa. Pane sisään sipulirenkaita, suolakurkkua, suikaloitua kerä- tai savoiijinkaalia ja vuodenajan salliessa tomaattia. Tarjoa lisukkeena omena-inkiväärikastiketta (s. 54), makeaa chilikastiketta (s. 62) tai pellavamajoneesia (s. 55). Ravintoarvon nostamiseksi falafeltaikinaan voi lisätä nokkosjauhetta.

Pidä keittämisen aikana kattilan tai padan kansi lähettyvillä, jotta voit sammuttaa mahdollisesti syttyvän öljyn. Vettä ei pidä käyttää öljypalon sammuttamiseen.

Hernefalafelit

3 dl kuivia herneitä	1 rkl kuivattua persiljaa
1 sipuli	1 tl suolaa
2 valkosipulin kynttä	1 tl leivinjauhetta
2 tl jauhettua jeeraa	öljyä uppoaistoon
2 tl jauhettua korianteria	

1. Huuhtelee ja liota herneet runsaassa vedessä yön yli. Valuta vesi tarkasti pois.
2. Kuori sipuli ja valkosipulin kynnet. Hienonna liotetut herneet tehosekoittimessa yhdessä sipuleiden kanssa. Massan tulee olla hienojakoista, mutta vielä karkeahkoa, älä päästä tahnaaksi. Hienontaminen onnistuu myös sauvasekoittimella tai lihamyllyllä. Lisää tarvittaessa tilkka vettä. Mausta seos (ilman leivinjauhetta – lisää se mieluiten vasta falafelien pyörittelyvaiheessa). Anna taikinan vetäytyä jääkaapissa ainakin puoli tuntia.
3. Muotoile taikinasta kostutetuin käsin parin sentin kokoisia pieniä palleroita. Juurikaan suurempia ei kannata tehdä, koska ne eivät ehdi kypsyä kunnolla. Falafeltaikina on irtomaisempaa kuin esimerkiksi keksitaikina, ja pallot kiinteytyvät paistuuksaan. Jos falafelia ei saa puristettua palloksi, hernemassa on todennäköisesti jäänyt liian karkeaksi: palauta falafeltaikina tehosekoittimeen ja hienonna lisää. Tarvittaessa voit myös lisätä taikinaan (vehnä-) jauhoa, mutta mielellään mahdollisimman vähän, vain pari ruokalusikallista.

4. Kuumenna öljy paksupohjaisessa padassa tai vokissa. Öljyä on riittävästi, kun falafelit mahtuvat kellumaan eivätkä ota pohjaan kiinni. Kun vaalea leipäpala ruskistuu minuutissa, öljy on riittävän kuumaa (180 astetta).
5. Kypsennä falafeleja öljyssä kattilan koon mukaan 4–7 kpl kerrallaan: mieluiten vähemmän kuin enemmän, jotta öljy pysyy kuumana. Paista muutama minuutti kummaltakin puolelta, yhteensä noin 5 minuuttia. Pinnan tulee olla kullanruskea, tummanruskea on jo kärehtänyt. Ensimmäisestä paistoerästä kannattaa ottaa yksi pallero ja varmistaa, että se on kypsynyt myös keskeltä. Jos ei ole, laske öljyn lämpötilaa ja tee falafeleista tarvittaessa pienempiä. Lisää erien välissä tarvittaessa öljyä ja odota hetki, jotta öljy kuumenee. Kun öljy on tarpeeksi kuumaa, falafelit eivät ime kovin paljon öljyä sisäänsä ja pinnasta tulee mukavan rapea.
6. Levitä lautaselle talouspaperia imemään liika rasva ja nosta valmiit falafelit reikäkauhalla paperille. Siivilöi jäähtynyt öljy lasipurkkiin ja käytä paistoöljynä. Säilytä öljy kylmässä.

Härkäpapufalafelit

Käytä taikinaan herneen sijaan 3 dl kuivia härkäpapuja. Mausta ja valmista samoin kuin hernefalafelit. Paras tulos saattaa tulla kuorituista härkäpavuista (esim. Arolan tila).

Falafelien raaka-aineena voi käyttää myös valmista herne- tai härkäpapurouhetta, vaikka rakenteesta ei tulekaan tällöin aivan yhtä hyvä kuin liotettuja kokonaisia papuja käyttämällä. Parhaiten sopii hienojakoinen rouhe. Mittaa astiaan 3 dl rouhetta ja 6 dl kiehuva vettä, turvota 15 minuuttia. Siivilöi sitten tarvittaessa ylimääräinen vesi tarkasti pois, lusikalla painellen. Mausta ja valmista perusohjeen mukaan, mutta lisää taikinaan 1 dl vehnäjauhoja. Taikina saa olla löysää.

Tarvittava jauhojen määrä riippuu siitä, miten kosteaksi rouhe on jäänyt. Lisää jauhoja ruokalusikallinen kerrallaan, jos falafelit hajoavat paistettaessa. Varsinkin karkeasta papurouheesta tehdyt falafelit muuttuvat kuohkean sijaan koviksi ja kiinteiksi, jos jauhoja joutuu lisäämään paljon.

Kumina

Kumina on hyvin vanha viljelykasvi, ja tarkkasilmäinen löytää luonnonvaraisen kuminan pihoilta ja tienvieriltä. Jollet tarvitse kuminaa keskiaikaiseen tapaan noitien karkotukseen, on kuminalla paljon muitakin käyttötarkoituksia. Lisää kuminaa papujen keitinveeteen parantamaan papujen sulamista ja kaalin keitinveeteen vähentämään kaalin hajua. Voit tehdä kuminan siemenistä myös ruoansulatusta edistävää teetä tai pureskella siemeniä sellaisenaan aterian päätteeksi.

Juustokumina eli jeera eli roomankumina on eri kasvi kuin kotoinen kuminamme. Jeeralla on voimakas, mausteinen maku, ja sitä käytetään paljon intialaisissa ruoissa. Jeera on olennainen osa curry-mausteseosta. Paahda siemeniä kuivalla pannulla tai öljyssä ja käytä yhdessä korianterin kanssa.

Moniin ruokiin kumina sopii parhaiten jauhettuna. Kaupan valmis jauhe on menettänyt osan aromeistaan, joten maukkaimman tuloksen saat käyttämällä kokonaisia siemeniä ja omaa morttelia.



Egyptiläinen papupaistos ful medames

Ful medames (ful = papu, medames = ruskea härkäpapu) on egyptiläinen perinneruoka, jota sanotaan syödyn jo faraoiden aikana. Perinteisesti ful tehdään keittämällä papuja hiljaa tuntikausia. Tässä on vaihtoehdot keittämättömistä pavuista tehdyille paistokselle ja valmiiksi keitetyistä pavuista tehdyille pikaruoalle. Jos mahdollista, kannattaa papuja keittää suurempi määrä kerralla pakastimeen tai tehdä ful medames ilman tuoreaineita ja pakastaa osa. Perunanuijal-la soseutettu ful käy leivänlevitteestäkin (hummus).

Tarjoa ful medames esimerkiksi pitaleipien (s. 143) kanssa. Kesäaikana ful kannattaa tarjota tomaatillohkojen kera. Ne voi lisätä ruokaan muutama minuutti ennen valmistumista tai sitten tarjota raakana ruoan ohessa.

Ful medames raaoista pavuista

500 g härkäpapuja, liota yön yli	1 jätti- tai punasipuli
6 valkosipulin kynttä	1 dl hienonnettua korianteria
1 rkl jauhettua jeeraa tai kuminaa	0,5 dl hienonnettua minttua
0,5–1 tl suolaa	öljyä, mustapippuria
0,5 dl kylmäpuristettua öljyä	
(1 rkl omenaviinietikkaa)	

1. Pane liotetut pavut kattilaan ja laske päälle vettä, kunnes pavut peittyvät ja niiden päällä on muutama sentti vettä. Lisää kattilaan murskatut valkosipulin kynnet ja puolet jeerasta. Keitä 40–60 min pienellä lämmöllä, kunnes pavut ovat melkein kypsiä.

2. Lisää suola ja keitä vielä, kunnes pavut ovat pehmeitä. Valuta vedet pois. Murskaa papuja halutessasi pienemmiksi perunanuijalla. Sekoita öljy ja loput jeerasta papuihin.
3. Kuori ja hienonna sipuli. Tarjoa papuja sipulin ja hienonnetun korianterin ja mintun kanssa tai talviaikana pakastetun persiljan kanssa. Vaihtelun vuoksi voit kokeilla myös tilliä. Aseta tarjolle myös kylmäpuristettua öljyä ja mustapippuria myllyssä.

Ful medames keitetyistä pavuista

1 rkl öljyä	(tilkka omenaviinietikkaa)
1 pieni sipuli	
1 tl jeeran tai kuminan siemeniä	1 dl hienonnettua persiljaa
5 dl keitettyjä härkäpapuja	öljyä, mustapippuria
3–4 valkosipulin kynttä	
0,5 tl suolaa	

1. Kuori sipuli ja valkosipulin kynnet. Hienonna sipulit.
2. Kuumenna öljy paistinpannalla, lisää sipuli ja jeeran siemenet ja paista muutama minuutti. Lisää sitten pannulle pavut ja pilko valkosipulin kynnet sekaan. Kypsennä vielä viitisen minuuttia. Lisää suola. Murskaa halutessasi papuja perunanuijalla. Tarjoile kylmäpuristetun öljyn, hienonnetun persiljan ja mustapippurin kera.

Hefu eli hampputofu

Hampunsiemenistä ja vedestä voi valmistaa hamppumaitoa, ja hamppumaidosta puolestaan saa tofumaista tuorejuustoa. Tekoprosessi on jopa tofua yksinkertaisempi. Tällä ohjeella saat kokonaisista siemenistä enintään 250 g hefua, kuorituista enemmänkin. Kaupan hamppumaidosta hefu ei onnistu.

5 dl hampunsiemeniä

1,5 litraa vettä

vahvaa harsokangasta

hamppumaito

1. Jos muistat, liota siemeniä 6–8 h tai yön yli vedessä (ja idätä enintään vuorokausi). Puolen tunnin liotuksestakin on apua. Näin siemenet jauhautuvat helpommin, niiden kivennäisaineet imeytyvät paremmin ja maidosta tulee kermaisempaa.
 2. Murskaa siemenet veden kanssa sauva- tai tehosekoittimella. Anna koneen käydä useita minuutteja. Siivilöi neste eli hamppumaito tiheän lankasiivilän läpi, nopeuta valumista puulastalla. Harsokangastakin voi käyttää. Mitä hienompaa siemenmurskaa saat aikaan, sitä enemmän hefua tulee. Tarkimmin saat kaiken talteen, jos jauhat ja siivilöit siemenet kolme kertaa: käyttäen esimerkiksi 7, 6 ja 2 dl vettä.
- Ks. lisätietoa hamppumaidon ja -siemenmurskan käytöstä s. 86.

hefu

3. Kuumenna hamppumaito vesihautessa, jotta se ei pala pohjaan. Keitä noin 25–30 minuuttia. Tai lämmitä maitoa mikrossa täydellä teholla noin 15 minuuttia. Sekoita maitoa välillä pohjaa myöten. Vähitellen paksu, kokkareinen hefujuustomas-
sa alkaa erottua, ja lopuksi kirkkaampi hera erottuu selvästi juustomassasta.
4. Aseta harsokangas siivilän päälle ja kaada seos siihen. Hefumassa jää harsoon ja hera valuu pois. Massaan voi lisätä mausteita tässä vaiheessa. Heran voi käyttää esimerkiksi puuroon, pannukakkuun (s. 159) tai juoda jäähtyneenä sellaisenaankin.
5. Sulje harsokangas tiiviisti, nosta lautaselle ja aseta päälle paino, esimerkiksi leikkuulauta ja vedellä täytetty kattila. Anna hefun tiivistyä vähintään puoli tuntia. Jos puristat pitempään, saat kiinteämpää hefua.

Miten hefua käytetään?

🌿 Hefu säilyy pari päivää jääkaapissa kylmään veteen upotettuna. Pakkaa hefu lasipurkkiin tai tiiviiseen rasiaan. Säilyvyys voi olla viikonkin, jos vaihdat veden päivittäin. Hefua voi myös pakastaa.

🌿 Käytä tofun tapaan salaateissa, piirakoissa, levitteissä, omelettina ja kasvispihveissä. Tai marinoi ja paista. Hefu hajoaa herkemmin kuin tofu, joten inspiraatiota kannattaa katsoa myös paneerin ja ricottan resepteistä.

🌿 Tee pehmeästä hefumassasta (ilman kiinteytystä) dippi-kastiketta: katso mauste-ehdotuksia s. 56. Lisäämällä reippaasti öljyä voit käyttää hefua majoneesin tilalla.

🌿 Pehmeä hefumassa, johon lisätään heraa (tai vettä) 1:1, soveltuu kermaviiliksi piirakka- ja joulutorttutaikinaan (s. 187). Lisäämällä hefumassan joukkoon veden sijaan noin kolmanneksen verran kaurakermaa saat rahkan tapaan käytettävän päällysteen leivonnaisia varten (koostumuksen tulee vastata silkentofua).

🌿 Jos haluat mahdollisimman vaaleaa hefua, valmista se kuorituista hampunsiemenistä.

Currymarinadi hefulle

1 rkl öljyä, 1 rkl vettä
ja 1 tl voimakasta curryjauhetta

Sekoita marinadi kulhossa ja lisää pilkottu hefu. Anna tekeytyä tunti tai jos on enemmän aikaa, yön yli.

Marjarahka

Sekoita pehmeän hefumassan joukkoon kaurakermaa tai -maitoa. Sekoita marjojen kanssa ja sokeroi tarvittaessa.

Hefulevite kesäajalle

Sekoita pehmeän hefumassan joukkoon tomaattia, chili- ja paprikajauhetta, loraus öljyä sekä hieman suolaa (ja etikkaa).

Hamppumaito (ohje s. 85)

Makeuta halutessasi vaniljasokerilla tai lisää hippu suolaa. Käytä muiden maitojen tapaan vaikkapa teessä ja kahvissa. Perusohjeeseen voi lisätä hieman vettä, niin että suhde on 1:4 tai 1:5. Jälkiruokia varten maidon voi veden sijaan tehdä suoraan mehuun tai marjoihin.

Hamppumaitoa käyttämällä laatikkoruoat ja pannukut kiinteytyvät samaan tapaan kuin jos ruokaan olisi käytetty kananmunaa. Tällaisiin tarkoituksiin maitoa ei ole syytä laimentaa, vaan valmista se perusohjeella (1:3). Kiehuessaan hamppumaito juoksettuu hefuksi, joten esimerkiksi pitkään keitetävää ohrapuuroa ei kannata tehdä hamppumaitoon.

Hamppukerman ohje on sivulla 56.

Okara eli hampunsiemenmurska

Käytä hamppumaidon valmistuksessa syntyvä murska puuroihin, leivontaan (esim. voileipäkeksit s. 139), murekkeeseen (s. 127), levitteisiin tai perunasoseeseen. Kuorittujen siementen kuitumurska sopii oivallisesti smoothieenkin.

Suuria määriä voi pakastaa tai kuivattaa 50-asteisessa uunissa ohuena kerroksena. Kaupassa myytävä hamppurouhe sisältää vähemmän öljyä kuin kotitekoinen murska, joten se on kuivempaa. Se pehmenee, kun sitä turvottaa ennen käyttöä. Säilytä hamppumurska tai -jauho viileässä, samoin kuoritut hampunsiemenet.



Hamppu-palsternakkapihvit (n. 10 kpl)

Leivo menninkäisen sämpylöitä (s. 140) ja kokoa makeisista hemppurilainen: pane sämpylän väliin hamppupihvin lisäksi maustekurkkuviipaleita, pellavamajoneesia (s. 55) ja ituja (s. 47).

Jos syöt pihvejä ruoan lisukkeena, tarjoile kumppanina makeaa chilikastiketta (s. 62), omena-inkiväärikastiketta (s. 54), puolukkasosetta tai -ketsuppia (s. 57) sekä esimerkiksi jeera pulaota ohrasta (s. 118).

1,5 dl kokonaisia hampunsiemeniä

2,5 dl vettä

200 g raastettua palsternakkaa (n. 4,5 dl)

1 rkl kuivattua basilikaa

1 tl savupaprikajauhetta

0,5 dl perunajauhoja

0,5 dl tattarijauhoja

0,5 tl suolaa

paistamiseen öljyä

1. Paahda hampunsiemeniä kuivalla pannulla keskilämmöllä sekoitellen, kunnes siemenet alkavat tuoksua ja mahdollisesti pomppia. Murskaa siemenet karkeaksi rouheeksi veden kanssa sauvasekoittimessa.
2. Raasta palsternakka hienoksi raasteeksi.
3. Sekoita ainekset. Taikina saa jäädä löysäksi, sillä se kiinteytyy hampun sisältämän valkuaisaineyhdisteen ansiosta. Anna taikinan tekeytyä noin 15 min. Maista, lisää tarvittaessa mausteita.
4. Ota taikinaa kukkuralusikallisia öljyille paistinpannulle, levitä. Paista muutama minuutti per puoli. Jos valmistat pihvit uunissa, muotoile taikinasta kostein käsin pihvejä öljyille leivinpaperille ja paista 225 asteessa n. 25 min. Pellille mahtuu kaksinkertainen annos. Käännä pihvit paistamisen välissä.

Hamppu-härkäpapupihvit

(6 isoa tai 10 pientä)

Tarjoa leivän, mehustetun kaaliraasteen (s. 40) ja pellavamajoneesin (s. 55) tai puolukkaketsupin (s. 57) kera. Mehevyyden vuoksi pihvit kannattaa muotoilla paksuiksi.

1 dl kokonaisia hampunsiemeniä

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

1 rkl öljyä paistamiseen

3,5 dl keitettyjä härkäpapuja

1 dl kaurahiutaleita

1 rkl soijakastiketta

noin 2/5 tl vahvaa chilijauhetta

0,5 tl rouhittua mustapippuria, paprikajauhetta

ja juustokuminaa kutakin

0,25 tl jauhettua korianteria

öljyä paistamiseen

1. Paahda hampunsiemenet kuivalla paistinpannulla. Sekoita usein. Siemenet ovat valmiita, kun ne alkavat tuoksua. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipulia öljyssä keskikuumalla levyllä muutama minuutti, lisää valkosipuli ja jatka kuullotusta pieni hetki.
2. Mittaa kaikki ainekset kulhoon. Jauha sauvasekoittimella, kunnes pavut ovat soseutuneet. Osa hampunsiemenistä saa jäädä kokonaisiksi. Maista ja lisää tarvittaessa mausteita. Anna taikinan tekeytyä vartin ajan.
3. Pyörittele papumassasta 6 tai 10 palloa, paina ne paksuiksi pihveiksi. Jos massaa on vaikea muotoilla, voit kostuttaa kätesi vedellä. Kaada paistinpannulle vähän öljyä, että pohja peittyy ja anna kuumeta. Lisää pihvit sen jälkeen. Paista keskikuumalla pannulla 4–5 minuuttia per puoli, paksuudesta riippuen. Pihvit kiinteytyvät jäähtyessään lisää.

Herkkusienikastike

1 sipuli

2 rkl öljyä

1 rasiallinen (n. 200 g) herkkusieniä

2 dl kaurakermaa

1 tl kuivattua rakuunaa

1 tl kuivattua basilikaa

mustapippuria

suolaa

1. Kuori ja pilko sipuli. Viipaloi herkkusienet.
2. Kuullota sipuli ja herkkusienet öljyssä. Lisää kaurakerma ja keitä noin 10 minuuttia. Mausta.

Mausteyrttien makujen kannattaa antaa imeytyä muutaman minuutin ajan ennen tarjoilua. Pidä kattilan tai pannun päällä kansi, niin maut ja tuoksut säilyvät ruokailuun asti.



Herkkusieni-pinaattipihvit (8 kpl)

Herkkusieni-pinaattipihvit sopivat hampurilaispihveiksi tai lohkoperunoiden (s. 119) tai skänenperunoiden (s. 123) kera tarjoiltavaksi. Reseptiin käyvät myös kuivatut herkkutatit (20 g, 5 dl löyhästi mitattuna). Liota ne ennen käyttöä, kaada pois ylimääräinen vesi. Kuivasieniversioon ei ehkä tarvitse lisätä vettä haudutusvaiheessa.

250 g tuoreita herkkusieniä	0,5 tl sokeria
1 sipuli	0,5 tl jauhettua chiliä
2 valkosipulin kynttä	150 g pinaattia
3 rkl öljyä	0,5 dl vettä
2 tl jauhettua korianteria	1 tl kuivattua persiljaa
1 tl paprikajauhetta	0,5 tl suolaa
0,5 tl jauhettua jeeraa	n. 1 dl korppujauhoja
	öljyä paistamiseen

1. Hienonna herkkusienet, sipuli ja valkosipulin kynnet hienoksi. Kuumenna öljy kasarissa ja kuullota sipulia ja valkosipulia yhdessä mausteiden kanssa, suolaa ja persiljaa lukuun ottamatta. Lisää herkkusienet ja sekoita. Lisää sitten pinaatti ja vesi ja keitä kannen alla 10 minuuttia.
2. Mausta persiljalla ja suolalla. Lisää korppujauhoja, kunnes seosta voi muotoilla. Anna tekeytyä hetki. Tee seoksesta 8 pihviä. Paista joko pannulla tai uunissa 225 asteessa noin 10 minuuttia.



Herkkusienipyörykät (8–12 kpl)

Pyörykät maistuvat vilja- tai perunalisukkeiden ja valkokastikeen (s. 100) kera.

- n. 200 g tuoreita herkkusieniä
2 rkl öljyä
3 kevätsipulinvartta tai pala purjoa
2 rkl tuoretta tai 2 tl kuivattua persiljaa
1 tl yrttisuolaa
0,5 dl vettä
n. 1 dl tattari- tai grahamjauhoja

1. Pilko sipulit ja sienet.
2. Kuullota sieniä muutama minuutti öljyssä. Lisää sipulit, mausteet ja vesi. Kiehauta.
3. Soseuta seos. Lisää jauhoja sen verran, että taikinaa voi muotoilla. Anna taikinan levätä tovin ajan.
4. Tee taikinasta pieniä pyöryköitä ja paista ne paistinpannalla öljyssä noin 4–5 minuuttia per puoli tai lado ne öljytylle uunipellille ja paista uunissa 200 asteessa.

Kasvispihvien paisto

- * Pihveistä ei kannata muotoilla kovin ohuita: paksuissa on mehevämpi suutuntuma. Paista pihvit reilussa öljyssä.
- * Käännä pihvit vasta silloin, kun niihin on muodostunut hyvä paistopinta. Jos taikina on löysää, pihvit voi olla helpointa paistaa lettupannulla.
- * Jos paistinpannu on kulunut ja heppoinen, pihvit eivät välttämättä onnistu. Hiiliteräs- ja valurautapannu paistavat hyvin. Pannun tulee olla kuuma koko paistamisen ajan. (Huom: Teflon-pinnoitus ei kestä korkeita lämpötiloja. Teflonpannua ei saa kuumentaa tyhjänä, joten jos öljyä ei vielä kuumennusvaiheessa ole, kaada pannulle tilkka vettä.)
- * Uunissa pihvit voi paistaa esim. 225 asteessa, käännä pihvit puolivälissä paistoa. Öljyä leivinpaperi. Uunipihvien taikinaankin kannattaa lisätä tilkka öljyä.

Hernecurry

Syö jeera pulaon (s. 118) kanssa. Sopii myös perunasienipaistoksen (s. 131) kera. Kesäkaudella voit nakata joukkoon tomaatteja.

2 rkl öljyä
1 tl jeeran siemeniä kokonaisina tai jauhettuna
1 tl korianteria
1 tl kurkumaa tai currya
0,5 tl kanelia
5 perunaa
2 porkkanaa
n. 1,5 dl vettä
100 g parsaa- tai valkokaalia
1,5 dl keitettyjä herneitä
0,5 tl inkiväärijauhetta
1 tl yrttisuolaa

1. Pilko perunat pieniksi kuutioiksi, porkkanat tikuiksi ja parsakaali paloiksi.
2. Paista jeeran siemeniä öljyssä kattilassa tai vokkipannulla, kunnes ne ruskistuvat hieman. Lisää korianteri, kurkuma ja kaneli. Hetken päästä lisää sekaan perunat ja porkkanat, paistele muutama minuutti kannen alla.
3. Lisää vettä pohjalle ja anna juuresten kypsyä viisi minuuttia. Vettä voi lisätä tarpeen mukaan. Lisää parsakaali ja keitä, kunnes kasvikset ovat kypsiä.
4. Lopuksi lisää aiemmin keitetyt herneet ja loput mausteet.

Irlantilainen seitanpata

Yrttinen seitanpata sopii syötäväksi ohrarenkkaan (s. 120) ja kaalislaakin (s. 37) kera.

2 pilkottua perunaa	2 rkl sokeria
3 pilkottua porkkanaa	rypsiöljyä
1 pilkottu sipuli	2 dl kotikaljaa tai olutta
3 pilkottua valkosipulinkynttä	2,5 dl vettä
2 pilkottua sellerinvartta tai pala mukulaselleriä	neljännes kasvisliemikuutiosta
4 dl keitettyä, paloiteltua seitania (s. 98 tai 109)	2 tl kuivattua salviaa
	2 tl kuivattua timjamia
	1 tl kuivattua rosmariinia

1. Paista kasvikset ja seitan yhdessä sokerin kanssa paistinnalla muutamassa erässä, muutama minuutti kerrallaan.
2. Yhdistä sitten kaikki kasvikset paistinnalle, lisää nesteet ja yrtit. Keitä hiljakseen kannen alla 15 minuuttia.

Kasvispihvien sidosaineet

Kasvispihvien sitomiseen voi käyttää mitä tahansa jauhoja, turvotettuja kaurahiutaleita, raakaa raastettua perunaa tai keitettyä, hieman puuroituneita suurimoita. Anna pihvitaikinan turvota noin vartti ennen muotoilua ja kypsentämistä. Kuivamausteiden aromitkin aukeavat kostuessaan. Rakenteeltaan taikinan tulee olla kiinteähköä, (kosteissa) käsissä helposti muotoiltavaa. Taikina kannattaa sekoittaa käsin, niin sen sopivan koostumuksen huomaa parhaiten. Jauhoilla sidotut, hieman löysiksi jääneet pihvit kiinteytyvät vielä jäähtyessään paistamisen jälkeen.

Herne-perunapihvit (10–12 kpl)

Voit valmistaa pihvien kumppaniksi esimerkiksi valkokas-tiketta (s. 100), mutta ne maistuvat siltäänkin. Tarjoa vaika-pa yrttispeltn (s. 123), salaatin ja yrttiöljyn (s. 63) ja ruisleivän kanssa.

Jos lähikauppasi maustevalikoimat ovat pienet tai pidät mietoista mauista, voit korvata jeeran ja korianterin mustapippurilla (0,25 tl) ja persiljalla (2 tl). Taikinaan voi lisätä nokkosjauhetta tai lehtikaalia. Turvota kuivattua, murskattua lehtikaalia hetki ennen taikinaan lisäämistä.

1 dl hernerouhetta tai	1 tl paprikajauhetta
3 dl keitettyjä herneitä	1 tl jauhattua korianteria
noin 3 dl vettä	0,75 tl suolaa
1 sipuli	5 dl perunamuusia
1 tl jauhattua jeeraa tai	1 dl graham- tai
intialaista mausteseosta	korppujauhoja
	paistamiseen öljyä

1. Keitä vesi ja kaada se hernerouheen päälle kattilaan, sekoita. Turvota 10 minuuttia. Kuori ja pilko sipuli. Keitä rouhetta sipulin kanssa 10–20 minuuttia. Sekoita välillä, koska hernerouhe ottaa helposti pohjaan. Jos teet pihvit keitetyistä herneistä, sekoita herneet ja sipulisilppu suoraan perunamuusin joukkoon.
2. Sekoita joukkoon loput aineet. Anna taikinan turvota noin vartin ajan. Muotoile pihvitaikinasta kostein käsin pihvejä. Paista teflonpaistinpannalla öljyssä molemmiin puolin kauniin ruskeiksi. Pihvit imevät itseensä rasvaa vain vähän, kun annat pannun kuumentua hyvin ennen paistamista.

Taikinaa voi syödä myös paistamatta, maustettuna perunasoseena. Jätä silloin jauho pois.

Hernerouhe- makaronipaistos

Täyttävää paistosta voi talvikuukausina syödä esimerkiksi juuresraasteen (s. 39) ja puolukkaketsupin (s. 57) tai -murskan kera. Ruoka vastaa makaronilaatikkoa, mutta valmistuu nopeemmin hellalla.

Kokeile paistosta myös härkäpapurouheesta ja tempestä (lyhyempi keittoaika riittää). Härkäpapupastaa käyttämällä saat tästä ateristiä todella proteiinipitoisen!

5 dl makaroneja	0,5 tl jauhattua
1,5 dl karkeaa	inkivääriä
hernerouhetta	0,5 tl jauhattua
4 dl vettä	korianteria
1 kasvisliemikuutio	0,5 tl sokeria
1 sipuli	(0,5 tl suolaa)
3 rkl öljyä	
1 tl jauhattua jeeraa	koristeluun:
	auringonkukan versoja

1. Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan; muista hyödyntää levyn parin minuutin jälkilämpö.
2. Keitä vesi ja kaada hernerouheen päälle, turvota 10 min yhdessä kasvisliemikuution kanssa.
3. Kuori ja pilko sipuli. Kuumenna öljy paksupohjaisessa kattilassa tai paistokasarissa ja kuullota sipulit öljyssä mausteiden (lukuun ottamatta suolaa) ja sokerin kanssa.
4. Lisää hernerouhe turvotusvesineen ja anna kiehua kannen alla noin 20 minuuttia. Sekoita välillä ja lisää tarvittaessa tilkka vettä. Mausta lopuksi makusi mukaan suolalla.
5. Sekoita herneseos makaronien kanssa tarjoiluastiaan ja koristele esimerkiksi auringonkukan versoilla.

Hernepyörykät

Tarjoa esimerkiksi perunasoseen (s. 120) ja pinaatti-valkokastikkeen (s. 100) tai curryohran (s. 116) ja tomaattikastikkeen (s. 112) kanssa. Kaveriksi käy myös omenachutney (s. 62). Herneversion joukkoon voi lisätä mausteeksi 1 tl minttua.

Ohjeeseen käy myös tiivis Pirkka-kasvishernekeitto. Laita sitä 3 dl ja nosta jauhojen määrä 1 desiin, jätä suola pois.

5 dl keitettyjä herneitä tai härkäpapuja

2 valkosipulin kynttä

2 tl paprikajauhetta

1–2 tl curryjauhetta

2 tl kuivattua basilikaa

2 tl kuivattua oreganoa

0,5–1 tl suolaa

n. 0,5 dl grahamjauhoja

öljyä paistamiseen

1. Mittaa ainekset jauhoja lukuun ottamatta kulhoon, sekoita. Soseuta esimerkiksi sauvasekoittimella. Sekoita joukkoon jauhot. Jätä turpoamaan vartiksi.

2. Muotoile parin senttimetrin kokoisia pyöryköitä ja paista paistinpannulla öljyssä muutamia minutteja, kääntelevälillä. Jos pyörykät hajoilevat, lisää taikinaan jauhoa.



Härkäpapupihvit

(8–10 kpl)

Pihvit sopivat makoisasti skånenperunoiden (s. 123), kurpitsa-speltiton (s. 104) tai ruskean kastikkeen ja perunasoseen (s. 120) kera, samoin eväsleivän väliin. Hapankaalin voi korvata lisäämällä perunaraasteen määrää.

2 perunaa

4 dl keitettyjä härkäpapuja

1 sipuli

1–2 valkosipulinkynttä

1 dl valutettua hapankaalia (s. 47)

2 tl kuivattua meiramia

2 tl kuivattua salviaa

(1 tl kuminan siemeniä)

1 tl yrttisuolaa

0,25 tl mustapippuria

0,75 dl vehnäjäuhoja

öljyä paistamiseen

1. Kuori ja raasta perunat.

2. Muusaa tai murskaa härkäpavut hienoksi esimerkiksi perunasurvimella, ei kuitenkaan soseeksi asti. Silppua sipulit pieneksi hakkelukseksi. Sekoita kaikki ainekset. Anna turvota noin 15 minuuttia.

3. Taputtele taikinasta pihvejä paistinpannulla. Paista öljyssä noin 3 minuuttia puoli.

Härkäpapu-juurespihvit

(15 kpl)

Tarjoa pihvejä esimerkiksi keitetyn rukiin ja ruskean kastikkeen ja keitettyjen perunoiden tai valkosipuliperunoiden (s. 124) kanssa. Raikasta ateriala salaattilla tai hapankaalilla (s. 47).

Pihvit voi tehdä joko kuivapavuista tai kotipuutarhan tuoreista tuleentumattomista pavuista. Pihvit onnistuvat myös valmiista härkäpapuruosteesta: mittaa 2 dl rouhetta, kaada päälle 3 dl kiehuva vettä, turvota 10 min. Siivilöi ylimääräinen vesi pois. Kypsennä turvonnutta rouhetta yhdessä sipulin ja juuresten kanssa kymmenisen minuuttia.

5 dl keitettyjä härkäpapuja	1–2 rkl sinappia
1 porkkana	0,5 tl suolaa
1 pieni palsternakka	1 rkl kuivattua persiljaa
2 sipulia	n. 0,75 dl vehnäjauhoja
2 rkl öljyä	(hieman pellavarouhetta)
1 tl paprikajauhetta	paistamiseen öljyä
0,5 tl mustapippuria	

1. Muusaa härkäpavut sauva- tai tehosekoittimella. Perunasurvinkin käy. Raasta juurekset raastimen karkealla terällä.
2. Kuori ja pilko sipulit hienoksi. Kuullota (paista kevyesti, että väri vaalenee) niitä ja juureksia öljyssä yhdessä paprikajauheen ja mustapippurin kanssa. Hauduta juurekset kannen alla kypsiksi, runsaat viisi minuuttia.
3. Sekoita kaikki ainekset kulhossa tasaisesti keskenään. Anna turvota. Jauhojen tarkka määrä riippuu raasteen määrästä; lisää jauhoa, jos koepihvi ei pysy hyvin kasassa. Muotoile taikinasta kostein käsin pihvejä paistinpannulle ja paista öljyssä molemmin puolin.

Juurespaistikkaat

(n. 20 kpl)

3 dl kaurahiutaleita	2 valkosipulin kynttä
1 dl perunajauhoja	3 porkkanaa
1 tl suolaa	2 perunaa
2 tl paprikajauhetta	pala juuriselleriä
1 tl jauhettua korianteria	pala palsternakkaa
1/3 tl jauhettua inkivääriä	paistamiseen öljyä
1 tl kuivattua timjamia	
2 tl kuivattua basilikaa	
3 dl vettä	

1. Mittaa kaurahiutaleet, perunajauho ja mausteet kulhoon ja sekoita vesi sekaan. Anna turvota sen aikaa, kun valmistelet muut ainekset.
2. Kuori ja raasta juurekset karkealla terällä. Paista niitä hetki paistinpannalla ja hauduta kypsiksi. Kuori ja murskaa valkosipulinkynnet. Sekoita kaurahiutaleseoksen kanssa.
3. Nosta massasta reilu ruokalusikallinen öljytylle ohukaispannulle, painele tasaiseksi ja paista molemmin puolin, useita minuutteja per puoli. Paista loput samalla tavalla. Lopuksi nosta kaikki paistikkaat hetkeksi hautumaan kannella peitetylle paistinpannulle.

Jos teet uunissa samalla jotain muutakin, voi paistikkaat paistaa siellä:
Öljyä leivinpaperi ja muotoile kostutetuin käsin pihvejä uunipellille. Paista 225 asteessa 20 minuuttia, käännä paistikkaat, sammuta uuni ja anna kypsyä jälkilämmöllä vielä 10 minuuttia.

Kaura-porkkanapihvit (10–15 kpl)

Kaura antaa kaura-porkkanapihveihin purutuntumaa ja mukavan rapean koostumuksen. Helpoimmalla paistamisesta pääsee tekemällä pihvit lettupannussa: silloin pihvejä ei tarvitse muotoilla juurikaan käsin, vaan riittää, kun annostelee lusikallisen pannulle ja painaa lastalla tasaiseksi.

Tarjoa miedon makuiset kaura-porkkanapihvit esimerkiksi härkäpapusalaatin (s. 36) ja valkosipuli- (s. 124) tai skånenperunoiden (s. 123) kera. Kauran lisukkeeksi sopii myös hapankaali. Voit sujauttaa pihvitaikinaan proteiinilisäksi muutaman desin herneitä tai tarjota pihvejä hernekastikkeen kanssa.

1,5 dl kaurasuurimoita	n. 0,5 dl tattarijauhoja
3,25 dl vettä	0,5 tl suolaa
2 porkkanaa	(0,5 dl tyrnirouhetta)
1 peruna	paistamiseen öljyä
2 tl kuivattua basilikaa	
1 tl kuivattua persiljaa	

1. Huuhtelee kaurasuurimot. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää suurimot. Keitä 5 minuuttia, sammuta levy ja jätä kattila levyille kannen alle hautumaan 30 minuutiksi. Haudutus saattaa aluksi kuohahtaa; sekoita siinä tapauksessa. Lisää tarvittaessa vettä.
2. Pese porkkanat ja peruna hyvin; kuoriminen ei ole välttämätöntä. Raasta ne hienolla terällä. Sekoita raasteet, mausteet ja tattarijauho kaurasuurimoihin. Anna turvota. Maista, onko mausteita omaan makuusi riittävästi. Taikina saa olla melko löysää, sillä se kiinteytyy pannulla. Jos ensimmäiset paistokset eivät kuitenkaan ole riittävän kiinteitä, lisää jauhoja.
3. Muotoile kostein käsin pihveiksi ja paista paistinpannalla öljyssä molemmin puolin kypsiksi.

Palsternakkapuikot

Palsternakkapuikot maistuvat itujen (s. 49), hamppuvoin (s. 61) ja kaaliraasteen (s. 40) tai härkäpapujännärin (s. 38) kanssa. Tällä perusohjeella voi valmistaa juurespuikkoja myös lantusta, perunasta, mukulaselleristä ja punajuuresta. Samaan tapaan leivitettyinä onnistuvat myös seitanpihvit (s. 109); voit marinoida niitä etukäteen.

2 palsternakkaa

n. 1 rkl perunajauhoja ja 1 rkl vettä

n. 3 rkl korppujauhoja, 1/8 tl mustapippuria ja 1/8 tl suolaa (ja kuivattua tilliä)

öljyä paistamiseen

1. Leikkaa palsternakat pituussuunnassa vajaan sentin paksuisiksi viipaleiksi. Keitä kypsiksi, kokeile välillä kypsyyttä. Jäähdytä.
2. Viipaleiden jäähtyttyä kasta ne vesi-perunajauhoseokseen. Pyöritä sitten korppujauhossa, johon on sekoitettu mausteet.
3. Paista öljyssä. Pidä valmiit puikot lämpimässä, jos et tarjoile niitä heti.



Sienitäytteiset kaalikääryleet

Tarjoa kaalikääryleet perunasoseen (s. 120) ja puolukkasoseen tai -ketsupin (s. 57) kanssa. Nämä kääryleet ovat vähätöisempiä ja nopeammin valmistuvia kuin tavalliset uunissa keräkaalista tehdyt kääryleet.

Ohrasuurimoiden tilalla täytteessä voi käyttää toki muitakin viljoja. Paistettavia tai sushimaisia kääryleitä voi valmistaa myös höyrytetyistä lehmuksen-, viinin- ja mangoldinlehdistä.

1 savoijin- tai kiinankaali (1–1,5 kg)

0,75 dl ohraa

n. 3 dl vettä

1/4 liemikuutio

1 sipuli

1 l tuoreita tatteja, kantarelleja tai herkkusieniä
tai 2,5 dl liotettuja suolasieniä (s. 41)

2 rkl öljyä

1 tl kuivattua meiramia

2 tl kuivattua basilikaa

suolaa ja pippuria
(siirappia)

pannulle:

1 rkl öljyä

2 rkl siirappia

1. Laita ohra kiehumaan veteen liemikuutiopalan kanssa. Keitä kypsäksi. Käytä mieluiten kerroskattilaa.

2. Poista kaalista kanta ja uloimmat lehdet. Irrota 10–15 ulommaista lehteä ja säästä loppu kaali täytteeseen.

Kypsennä kaalinlehtiä viitisen minuuttia höyrykattilassa (ohrien päällä) käärimisen helpottamiseksi. Jos sinulla ei ole höyrykattilaa, voit panna kaalit teräksiseen lävikköön

ohrakattilan päälle ja peittää kannella.

3. Kuori ja hienonna sipuli, pilko sienet ja kaalin sisus.

4. Paista sipulia ja sieniä öljyssä viitisen minuuttia. Lisää kaalin sisus ja kypsennä vielä muutama minuutti. Sekoita joukkoon keitetty ohra ja mausta basilikalla ja meiramilla. Suolaa ja pippuroi makusi mukaan.

5. Ohenna tarvittaessa kaalinlehtien paksuimpia lehtiruoteja veitsellä. Jaa täyte kaalinlehdille, kullekin pari ruokalusikallista, ja käännä kääryleiksi.

6. Laita paistinpannulle 1 rkl öljyä ja lado kääryleet pannulle saumakohta alaspäin. Kuumenna pannu ja paista muutama minuutti. Lisää sitten pannulle vettä muutama sentti ja valele kääryleet siirapilla. Keitä kannen alla 30–40 minuuttia. Tarkista vesimäärä keittämisen aikana ja lisää tarvittaessa.



Lehtiruodin ohentaminen

Metsäretken sienipata

Metsän poluilla on kiva vaeltaa, ja ruokatauko on usein yksi retken kohokohdista. Kuivatut ainekset ovat kevyitä kantaa. Retkiruoan pohjaksi sopivat kotimaisista aineksista makaronit, tattari, kvinoa, perunahiutaleet ja itäsuomalainen karkea talkkuna.

Proteiinilähteeksi on tarjolla herne- tai härkäpapurouheita, mutta kokeile niitä ensin kotona. Osa valmisteista saattaa vaatia liian pitkän keittoajan retkiolosuhteisiin. Keitetyistä pavuista voi valmistaa kuivatavaraa myös omalla kasvikuivurilla: nopeimmin kuivuu papurouhe tai -sose. Muista myös papumakaronit!

Mausteita ei pidä unohtaa: esimerkiksi valkosipulia, currya, chiliä ja hiivahiutaleita kannattaa ottaa mukaan pidemmillekin reissuille. Retkikeittimellä voi periaatteessa valmistaa kaikkia ruokia, mitä kattilassa ja paistinpannulla kotonakin. Hyvällä tuurilla maastosta voi suoraan poimia osan ruokatarpeista.

Tämä ohje mahtuu Trangian isompaan kattilaan. Annoksia tulee kaksi. Ruoan voi myös valmistaa isossa ruokatermoksessa: kaada kiehuva vesi kuivien aineiden päälle, sulje kansi ja anna hautua pari tuntia.

2 dl kuivattuja sieniä (esim. suppilovahveroita) tai maastosta löytyneitä, ryöppäämättä kelpaavia sieniä
25–50 g kuivattuja raastettuja juureksia, esim. punajuurta ja porkkanaa tai borssikeittoaines-pussi
8 dl vettä

3 dl makaronia tai 2 dl (paahdettua) tattaria
suolaa, öljyä

mausteita: esim. currya tai jauhettua korianteria, valkosipulia, nokkosjauhetta, paahdettuja kokonaisia hampunsiemeniä

1. Laita murskatut kuivatut sienet ja juurekset likoamaan veteen, mielellään ainakin puolta tuntia ennen ruoanlaittoa. Aineita voi turvottaa kätevästi reissun aikaanakin kaksinkertaisessa Minigrip-pussissa tai ruokatermarissa. Jos et muista liotella aineksia, juuresten keittoaika on n. 20 min. Myös tattarisuurimot kannattaa turvottaa etukäteen.
2. Sytytä Trangia ja pane sienet ja juurekset kiehumään liotusvesineen.
3. Anna kiehua pieni tovi ja lisää sitten makaronit sekä sen verran vettä kuin vielä tarvitaan. Keitä kypsiksi. Muista käyttää Trangian liekinrajoitinta loppuvaiheessa. Mausta lopuksi öljyllä, suolalla ja muilla mausteilla. Syö varrasleivän kanssa.

Rakuunaporkkanat

Tarjoa vaikkapa keitetyn rukiin kanssa.

500 g porkkanoita

2 rkl kylmäpuristettua öljyä

1 dl vettä

reilu 1 rkl sokeria

1–2 dl hienonnettua tuoretta tai 1–2 rkl kuivattua rakuunaa

suolaa maun mukaan

1. Viipaloi porkkanat. Kuullota porkkanoita öljyssä hetki, lisää sitten vesi ja sokeri. Keitä kannen alla, kunnes vettä ei ole juurikaan jäljellä. Mausta lopuksi porkkanat rakuunalla ja suolalla. Porkkanoihin saa jäädä pureskeltavaa.

Punajuuri-hernekastike pastalle

Tarjoa kastiketta täysjyväfusillipastan tai esimerkiksi sienillä höystetyn perunasoseen (s. 120) kera.

1 dl hernerouhetta
 3 dl kiehuva vettä liotukseen
 2 rkl öljyä
 0,5 tl fenkolin siemeniä
 2 valkosipulin kynttä
 1 sipuli
 1 tl sokeria
 2 punajuurta
 1 rkl omenaviinietikkaa
 1–2 dl vettä
 1 rkl kuivattua basilikaa
 1 tl kuivattua tilliä
 1/8 tl vastajauhettua mustapippuria
 noin 0,5 tl suolaa

1. Pane hernerouhe turpoamaan kiehuvaan veteen noin 10 minuutiksi.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuori ja raasta punajuuri karkeaksi.
3. Kuumenna öljy padassa tai paksupohjaisessa kattilassa. Lisää fenkolinsiemenet ja kypsennä hetki. Lisää sipuli, valkosipuli ja sokeri ja kuullota sipuleita muutama minuutti. Lisää sitten punajuuriraaste ja kypsennä viitisen minuuttia. Mittaa pataan omenaviinietikka ja vesi sekä hernerouhe liotusvesineen.
4. Laske lämpöä ja anna kastikkeen kiehua hiljalleen kannen alla noin 30 minuuttia tai kunnes punajuuret ovat kypsiä. Lisää muutama minuutti ennen valmistumista basilika, tilli, mustapippuri ja suolaa maun mukaan.

Punajuurivokki

Makoisa vokki kotoisista juureksista. Syö jeera pulaon (s. 118) tai yrttispeltin (s. 123) kera. Seitanin (s. 109) voit korvata tempellä tai 3 dl:lla pilkottuja metsäsieniä, esimerkiksi lampaankäävällä tai tateilla.

4 pientä raakaa punajuurta
 1–2 porkkanaa
 (1 pienehkö nauris)
 1–2 sipulia
 5 valkosipulinkynttä
 4–5 dl mausteissa keitettyä, pieneksi pilkottua seitania tai 200 g tempeä
 2 rkl öljyä
 reilu 1 tl yrttisuolaa
 3 tl kuivattua persiljaa tai reilusti tuoretta
 0,75 tl inkiväärijauhetta
lautaselle: paahdettuja hampunsiemeniä ja auringonkukan versoja

1. Kuori juurekset ja sipulit. Puolita sipulit ja leikkaa suikaleiksi. Leikkaa juurekset ohuiksi tikuiksi.
2. Vokkaa punajuurisuikeleita viitisen minuuttia kuumalla pannulla, lisää muut kasvikset parissa erässä ja paista toiset 5 minuuttia usein sekoitellen. Lisää sitten seitan ja paista, kunnes se on saanut vähän väriä. Jos kasvikset eivät ole vielä kypsiä, lisää desi tai pari vettä ja kiehauta ilman kantta. Mausta.

Salvia-hernekastike

Kastike sopii esimerkiksi keitetyn speltin tai kaurasuurmoiden kanssa. Sopii myös kaura-porkkanapihvien (s. 93) kanssa syötäväksi. Jos kaapista ei löydy salviaa, ei huolta: kastikkeeseen käyvät myös rakuuna tai basilika.

2 rkl öljyä

5 salvianlehteä tai 1 tl kuivattua salviaa

2 valkosipulin kynttä

2 dl kaurakermaa tai 1 rkl vehnä jauhoja sekoitettuna
3–4 dl:aan kauramaitoa

3 dl pakasteherneitä

suolaa

1. Kuori ja hienonna valkosipulin kynnet. Hienonna salvian lehdet.
2. Lisää kuumaan kattilaan öljy, valkosipuli ja salvia ja kypsennä, kunnes ainekset alkavat saada väriä. Lisää sitten kerma. Huuhtelee purkista loput tilkalla vettä ja lisää kattilaan. Keitä kastiketta kasaan ilman kantta, kunnes se on sopivan paksuista. Mikäli käytät kauramaitoa ja vehnä jauhoja, muista sekoittaa. Sammuta levystä lämpö, lisää herneet ja anna kuumentua muutama minuutti jälkilämmöllä. Mausta tarvittaessa suolalla.

Kermanen sinappi-seitanpata

Ohjeeseen sopii mieto, vain esim. inkiväärillä ja pitsamausteella maustettu seitan (s. 109), joka on kypsennetty balsamiinietikalla, siirapilla ja soijakastikkeella maustetussa vedessä. Tarjoa esimerkiksi perunasoseen (s. 120) kera.

8 dl keitettyä seitania (2,5 dl:sta gluteenijauhoa)

2 sipulia

3 rkl rypsiöljyä

1 rkl paprikajauhetta

n. 0,5 tl rouhittua mustapippuria

150 g kiinan- tai parsakaalia

2 dl kaura- tai hamppukermata (s. 56)

2 rkl mietoa sinappia

1 rkl kuivattua basilikaa

(suolaa)

1. Pilko seitan suikaleiksi tai paloiksi ja suikaloi kiinankaali. Kuutioi sipulit.
2. Kuullota sipulit paistinpannalla yhdessä paprikajauheen ja mustapippurin kanssa. Lisää seitan ja paista muutama minuutti välillä sekoittaen, kunnes seitanpalat ovat ruskistuneet pinnasta. Lisää kiinankaali ja paista vielä hetki. Sekoita joukkoon kaurakerma, sinappi ja basilika. Katkaise lämpö ja hauduta kannen alla noin 10 minuuttia. Lisää tarvittaessa suolaa.



Seitan

Vehnäjauhoista valmistettu seitan muistuttaa rakenteeltaan lihaa. Se on gluteenia eli vehnän proteiinia. Sitä voi käyttää lihan ja soijasuikaleiden tapaan vokeissa, padoissa tai vaikka pastejoiden (s. 139) täytteenä.

Seitanin valmistus vaatii hetken aikaa, mutta tulos on sen arvoinen. Ohjeesta tulee noin neljä kourallista kypsää seitania. Seitania voi tehdä myös gluteenijauhosta (s. 109), jolloin sen valmistaminen on paljon nopeampaa. Kerralla kannattaa kypsentää iso annos ja pakastaa osa tulevaa käyttöä varten marinoituna tai sellaisenaan. Seitan on itsessään mautonta, joten mausteita saa käyttää reilulla kädellä.

Kun seitan jäähtyy kypsentämisen jälkeen, sen rakenne kiinteytyy. Valmiin seitanin kannattaakin antaa tekeytyä useiden tuntien ajan viileässä, esim. yön yli.

taikina:

4 dl vettä

11 dl vehnäjauhoja

1. Vaivaa jauhoista ja vedestä kiinteähkö taikinapallo. Kaada sekaan sen verran kylmää vettä, että koko taikina peittyy. Anna seistä vedessä kymmenisen minuuttia. Pidempään likoamisesta ei ole haittaa: jos annat seitanin alun liota yön yli, vaatii se muutaman käsittelykerran vähemmän.
2. Kaada vesi varovasti pois ja laske tilalle kuumaa vettä. Vaivaa palloa vedessä viitisen minuuttia ja vaihda sitten kuuma vesi kylmään.
3. Puristele tekeytyvää seitania vuorotellen kylmässä ja kuumassa vedessä kaksin käsin, aina pari minuuttia kerrallaan. Jatka kunnes tärkkelys on huuhtoutunut pois ja vesi on kirkasta. Vaivausoperaatio kestää kokonaisuudessaan 20–30 minuuttia, joten vedenvaihtoja tulee noin kymmenen. Valmiiksi vaivattu seitan on kuin löysä, joustava kumipallo.

keittäminen:

1–2 litraa vettä

mausteita: esim. 1 rkl paprikajauhetta, 1 tl garam masalaa, 1 tl currya, vajaa 0,5 tl musta- tai valkopippuria, puolikas liemikuutio ja tilkka öljyä

1. Mittaa keitinvesi mausteineen kattilaan ja kuumenna kiehuvaaksi. Pilko seitan veitsellä tai saksilla viipaleiksi tai pienemmiksi paloiksi. Tiputa kiehuvaan veteen pari kerrallaan ja sekoita lopuksi, että ne pysyvät erillään toisistaan.
2. Kypsennä miedolla lämmöllä, lisää tarvittaessa vettä valmistumisen aikana. Jos haluat seitaniin puruvastusta, riittää että vesi korkeintaan poreilee: jos vesi kiehuu kovasti, seitanin rakenteesta tulee sienimäinen ja pehmeä. Kypsymisaika on noin 20–45 min palojen koosta ja veden kuumuudesta riippuen. Palat saavat jäädä vielä hautumaankin mausteliemeen. Valuta lopuksi hyvin.

marinointi:

esim. keitinlientä sekä 1 rkl sinappia, 1 rkl soijakastiketta, 1 tl omenaviinietikkaa sekä 2 valkosipulinkynttä (ja hieman öljyä)

1. Nosta seitanit pienempään kulhoon ja lisää sen verran keitinlientä, että palat peittyvät. Sekoita joukkoon muut mausteet. Marinoi seitania vähintään puolentoista tunnin ajan huoneenlämmössä tai mieluiten yön yli jääkaapissa. Yli jäävän marinadin voi pakastaa ja käyttää seuraavaan seitaniin. Jos et ehdi marinoida, voit maustaa jo seitanin kypsennysliemen voimakkaammin.
2. Paista seitanpaloja lopuksi paistinpannalla. Voit tarvittaessa lisätä mausteita vielä paistooljyynekin.

Seitania voi myös grillata (s. 109) esimerkiksi vartaissa. Grillaa keitettyä ja pilkottua seitania. Palaset kannattaa jättää reilumman kokoisiksi, jotta ne pysyvät hyvin vartaissa.

Tattipelmenit (50–60 kpl)

Pelmenit ovat venäläinen versio tuorepastasta. Pelmenejä kannattaa tehdä kerralla enemmän ja pakastaa osa ennen keittämistä. Siperiassa pelmenit pannaan joskus ennen keittämistä hetkeksi pakkaseen makua saamaan. Perinteisesti pelmenit tarjotaan smetanan kanssa, mutta ne maistuvat erinomaisesti myös margariininokareen kera tai kasvisliemessä tarjottuna. Kaurafraichekin sopii.

Jos käytät kuivattuja tatteja, pane ne likoamaan lämpimään veteen vähintään 2 h ennen ruoanlaiton aloittamista. Valuta hyvin ennen paistamista.

Näiden tattipelmenien maku on mieto: halutessasi voit maustaa taikinaa esimerkiksi valkosipulilla ja basilikalla.

taikina:

1,5 dl kauramaitoa (s. 156)

n. 5 dl vehnä jauhoja

1 tl suolaa

täyte:

noin 1 litraa tuoreita tai pakastettuja tatteja
tai 50 g kuivattuja tatteja

1–2 rkl öljyä

suolaa

1. Mittaa vesi kulhoon ja sekoita siihen suola ja vehnä jauhoja, kunnes taikina ei tartu käsiin. Vaivaa taikina leivinpöydällä tasaiseksi ja kimmoiseksi.

2. Hienonna tatit pieniksi paloiksi ja paista hetki öljyssä. Jos käytät pakastettuja tatteja, lisää tatit pannulle jäisinä. Mausta suolalla makusi mukaan.

3. Kauli taikinasta ohut levy kooltaan noin 60 x 50 cm. Taikinan muodolla ei ole väliä, tärkeintä on tarpeeksi ohut taikina. Ota levystä pyöreitä paloja muotilla, esim. kapeasuisella juomalasilla. Pane nokare täytettä taikinapalojen keskelle, sipaise reunoihin sormella vettä ja purista reunat tiukasti kiinni.

4. Keitä pelmenit kiehuvaassa kasvisliemessä tai suolatussa vedessä. Vettä on syytä olla runsaasti, mielellään 1,5–2 litraa, jotta pelmenit kypsyvät hyvin eivätkä tartu toisiinsa. Keitä enintään kymmenen kerrallaan, jotta vesi jaksaa kiehua ja pelmenit pysyvät erillään. Pelmenit ovat valmiita, kun ne ovat kaikki nousseet pintaan eli noin 5 minuutin kuluttua. Nosta reikäkauhalla astiaan, tipauta nokare margariinia pelmeneille ja peitä kannella, esim. lautasella, jotta pelmenit pysyvät lämpiminä. Tarjoile mahdollisimman pian.



1.



2.



3.



4.

Valkoinen peruskastike

Valkoinen peruskastike eli bechamel-kastike on monikäyttöinen. Se sopii eri tavoin maustettuna lisukkeeksi ja kuorrutukseksi esimerkiksi kypsennetylle mukulasellerille. Ruokaisaksi kastike muuttuu, jos lisäät siihen keitettyjä (pillkottuja) härkäpapuja tai herneitä.

Valkoinen peruskastike onnistuu, kun rasvaa on riittävästi jauhoihin nähden: jauhojen pitää kiehua pitsimäisesti kattilan pohjalla. Toinen tärkeä asia on kattilan ottaminen liedeltä kauramaitoa lisättäessä. Kastike kannattaa myös malttaa keittää riittävän alhaisella lämpötilalla, jotta tuloksesta on tasainen kastike.

3 rkl öljyä	0,5 tl murskattuja viherpippureita tai
2,5 rkl vehnä jauhoja	0,25 tl jauhettua valkopippuria
4 dl kauramaitoa	0,5 tl suolaa
2 laakerinlehtä	
1/8 tl muskottipippuria	

1. Mittaa öljy ja jauhot kattilaan. Kuumenna sekoittaen, kunnes seos kiehuu. Varo ruskistamasta.

2. Nosta kattila liedeltä ja lisää puolet kauramaidosta. Sekoita puuhaarukalla tai vispilällä, kunnes kastike on tasaista ja saennut. Lisää loput kauramaidosta ja sekoita uudelleen tasaiseksi.

3. Kiehauta kastike edelleen sekoittaen. Lisää laakerinlehdet ja keitä kastike miedolla lämmöllä välillä sekoittaen 10 minuuttia. Mausta valmis kastike.

Mikäli haluat kevyempää kastiketta, unohda öljyssä paisuttaminen ja sekoita maitotilikkaan sekoitetut vehnä jauhot kiehuvan kauramaidon joukkoon (älä käytä kantta!). Keitä muutama minuutti hyvin sekoittaen.

Voit tehdä kastikkeen maidon sijaan kasvisliemeen. Suolaa ei tarvitse erikseen lisätä, jos sitä on käyttämässäsi liemikuutiassa.

Vihreä kastike

Sekoita valmiin kastikkeen joukkoon 1–2 dl hienonnettuja yrttejä, esimerkiksi persiljaa ja ruohosipulia tai reilusti basilikaa ja hiven rakuunaa. Talvikaudelle sopii pinaattikastike: lisää pakastepinaattia tai -nokkosta 150 g. Kuivattu nokkonen käy yhtä hyvin.

Tulinen peruna-kaalipannu

Pannuun käy tuorekin chili, joskin ne ovat useimmiten miedompia maultaan. Jos käytät chilijauhetta, lisää sitä ainakin 0,5–1 tl, voimakkuudesta riippuen. Kuivattuja chilipaprikoita on mahdollista saada kotimaisinkin, vaikkakin niiden saatavuus on melko huono, ellei sitten kasvata ja kuivata chiliä itse.

4 isoa perunaa	4 dl keitettyjä herneitä
0,25–0,5 kaali (koosta riippuen)	0,5 dl vettä
2 sipulia	1 tl suolaa
0,5 tl sokeria	2 tl korianterijauhetta
2 rkl öljyä	1 tl jauhettua jeeraa
1 kuivattu chili	0,5 tl mustapippuria

1. Pilko perunat noin puolen sentin kuutioiksi, viipaloi kaali ja pilko sipuli. Pilko chili.

2. Pane pannulle tai kattilaan öljyä ja lisää chili sekä sipuli, kun öljy on kuumaa. Paista muutama minuutti ja lisää perunakuutiot. Sekoittele. Viiden minuutin kuluttua lisää sekaan kaali ja hetken päästä herneet.

3. Lisää vesi ja muut mausteet, pane kansi päälle ja hauduta 20–30 minuuttia. Mukaan voi lisätä myös esimerkiksi hefua, tempeä tai seitania.

Dal hernerouheesta

Dal on maittava ja ravinteikas kastike Intiasta. Intiassa dal tehdään linseistä, mutta kotoinen herne sopii yhtä hyvin. Dal ei ole turhan tarkka mausteista, joten jos kaikkia mausteita ei löydy, jätä osa pois tai korvaa koko lista 3 tl:lla garam masalaa. Mikäli teet dalia kesällä, korvaa keräkaali pienellä kukkakaalilla ja kahdella tomaatilla.

Tarjoa dal keitettyjen viljojen, esimerkiksi jeera pulaon (s. 118) tai curryohran (s. 116), kanssa. Aterian täydentävät naan-leipä (s. 140) tai perunaroti (s. 143) ja erilaiset chutneyt (s. 62).

2 dl hernerouhetta	mausteseos:
8 dl vettä	0,5 tl jauhettua kardemummaa
1 isohko sipuli	0,5 tl jauhettua kanelia
2 valkosipulin kynttä	1 tl jauhettua inkivääriä
1 porkkana	1 tl jauhettua jeeraa eli juustokuminaa
2 perunaa	1 tl jauhettua korianteria
pala keräkaalia (n. 100 g)	1/8 tl muskottipähkinää
4 rkl öljyä	0,25 tl jauhettua mustapippuria
1 tl mustia sinapinsiemeniä	1 tl kurkumaa
(riipaus asafoetidaa eli hajupihkaa)	0,5–1 tl jauhettua chiliä
suolaa	2 laakerinlehteä
tuoretta korianteria	

1. Kiehauta vesi ja turvota hernerouhetta 10 minuuttia.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuori peruna ja porkkana ja paloitle molemmat pieniksi kuutioksi. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi. Mittaa mausteseoksen aineet pieneen astiaan.

3. Mittaa öljy ja sinapinsiemenet paistokasariin ja kuumenna, kunnes sinapinsiemenet pomppivat. (Lisää hajupihka.) Lisää sipulit ja valkosipulin kynnet ja paista kullankeltaisiksi ruskistamatta.

4. Lisää mausteseos, sekoita hyvin ja kypsennä noin minuutin verran. Lisää sitten vihannekset ja hernerouhe turvotusvesineen. Kiehauta, laske lämpöä ja keitä hiljalleen kannen alla noin 40 minuuttia. Lisää keittämisen aikana tarvittaessa vettä. Maista ja mausta suolalla makuksi mukaan. Hienonna pinnalle tuoretta korianteria.

Herkkusienipasta

Tässä pikaruoassa sienien määrä ei ole kovin tarkka: annostele niitä saatavuuden ja nälän mukaan. Ellet laita ruokaan kermaa, tarjoa pastan lisämausteena yrttiöljyä (s. 63). Viljellyt sienet voi korvata itse kerätyillä hape-roilla; jätä silloin kuitenkin basilika pois.

300 g pastaa	2 rkl öljyä
2 litraa vettä	noin 200 g tuoreita herkkusieniä
2 tl suolaa	2–3 valkosipulin kynttä (2 dl kaurakermaa)
	1/8 tl (vasta)jauhettua mustapippuria
	2 tl kuivattua basilikaa suolaa

1. Keitä pasta kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kuori valkosipulit. Viipaloi herkkusienet. Kuumenna öljy pannussa ja lisää herkkusienet. Kuullota sieniä pari minuuttia ja lisää sitten murskattu valkosipuli. (Lisää kaurakerma.) Kypsennä seosta muutama minuutti, mausta basilikalla, suolalla ja mustapippurilla.
3. Kumoa pasta tarjoiluastiaan ja sekoita joukkoon herkkusieniseos.



Kaali-vehnärouhepata

Talvinen kaali-vehnäpata sopii yhdistettäväksi moneen ruokaan, mutta on ravitsemuksellisesti täysin riittävä omaksi ateriakseenkin. Padassa käytetyt rikutut vehnäsuurimot ovat kotimainen versio bulgurista.

Vehnäsuurimot voi korvata kokonaisilla, yön yli 1:1 vedessä turvotetuilla jyvillä; lisää tällöin keittämisvaiheessa vain 4 dl vettä. Padan voi tehdä tavallisestakin kaalista.

3 rkl öljyä	2 porkkanaa
1 tl (mustia) sinapinsiemeniä	200–300 g savojijinkaalaa
1 sipuli	3 dl rikottuja vehnäsuurimoita
2–3 tl mietoa curryjauhetta	9 dl vettä
1 tl jauhettua korianteria	5 dl keitettyjä keltaisia herneitä tai härkäpapuja
0,5–0,75 tl jauhettua chiliä	2 tl kuivattua persiljaa suolaa

1. Liota vehnärouhetta yön yli.
2. Kuori ja hienonna sipuli. Leikkaa porkkana viipaleiksi ja leikkaa kaali suikaleiksi.
3. Mittaa öljy pataan tai paksupohjaiseen kattilaan ja lisää sinapinsiemenet. Kuumenna, kunnes siemenet alkavat pomppia. Lisää sipuli, curry-, chili- ja korianterijauhe ja kuullota. Lisää sitten porkkana ja kaali ja kypsennä muutama minuutti. Lisää vehnäsuurimot, vesi, herneet ja persilja.
4. Kiehauta, laske lämpöä ja keitä suurimot kannen alla hiljalleen kypsiksi, noin 30 minuuttia. Lisää suolaa makusi mukaan. Pata paranee, jos se saa vielä hautua jälkilämmöllä. Lautaselle voit ripotella hampunsiemeniä tai nokkosjauhetta.

Kahden kaalin pata

Tarjoa pataa vilja- ja perunalisukkeiden kera.

2 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä	5 dl keitettyjä härkäpapuja
1 sipuli	2 dl vettä
2 valkosipulinkynttä	1 kasvisliemikuutio tai
1 tl (mustia) sinapinsiemeniä	1 rkl kasvisliemijauhetta tai puolikas hienonnettu lipstikan lehti
1 tl jeeran siemeniä	1 rkl siirappia
pala (n. 100 g) lanttua	2–3 dl hapankaalia (s. 47)
2 porkkanaa	1 rkl kuivattua persiljaa
pala (n. 300 g) keräkaalia	(0,5 tl suolaa)

1. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuutioi porkkana ja lanttu, pilko kaali.
2. Kuumenna öljy padassa tai paistokasarissa ja kuullota siinä sipuli valkosipulin, sinapin- ja jeeran siementen kanssa. Lisää lanttu- ja porkkanakuutiot, paista hetki. Lisää sitten kaali ja paista viitisen minuuttia välillä sekoitellen.
3. Lisää härkäpavut, vesi, siirappi ja liemikuutio. Peitä pata kannella ja kypsennä 20 minuuttia pienellä lämmöllä. Lisää lopuksi hapankaali ja persilja. Maista pataa ja lisää tarvittaessa suola.

Lipstikka

Lipstikka eli rohtoliperi on reheväkasvuinen ja voimakkaan makuinen yrtti. Lipstikan maku muistuttaa selleriä ja tuo mieleen lihaliemen. Käytä lipstikan lehtiä keittoihin ja kastikkeisiin liemikuution sijasta tai hiero salaattikulho lehdellä. Kokeile myös vihannesmuhennoksiin, sämpylöihin ja salaattikastikkeisiin.

Myös lipstikka parantaa ruoansulatusta ja on kokeilemisen arvoinen papuruoissa.

Lipstikkaa voi säilöä pakastamalla ja kuivamalla, kuivattujen lehtien maku tosin miedontuu hieman.



Keisarin kaali

Haudutettu punakaali maistuu keitetyn tattarin, perunasoseen (s. 120), pihvien ja pyöryköiden kera. Kokeile myös kypsennetyn talvikurpitsan kanssa. Kaalin määrä ei ole kovin tarkka, joten valitse itsellesi sopivan kokoinen kaalinpuolikas.

puolikas punakaali

2 rkl öljyä

2–3 rkl siirappia

1 rkl etikkaa tai omenaviinietikkaa
suolaa

1. Suikaloi punakaali ohuiksi suikaleiksi.
2. Kuumenna öljy padassa ja lisää kaali. Paista öljyssä muutama minuutti, laske sitten lämpöä, peitä kannella ja anna hautua tunnin verran. Sekoittele välillä.
3. Mausta siirapilla, etikalla ja suolalla. Maista ja lisää tarvittaessa siirappia.

Kumina-omena-kaali

Vaihtoehtoisesti kypsennetyn kaalin voi maustaa noin 1/5 tl:lla neilikkaa, 1 tl:lla kuminaa ja yhdellä pilkotulla omenalla.



Kurpitsaspeltitto

Speltn liotus ei ole välttämätöntä, mutta lyhentää huomattavasti keittoaikaa. Rikottu spelttirouhe valmistuu nopsakasti liottamattakin. Speltn tilalla voi käyttää kokonaisia ohrasuurimoita, jotka nekin kannattaa liottaa.

3 dl speltinjyviä (n. 6 dl valmiiksi liotettuja)	200 g kuutioitua säilykekurpitsaa
4 dl vettä	1 tl kuivattua timjamia
2 rkl öljyä	5 dl vettä
2 valkosipulin kynttä	200 g pakasteherneitä tai
1 sipuli	4 dl idätettyjä herneitä
2 porkkanaa	2 tl kuivattua basilikaa
pala lanttua	suolaa
(pala mukulaselleriä)	

1. Jätä speltinjyvät turpoamaan 4 dl:aan vettä yön tai työpäivän yli.
2. Kuori ja hienonna sipuli, valkosipuli, lanttu ja porkkanat (sekä selleri).
3. Kuullota sipuli ja valkosipuli öljyssä. Lisää porkkanat ja lantut (sekä selleri) ja paista muutama minuutti. Lisää pannulle valutetut kurpitsakuutiot, liotetut speltinjyvät, timjami ja vesi. Kiehauta, alenna lämpöä ja keitä kannen alla 30 minuuttia. Keitä hetki ilman kantta, jos kaikki vedet eivät ole vielä imeytyneet, tai vastaavasti lisää vettä tarvittaessa: suurimoissa on eroja. Lisää herneet ja loput mausteet, sammuta levy ja anna maustua muutama minuutti jälkilämmöllä. Spelttittoa voi syödä lämpimänä tai kylmänä.

Pikainen herne-kaurapata

Tähän pataan voi käyttää oikeastaan mitä vain (kotimaisia) pakastevihanneksia tai -juureksia, suikaleita tai paloja. Jos käyttämässäsi pussissa on jo herneitä, voit jättää erilliset pakasteherneet pois. Pakasteet voi korvata 25–50 grammalla kuivattuja vihanneksia: lisää tällöin veden määrää. Kauran voi korvata rikotulla speltillä.

- | |
|---|
| 3 dl kuorittuja kauranjyviä |
| 5 dl keitettyjä keltaisia herneitä |
| 7 dl vettä |
| 1 kasvisliemikuutio tai 1 rkl kasvisliemijauhetta |
| 1 tl curryjauhetta |
| 0,5 tl inkiväärijauhetta |
| 1 pss (200–500 g) pakastevihanneksia tai -juureksia |
| 200 g pakasteherneitä |
| 2 tl kuivattua basilikaa |
| paahdettuja hampunsiemeniä |

1. Huuhtelee ja paahda kauranjyviä paistinpannulla hetki koko ajan sekoitellen. Paahdettuna ne eivät puuroudu.
2. Mittaa paksupohjaiseen kattilaan huuhdellut kauranjyvät, keitetyt herneet, vesi, liemikuutio, curry- ja inkiväärijauhe. Jos käytät kuivattuja vihanneksia, lisää ne tässä vaiheessa.
3. Kiehauta ja keitä 5 minuuttia. Peitä kannella, sammuta levy ja kypsennä levyn jälkilämmöllä 30 minuuttia.
4. Lisää loput ainekset ja hauduta muutama minuutti, niin että pakasteet lämpenevät. Korista paahdetuilla hampunsiemenillä. Lisää halutessasi joukkoon hieman öljyä.

Pinaattipyörykät

(noin 30 kpl)

Pinaatin korvaajaksi käy hyvin nokkonen. Syö esimerkiksi perunaruokien tai ruislisäkkeen, sieni-, herne- tai valkokastikkeen (s. 100) ja porkkanaraasteen kanssa.

1 sipuli

5 valkosipulin kynttä

1 rkl öljyä

300 g pakastepinaattia

0,5 tl jauhettua mustapippuria

0,5 tl muskottipähkinää

1 rkl kuivattua persiljaa

1 tl yrttisuolaa

1–1,5 dl tattari- tai grahamjauhoja

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet.
2. Kuullota sipuleita ja valkosipulia öljyssä muutama minuutti, lisää sitten mausteet ja pinaatti.
3. Sammuta levy ja hauduta muutama minuutti. Sekoita jauhot sipuliseokseen. Jauhojen määrä riippuu pinaatin kosteudesta. Anna taikinan turvota noin 15 min ajan.
4. Muotoile seoksesta kostein käsin pieniä pyöryköitä ja paista niitä paistinpannulla öljyssä noin 8–10 minuuttia välillä käännettäen.

Pirana

Tarjoa ruisleivän (s. 144) ja esimerkiksi kaaliraasteen (s. 40) ja kurpitsasäilykkeen kanssa. Mukaan sopivat muutkin juurekset: lisää vaikkapa punajuurta ja selleriä. Myös raaka hokkaido- tai myskikurpitsa sopii joukkoon. Ruoan pinnalle voi ripotella paahdettuja ham-punsiemeniä tai tarjota seurana hamppuvoita (s. 61).

3 rkl öljyä

2 tl sokeria

(1 tl tillin siemeniä)

2 valkosipulin kynttä

2 sipulia

400–500 g lanttua

1 kg perunoita

2 dl vettä

4 dl keitettyjä tai pakasteherneitä tai härkäpapuja

1 rkl kuivattua persiljaa

suolaa

1. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulin kynnet. Kuori perunat ja lanttu. Leikkaa molemmat pieniksi tasakokoisiksi kuutioiksi.
2. Kuumenna öljy vokissa tai isossa padassa. Lisää sipulit, valkosipulit ja sokeri sekä tillin siemenet ja paista muutama minuutti kovalla lämmöllä. Lisää peruna- ja lanttu-kuutiot vähän kerrallaan ja paista välillä sekoittaen noin kymmenisen minuuttia tai kunnes osa juureksista on saanut väriä pintaan. Lisää vesi, pienennä lämpöä ja hauduta kannen alla, kunnes perunat ovat kypsiä. Sekoita välillä.
3. Kun perunat ovat kypsiä, lisää (jäiset) herneet ja persilja. Sammuta levy ja anna hautua viitisen minuuttia jälkilämmöllä. Mausta suolalla.



Rukiinen punajuuripata

Rukiinen sieni-punajuuripata on jo itsessään kokonainen ateria eikä välttämättä tarvitse lisukkeita. Pata sopii kuitenkin myös tarjottavaksi keitettyjen perunoiden ja hapankaalin kera. Proteiinista kiinnostuneet voivat lisätä joukkoon keitettyjä herneitä. Päälle voi halutessaan ripotella tyrni- tai pellavarouhetta.

2 rkl öljyä	2 tl kuivattua timjamia
2 sipulia	7 dl vettä
2 valkosipulin kynttä	2 dl (rikottuja) ruissuurimoita
1 tl sokeria	2 dl kaurakermaa
2,5 dl liotettuja suolasieniä tai pieni rasia tuoreita herkkusieniä	2 maustekurkkua
3–5 raakaa punajuurta	1 tl kuivattua basilikaa
2 porkkanaa	yrttisuolaa

1. Huuhtelee rukiinjyvät ja jätä likoamaan runsaaseen veteen yön ajaksi. Rikottuja suurimoita ei ole välttämätöntä liottaa, ainakaan montaa tuntia.
2. Hienonna sienet. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulin kynnet. Kuori ja pilko punajuuret ja porkkanat. Kuutioi maustekurkut.
3. Paista sipulia ja sieniä padassa öljyssä ja sokerissa muutama minuutti. Lisää punajuuret ja porkkanat ja paista viitisen minuuttia. Lisää vesi, timjami ja ruissuurimot ja keitä kannen alla välillä sekoittaen noin tunti.
4. Lisää pataan kerma ja keitä vielä 10 minuuttia. Lisää basilika ja maustekurkku ja suolaa makusi mukaan.

Ruis-kaalipata

Ruis-kaalipadan maku vain paranee tekeytyessään, joten voit kernaasti valmistaa pataa jo muutamaa päivää ennen vieraille tarjoamista. Tarjoa puolukkaketsupin (s. 57), porkkanaraasteen ja piparjuurikerman (s. 56) kanssa.

Voimakkaammasta mausta pitävät voivat lisätä pataan samaan aikaan kaalin kanssa 2 tl paprikajauhetta.

2,5 dl ruissuurimoita	1 tl timjamia
2 rkl öljyä	1 rkl siirappia
1 tl fenkolin siemeniä	1 laakerinlehti
1 sipuli	200 g pakasteherneitä tai 4–5 dl keitettyjä herneitä
1 tl jauhettua korianteria	1 tl kuivattua meiramia
500 g kaalia	suolaa
300 g lanttua	
7 dl vettä	

1. Huuhtelee rukiinjyvät ja jätä likoamaan runsaaseen veteen yön ajaksi.
2. Kuori sipuli ja lanttu. Hienonna sipuli. Leikkaa lanttu ja kaali pieniksi paloiksi. Valuta rukiinjyvät. Kuumenna öljy padassa ja kypsennä fenkolin siemeniä hetki öljyssä. Lisää sipuli ja korianteri ja kypsennä muutama minuutti.
3. Lisää kaalit ja lanttu pataan ja paista sekoitellen, kunnes kaali on saanut vähän väriä. Lisää sitten vesi, timjami, siirappi, laakerinlehti ja rukiinjyvät. Keitä pienellä lämmöllä kannen alla välillä sekoittaen tunnin ajan. Lisää tarvittaessa vettä.
4. Lisää lopuksi herneet ja meirami. Sammuta levy ja anna kypsyä kannen alla muutama minuutti jälkilämmöllä. Suolaa lopuksi makusi mukaan.

Sienipyttipannu

Pyttipannuun kipataan perinteisesti kaikki jääkaappiin jää-neet edellisten ruokien tähteet. Tässä ohjeessa on käytetty raakoja perunoita, mutta pyttipannun voi hyvin tehdä jo aiemmin keitetyistä perunoista.

Tarjota pyttiksen kanssa hapankaalia (s. 47), juuresraastetta tai kaalisalaattia. Suolasienet voi korvata hefulla (s. 85) tai seitanilla (s. 109); paista sitä yhdessä perunan ja lantun kanssa.

3 rkl öljyä
1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
10 perunaa
1 lanttu
3 dl liotettuja suolasieniä (s. 41)
3 dl keitettyjä härkäpapuja
1 dl kasvislientä
2 tl kuivattua persiljaa
riipaus mustapippuria
suolaa

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuori ja kuutioi perunat ja lanttu. Hienonna suolasienet.
2. Kuullota sipulia öljyssä pannulla muutama minuutti ja lisää sitten perunat ja lanttu. Paista keskilämmöllä, kunnes perunat ovat saaneet väriä. Lisää sienet, härkäpavut ja kasvisliemi ja keitä miedolla lämmöllä kannen alla, kunnes perunat ovat kypsiä. Mausta lopuksi persiljalla ja mustapippurilla ja tarvittaessa suolalla.

Sieni-ruusukaalipannu

Tarjoile pannua keitettyjen härkäpapujen, perunasoseen (s. 120) ja hapankaali-omenaraasteen kanssa.

1 iso sipuli	ruusukaalia
2 rkl öljyä	0,5 tl suolaa
250 g (n. 0,5 litraa)	0,25 tl mustapippuria
suppilovahveroita	1 tl siirappia
200 g (10–15 kpl)	1 rkl kuivattua persiljaa

1. Revi sienet ja lohko ruusukaalit neljään osaan. Pilko sipuli.
2. Kuullota sipuli pannulla, lisää ruusukaalit ja paista, kunnes aineksissa on hieman väriä. Lisää sienet ja paista vielä 5–10 min. Mausta.

Suolasienimuhennos

Suolasienimuhennoksesta tulee täyttävä talvinen ateria esimerkiksi härkäpapupihvien (s. 91) ja perunasoseen (s. 120) sekä juuresraasteen (s. 39) kanssa. Maistuu myös uuniperunoiden täytteenä. Sienimuhennosta voi tehdä myös kuivatuista tai pakastesienistä.

3 dl liotettuja suolasieniä (s. 41)
3 rkl öljyä
1 sipuli
3 rkl vehnä jauhoja
2,5–3 dl kauramaitoa (s. 156)

1. Hienonna liotetut suolasienet. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Kuullota sipulia öljyssä muutama minuutti. Lisää jauhot ja kypsennä hetki. Lisää kauramaito vähitellen mukaan. Sekoita koko ajan muutaman minuutin ajan, kunnes kaste on suurustunut. Lisää lopuksi suolasienet.



Grilliherkut

Makkara ei ole ainoa mahdollinen grillattava, vaan myös kasviksista saa herkullisen grilliaterian. Pitkän kypsymisajan vaativat raaka-aineet, kuten perunat, kannattaa esikypsentää ennen grillaamista.

Aineksien kypsentäminen on helpompaa muurinpohja-pannulla kuin vartaissa.

Grilliherkut maistuvat esimerkiksi omena-inkiväärikastikkeeseen (s. 54), makean chilikastikkeeseen (s. 62), omenachutneyn (s. 62) tai paprikamajoneesin (s. 55) kera. Myös varhaisperunat ja tuore salaatti täydentävät mukavasti grilliateriaa. Leipäviipaleitakin voi grillata.

Grillikastike

Sekoita kastike esimerkiksi rypsiöljystä, vedestä, etikasta, paprikajauheesta, basilikasta, currystä, mustapippurista, suolasta ja intialaisesta mausteseoksesta

Grillattavat ainekset kannattaa marinoida kastikkeessa etukäteen. Mittaa ainekset kulhoon ja sekoita hyvin vihanneksiin, anna marinoitua tunnista pariin. Käytä marinointikastiketta myös kasvien valeluun grillaamisen aikana.

Grilliherkut vartaissa

- ✿ kirsikkatomaatteja
- ✿ kesäkurpitsalohkoja
- ✿ herkkusieniviipaleita tai nuoria herkkutatteja lohkoina
- ✿ kuorittuja valkosipulinkynsiä
- ✿ paprikalohkoja
- ✿ puoliksi keitettyjä perunalohkoja
- ✿ sipulilohkoja
- ✿ keitettyä seitania (s. 98 tai 109)
- ✿ marinoitua hefua (s. 85) tai tempeä (ks. liite)

1. Jos käytät puisia vartaita, liota niitä vedessä puoli tuntia ennen käyttöä, etteivät ne kärvenny grillissä eikä niistä irtoa tikkuja.
2. Paloittele ainekset, (marinoi,) sivele kastikkeella ja työnä grillaustikkuihin. Sipulit kannattaa panna kypsymään erikseen ennen muita, koska niiden valmistuminen vie enemmän aikaa. Tomaatti on nopea valmistumaan.
3. Paista vartaita noin 5 minuuttia, käännä välillä. Sivele grillikastiketta tarpeen mukaan paistamisen välissä. Älä anna aineiden kärkeä mustiksi.

Grillin hiilloksella voi kypsentää perunoita tai folioon käärittyjä nauriita. Nauriisiin kannattaa leikata pieni syvennys naatin puolelle ja panna siihen nokare margariinia.



Grillipihvit seitanista

Grillipihvit kannattaa valmistaa päivä pari etukäteen, jotta ne ehtivät marinoitua kunnolla. Valmiista gluteenijauhosta pihvit valmistuvat nopeasti ja helposti. 3 desilitrasta jauhua saa 6–8 keskikokoista seitanpihviä.

Tällä perusohjeella voi valmistaa seitansuikaleita ja -paloja myös muita aterioita varten.

3,25 dl gluteenijauhua

kuivat mausteet: esimerkiksi 2 tl (savu)paprikajauhetta, 2 tl grillimausteseosta, 3 tl korianterijauhetta ja 3 tl curryjauhetta tai 2,5 rkl pitsamaustetta ja 1 rkl inkiväärijauhetta

nesteet: 2 rkl sinappia, 3 rkl öljyä, 1–2 rkl soijakastiketta, n. 2 dl vettä

keitinvesi: 1 litra vettä, kasvisliemikuutio tai lipstikkaa ja suolaa, 3 laakerinlehteä

marinadi: öljyä, valkosipulimurskaa, murskattua tuoretta tomaattia, keitinlientä, grillikastikkeen (s. 108) mausteita

1. Lisää kuivat mausteet gluteenijauhon joukkoon. Sekoita nesteet keskenään ja lisää jauhoihin. Vaivaa taikinaa voimaa käyttäen noin 10 minuuttia, niin että taikinaan muodostuu sitkoa. Yleiskonekin sopii työhön. Anna valmiin taikinan levätä noin 20 minuuttia.
2. Valmista keitinliemi. Litistä taikina 1 cm:n paksuiseksi, leikkaa 6–8 viipaleeksi ja pane kiehuvaan veteen. Laske lämpöä ja kypsennä miedolla lämmöllä noin 45–60 min. (Katso keitto-ohje s. 98.) Lopuksi valuta seitanviipaleet ja purista niistä ylimääräinen neste, kun ne ovat hieman jäähtyneet. Seitan on nyt valmista, mutta se kannattaa vielä marinoida ja paistaa. Vaihtoehtoisesti voit kypsentää höyryttäen: kääri viipaleet esim. folioon (jätä turpoamisvaraa) ja laita höyrykattilan höyrytysosaan, kypsennä 45–60 min. Folion tehtävänä on estää, ettei seitan turpoe vesihöyryssä liikaa.
3. Valmista marinadi. Sekoita seitanit marinadiin ja anna maustua viileässä vähintään tunti, mielellään yön yli.
4. Paista grillipihvejä paistinpannulla, muurikassa tai hiilloksella molemmin puolin noin 10 minuuttia.

Seitanista tulee mureampaa, kun lisää gluteenijauhon joukkoon papua. Korvaa vaikkapa 0,75 dl gluteenista papujauholla (esim. herne tai lupiini). Tai lisää taikinaan 2 dl keitettyä (kuorittuja) härkäpapuja: Tällöin veden määräksi riittää 1,5 dl. Soseuta pavut nesteiden kanssa. Yhtä lailla seitantaikinan joukkoon voi soseuttaa vaikkapa raakaa raastettua punajuurta tai paistettua sipulia. Sienijauhe sopii maustamiseen.

Myös riittävän pitkä vaivaus ja kypsennystapa vaikuttavat ratkaisevasti seitanin rakenteeseen. Monien mielestä paras, jämäkkä tulos syntyy, kun seitan kypsyy juuri ja juuri poreilevassa liemessä. Höyrytetty seitan on hieman jämakämpääkin. Mainiota kebab-tyyppistä seitania saa kypsentämällä seitanpaistin uunissa, paistoliemessä (175 °C noin 1,5 h). Jotkut suosittelevat paistamaan seitanin ensin uunissa puolikypsäksi (noin 45 min, leivinpaperilla ritilän päällä ja puolta kerran kääntäen) ja jatkamaan kypsytystä sitten liedellä, liemessä hauduttaen. Jäähtyessään seitanin rakenne kiinteytyy lisää.

Tikkuleipä nuotiolle

Tikkuleipää tai muita nuotioruokia ei kannata paistaa liekeissä vaan vasta hiilloksella. Hyvä hiillos on kuuma: sillä ruoka paistuu nopeasti ja tasaisesti. Liekit nokeavat aina ja antavat ruokaan ikävän sivumaun.

Nuotioleipää voi paistaa myös lettupannulla ohuina leipäsinä. Puusaunan tai -hellankin hiillos käy.

4 dl sämpyläjauhoja

2 rkl sokeria

0,5 tl suolaa

2 rkl öljyä

n. 1,5 dl vettä

1. Sekoita ainekset tukevaksi taikinaksi. Osan sämpyläjauhoista voi korvata aamupuuron jämillä, ohrajauholla tms. Mukaan voi lisätä 2 tl leivinjauhetta kohotusaineeksi.
2. Pyörittele taikinasta 1–2 cm:n paksuisia taikinaöpötköjä ja kierrä ne ohuesti kepin varren ympäri, kierrokset irti toisistaan. Liian paksu taikina ei ehdi kypsyä.
3. Malta, kunnes nuotio on hiillosvaiheessa tai pidä keppiä kärsivällisesti reilusti liekkien yläpuolella. Paistamisen aikana kääntelee tikkua silloin tällöin. Paistos on kypsää, kun se lähtee kiertämällä helposti irti tikusta.



Herkkusieniä, pinaattia ja valkosipulia

Tarjoa lisuketta esimerkiksi uusien perunoiden ja egyptiläisen härkäpapupaistoksen (s. 84) kera. Pinaatin sijaan käyvät mangoldi tai nokkonen; nokkosen lehdet kannattaa kuitenkin lisätä pannulle samaan aikaan sienten kanssa. Pinaattia voi käyttää vähemmänkin kuin ohjeessa sen mukaan, mitä kaapista tai kaupasta löydät.

1–2 rkl kylmäpuristettua öljyä

3 valkosipulin kynttä

n. 200 g herkkusieniä

1 tl paprikajauhetta

250 g (3–4 kourallista) tuoretta pinaattia

1 ruukku sitruunamelissaa

suolaa tarvittaessa

1. Pese pinaatinlehdet ja leikkaa muutamaosaan. Viipalo herkkusienet, murskaa valkosipulin kynnet, hienonna sitruunamelissan lehdet.

2. Paista herkkusieniä, valkosipulia ja paprikajauhetta öljyssä viitisen minuuttia. Lisää sitten pinaatinlehdet ja paista vielä minuutti tai pari. Jos pinaateista irtoaa kovin paljon nestettä, nosta lämpöä ja kiehauta nesteitä pois. Lisää lopuksi sitruunamelissa ja tarvittaessa suolaa.

Herkkutatteja ja paprikaa

3 rkl öljyä

3 eriväristä paprikaa

2 valkosipulin kynttä

2–3 tuoretta herkkutatintin lakkia

suolaa, mustapippuria

1. Puolita paprikat, poista siemenet ja vaaleat osat. Viipalo paprikat ja herkkutatintien lakit. Kuori ja viipalo valkosipulin kynnet.

2. Paista paprikoita ja valkosipulia öljyssä viitisen minuuttia. Lisää tatit ja paista vielä toiset viisi minuuttia. Sammuta levy, peitä pannu kannella ja hauduta vielä kymmenisen minuuttia. Mausta lopuksi suolalla ja pippurilla.

Nopea nokkoshöystö

Nokkospaistos sopii uusien perunoiden ja egyptiläisen härkäpapupaistoksen (s. 84) tai sienikastikkeen ja pastan kanssa syötäväksi. Samalla aterialla maistuu myös hampurivoi (s. 61). Valmistuva ruokamäärä ei ole kovin suuri. Vaihtoehtoisesti nokkoset voi höyryttää ja viimeistellä kaurakermalla. Alkukesästä mukaan voi lisätä horsman versoja.

1,5 litraa nokkosen lehtiä
löyhästi mitattuna

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

1 rkl öljyä

0,25 tl mustapippuria tai
siankärsämön lehtiä

1,5 dl vettä

(vajaa) 1 rkl siirappia

1. Pilko sipulit ja leikkele nokkoset muovikannussa palasiksi (käytä tarvittaessa kumihansikkaita).

2. Paista sipulia ja valkosipulia hetki öljyssä, lisää mustapippuri. Lisää pilkottu nokkonen, paista muutama minuutti. Lisää vesi ja paista vielä reilut 5 minuuttia. Mausta vähän ennen valmistumista siirapilla.



Kantarellimuhennoksella kuorrutettu kukkakaali

Tarjoa esimerkiksi keitetyn speltin tai punajuuri-ohrasalaatin (s. 39) ja kyssäkaalin kanssa. Lisämausteeksi sopii myös esimerkiksi hernepesto (s. 59).

1 isohko kukkakaali
400–500 g kantarelleja (1 litra)
2 rkl öljyä
1–2 valkosipulin kynttä
4 rkl vehnäjauhoja
4 dl kauramaitoa (s. 156)
0,5 tl suolaa
(mustapippuria)
ruohosipulia

1. Kuori ja hienonna valkosipulin kynnet.
2. Paista sieniä, kunnes niiden oma neste on kiehunut pois. Lisää öljy ja valkosipulin kynnet ja paista muutama minuutti. Ripottele jauhot sienille ja lisää kauramaito, sekoita hyvin. Anna muhennoksen kiehua hetki välillä sekoitellen. Mausta lopuksi suolalla (ja mustapippurilla). Jos haluat kermaisempaa makua, korvaa puolet kauramaidosta kaurakermalla.
3. Keitä tai höyrytä kukkakaali juuri ja juuri kypsäksi. Aseta se tarjoiluastiaan, kaada sienimuhennos päälle ja silppua pinnalle tuoretta ruohosipulia.

Pipun papupaistos

Tarjoa papupaistos vilja- tai perunalisukkeiden kanssa. Lipstikan lehden voi jättää pois, ellei kaupasta tai pihalta satu sitä löytymään.

2 rkl kylmäpuristettua öljyä	5 dl keitettyjä härkäpapuja
1 sipuli	2–3 tomaattia
2–3 valkosipulin kynttä	2–3 oksaa persiljaa
2 tl paprikajauhetta	1 lipstikan lehti
0,5 tl sokeria	2 rkl paahdettuja hampunsiemeniä
pieni parsakaali tai puolikas isosta	0,25 tl (vasta)jauhattua mustapippuria
1 keltainen tai punainen paprika	0,5 tl suolaa

1. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulin kynnet. Pilko paprika, parsakaali ja tomaatit, hienonna persiljan ja lipstikan lehdet.
2. Kuumenna öljy paistinpannalla tai paistokasarissa ja lisää sipuli, valkosipuli, paprikajauhe ja sokeri. Paista muutama minuutti. Lisää pannulle paprikat ja parsakaali useassa erässä, jotta lämpötila ei laske. Sekoita välillä. Lisää härkäpavut ja paista 5–10 minuuttia välillä sekoitellen. Parsakaalien ja paprikoiden ei tarvitse olla läpikypsiä.
3. Sekoita tomaatit joukkoon, sammuta levy ja lisää lopuksi loput ainekset.



Sieni-nokkoskastike

Tarjoa sieni-nokkoskastiketta perunoiden kera.

2 rkl öljyä

2 sipulia

n. 250 g tuoreita osterivinokkaita

1 l tuoretta nokkosta löyhästi mitattuna
tai 2 dl ryöpättyä nokkosta tai pinaattia

2 tl kuivattua persiljaa

0,5 tl kuivattua kirveliä

1 tl kuivattua rakuunaa

1/8 tl (vasta)jauhettua mustapippuria

yrttisuolaa

2 dl vettä

1. Pilko sipulit ja viipaloi sienet.
2. Kuullota sipulit. Lisää sienet ja hienonnetut nokkoset. Sekoita ainekset ja hauduta pannulla muutama minuutti.
3. Lisää mausteet. Lisää vesi ja hauduta kastiketta kymmenisen minuuttia. Tarkista nesteen määrä haudutuksen aikana ja lisää tarvittaessa vettä.



Tomaattikastike kahdelle

Syö kastiketta esimerkiksi pastakääröjen (s. 128), peruna-soseen (s. 120) tai makaronin tai tattarin kanssa. Aterian koristeluun käyvät auringonkukan versot.

2 rkl öljyä

1 sipuli

2 valkosipulin kynttä

1 tl sokeria

kourallinen tuoretta basilikaa tai 1 tl kuivattua

muutama tuoreen salvian lehti tai 0,5 tl kuivattua

4 (luumu)tomaattia

suolaa

1. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulin kynnet pieneksi. Hienonna salvian lehdet. Revi basilikan lehdet palasiksi ja kuutioi tomaatit.
2. Kuumenna öljy kasarissa ja kuullota sipuli ja valkosipuli sokerin kanssa. Lisää pilkotut yrtit ja tomaatit.
3. Keitä hiljalleen kannen alla 15 minuuttia. Ota sitten kansi pois ja keitä vielä ilman kantta 5 minuuttia, jotta tomaatin nesteitä haihtuu. Osa tomaattilajikkeista ei vaadi loppuhaudutusta. Maista ja mausta makusi mukaan suolalla.





Tomaatti-härkäpapukastike

Tomaattikastike muuntuu helposti ruokaisemmaksi tomaatti-härkäpapukastikkeeksi. Lisää 3–4 dl keitettyä, pillkottuja härkäpapuja (tai 1,25 dl härkäpapurouhetta) samaan aikaan sipulien kanssa. Keitä ja hauduta sitten hetki jälkilämmöllä makujen syventämiseksi. Kastike on sakeaa, joten lisää tarvittaessa vettä. Sopii mainiosti leipien päälle tai pitaleipien (s. 143) täytteeksi.

Valkosipulipavut

Erilaisia tarhapapulajikkeita on monia. Kasvutavan mukaan pavut luokitellaan joko pensaspavuiksi tai tukea vaativiksi salkopavuiksi. Tähän lisukkeeseen käyvät niistä mitkä tahansa.

nippu tuoreita vihreitä papuja

6 valkosipulin kynttä

2 rkl öljyä

suolaa

1. Pese pavut ja leikkaa niistä päät pois. Kuori ja murskaa valkosipulin kynnet.
2. Keitä pavut kypsiksi kiehuvaan veteen n. 8 minuuttia.
3. Kuumenna öljy pannulla ja lisää pavut ja valkosipulimurska. Paista hetki. Mausta suolalla.

Vehnäpaella

Nautiskele värikäs paella salaatin ja vaalean leivän kera. Koristele tuoreella kirvelillä tai persiljalla. Voimakkaiden makujen ystävät voivat lisätä ruokaan chilijauhetta. Toimii vehnän sijasta myös speltistä tai ohraista tehtynä. Herneiden sijaan ohjeessa voi käyttää tarhapapuja tai kuorineen syötäviä sokeriherneitä.

8 dl keitettyä vehnää
(2 dl kuivaa)

suolaa

2 sipulia

3–4 valkosipulinkynttä

2 rkl öljyä

1 punainen paprika

1 keltainen paprika

(1 fenkoli)

1–2 porkkanaa

0,25 g (0,5 ml) saframia
tai 0,5 tl kurkumaa

1 tl paprikajauhetta

0,5 tl suolaa

4–6 dl tuoreita herneitä

2–3 tomaattia

1. Keitä vehnää. Vettä tarvitaan noin nelinkertainen määrä. Mausta suolalla. Kypsennysajan lyhentämiseksi kokonaisia jyviä on syytä liottaa etukäteen esimerkiksi yön yli, rouhetakin mieluiten ainakin joitain tunteja. Nopeimmin valmistuu bulgur, joka sekin sopii tähän reseptiin.
2. Pilko sipulit, fenkoli ja paprikat pieniksi palasiksi. Kuori ja pilko porkkanat puolikkaiksi kuutioiksi. Lohko tomaatit pieniksi.
3. Paista sipulisilppua keskilämmöllä. Lisää paprikat, fenkoli ja porkkanat, paista vielä hetki. Liuota saframia 0,5 dl:aan kuumaa vettä. Lisää joukkoon myös keitetty vehnää ja mausteet. Paahda viitisen minuuttia kannen alla.
4. Sammuta levy ja lisää herneet sekä tomaattilohkot ja pidä pari minuuttia jälkilämmöllä.

Peruna- ja viljalisukkeet

Blinit	116
Curryohra	116
Sienitattaritto	117
Herneröstiperunat	117
Jeera pulao ohrasta	118
Pellavaperunat	118
Lohkoperunat	119
Nokkosohukaiset	119
Ohrarengas	120

Blinit

(4–6 kpl)

Tarjoo blinien kanssa suolasienisalaattia (s. 41), etikkapunajuuria, suolakurkkuja ja hapankaalia (s. 47). Blinit voi paistaa paistin- tai lettupannulla.

2 dl vettä
1 tl sokeria
jälkiruokalusikallinen hiivaa
3 dl kauramaitoa
1 tl suolaa
1 dl tattarijauhoja
1 dl ohra jauhoja
1 dl vehnä jauhoja
öljyä tai margariinia paistamiseen

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää sokeri, suola ja maito. Vispaa jauhot joukkoon vähän kerrallaan. Anna käydä 30 minuuttia ja vispaa voimakkaasti uudestaan. Anna käydä vielä noin tunti ja vispaa uudestaan.
2. Paista paistinpannalla rasvassa suuria lettuja. Ensimmäisen letun mahdollista epäonnistumista ei kannata surra: niin käy usein lettujen kanssa, ja kokki voi silloin hyvillä mielin maistella koekappaleen paistamisen lomassa.

Curryohra

Tarjoo curryohraa esimerkiksi hernerouhedalin (s. 101) kanssa. Chilien ja curryseosten voimakkuus vaihtelee hyvin paljon, joten huomioi oman mausteesi voimakkuus määriä mitatessasi.

3 rkl öljyä	3 valkosipulin kynttä
0,5 tuore punainen chili tai 0,25–0,5 tl chilijauhetta	2,5 dl esikypsytettyjä rikottuja ohrasuurimoita
1–2 tl mietoa curryjauhetta	7 dl vettä
0,5 tl sokeria	1 kasvisliemikuutio tai lipstikan lehti ja suolaa
1 sipuli	3 dl pakasteherneitä

1. Kuori sipuli ja valkosipulin kynnet ja hienonna molemmat. Poista chilistä kanta, halkaise chili ja kaavi siemenet pois. Hienonna chili.
2. Kuumenna öljy paistokasarissa ja lisää chili, curryjauhe, sipuli, valkosipuli ja sokeri. Kypsennä keskilämmöllä viitisen minuuttia.
3. Lisää ohrasuurimot, vesi ja liemikuutio. Kun vesi kiehuu, laske lämpöä ja keitä kannen alla 20 minuuttia. Lisää herneet, sammuta liesi ja hauduta jälkilämmöllä kannen alla vähintään muutama minuutti. Ohrasuurimoiden maku täyteläistyy pitkällä haudutuksella. Maista suolaisuus ja lisää tarvittaessa suolaa.

Sienitattaritto

Nopea sienitattaritto on ruoka jo itsessäänkin, mutta lisukkeesta käyvät esimerkiksi herne-perunapihvit (s. 90) tai härkäpapupihvit (s. 91). Tarjoile etikkapunajuurien ja puolukkaketsupin (s. 57) kanssa.

Sieninä voi käyttää myös kuivattuja (1,5 dl) tatteja tai suppilovahveroita: pane ne likoamaan lämpimään veteen vartiksi, valuta ja käytä liotusvesi ruokaan.

- 1 rkl öljyä
- 1 tl rosmariinia
- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- 200 g herkkusieniä tai 2 dl pakaste- tai säilykesieniä
- 1,5 dl kokonaisia tattarisuurimoita
- 200 g pakastepinaattia
- 1 kasvisliemikuutio tai 1 rkl kasvisliemijauhetta
- 4 dl vettä
- 4 dl tai 200 g (pakaste)herneitä
- 2 tl kuivattua basilikaa

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Viipaloi tuoreet tai valuta säilykesienet.
2. Kuullota sipulia, valkosipulia ja rosmariinia öljyssä muutama minuutti. Lisää sienet sekä tattari ja paista viitisen minuuttia.
3. Lisää sitten pinaatti, kasvisliemikuutio ja vesi. Kiehauta, laske lämpöä ja keitä kannen alla 15–20 minuuttia, kunnes tattari on kypsää. Lisää tarvittaessa hieman vettä.
4. Sammuta levy ja sekoita joukkoon herneet ja basilika. Anna ainesten lämmetä viitisen minuuttia jälkilämmöllä. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa.

Herneröstiperunat

Röstin kanssa samalle lautaselle käyvät paistettu seitan (s. 109) ja mehustettu kaaliraaste (s. 40). Röstin voi tehdä paistinpannun koon mukaan yhdessä tai kahdessa erässä. Saat perinteisiä röstejä jättämällä hernerouheen ja veden pois.

- 3 dl hernerouhetta
- 9 dl vettä
- 1 kg perunoita
- riipaus muskottipähkinää
- 1 rkl kuivattua basilikaa
- suolaa
- öljyä

1. Turvota hernerouhe kiehuva vedessä ja keitä liotusvedessään 10–20 minuuttia. Lisää tarvittaessa keittämisen aikana vettä. Kaiken veden tulisi imeytyä hernerouheeseen.
2. Kuori ja pese perunat. Raasta perunat ja mausta suolalla. Lisää hernerouheet ja mausteet perunaraasteeseen.
3. Kuumenna öljy paistinpannussa. Laita pannulle perunaraastetta ja painele tasaiseksi levyksi. Paista ensin kuumalla lämmöllä kummaltakin puolelta kauniin ruskeaksi. Voit leikata röstin kuuteen osaan, niin kääntäminen sujuu helpommin. Laske lämpöä ja paista vielä 5–10 minuuttia miedommalla lämmöllä, jotta perunat kypsyvät kokonaan.

Jeera pulao ohrasta

Tarjoa Intiasta vaikutteita saanut jeera pulao esimerkiksi hernerouhedalin (s. 101) kanssa. Pulaoon voi käyttää jeeran eli juustokuminan sijasta myös kotoisia kuminan siemeniä. Jeeran suuret ystävät voivat kaksinkertaistaa siementen määrän.

2 rkl öljyä

1 tl jeeran siemeniä

3 dl rikottuja ohrasuurimoita

vettä

1 tl suolaa

1. Kuumenna öljy ja jeeran siemenet kasarissa. Kun siemenet alkavat pomppia, lisää ohra. Kuullota noin 3 minuuttia välillä sekoittaen.
2. Lisää suola ja vettä suurimopakkauksen ohjeen mukaan. Laske lämpöä ja keitä ohraa hiljalleen kannen alla noin 25 minuuttia tai kunnes se on kypsää.

Pellavaperunat

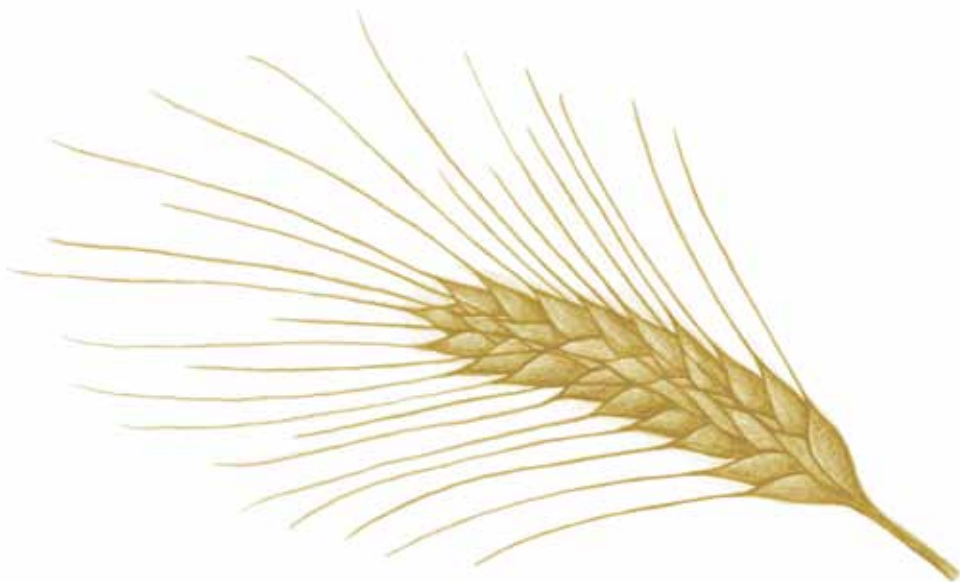
Perunoiden kanssa maistuvat idut (s. 49), hernehummus (s. 58) ja sämpylät (s. 140). Perunoiden kypsennyslämpötila ja -aika eivät ole turhan tarkkoja, joten jos teet samalla muuta uuniruokaa, voit hyvin kypsentää perunat vähän matalammassa tai kuumemmassa lämpötilassa. Maustamiseen sopivat myös camelinan tai fenkolin siemenet.

1 kg jauhoisia perunoita

pellavan tai kuminan siemeniä

öljyä

1. Säää uuni lämpenemään 225 asteeseen. Pese perunat ja leikkaa ne pitkittäin puoliksi tai neljään osaan koon mukaan. (Jauha siemenet.)
2. Kasta perunoiden halkaistu pinta ensin öljyssä, sitten kuminan- tai pellavansiemenissä. Aseta vuokaan siemenpuoli ylöspäin. Kypsennä uunin keskitasolla, kunnes pinta on ruskea eli 35–40 minuuttia. Suolaa kypsät perunat.



Lohkoperunat

Lohkoperunoiden kaveriksi voit tehdä samassa uunissa esimerkiksi härkäpapu-juurespihvejä (s. 92). Sudi leivinpaperi öljyllä ja käännä pihvit paistamisen puolivälissä.

1 kg perunoita
0,5 dl öljyä
2 rkl (ruis)korppujauhoja
3 tl paprikajauhetta
1 tl jauhettua korianteria
1 tl jauhettua jeeraa eli juustokuminaa
1 rkl etikkaa
suolaa

1. Sääda uuni lämpiämään 225 asteeseen.
2. Pese perunat. Ellei perunoissa ole kovin paksu kuori, kannattaa ne jättää kuorimatta, koska paahdettu kuori antaa ravintoarvon lisäksi upean maun. Leikkaa perunat 6–8 lohkoksi.
3. Sekoita kulhossa ensin öljy, korppujauho, etikka ja mausteet suolaa lukuun ottamatta. Sekoita sitten perunat mausteisiin. Kumoa seos uunipellille.
4. Paista uunin ylimmällä tasolla ensin 20 minuuttia. Sekoita perunoita. Sammuta sitten uuni ja jätä perunat kypsytymään jälkilämmölle noin 15 minuutiksi. Jos valmistat uunissa perunoiden jälkeen vielä muuta etkä sammuta uunia, laske pelti loppuvaiheessa keskitalolle ja jatka kypsentämistä 15 minuuttia.
5. Mausta valmiit perunat tarvittaessa suolalla.

Nokkosohukaiset

(10–15 kpl)

Nokkosohukaiset maistuvat ateriana esimerkiksi suolaisen salaatin (s. 41) tai peruna-papusalaatin (s. 42) kanssa. Ohukaisia voi vihertää myös pinaatilla tai lehtikaalilla.

0,5 dl nokkosjauhetta
tai 1 l tuoretta, nuorta nokkosta
tai 2 dl ryöppätyä, hienonnettua nokkosta
tai 2 dl / 1 pkt pinaattia pieneksi hakattuna
tai 0,5 dl kuivattua lehtikaalia jauhettuna
3 dl grahamjauhoja
2 dl vehnäjauhoja
1 dl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta

1 tl sokeria
1 tl suolaa
2 tl basilikaa
1 litra kauramaitoa
riipaus muskottia
1/8 tl vastajauhettua mustapippuria
paistamiseen öljyä

1. Ryöppää ja hienonna nokkoset, jos käytät tuoretta nokkosta.
2. Sekoita kaikki ainekset ja turvota kylmässä puolisen tuntia.
3. Paista pieniä ohukaisia joko ohukaispannalla tai isoja ohukaisia tavallisella paistinpannalla.

Ohrarengas

Koristele tarjoiluvati keitetyillä tai höyrytetyillä kasviksilla ja versoilla. Tarjoa ohraa paistetun seitanin (s. 109) tai härkäpapusalaatin (s. 38) ja mehustetun kaaliraasteen (s. 40) kanssa.

2 rkl öljyä

1 sipuli

0,5 tl sokeria

1 tl paprikajauhetta

0,25 tl kurkumaa

pala (n. 100 g) lanttua

3 dl kokonaisia ohrasuurimoita

1 kasvisliemikuutio tai 1 rkl kasvisliemijauhetta
tai 1 lipstikan lehti ja suolaa

8 dl vettä

1 rkl kuivattua basilikaa

(pinnalle: 0,5 dl paahdettuja hampunsiemeniä)

1. Kuori ja hienonna sipuli, kuutioi lanttu hyvin pieniksi paloiksi.
2. Kuumenna öljy padassa tai laakeassa pannussa 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 40 minuuttia. Sekoita, sammuta levy ja keitä vielä jälkilämmöllä ilman kantta viitisen minuuttia. Maista, ovatko ohrat kypsiä, lisää tarvittaessa vettä. Lisää basilika ja hampunsiemenet.
4. Huuhtelee rengasvuoka kylmällä vedellä ja kumoa ohraseos vuokaan. Painele tiiviiksi ja anna seistä 5–10 minuuttia. Kumoa tarjoilulautaselle ja koristele. Vuoan avulla muotoilu ei ole välttämätöntä, mutta ruoka on näyttävämpi näin tarjoiltuna.

Perunasose

Perunasoseen voi tehdä perunoiden keitinveteen tai kasvisliemeen, mutta kauramaidolla mausta tulee pehmeämpi. Jauhoisia eli soseutuvia lajikkeita ovat esimerkiksi Rosamunda ja Puikula.

800 g – 1 kg jauhoisia perunoita

noin 2 dl kuumaa kauramaitoa

nokare margariinia tai loraus kylmäpuristettua rypsiöljyä

1 tl suolaa

1. Pese, kuori ja paloittele perunat. Laske kattilaan vettä sen verran, että perunat juuri ja juuri peittyvät, tai keitä höyrykattilassa.
2. Keitä kypsiksi noin 20 minuuttia. Säästä pari desiä keitinvettä ja kaada loput pois.
3. Murskaa perunat perunasurvimella, -pusertimella tai sähkövatkaimella. Lisää kuumaa kauramaitoa vähän kerrallaan, kunnes sose on riittävän notkeaa. Lisää tarvittaessa keitinvettä. Mausta sose suolalla.
4. Vatkaa sose kuohkeaksi käsin tai sähkövatkaimella. Lisää margariininokare.

Pinaatti-perunasose

Perunasosetta edellisen ohjeen mukaan

lisäksi:

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 pkt (150 g) pakastepinaattia tai nokkosta
- 0,25 tl muskottipähkinää
- öljyä

1. Valmista perunasose ohjeen mukaan.
2. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä muutama minuutti, lisää pakastepinaatti ja mausta seos. Sekoita pinaattiseos perunasoseeseen.



Valkosipuli-pellavaperunasose

Perunasosetta ohjeen mukaan

lisäksi:

- 2 valkosipulin kynttä
- 1 rkl (kylmäpuristettua) öljyä
- 1 rkl pellava- tai camelinarouhetta

1. Valmista perunasose ohjeen mukaan.
2. Kuori ja murskaa valkosipulin kynnet. Kuullota öljyssä, kunnes aromit alkavat tuntua. Lisää valkosipuliseos ja pellavarouhe perunasoseen sekaan.

Muita vaihtoehtoja:

- ✿ Korvaa kolmannes perunoista pilkotulla punajuurella, lantulla, palsternakalla tai maa-artisokalla.
- ✿ Lisää pari porkkanaa. Mausta timjamilla sekä persiljalla.
- ✿ Freesaa pannulla 2 dl savojjinkalisuikaleita ja pieni sipuli. Lisää soseen joukkoon. Ripota mukaan hieman mustapippuria ja muskottipähkinää. Savojjinkaalin tilalla voit käyttää lehtikaalia.
- ✿ Leikkaa valmiin soseen joukkoon sipulin varsia tai purjoa (kesällä).
- ✿ Jos käytössä on luomuperunoita, ei niitä tarvitse kuoria lainkaan. Pese perunat erityisen hyvin juuriharjalla.

Ruislisäke

Tarjoa ruokaisaa ruista esimerkiksi hernekastikkeen (s. 89) ja rakuunaporkkanoiden (s. 95) tai herne-perunapihvien (s. 90), ruskean kastikkeen ja porkkanaraasteen kanssa. Mehevämmän maun saat korvaamalla puolet rukiista rikotuilla vehnä- tai spelttisuurimoilla.

- 1–2 rkl öljyä
- 1 tl jeeran siemeniä tai jauhetta
- 1,5 tl timjamia
- 1,5 tl rosmariinia
- 1 sipuli
- 3 dl rikottuja ruissuurimoita tai rukiinjyviä
- 8–9 dl vettä
- 0,5 tl suolaa
- 2 laakerinlehteä
- 1 dl puolukoita

1. Liota rukiinjyviä tai -suurimoita yön yli ja anna niiden itää pari tuntia, jos ehdit. Ruisrouhetta ei tarvitse liottaa etukäteen.
2. Kuumenna öljy ja jeeran siemenet kasarissa. Lisää myös rosmariini ja timjami. Kun siemenet alkavat pomppia, lisää ruissuurimot ja pilkottu sipuli. Kuullota välillä sekoittaen noin 3 minuuttia.
3. Lisää vettä, suolaa, laakerinlehdet ja puolukat. Laske lämpöä ja ja keitä ruista hiljalleen kannen alla ainakin tunti. Lisää tarvittaessa vettä. Ruisrouhe valmistuu nopeammin.

Sahramispeltti

Tarjoa sahamispelttiä esimerkiksi valkokastikkeen (s. 100), herne-perunapihvien (s. 90) ja hapankaalin kanssa. Myös sienikastike sopii hyvin.

Spelttiohjeita noudattaen voi tehdä viljalisukkeita myös vehnäjyvistä. Niiden keittoaika on 40 minuuttia.

- 3 dl spelttisuurimoita
- 6 dl vettä
- 0,25 g sahamia
- 1–2 rkl kuivattua minttua
- 0,5 tl kuivattua salviaa
- suolaa

1. Pane peltti likoamaan yön yli tai vähintään 8 tunniksi.
2. Keitä peltti kypsäksi liotusvedessään, noin 20 min. Lisää mausteet keitinveteen heti alussa, suola vasta lopuksi. Keittoaika riippuu kyseisten suurimoiden myllytyksestä: spelttiä pitää mahdollisesti keittää 40 minuuttia, lisää siinä tapauksessa vettä keittämisen aikana (noin 1,5 dl).

Speltti on kypsää silloin, kun jyvät ovat huomattavasti pullistuneet, auenneet vähän toisesta päästään ja tuntuvat suussa pehmeiltä. Sitkeät jyvät ovat raakoja, vaikka kypsäkin speltti natisee hampaissa.

Jos on aikaa, anna liotettujen suurimoiden itää muutama tunti ennen keittämistä. Siivilöi ylimääräinen liotusvesi talteen ja palauta se joukkoon idätyksen lopuksi. Idätys tehostaa viljassa olevan raudan ja sinkin imeytymistä ja nopeuttaa se vähän kypsymistäkin.

Yrttispeltti

3 dl kokonaisia spelttijyviä

6 dl vettä

1 tl kuivattua timjamia

2 tl kuivattua basilikaa

1 tl kuivattua oreganoa

0,5 tl yrttisuolaa

(puolikas liemikuutio)

1. Pane spelttijyvät likoamaan yöksi tai vähintään 8 tunniksi veteen.
2. Keitä spelttiä liotusvesineen kannen alla timjamin kanssa noin 20 minuuttia. Lisää halutessasi puolikas liemikuutio. Jos et ole liottanut jyviä etukäteen, keittoaika on 1–1,5 tuntia.
3. Sammuta levy ja lisää loput yrtit ja suola. Anna speltin maustua vielä jälkilämmöllä minuutin verran.

Jyvät eivät puuroudu, kun

- ✿ paahdat tai paistat jyviä (siemenmausteiden kanssa) hetken ennen veden lisäämistä (ks. s. 30): pienet määrät pannulla, isot uunissa
- ✿ muistat lisätä viljat jo kylmään keitinveeteen
- ✿ mittaat veden tarkkaan niin, että kaikki vesi imeytyy suurimoihin (lisää vettä tarvittaessa!)
- ✿ et turhaan sekoita viljaa keittämisen aikana
- ✿ varot ylikeittämistä: tarkkaile suutuntumaa!
- ✿ keität lisukkeet laakeassa pannussa kattilan sijasta
- ✿ käytät kokonaisia jyviä rikottujen sijasta.

Skånenperunat

Skånenperunat sopivat hyvin kasvispihvien ja -pyöryköiden (esim. s. 88 ja 91) kera tarjottavaksi. Jos kaipaavat vaihtelua, korvaa ruohosipuli rosmariinilla.

6–8 perunaa

1 sipuli

2 rkl öljyä

2 dl kaurakermaa

ruohosipulia (talvella kuivattua)

suolaa

valkopippuria

1. Kuori ja kuutioi perunat. Hienonna sipuli.
2. Kuullota perunakuutiot ja sipulisilppu öljyssä ja lisää kaurakerma. Anna hautua kannen alla kypsäksi (noin 15 minuuttia) miedolla lämmöllä. Lisää lopuksi ruohosipuli ja mausta suolalla ja pippurilla.



Valkosipuliperunat

Valkosipuliperunat voi hyvin tehdä perinteisen uunissa kypsennyksen sijasta energiaystävällisemmin liedellä. Tarjoa valkosipuliperunat esimerkiksi hamppu-härkäpapupihvien (s. 87) kera. Valkosipulin ystävät voivat lisätä sitä ohjeeseen enemmänkin.

800 g – 1 kg jauhoisia perunoita

3 rkl öljyä

3–6 valkosipulin kynttä

2 dl kaura- tai hamppukermaa (s. 56)

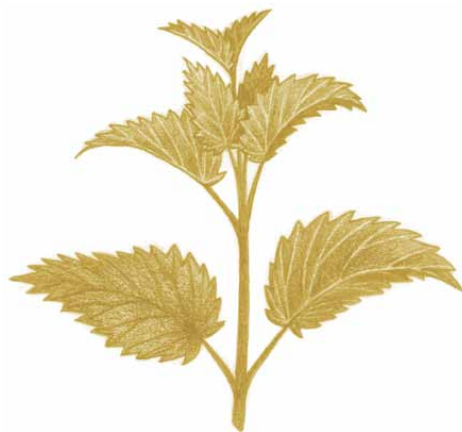
0,25 tl (vasta)jauhettua mustapippuria

2 tl kuivattua persiljaa

suolaa

1. Kuori ja viipaloi perunat. Kuori ja murskaa valkosipulinkynnet. Perunaviipaleet voi kuivata talouspaperilla, jotta viipaleet eivät tartu toisiinsa paistettaessa.

2. Paista perunoita öljyssä paistinpannalla hetki, lisää sitten kaurakerma ja valkosipulit. Laske lämpöä ja keitä kannen alla välillä sekoittaen noin 30 minuuttia tai kunnes perunat ovat kypsiä. Mausta persiljalla ja mustapippurilla ja lisää lopuksi suolaa makusi mukaan.



Valkosipuli-nokkosperunat

Tarjoa valkosipuli-nokkosperunat esimerkiksi herneperunapihvien (s. 90) kera. Makuvaihtelua saat korvaamalla puolet perunoista palsternakalla. Halutessasi voit valmistaa perunat kerman sijasta kasvisliemeen. Jos käytät kuivattua nokkosta, lisää tarvittaessa nesteen määrää.

1 kg (edellisen sadon) perunoita

1 litra tuoretta nokkosta

tai 2 dl ryöpättyä, hienonnettua nokkosta

tai 150 g pakastepinaattia

tai 1 dl kuivattua nokkosta

2 sipulia

2 valkosipulinkynttä

riipaus jauhettua muskottipähkinää

1/8 tl (vasta)jauhettua mustapippuria

2 tl kuivattua basilikaa

2 dl kaurakerma + 1 dl vettä

yrttisuolaa

öljyä

1. Valmista kuten valkosipuliperunat, mutta lisää nesteen yhteydessä nokkoset.

Nokkos-perunapata

4 rkl öljyä
2 tl fenkolin siemeniä
1 tl jauhettua tai 2 tl raastettua tuoretta inkivääriä
1 tl kurkumaa
8 keskikokoista perunaa
noin 1 litra tuoretta tai 2 dl ryöpättyä nokkosta
vettä
tuoretta korianteria
suolaa

1. Kuori ja halkaise perunat. Lohko isoimmat puolikkaat. Jos käytät tuoretta nokkosta, ryöppää se. Hienonna nokkoset veitsellä.
2. Kuumenna öljy vokissa, padassa tai paksupohjaisessa kattilassa. Lisää fenkolinsiemenet ja kypsennä, kunnes aromit tuntuvat, noin minuutin verran.
3. Sekoita öljyyn inkivääri ja kurkuma ja lisää sitten pataan perunalohkot. Sekoita ja paista 5 minuuttia välillä käännellen.
4. Lisää pataan hienonnetut nokkoset ja hieman vettä. Riittää, että vesi ulottuu vähän alle puoleen väliin perunoita. Keitä kannen alla, kunnes perunat ovat kypsyneet eli noin 20–30 minuuttia perunoiden koon mukaan. Sekoita pataa välillä ja lisää vettä, jos on tarpeen. Lisää lopuksi makusi mukaan suolaa ja leikkaa pinnalle tuoretta korianteria; korianterijauhekin käy maustajaksi.

Paahdettu kvinoa

Proteiinipitoinen kvinoa valmistuu nopeasti ja pitää pitkään kylläisenä. Kvinoassa on mieto, pähkinäinen maku. Paahdetulla kvinoalla voi täydentää esimerkiksi härkäpapusalaattia (s. 36). Se sopii myös paistetun tempen ja hamppupeston (s. 61) seuraan.

Kvinoasta on hiottu haitallinen saponiini pois, mutta siemenet on silti syytä huuhdella huolella ennen ruoanlaittoa. Huuhtelemalla saat poistettua kitkerän pölyn. Älä käytä huuhteluun kuumaa vettä, koska se aloittaa kvinoan kypsymisen liian aikaisin.

Kypsennä huuhdeltu kvinoa turvottamalla ja paahtamalla kuten tässä ohjeessa tai keitä suolalla (ja yrteillä) maustetussa vedessä, 2 minuuttia riittää. Pidempi keittoaika puurouttaa kvinoan. Jos käytät ohjeeseen ulkomaista kvinoa, sen kypsymisaika on pidempi.

3 dl kvinoaa
turvotukseen noin 3 dl kiehuva vettä
0,25 tl suolaa
riippaus mustapippuria
1–2 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä
1 tl kuivattua persiljaa tai basilikaa ja oreganoa

1. Mittaa kvinoa kulhoon. Kaada päälle haaleanlämmintä vettä ja sekoita lusikalla pohjaa myöten 10 sekunnin ajan, valuta huuhteluvesi varovasti pois (voit käyttää apuna tiheää lankasiivilää). Toista. Huuhtelee vielä kolmaskin kerta, tällä kertaa kylmällä vedellä.
2. Laita kvinoa takaisin kulhoon ja kaada päälle kiehuva vettä sen verran, että kvinoa peittyy. Sekoita, niin että pohjimmaisietkin kvinoat kostuvat. Anna turvota viitisen minuuttia.
3. Valuta ylimääräinen vesi pois tiheän siivilän läpi. Kumoa kvinoa kuumalle, kuivalle paistinpannulle ja paahtaa keskilämmöllä minuutti pari. Sekoita koko ajan. Kvinoan kypsymisen tunnistaa siitä, että siemenet muuttuvat läpikuultaviksi ja niihin tulee näkyviin vaaleat "hännät". Mausta lopuksi suolalla, mustapippurilla, öljyllä sekä esimerkiksi persiljalla tai basilikalla ja oreganolla.

Uuniruoat

Hamppumureke okarasta	127
Herne-perunakiusaus	127
Hernepatee	128
Pastakäärö	128
Pinaattitäyte	129
Sienitäyte	129
Kurpitsatäyte	129
Sienirulla	130
Uunipalsternakat.	130



Talvikausi

Herne-perunasoselaatikko	131
Peruna-sienipaistos.	131
Rosmariinijuurekset	132
Uudenvuoden juureskiusaus	132
Valkoisen vuodenajan pitsa	133



Satokausi

Pitsa	134
Sieni-makaronipaistos.	135
Sienitäytteiset kesäkurpitsat	135

Hamppumureke okarasta

Hamppuokarasta voi valmistaa mureketta. Syö vaikkapa valkokastikkeeseen (s. 100), hapankaalin (s. 47), puolukkaketsupin (s. 57) ja speltin (s. 123) tai perunasoseen (s. 120) kera. Jos kaipaavat vahvoja mausteita, lisää joukkoon 2 tl jeeraa. Taikinan voi vaihtoehtoisesti paistaa pihveinä liedellä.

n. 5 dl hampunsiemenmurskaa (s. 86)
 1 tl paprikajauhetta
 0,5 tl jauhettua inkivääriä
 1 rkl kuivattua persiljaa
 1 tl suolaa
 2–3 valkosipulin kynttä
 4 isohkoa perunaa (yli 500 g)
 pieni siivu juuriselleriä (raasteena 1 dl)
 1 dl karkeita speltti- tai grahamjauhoja
 1 dl kaura- tai hamppukermää (s. 56)
 öljyä vuokaan

1. Paahda hampunsiemenmurskaa kuivalla paistinpannalla viitisen minuuttia, jatkuvasti sekoitellen. Kuori juurekset ja valkosipulin kynnet. Murskaa valkosipulin kynnet ja raasta juurekset raastimen hienolla terällä. Öljyä leipävuoka.
 2. Sekoita kulhossa siemenmurskaan ensin mausteet, sitten loput ainekset.
 3. Kumoa murekemassa leipävuokaan, tasoita pinta ja paista uunin keskitasolla 175 asteessa n. 30 minuuttia. Jätä vielä jälkilämmölle 20 minuutiksi. Jäähdytä ennen kumoamista.

Herne-perunakiusaus

Tarjoa kiusausta esimerkiksi juuresraasteen ja puolukkahillon kanssa. Hernerouheen lisäksi ohjeeseen sopivat härkäpapurouhe tai keitetyt herneet (4 dl), mitä kaapistasi löytyykin. Jos käytät keittämättä valmiita härkäpapurouhekuutioita, liota kuutiot pehmeiksi. Kerman ja veden voi vaihtaa hamppumaitoon (s. 86).

8–10 perunaa
 1 dl hernerouhetta
 3 dl kiehuva vettä
 1 tl jauhettua jeeraa tai intialaista mausteseosta
 2 dl kaurakermaa + 1 dl vettä
 2 tl kuivattua basilikaa
 suolaa
 öljyä vuokaan

1. Turvota hernerouhetta vedessä 10–15 minuuttia. Keitä rouhetta liotusvedessään toiset 10–20 minuuttia. Sekoita usein, koska hernerouhe ottaa helposti pohjaan. Mausta jeeralla, basilikalla ja suolalla.
 2. Kuori ja suikaloi perunat.
 3. Lado voideltuun uunivuokaan puolet perunoista, sitten hernerouheseos ja lopuksi loput perunasuikaleet. Kaada päälle kaurakerma. Huuhtelee purkki noin desillä vettä ja kaada huuhteluvedet vuokaan.
 4. Paista uunin keskitasossa 225 asteessa noin 30 minuuttia. Sammuta sitten uuni ja jätä laatikko kypsymään vielä jälkilämmölle vartiksi.

Hernepatee

Maukas ja täyttävä hernepatee kelpaa joulu- tai muuksi juhlaruoaksi. Pateen rakenne paranee, jos se saa vetäytyä yön yli jääkaapissa, joten ruoan voi hyvin tehdä jo edellisenä päivänä valmiiksi. Keltaiset herneet voi korvata vihreillä herneillä; voit käyttää myös aikaisemmin keitetyjä (4 dl).

1,5 dl keltaisia herneitä	1 tl sokeria
6 dl vettä	2 rkl margariinia tai öljyä
1 porkkana	1 tl suolaa
3 perunaa	0,5 tl mustapippuria
1 sipuli	
1 laakerinlehti	taikina:
1 dl kaurakermaa	1 dl öljyä
2 viipaletta vaaleata leipää (päivän vanha sopii parhaiten)	1,4 dl kauramaitoa tai vettä
3 tl kuivattua persiljaa tai reilusti tuoretta persiljaa tai tilliä	2,25 dl vehnäjauhoja
2 tl kuivattua basilikaa	2 dl grahamjauhoja

1. Liota herneet keitinvedessä yön yli.
2. Sekoita kuoritaikinan ainekset ja pane jääkaappiin vetäytymään hernetäytteen valmistumisen ajaksi.
3. Keitä herneitä 30 minuuttia kansi raollaan. Lisää sitten kattilaan pilkotut ja kuoritut porkkanat, perunat, sipuli, laakerinlehti ja kaurakerma. Keitä vielä ilman kantta 30 min tai kunnes kaikki ainekset ovat kypsiä. Nestettä tulisi olla jäljellä vain tilkka kattilan pohjalla.
4. Kostuta leipäviipaleet veteen ja purista kuiviksi. Sekoita leivät, mausteet ja margariini herneseokseen, poista laakerinlehti ja soseuta herneseos sauvasekoittimella tai survimella.
5. Kauli jääkaappikylmä kuoritaikina suorakaiteen muotoiseksi ja niin isoksi (n. 40 x 50 cm), että saat siitä patelelle myös kannen.

Nosta se kaulimen ympärille käärittynä öljyttyyn leipävuokaan, varoen ettei taikina leviä ja repeä matkalla (repeytymät voit kyllä korjata). Vuoraa vuoka niin, että taikinaa jää reunojen yli kanneksi.

6. Lusikoi herneseos taikinoituun vuokaan lämpimänä.

7. Nipistä taikinan reunat hyvin kiinni. Jos taikinaa jää pohjasta ylitse ja kaksinkerroin sykerölle, ei se haittaa: täyttöpuoli jää joka tapauksessa piiloon. Paista 200 asteessa uunin alatasolla n. 40 minuuttia. Anna pateen jäähtyä ennen kumoamista, tarjoa viileänä. Koristele herneen versoilla tai tuoreella persiljalla ja paahdetuilla auringonkukan siemenillä.

Pastakäärö

Pastaa voi syödä myös täytettynä kuten pelmenejä Venäjällä tai tortellineja Italiassa. Tässä italialaisperäisessä ohjeessa perunapastataikina täytetään ensin ja paloitellaan vasta kypsänä. Valitse yksi kolmesta täytevaihtoehdosta.

Tarjoa kääröjä salvia-hernekastikkeen (s. 97), tomaattihärkäpapukastikkeen (s. 113) tai valkokastikkeen (s. 100) sekä salaatin kanssa. Sopivia jauhoisia perunalajikkeita ovat esimerkiksi Pito, Rosamunda ja Lapin puikula.

taikina:

250 g keitetyjä jauhoisia perunoita (4 dl muusia)

0,5 tl suolaa

1,5 dl vettä

3 dl (speltti)grahamjauhoja

3–4 dl hienoja speltti- tai vehnäjauhoja

1. Soseuta perunat ja sekoita niihin vesi ja suola. Sekoita jauhot käsin perunasoseen joukkoon. Vaivaa, kunnes taikina on pehmeätä ja joustavaa. Taikina voi alkuun tuntua jauhoiselta, mutta sekoittuu vaivaamisen myötä.

2. Jaa taikina kolmeen osaan. Kauli kukin suorakaiteen muotoiseksi levyksi, kooltaan noin 30 x 20 cm.

3. Levitä kolmannes täytteestä kullekin levyille. Jätä reunoihin tyhjää noin 1,5 cm. Kääri taikina rullalle. Nosta rullat voidellulle leivinpaperille. Voitele kääreiden pinta öljyllä.
4. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 40 minuuttia tai kunnes rullan pinta on saanut väriä. Leikkaa viipaleiksi rullan jäähdettyä hetken.

Pinaattitäyte

3 rkl öljyä
1 sipuli
1 pkt (150 g) pakastepinaattia tai nokkosta
500 g keitettyjä jauhoisia perunoita

1. Kuori ja hienonna sipuli. Soseuta perunat.
2. Paista sipulia öljyssä keskilämmöllä, kunnes sipuli on saanut väriä. Lisää sitten pinaatti. Kypsennä, kunnes pinaatti on sulanut. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Sekoita perunasoseeseen. Anna jäähtyä taikinan valmistuksen ajan.

Sienitäyte

4 dl kuivattuja sieniä (lampaankääpää tai suppilovahveroita)
4 dl vettä
2–3 sipulia
3 rkl öljyä
musta- ja valkopippuria

1. Jos sienet ovat isoina kappaleina, pilko niitä hieman. Keitä vesi, pane sienet sekaan ja käännä lämpö pois. Turvota kannen alla 20 minuuttia; suppilovahveroille riittää lyhempien aika. Siivilöi lopuksi ylimääräinen neste pois.
2. Pilko sipuli. Paista sitä ja sieniä hetki paistinpannalla. Lisää lopuksi pippuria.

Kurpitsatäyte

3 rkl öljyä
1 sipuli
3 valkosipulin kynttä
1 tl rosmariinia
puolikas tuore punainen chili tai 1 tl mietoa jauhetta
1 tl jauhettua korianteria
1 tl sokeria
vajaa 1 kg talvikurpitsaa
0,25 tl muskottipähkinää
0,5–1 dl vettä
1 dl korppujauhoja
suolaa

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet. Lohko kurpitsa, poista kuori ja paloitle. Poista chilistä siemenet ja hienonna se.
2. Kuumenna paistokasari tai tilava paistinpannu ja lisää öljy, sipuli, valkosipuli, sokeri, rosmariini, korianteri ja chili. Paista miedolla lämmöllä, kunnes sipulit ovat saaneet vähän väriä. Nosta lämpöä, lisää kurpitsa, muskotti ja paista sekoitellen, kunnes kurpitsat ovat vähän ruskistuneet. Lisää vesi ja keitä, kunnes kurpitsa on pehmentynyt. Muusaa kurpitsa puuhaarukalla suoraan pannussa. Mausta suolalla, lisää korppujauhoja ja anna jäähtyä.



Sienirulla

Mehevä sienirulla sopii mainiosti työ- tai reissuevääksi. Syö salaatin ja hernehummuksen (s. 58) kera. Jos teet ruokaa kesäaikaan, lisää täytteeseen kourallinen aromikkaita vuohenputken lehtiä pilkottuina.

Taikinan leivinjauheen voi korvata teelusikallisella hiivaa (5 g); lisää siinä tapauksessa taikinaan 1 dl vettä ja kohota sitä ainakin täytteen valmistamisen ajan.

täyte:

1 litra tuoreita sieniiä
(esimerkiksi lampaankääpää tai vaaleorakasta) *tai*
2,5 dl liotettuja suolasieniä
tai 1 pkt herkkusieniä
1 rkl öljyä
1–2 sipulia
4 valkosipulinkynttä
1–2 porkkanaa (2 dl raastetta)
0,25 tl mustapippuria
1 suolakurkku
3 tl pitsamaustetta tai 1 tl oreganoa ja 2 tl basilikaa

pohja:

1,5 dl grahamjauhoja
2,5 dl vehnä- tai spelttijauhoja
2 tl leivinjauhetta
0,75 tl suolaa
150 g (1,5 dl) pakastenokkosta tai -pinaattia
1,5 rkl öljyä
vettä

päälle:

pellavansiemeniä

1. Pilko sienet ja sipulit, raasta porkkana karkeaksi ja leikkaa suolakurkku ohuiksi viipaleiksi.
2. Paista sieniiä kuivalla pannulla, kunnes neste on lähes haihtunut. Lisää öljyä, sipulit, porkkanaraaste ja mustapippuri. Paista tovi, kunnes porkkanaraaste on pehmennyt.
3. Sekoita pohjaan tulevat kuivat aineet keskenään; mittaa leivinjauhe ensin osaan jauhoista, niin saat sen sekoittumaan tasaisemmin. Lisää nokkonen ja öljy. Lisää sen verran vettä, että jauhot ja nokkonen sekoittuvat tasaisesti ja saat muodostettua taikinasta pallon.
4. Nosta taikina leivinpaperille ja kauli taikinasta pellen kokoinen levy. Levitä sienipaistos taikinalevyllä, jätä muutama sentti reunoista täyttämättä. Asettele kurkkuviipaleet päälle ja ripottele pitsamauste.

5. Rullaa taikina varovasti käärollä. Nosta paperi pellille. Kostuta pinta vedellä pullasudilla ja ripottele päälle pellavan-siemeniä. Paista 200 asteessa 20 minuuttia, napsauta uuni pois ja pidä vielä vartti jälkilämmöllä. Anna rullan jäähtyä ja mehevoityä ennen tarjoilua.

Uunipalsternakat

Palsternakan maku muuttuu uunissa lumoavan pehmeäksi. Samaan uuniin voi sujauttaa myös punajuurta, porkkanaa tai perunaa, jos niitä sattuu olemaan kaapissa. Tarjoa härkä-papusalaatin (s. 36) tai mehustetun kaaliraasteen (s. 40) kera.

3–4 palsternakkaa (500 g)

2 rkl öljyä

2 rkl hiutaleita (kaura tai ruis)

2 tl sinappia

1 rkl omenaviinietikkaa

1 tl timjamia

1 tl rosmariinia

noin 1/5 tl suolaa

noin 1/8 tl mustapippuria

1. Harjaa palsternakat hyvin juuriharjalla, leikkaa kanta pois. Voit halutessasi kuoria, jos ne eivät ole hiljattain maasta nostettuja. Leikkaa pitkittäin neljään osaan, tarvittaessa vielä puoliksi jos juurekset ovat isoja.
2. Sekoita öljy, hiutaleet, sinappi, etikka ja muut mausteet kulhon pohjalla. Maista, ja lisää tarvittaessa vähän sokeria jos sinapissa ei ole makeutusta. Lisää palsternakat ja kääntelee käsin, kunnes seos on tarttunut tasaisesti viipaleiden pintaan.
3. Paista 200 asteessa keskitasolla 45 minuuttia, jätä mielellään hautumaan jälkilämmölle. Jos muistat, kääntelee palsternakkoja kerran tai pari kypsymisen aikana. Palsternakkojen tulee olla sisältä todella pehmeitä. Anna jäähtyä hetki ja tarjoa lämpiminä.

Herne-perunasoselaatikko

Tarjoa herne-perunasoselaatikko juuresraasteiden kanssa. Jauhoisia eli soseutuvia lajikkeita ovat esimerkiksi Rosamunda ja Puikula. Tässäkin ruoassa hernerouheen tilalla voi käyttää hernetempeä (noin 300 g): murusta ja paista yhdessä sipulin kanssa.

1,5 dl hernerouhetta tai 5 dl keitettyjä herneitä

4,5 dl kiehuvaa vettä

700 g jauhoisia perunoita

1,5 dl kaura- tai hamppumaitoa (s. 85)

0,5 tl suolaa

1 rkl öljyä

1 sipuli

1 tl jauhettua korianteria

3 tl kuivattua basilikaa

2 tl kuivattua persiljaa

0,5 tl suolaa

1. Turvota hernerouhetta kiehautetussa vedessä 10–15 min.
2. Pilko sillä aikaa perunat pieniksi ja keitä ne kypsiksi vähässä vedessä. Soseuta kypsät perunat kauramaidon kanssa. Lisää suola.
3. Pilko sipuli. Kuullota se ja korianteri öljyssä toisessa kattilassa. Lisää liotettu hernerouhe nesteineen.
4. Anna seoksen kiehtaata ja madalla lämpöä. Keitä kannen alla 10–20 minuuttia. Sekoita usein, sillä hernerouhe ottaa helposti pohjaan kiinni. Lisää lopuksi yrttimausteet ja suola. Jos käytät keitettyjä herneitä, lisää ne muusattuina kuullotetun sipulin joukkoon ja mausta.
5. Laita voideltuun uunivuokaan ensin puolet perunasoseesta, sitten hernerouheseos ja lopuksi loput perunasoseet. Paista uunissa 200 asteessa keskitasolla noin 20 minuuttia, sammuta uuni ja anna kypsyä jälkilämmöllä vielä 20 minuuttia.

Peruna-sienipaistos

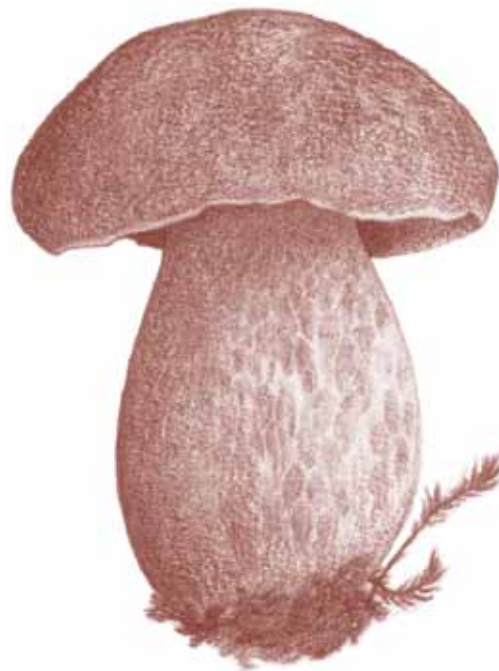
1 kg jauhoisia perunoita 2 rkl öljyä

200 g liotettuja suolasieniä (s. 41) 2 dl pakastepinaattia

1 sipuli 2 dl kaurakermaa

3 dl kasvislientä

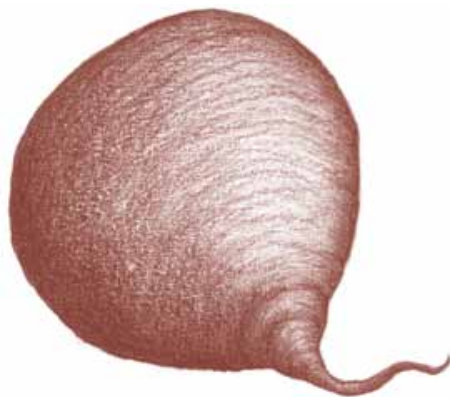
1. Kuori ja viipaloi perunat ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja hienonna sipuli. Hienonna suolasienet.
2. Kuullota sipulia öljyssä pannulla muutama minuutti ja lisää sitten sienet ja pinaatti.
3. Voitele uunivuoka ja lada puolet perunaviipaleista vuokan pohjalle, sitten sienet ja päällimmäiseksi loput perunaviipaleet. Kaada lopuksi päälle kaurakerma ja kasvisliemi. Kypsennä uunin alimmalla tasolla 200 asteessa puolesta tunnista tuntiin.



Rosmariinijuurekset

1 kg perunoita
 pari punajuurta
 lanttu
 (pari siivua talvikurpitsaa)
 pari sipulia
 1 kokonainen valkosipuli
 1/8 tl (vasta)jauhettua mustapippuria
 1 rkl kuivattua rosmariinia
 öljyä

1. Pese juurekset. Kuori ja lohko sipulit ja juurekset, lohko perunat kuorineen. Pese valkosipuli kuorineen ja halkaise se leveimmältä kohdaltaan vaakasuuntaan kahtia. Paista puolikkaat kuorineen; kynsiä ei tarvitse irrotella.
2. Yhdistä juurekset ja mausteet kulhossa. Sekoita niihin öljyä sen verran, että mausteet tarttuvat, voitele myös valkosipulin halkaisupinta.
3. Paista uunipellillä ylimmällä tasolla 225 asteessa noin 20 minuuttia. Jos juurekset ovat kovin tummuneet, laske pelti keskitasolle loppukypsennyksen ajaksi.
4. Sammuta uuni ja kypsennä jälkilämmöllä loppuun noin 20 minuuttia.



Uudenvuoden juureskiusaus

Jäikö joululta yli juureksia? Tee niistä kiusaus! Tässä mainittu juurekset ovat ehdotuksia, joten sovelta kernaasti oman jääkaappisi mukaan. Annos mahtuu yhteen 2 litran tai kahteen keskikokoiseen vuokaan. Tarjoa vaikkapa ruisli-sukkeen ja tuoreiden sinimailasen itujen (s. 49) kanssa.

3 perunaa
 2 porkkanaa
 pieni pala (100 g) juuriselleriä
 reilu viipale lanttua
 1 punajuuri
 4 dl kauramaitoa tai -kermaa tai puoliksi molempia
 reilu 1 tl suolaa
 0,75 tl inkiväärijauhetta
 1 rkl kuivattua persiljaa
 1 rkl siirappia
 1–2 rkl sinappia

pinnalle: 1–2 rkl korppu- tai grahamjauhoja
 ja 1 rkl öljyä

1. Kuori ja raasta juurekset hienoksi raasteeksi. Voitele uunivuoka ja levitä siihen juuresraasteet.
2. Sekoita kauramaitoon tai -kermaan mausteet. Kaada seos juuresten päälle. Maista. Ripottele pinnalle korppujauhot ja öljy.
3. Kypsennä 175-asteisessa uunissa alatasolla noin tunti. Anna makujen mielellään tasaantua ennen tarjoilua; maku vain paranee seuraavaan päivään mennessä.

Valkoisen vuodenajan pitsa

Tämä ohje on saanut innoituksensa italialaisten valkoisesta pitsasta, jossa ei käytetä tomaattikastiketta. Jos kuitenkin haluat punaisen pohjan, kokeile puolukkaketsuppia (s. 57). Päälysteeksi voi lisätä pitsakastiketta (s. 134). Paistetun pitsan päälle voi vielä lisätä pellavamajoneesia (s. 55), kaurakermaa tai hamppukermaa (s. 56), johon on sekoitettu oluthiivahiutaleita. Tarjoa pitsaa salaatin kera.

Vaihtoehtoisia päälyksiä härkäpapulevitteelle ovat esimerkiksi ohueksi viipaloitu tempe tai seitan (s. 109). Kesäaikaan pitsaan sopivat suikaloitu kesäkurpitsa, keltainen paprika ja pari raakaa perunaa ohuina siivuina.

Saat pitsan pohjasta aromikkaamman, jos kohotat taikinaa päivän ajan huoneenlämmössä (tai jopa pari vuorokautta jääkaapissa). Pitkällä kohotuksella taikina tehdään viileään veteen ja hiivaa laitetaan vain neljäsosa tämän ohjeen määrästä. Lisämakua pohjaan saa myös hapanjuuresta (s. 145), täysjyvävehnäjäuhosta sekä härkäpapu- tai lupiinijauhosta.

pohja:

1,5 dl vettä

1 tl tuorehiivaa tai 1 tl kuivahiivaa

0,5 tl suolaa

n. 3,5 dl vehnäjäuhoja (tai osa siitä grahamia)

1 rkl rypsiöljyä

päälle:

1–2 rkl kylmäpuristettua öljyä

1/2 annosta härkäpapulevitettä (s. 59)

1–2 tl oreganoa

(1–2 valkosipulia)

(pitsakastiketta tai esim. kaurakermaa ja oluthiivahiutaleita)

1. Valmista pohja liottamalla hiiva veteen ja sekoittamalla joukkoon suola ja jauhoja, kunnes taikina on tasaista eikä tartu sormiin (jos käytät kuivahiivaa, sekoita se ensin jauhoihin ja lisää noin 42-asteinen vesi). Vaivaa taikinaa sitten reippain ottein mieluiten 15 minuuttia, kunnes taikina on kimmoista ja sitkoa on muodostunut (katso s. 31). Lisää öljy alustamisen lopuksi ja vaivaa se vielä joukkoon. Kohota liinan alla 45 minuuttia.
2. Kumoa kohonnut taikina öljytylle (1–2 tl) leivinpaperille. Levitä taikinasta käsillä työntäen yksi pellin kokoinen levy, käytä apuna tarvittaessa jauhoja. Taikinan ilmakuplat säilyvät parhaiten, kun et käytä kaulinta. Jos tykkäät erityisesti pitsan reunasta, tästä taikinasta voi tehdä 2 pyöreätä tai neliskanttista pohjaa. Anna pohjan kohota liinan alla ainakin 30 min ennen paistamista.
3. Kun jätät pohjan kohoamaan, säädä uuni kuumenemaan 250 asteeseen ja laita mukaan kuumenemaan myös leivinpelti. Varmista, että pelti on puhdas.
4. Kun uuni on valmis, siirrä kohonnut pitsapohja kuumalle pellille. Pohja on helpointa nostaa ja kumota leivinpaperin avulla (leivinpaperi ei tule uuniin!). Sivele sitten pohja öljyllä reunoja myöten. Levitä pohjalle härkäpapulevite ja oregano, sekä halutessasi ohueksi siivutettua valkosipulia ja pitsakastiketta. Paista 250 asteessa alatasolla noin 13 minuuttia, kunnes reunat ovat saaneet vähän väriä. Nosta pitsa jäähtymään rutilän päälle, niin pohjasta tulee mahdollisimman rapea.

Yhtäjaksoinen paistaminen on eduksi pitsan reunojen ja alapohjan rapeuden kannalta. Pitsan yläpinta jää tällöin kuitenkin pehmeäksi, jos täyteenä on kastiketta. Jos haluat yläpinnastakin kauttaaltaan rapean, paista ainoastaan öljyttyä ja valkosipulilla maustettua pohjaa alatasolla 5 min. Nosta pois uunista. Lisää täytteet ja jatka paistamista vielä noin 7–8 minuttia, kunnes reunoissa on väriä. Tuoretäytteitä voi lisätä vielä paistamisen jälkeen.



Pitsa

Tässä pitsassa pohja on ohut kuten roomalaisissa pitsoissa. Voit korvata vehnäjauhot puolikarkeilla spelttijauhoilla tai vaihtaa puolet jauhoista grahamjauhoiksi.

pohja:

1,5 dl vettä
0,5 tl suolaa
n. 3,5 dl vehnäjauhoja

tomaattikastike:

2 rkl kylmäpuristettua öljyä
1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
1 tl kuivattua timjamia
0,5 tl sokeria
0,5 tl suolaa
3 hyvin kypsynyttä tomaattia
2 tl kuivattua basilikaa
1 tl kuivattua oreganoa

pitsakastike:

2 rkl vehnäjauhoja
2 rkl öljyä
reilu 0,5 dl erittäin hienoksi hakattua sipulia
2 dl vettä
hitunen kurkumaa
1 tl suolaa
2 tl omenaviinietikkaa
reilu 1 rkl oluthiivahiutaleita

täytteeksi:

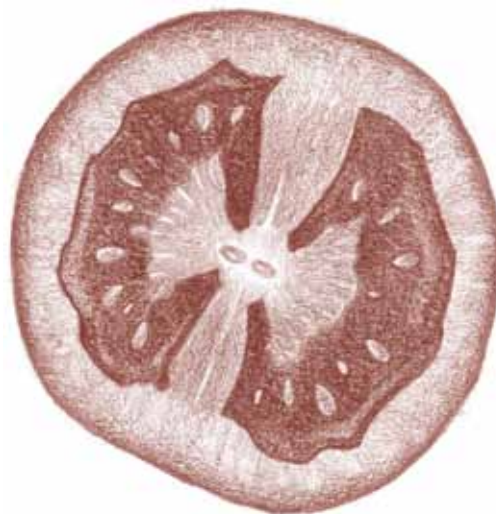
Esim. 2–3 dl pilkottuja tatteja tai herkkusieniä
1/4 suikaloitu punainen paprika
3 dl pilkottuja härkäpapuja
1 dl curry-hefua (s. 85)
1 suolakurkku

1. Valmista tomaattikastike: Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuutioi tomaatti. Kuullota öljyssä sipulia, valkosipulia, timjamia, suolaa ja sokeria muutama minuutti. Lisää tomaattikuutiot ja keitä, kunnes seoksesta on tullut kastikemaista ja neste on vähentynyt. Mausta basilikalla ja oreganolla.

2. Valmista pitsakastike: Mittaa kattilaan vehnäjauhot ja öljy ja sekoita tasaiseksi. Lisää sipulihakkelus ja kiehauta seos. Ota pois levyltä ja lisää vesi koko ajan vatkaton. Sekoita tasaiseksi. Nosta kattila takaisin levyllä ja keitä muutama minuutti koko ajan sekoittaen. Lisää lopuksi kurkuma, suola, etikka ja oluthiivahiutaleet.

3. Valmista pitsapohja sekoittamalla kulhossa veteen suola ja jauhoja. Vaivaa taikinaa kärsivällisesti, kunnes tuloksena on tasainen taikina, joka ei tartu sormiin. Levitä käsin tai kaulitse suoraan leivinpaperille pyöreäksi pellin kokoiseksi pitsapohjaksi.

4. Levitä pitsapohjalle ensin tomaattikastike, päälle valitsemiasi täytteitä ja lopuksi pitsakastiketta. Paista pitsaa 225-asteisen uunin ylätasolla, kunnes kuorrutus ja reunat ovat saaneet väriä eli 10–15 minuuttia.



Sieni-makaronipaistos

500 g täysjyväfusillia
(tai muuta lyhyttä
pastaa)

1 litra siivottuja ja
pilkottuja orakkaita,
tatteja, kantarelleja tai
muita vahveroita

3 rkl öljyä

1 tuore chilipaprika tai
0,25–0,5 tl chilijauhetta

1 sipuli varsineen

3 valkosipulin kynttä

3 (luumu)tomaattia

0,5 tl suolaa

valkokastike:

2 rkl öljyä

2 rkl vehnäjauhoja

6 dl kauramaitoa

1 laakerinlehti

0,25 tl muskottipähkinää

1/8 tl (vasta)jauhetta
mustapippuria

0,5 tl suolaa

pinnalle:

1 rkl (ruis)korppujauhoja

1. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuutioi tomaatit. Poista chilistä kanta, halkaise ja riivi siemenet pois. Huuhtelee chili ja pilko se.

2. Pane sienet kattilaan ja keitä sieniä omassa liemessään, kunnes neste on haihtunut. Lisää öljy, sipulin valkeat osat, valkosipuli ja chili. Paista keskilämmöllä viitisen minuuttia. Lisää tomaatit ja sipulin vihreät osat ja keitä vielä viisi minuuttia. Mausta suolalla.

3. Valmista valkokastike. Kuumenna öljy kattilassa, sekoita jauhot joukkoon ja kypsennä muutama minuutti. Lisää kauramaito parissa erässä koko ajan sekoittaen. Sekoita, kunnes kastike on suurstunut ja lisää sitten laakerinlehti, muskotti ja mustapippuri. Keitä kastiketta miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Mausta suolalla.

4. Öljyä noin 25 cm x 30 cm:n uunivuoka ja kumoa makaronit siihen. Kaada makaronien päälle sienikastike ja lopuksi valkokastike. Ripottele pinnalle korppujauho. Paista 200 asteessa uunin keskitasolla 30 minuuttia, sammuta uuni ja jätä vuoka hetkeksi jälkilämmölle kypsyään.

Sienitäytteiset kesäkurpitsat

Satokauden tarjoiluihin. Täytetyt kesäkurpitsat maistuvat hyviltä myös uudelleen lämmitettyinä. Kurpitsojen täytteenä voi vaihtoehtoisesti käyttää esimerkiksi sipulin kanssa paistettuja, marinoituja seitansuikaleita (s. 98) ja kurpitsat voi kuorruttaa hernehummuksella (s. 58). Uunissa paistettujen kurpitsojen päälle voit lisäksi tehdä pitsakastiketta (s. 134).

2 pienehköä
kesäkurpitsaa
(noin 250 g)

250 g kantarelleja
tai herkkusieniä

1 sipuli

2 tomaattia

2 rkl öljyä

1 tl kuivattua timjamia

2 tl kuivattua basilikaa

1 tl suolaa

0,5 tl mustapippuria
(1 valkosipulinkynsi)

pinnalle: korppu-
tai grahamjauhoja

1. Halkaise kesäkurpitsat pituussuunnassa. Kaiverra sisus pois lusikalla, niin että kuoren paksuus on noin 0,5 cm. Hienonna sienet ja sipuli.

2. Paista sieniä hetki ilman rasvaa, jotta neste haihtuu. Lisää öljy, sipuli ja pilkottu kesäkurpitsan sisus. Paista, kunnes kesäkurpitsa on kypsää. Lisää joukkoon kuutioitu tomaatti (ja pilkottu valkosipulinkynsi). Mausta, ja tarkista maku.

3. Täytä, ripota pinnalle korppujauhoja ja paista 225 asteessa noin vartti. Vaihtoehtoisesti voit höyryttää (lyhennettyä) kesäkurpitsakuoria viisi minuuttia höyrykattilassa, täyttää ja syödä.



Leivät ja piiraat

Hapankaalisarvet	138
Lanttukukkoset	138
Pasteijat	139
Hamppuvoileipäkeksit	139
Menninkäisen sämpylät.	140
Naan.	140
Nokkosrullat	141
Pellavaiset voileipäkeksit.	141
Peruna-rosmariinifocaccia.	142
Salvia-sipulifocaccia	142
Perunaroti	143
Pitaleivät	143
Puolukkarieska paistinpannussa	144
Ruisleipä	144
Reikäleipä	145
Hapanjuuren valmistus ja ylläpito	145

Rukiiset korput	146
Minttukorput	146
Sieni-kurpitsapiirakka	146
Sipulipatongit	147
Sienipatongit	147
Spelttivuokaleipä	148



Talvikausi

Kaalipiirakka	148
Sieni-hapankaalipiirakka	149
Porkkana-pellavapiirakka	149
Sipulipiirakka	150



Satokausi

Parsakaali-siitakepiirakka	150
Yrttipatongit	151

Hapankaalisarvet (16 kpl)

Kekkeritarjottaviksi sarvia voi valmistaa pienemmiksi suupalloiksi. Hapankaalin maku on tässä ohjeessa varsin mieto. Vaihtoehtoisesti sarviin sopii sipulitäyte: kuullota 2 isoa sipulia öljyssä ja mausta suolalla ja mustapippurilla.

taikina:

2,5 dl kauramaitoa
tai vettä
15 g hiivaa
0,5 rkl siirappia
0,5 tl suolaa
0,5 dl talkkunajauhoja
1 dl täysjyväruisjauhoja
1 dl graham(speltti)-
jauhoja
n. 2,5 dl vehnä jauhoja
0,25 dl kylmäpuristettua
öljyä

täyte:

150 g valutettua
hapankaalia (s. 47)
1 pienehkö porkkanaa
2,5 rkl kaurakermaa
reilu 0,5 rkl kuivattua
meiramia
1/8 tl mustapippuria

voiteluun siirappivettä
tai kauramaitoa

1. Liota hiiva kulhossa kädenlämpöiseen kauramaitoon. Kauramaidon voit tehdä kaurakermosta. Mittaa kulhoon siirappi ja osa jauhoista. Lisää suola. Alusta sitten loput jauhot ja öljy. Taikina saa jäädä hieman löysäksi. Kohota puoli tuntia liinan alla lämpimässä paikassa.
2. Raasta porkkana hienoksi raasteeksi. Paista hapankaalia ja porkkanaa hetki kuivalla pannulla. Lisää kerma ja mausteet, ota pois levyltä. Anna jäähtyä.
3. Siirrä kohonnut taikina hyvin jauhotetulle leivinpöydälle. Jaa taikina kahteen osaan. Kaulitse pyöreäksi (halkaisija n. 30 cm) ja jaa ympyrä taikinapyörällä kuuteen sektoriin. Levitä jokaisen sarven paksumpaan päähän noin ruokalusikallinen täytettä, rullaa kääreksi. Nosta leivinpaperin päälle pellille. Leivo samoin lopputaikina. Kohota 15–20 min.
4. Voitele kohonneet rullat. Pinnalle voit koristeeeksi ripotella muutaman kaurahiutaleen. Paista 225 asteessa keskitasolla noin vartti. Nosta pois pelliltä ritilän päälle ja peitä liinalla. Tarjoa jäähtyneinä.

Lanttukukkokset (16 kpl)

Täyte on perinteisen mieto. Halutessasi voit maustaa lanttuja esimerkiksi timjamilla tai lanttulaatikon mausteilla.

taikina:

2,5 dl vettä
0,5 tl suolaa
0,5 dl öljyä
2 dl vehnä jauhoja
4–6 dl (karkeita)
ruisjauhoja

täyte:

n. 600 g lanttua
0,75 dl vettä
1 rkl siirappia
0,5–1 tl suolaa

voiteluun margariinia
tai öljyä

1. Tee ensin täyte. Viipaloi lanttu ja kuori viipaleet. Pilko pieniksi kuutioiksi ja keitä veden, siirapin ja suolan kanssa 20 minuuttia tai kunnes lantut ovat pehmenneet. Lisää tarvittaessa vettä keittämisen aikana. Soseuta osa lantuista haarukalla. Jäähdytä.
2. Sekoita taikina-ainekset keskenään tasaiseksi. Jaa taikina 16 osaan ja kauli tai pulikoi kukin pyöreäksi, halkaisijaltaan noin 10 cm:n levyksi. Laita noin ruokalusikallinen täytettä keskelle ja taita taikina puolikuun muotoiseksi piiraaksi. Nipistä reunat kiinni kukonhelttamaiseksi.
3. Paista 225 asteessa uunin keskitasolla 30 minuuttia. Anna jäähtyä leivinliinan alla. Voit voidella valmiit kukkoset margariinisulalla tai öljyllä.

Makean kukkostäytteen saat kardemummalla maustetusta omenasoseesta (5 omenasta) tai inkiväärillä maustetuista puolukoista.

Taikinasta voi tehdä yhden ison **marjakukon**, mikäli et ehdi kaulia pieniä piiraita: Vuoraa öljytn uunivuon (halkaisija noin 20 cm) pohja taikinalla, jätä siitä neljännes kuoreksi. Laita sisään sokeroituja mustikoita ja puolukoita sekä ripota päälle hieman perunajauhoja. Peitä taikinakanalla. Paista 200 asteessa alatasolla noin 40 min. Tarjoa kauravaniljakastikkeen tai -jäätelön kera.

Pasteijat (24 kpl)

Pasteijat ovat parhaimmillaan kylminä tarjoiltuina. Pasteijoiden täytteeksi voi laittaa ehdotetun sijaan esimerkiksi marinointua seitania (s. 109) tai tempeä: paista sitä hetki öljyssä porkkanaraasteen kanssa ja mausta curryjauheella ja suolalla. Kolmas täytevaihtoehto ovat liotetut suolasienet sipulin kanssa paistettuna ja persiljalla maustettuna.

täyte:

6 dl vettä
1 peruna
1 sipuli
1 dl ohrasuurimoita
0,5 dl hernerouhetta
1 rkl öljyä
2 valkosipulin kynttä
1 tl garam masalaa
2–3 tl mietoa
curryjauhetta
2 tl kuivattua persiljaa
0,5 tl suolaa

taikina:

25 g hiivaa
3 dl kauramaitoa (s. 156)
0,5 tl suolaa
4 dl ruisjauhoja
2–3 dl vehnäjauhoja
0,5 dl öljyä
öljyä paistamiseen

1. Valmista ensin täyte. Kuori peruna, sipuli ja valkosipulin kynnet. Pilko sipuli pieneksi ja leikkaa peruna pieniksi kuutioiksi. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää kattilaan peruna, sipuli, ohrasuurimot, hernerouhe ja öljy. Keitä keskilämmöllä ilman kantta välillä sekoittaen 30 minuuttia. Lisää kattilaan mausteet ja puristetut valkosipulin kynnet ja keitä vielä, kunnes nestettä on vain vähän jäljellä. Sekoita ahkerasti, koska hernerouhe ottaa helposti pohjaan. Lisää suolaa maun mukaan. Anna täytteen jäähtyä.
2. Valmista sillä välin taikina. Liota hiiva kädenlämpöiseen kauramaitoon. Lisää suola ja ruisjauhot. Sekoita ja alusta taikinaan vehnäjauhoja noin 1,5 dl. Sekoita öljy taikinaan

ja lisää sitten vielä jauhoja, kunnes taikina irtoaa kulhosta ja on tasainen. Kohota peitettynä lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi eli noin 30–45 minuuttia.

3. Paina kohonnut taikina kasaan ja kumoa se jauhotetulle leivinpöydälle. Leikkaa taikina 24 tasakokoiseen palaan, pyöritä jokainen pala tasaiseksi palloksi. Kauli palat pyöreiksi levyiksi halkaisijaltaan noin 10 cm.

4. Aseta noin ruokalusikallinen täytettä taikinallevyn toiselle puoliskolle, taita kiinni ja painele saumakohta hyvin kiinni esim. haarukalla. Jos haarukka tarttuu kiinni taikinaan, kasta haarukka jauhoihin. Tee loput piiraat samoin.

5. Paista piiraita (teflon)paistinpannalla öljyssä molemmin puolin, kunnes ne ovat saaneet hieman väriä. Nosta paistetut piiraat lautaselle laitetun talouspaperin päälle hetkeksi valumaan. Jäähdytä ennen tarjoilua.

Hamppuvoileipäkeksit (16 kpl)

Hamppumaidon teossa ylijääneestä siemenmurskasta loihdit nopeasti makoisia voileipäkeksijä.

2 dl hamppuokaraa (s. 86)	1 tl sokeria
2,5 dl (speltti)vehnä- jauhoja	0,5 tl suolaa
1 tl leivinjauhetta	0,25 dl öljyä
	1 dl kaura- (s. 156) tai hamppumaitoa (s. 86)

1. Paahda hampunsiemenmurskaa viitisen minuuttia paistinpannalla usein sekoitellen. Anna jäähtyä.
2. Sekoita leivinjauhe vehnäjauhon joukkoon ja lisää jauhoihin kaikki muut aineet. Sekoita tasaiseksi. Nosta taikina pakastimeen kiinteytymään 20 minuutiksi.
3. Kauli leivinpaperin päällä 30 x 30 cm kokoiseksi, noin 2 mm paksuksi levyksi. Leikkaa taikinapyörällä palasiksi. Pistele taikinallevyyn reikiä haarukalla.
4. Paista 200 asteessa ylätasolla 10–15 minuuttia. Tarkkaile uunia paistamisen loppuvaiheessa! Jäähdytä ritilän päällä ilman liinaa. Tarjoa jäähtyneinä.

Menninkäisen sämpylät

(noin 18 kpl)

Tuore leipä on aina hyvää, mutta täysjyväisyys tuo leipiin erityistä maukkautta. Pellavan voi myös vaihtaa 1,5 desiin suppilovahverosilppua: lisää kuivalla pannulla paistettu ja pilkottu, jäähtynyt sienisilppu ennen jauhoja. Lisäproteiinia kaipaavat voivat korvata pellavan ja ohran herne-, lupiini- tai härkäpajujauholla.

5 dl vettä, kaura- (s. 156) voiteluun vettä
tai hamppumaitoa (s. 86) koristeluun
30 g hiivaa pellavansiemeniä
1 tl suolaa
1 rkl siirappia
1 dl ohrajauhoja
1 dl pellavarouhetta
1 rkl etikkaa
n. 10 dl sämpyläjauhoja
3 rkl öljyä

1. Lämmitä taikinaneste kädenlämpöiseksi, liota siihen hiiva ja lisää suola sekä siirappi.
2. Alusta taikinaan ensin ohrajauhot, pellavarouhe ja etikka. Lisää sitten sämpyläjauhoja niin, että taikina jää hieman tavallista löysemmäksi (ei tarvitse irrota kulhon reunoista kokonaan). Täysjyväjauhot turpoavat enemmän kuin valkoiset vehnäjauhot. Lisää loppuvaiheessa öljy.
3. Anna taikinan nousta liinan alla kaksinkertaiseksi, noin puoli tuntia.
4. Vaivaa kohonnut taikina uudelleen. Leivo sämpylöiksi. Kohota uudelleen 20 minuuttia, voitele ja korista.
5. Paista 225 asteessa keskitasolla noin 20 min. Kypsen sämpylöiden kuoreen tulee väriä ja ne kopisevat pohjaa koputettaessa. Nosta sämpylät pois pelliltä rutilän päälle ja peitä leivinliinalla, tai jätä peittämättä jos haluat säilyttää sämpylöiden kuoren rapeana.

Naan

(6 kpl)

Naan-leipä täydentää perinteisesti intialaista ateriaa. Mukavasti intialaisvaikutteisen aterian saa täysin kotimaisesti aineksista tarjoamalla naan-leivän kanssa esim. hernerouhe-dalia (s. 101), tulista peruna-kaalipannua (s. 100) ja omenachutneyta (s. 62).

1 tl sokeria
1 tl tuoretta hiivaa
1,5 dl lämmintä vettä
3 dl vehnäjauhoja
2 dl grahamjauhoja
1 rkl öljyä
1 tl suolaa
öljyä, margariinia

1. Liota sokeri ja hiiva kädenlämpöiseen veteen. Anna taikinan alun levätä 10 minuuttia.
2. Sekoita jauhot taikinakulhossa, tee keskelle syvennys ja lisää siihen 1 rkl öljyä, suola ja hiivaseos. Sekoita käsin ja lisää tarvittaessa vettä. Vaivaa noin viisi minuuttia (katso s. 31). Peitä taikina leivinliinalla ja jätä kohoamaan lämpimään paikkaan 1,5 tunniksi.
3. Säädä uuni kuumenemaan 250 asteeseen. Kumoa kohonnut taikina leivinpöydälle, vaivaa minuutti. Jaa taikina kuuteen osaan ja kauli kukin halkaisijaltaan 12 cm leveiksi ja sentin paksuisiksi.
4. Pane leivinpaperit kahdelle uunipellille ja öljyä paperit. Aseta leivät kolme kerrallaan pelleille ja paista 7–9 minuuttia uunin ylätasolla. Käännä kerran paistamisen aikana ja sivele leivät silloin margariinilla. Tarjoile välittömästi tai kääri liinaan odottamaan syömistä.

Nokkosrullat

(n. 20 kpl)

Suolaiset rullat sopivat juhlatarjottaviksi.

taikina:

2 dl vehnä jauhoja
1,5 dl grahamjauhoja
2 tl leivinjauhetta
0,5 dl perunahiutaleita
tai 1 keitetty peruna
1 hienoksi raastettu
porkkana
1 tl suolaa
0,5 tl sokeria
0,75 dl öljyä
1 dl kylmää vettä

täyte:

1 dl keitettyä
nokkosmurskaa tai
pinaattia
0,5 tl inkiväärijauhetta
1 tl kuivattua basilikaa
hieman ruohosipulia,
jos vuodenaika sallii

1. Sekoita taikinan ainekset keskenään. Jos käytät perunaa, survo se ensin.
2. Kaaviloi taikina levyksi (20 x 40 cm).
3. Sekoita täytteen ainekset keskenään ja maista. Levitä täyte tasaisesti koko levyllä reunoja lukuun ottamatta. Kääri taikina tiukalle rullalle ja pane noin puoleksi tunniksi jäähdyttämään pakastimeen, jotta taikinaa olisi helpompi leikata. Leikkaa terävällä veitsellä leivinpaperille 1–1,5 cm paksuja viipaleita: huomaa, että niiden koko kasvaa uunissa kohotessa.
4. Paista 200 asteessa keskitasolla noin 20 min, kunnes viipaleiden pohja ruskehtaa. Siirrä leivinpaperilla pois pelliltä, uuniritilän päälle. Pakasta rullien jäähtyttyä, jos juhliin on vielä päiviä.

Pellavaiset voileipäkeksit

Näitä voi tarjota esimerkiksi yrttiteen ja hernelevitteen (s. 58) tai hamppuvoin (s. 61) kanssa. Tässäkin ohjeessa voi käyttää spelttijauhoja.

0,5 dl pellavansiemeniä
0,75 dl vettä
0,75 dl grahamjauhoja
1,5 dl vehnä jauhoja
0,75 tl leivinjauhetta
0,25 tl sokeria
0,5 tl suolaa
0,33 dl (kylmäpuristettua) öljyä

1. Sekoita pellavansiemenet veteen ja anna turvota noin tunnin verran.
2. Sekoita ensin kuivat aineet keskenään, sitten öljy ja pellavansiemenet vesineen jauhoihin. Sekoita taikina tasaiseksi ja pyöritä palloksi. Pane taikina jääkaappiin tunniksi pariin muovin tai leivinliinan sisällä. (Jos et ehdi, laita taikina noin 20 minuutiksi pakastimeen.)
3. Sääda uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Kauli taikina leivinpaperin päällä vähän vajaat pellin kokoiseksi (paksuus 2–3 mm) ja nosta taikina paperin päällä uunipellille. Leikkaa taikinapyörällä noin 6 cm x 6 cm:n kokoiisiin ruutuihin ja pistele haarukalla.
4. Paista 10–15 min uunin ylätasolla tai kunnes keksit tuoksuvat ja ovat saaneet vähän ruskeaa väriä. Tarkkaile uunia paistamisen loppuvaiheessa! Jäähdytä ritilän päällä ilman liinaa. Tarjoa jäähtyneinä.

Peruna-rosmariinifocaccia

Focacciat ovat italialaisia leipiä, jotka kelpaavat jo puoleksi ateriaksi. Rosmariinista tai salviasta leijuu koko keittiöön ihana yrttien tuoksu.

biga eli juuri:

20 g hiivaa

1,5 dl kädenlämpöistä vettä

2 dl grahamjauhoja

taikina:

1 dl kädenlämpöistä vettä

15 g hiivaa

1–2 tl suolaa

1–1,5 rkl kuivattua tai tuoretta rosmariinia

4–5 dl vehnä jauhoja

0,25 dl kylmäpuristettua rypsiöljyä

pinnalle:

2–3 perunaa

0,5 rkl rosmariinia

2–3 rkl rypsiöljyä

(vähän puolikarkeaa merisuolaa)

leivinpaperin voiteluun öljyä

1. Valmista juuri. Liota hiiva veteen ja sekoita joukkoon grahamjauhot. Peitä astia kelmulla ja aseta lämpimään paikkaan, esim. tiskialtaaseen lämpimään veteen. Anna nousta, kunnes taikinaseos on turvonnut ja kuplii.

2. Lisää juuritaikinaan vesi, hiiva, suola ja rosmariini. Alusta joukkoon loput jauhot ja vaivaa (katso s. 31), kunnes taikina on pehmeää ja kimmoisaa, eli noin 10 minuuttia. Sekoita lopuksi öljy taikinaan. Peitä taikina ja kohota noin 20 minuuttia.

3. Öljyä leivinpaperi ja siirrä taikina leivinpaperille. Levitä taikina käsin lähes koko paperin alalle. Peitä liinalla ja anna kohota lämpimässä paikassa 30 minuuttia. Säädä uuni lämpenemään 200 asteeseen.

4. Kuori perunat ja viipaloi ne mahdollisimman ohuiksi siivuiksi esim. raastimen viipalointiterällä tai juustohöylällä.

5. Painele kohonneeseen taikinaan sinne tänne kuoppia sormella. Levitä perunaviipaleet taikinan päälle, ripottele pinnalle rosmariinia ja pirskota päällimmäiseksi öljyä, esim. pullasudilla. Lisää halutessasi puolikarkeata merisuolaa.

6. Nosta leivinpelti uuniin keskitasolle. Aseta uunin pohjalle esim. alumiinivuokaan kiehuva vettä tuomaan höyryä, sulje luukku nopeasti. Paista leipää noin 30–40 minuuttia, kunnes pinta on kauniin värinen. Jäähdytä rutilän päällä peittämättä, jotta pinnan rapeus säilyy. Tarjoa mieluiten heti.

Salvia-sipulifocaccia

juuri ja taikina:

Tee juuri ja taikina kuten edellinen, mutta käytä taikinaan rosmariinin sijasta joko 1 tl kuivattua salviaa tai 10–20 tuoretta salvian lehteä silputtuna.

pinnalle:

2 sipulia

3 rkl rypsiöljyä

1 tl kuivattua salviaa tai 10 tuoretta salvian lehteä (vähän puolikarkeata merisuolaa)

1.–3. Kuten edellisessä ohjeessa.

4. Kuori ja viipaloi sipulit renkaiksi. Kuullota sipuleita öljyssä muutama minuutti.

5. Painele kohonneeseen taikinan pintaan kuoppia sormella. Levitä sipulit öljyineen kohonneeseen leivän päälle. Jos osa leivän pinnasta saa ilman öljyä, voit lisätä sitä aukkopaikkoihin esim. pullasudilla. Levitä sipuleiden päälle kuivattua salviaa tai kokonaisia tuoreita lehtiä. Ripottele pinnalle halutessasi myös vähän puolikarkeata merisuolaa.

6. Kuten edellisessä ohjeessa.

Perunaroti

(6 kpl)

Perunarotit (Aloo ki roti) ovat intialaisten rieskoja. Rotit valmistuvat helposti ja nopeasti ja ovat oiva lisä intialaisytyypiselle aterialle. Tarjoa roteja esimerkiksi hernerouhe-
dalin (s. 101) ja hernecurryn (s. 89) kanssa. Sopii myös hyvin herne-perunapihvien (s. 90) kera. Mikäli haluat proteiinipitoisempaa leipää, lisää taikinaan 2 dl keitettyä soseutettuja herneitä ja laita keitinvetä vain neljännesdesi.

3 pientä jauhoista perunaa (3 dl muusia)

0,5–1 tl suolaa

2 rkl öljyä

0,5 rkl korianterijauhetta tai 1 rkl hienonnettua korianterin lehtiä

1 dl ohrajauhoja

1 dl vehnäjauhoja

(0,5 dl perunoiden keitinvetä)

öljyä paistamiseen, vehnäjauhoja leipomiseen

1. Kuori ja kuutioi perunat. Keitä perunat vähässä vedessä, ota keitinvetä talteen 0,5 dl. Valuta perunat ja murskaa.
2. Sekoita muusiin suola, öljy ja korianteri. Sekoita joukkoon jauhot vähän kerrallaan, lisää keitinvetä tarpeen mukaan. Taikinan tulee olla helposti kaulittavaa. Jaa kuuteen osaan ja kauli jokainen halkaisijaltaan n. 12 cm leveäksi.
3. Paista leivät paistinpannalla molemmilta puolilta. Roti on valmis, kun se on kevyesti ruskistunut. Öljyä ei välttämättä tarvitse lisätä ensimmäisen rotin jälkeen. Kuumalla ja kuivalla valurautapannalla rotit voi valmistaa kokonaan ilman rasvaakin. (Muista, että kuiva teflonpannu ei kestä kovaa kuumuutta.) Tarjoa roti mieluiten lämpimänä.

Pitaleivät

(6 kpl)

Pitaleivistä saa täyttämällä täyden aterian. Täytteiksi sopivat mm. hernefalafelit (s. 82), hernehummus (s. 58), hamppuvoi (s. 61), salaatti ja kastikkeeksi omena-
inkiväärikastike (s. 54).

Leivät voi kypsentää myös uppopaistamalla öljyssä, valurautapannussa avotulella tai kuumalla puuhellalla. Kypsennys ei onnistu paistinpannussa sähkölevyllä, koska pitaleipämäisen muhkean rakenteen muodostuminen vaatii kovaa kuumuutta.

1,5 dl vettä

25 g hiivaa

1 tl sokeria

1 tl suolaa

1,5 dl grahamjauhoja

n. 2 dl vehnäjauhoja

2 rkl öljyä

1. Sekoita hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola ja sokeri ja alusta jauhot taikinaan. Lisää lopuksi öljy ja sekoita taikina tasaiseksi. Kohota kaksinkertaiseksi.
2. Sääda uuni kuumenemaan 250 asteeseen ja pane myös leivinpelti ilman paperia uuniin kuumenemaan.
3. Lisää kohonneeseen taikinaan tarvittaessa jauhoja ja vaivaa kunnolla, kunnes taikina on kimmoisaa eikä tartu käsiin.
4. Jaa taikina kuuteen osaan. Kauli jokainen osa pyöreäksi levyksi, halkaisijaltaan noin 12 cm. Ripottele pinnalle vehnäjauhoja.
5. Pane pitaleivät suoraan, ilman toista kohotusta, kuumalle pellille jauhupuoli alaspäin. Paista 4–5 minuuttia uunin toiseksi ylimmällä tasolla. Leikkaa leipiin tasku, kun leivät ovat vielä kuumia.

Puolukkarieska paistinpannussa (4 isoa tai 6 ohutta)

Tuoreen leivän saamiseksi ei aina tarvitse kipaista kauppaan tai edes lämmittää uunia. Paistinpannalla saa paistettua rieskasia nopeasti ja energiatehokkaasti. Jos sinulla on valurautapannu, käytä sitä. Leipien paistoaika riippuu pannusta ja levyn kuumuudesta.

Nämä makean vivahteiset rieskat ovat parhaimmillaan juuri pannusta tultuaan, mutta jos maltat odottaa leipien jäähtymiseen, tulee marjojen maku paremmin esiin. Kaurajogurtin voit tehdä itsekin (s. 157).

n. 3,5 dl ruisjauhoja

1,5 tl leivinjauhetta

0,5 tl yrttisuolaa

1 rkl siirappia

1 rkl öljyä

0,75 dl puolukoita tai 0,5 dl puolukkamurskaa

1,5 dl marja-Yosaa

kaulimiseen vehnäjauhoja

1. Sekoita jauhot, leivinjauho ja suola kulhossa. Lisää siirappi, öljy, puolukkasurvos ja Yosa, sekoita tasaiseksi.

2. Jaa taikina 4 osaan. Pyöritä taikinasta 4–6 palloa ja kauli leivinpöydällä noin paistinpannun pohjan kokoisiksi, ohuiksi leiviksi. Käytä kaulimiseen runsaasti vehnäjauhoja, koska taikina juuttuu helposti kiinni.

3. Paista rieskat kuivassa paistinpannussa 2–3 min molemmilta puolilta niin, että ne tulevat kauniin ruskeiksi. Tarkkaile levyn lämpötilaa ja säädä sitä tarvittaessa.

Ruisleipä (4 kpl)

Hapanruisleipä mielletään kiinteäksi ja hyvin happamaksi, mutta tällä ohjeella ruisleivästä saa myös ilmavaa ja mietoa – ilman ostohiivan lisäämistä! Hapanjuurileipominen vaatii suunnitelmallisuutta, mutta ajalla on merkityksensä: fermentointi parantaa viljan makua ja ravintoarvoa. Juurileivonnassa prosessin tuntemus ja käsintuntuma ovat tarkkoja reseptejä tärkeämpiä, joten etenkin alussa kannattaa tehdä myös omia muistiinpanoja.

Ruistaikinaissa ei ole sitkoa, joten taikina tuntuu löysemmältä kuin vehnäleivissä. Aloittelijalle reikä- ja vuokaleivät ovat limppua helpompia valmistaa. Kohonneen ruistaikinan voi halutessaan kaapia suoraan pellille tai vuokaan, sitä mitenkään käsittelemättä ja muotoilematta. Muotoilu kuitenkin varmistaa, että taikinan ja leivän koostumus on tasainen.

esitaikina:

1 dl virkeää hapanjuurta
(s. 145)

1 l vettä

7 dl ruisjauhoa

leipomispäivänä:

2 tl (10 ml) suolaa

(1 rkl kuminaa tai

jauhettua korianteria)

n. 12–14 dl ruisjauhoja

1. Kaada kädenlämpöinen vesi kulhoon hapanjuuren päälle. Vatkaa joukkoon ruisjauhot. Peitä leivinliinalla.

2. Anna esitaikinan tekeytyä 8–12 h lämpimässä paikassa, mieluiten 25–27 asteessa. Vatkaa taikinaa mielellään pari kertaa tekeytymisen aikana, koska taikinan kohoamiseen tarvittavat villihiivat viihtyvät hapekkaassa taikinassa. Valmis esitaikina kuplii voimakkaasti ja tuoksuu miellyttävän happamalta. Tarvittava aika riippuu lämpötilasta: alle 20-asteessa kohota kauemmin ja lisää taikinaneste hieman lämpimämpänä. Mitä pidempi kohotusaika, sen happamampaa leivästä tulee. Jos haluat nopeuttaa prosessia, juuren määrää voi lisätä.

Leipomispäivänä:

1. Ennen muiden aineiden lisäämistä, nappaa esitaikinasta 1 dl talteen seuraavan leipomiskerran juureksi (jos juurta ei ole jo varastossa). Säilyvyyden parantamiseksi lisää siihen jauhoa ja anna tämän paksun tahnan aktivoitua lämpimässä ainakin pari tuntia, ennen kuin siirrät sen suljetussa astiassa jääkaappiin. Ruoki ja aktivoi kerran viikossa (ks. s. 145). Jos leivot harvoin, voit lisätä juureen niin paljon jauhoja, että saat muodostettua kiinteän pallon. Kiinteä hapanjuuri säilyy jääkaapissa ruokkimatta kolmisen viikkoa.

2. Lisää esitaikinaan suola (sekä mausteet) ja jauhot puulastalla. Taikina on valmista, kun se irtoaa hieman kulhon reunoilta eikä se kädellä kokeillessa tartu kovin paljon rystysiin. Ruistaikinaassa ei ole sitkoa, joten se saa jäädä löysän tuntuiseksi. Löysyys edistää kohoamista. Hyvä jauhomäärä on noin kaksi kertaa nesteen määrää, paitsi jos käytät karkeaa ruisjauhoa: ne imevät enemmän vettä, joten vähennä ohjeen jauhomäärää tällöin hieman.

3. Anna taikinan kohota peitettyinä lämpimässä paikassa noin 2–4 tuntia, eli kunnes se on selvästi noussut. Malta odottaa riittävän kauan! Juurileivonnassa kohoaminen on hitaampaa kuin ostohiivala. Hyvin kohonnut taikina on kuohkeaa ja sienimäistä.

4. Kaavi taikina hyvin jauhotetulle leivinpöydälle. Pyörittele taikinasta nopeasti ja vähäisillä liikkeillä neljä limppua. Lisää jauhoja tarpeen mukaan vähän kerrallaan. Nosta leivinpellille, peitä.

Taikinan kovuus on makuasia, mutta mitä enemmän lisäät jauhoja, sitä hitaammin leivät kohoavat. Vähillä lisäjauhoilla saat ilmavan, maukkaan leivän. Anna leipien kohota lämpimässä noin 1–3 h, jälleen juuren laadun ja lämpötilan mukaan. Paina pintaan risti: kun se on hävinnyt, kohoaminen on riittävää. Jos taikina on paksua, riittävästi kohonneen leivän pinta myös halkeilee selvästi.

5. Paista 225 asteessa alimmalla tasolla noin 1 h ja jätä vielä noin vartiksi jälkilämmölle. Kypsä leipä kopisee ontosti pohjasta ja on kevyehkö.

6. Kokojyväisiä ruislimppuja on syytä jälkikypsytystä uunista oton jälkeen: Kääri leivät heti tiiviisti parin pyyhkeen tai villapaidan sisään. Anna muhia vähintään puoli vuorokautta, mieluiten kylmälaulun suojissa. Hapan ruisleipä säilyy huoneenlämmössä useita päiviä liinan alla. Voit myös pakata paperipussiin ja sitten muovipussiin. Kosteaa ruisleipä ei viihdy suoraan muovipussissa.

Reikäleipä

1. – 3. Kuten edellä.

4. Jaa taikina neljään osaan. Pyöritä sileäpintaiseksi kakuksi ja taputtele jauhotetulla kädellä noin sentin paksuiseksi pyöreäksi leiväksi. Nosta öljytylle pellille leipälaapiolla. Tai voit taputtaa suoraan pellillekin. Muotoile vähän, jotta pellille mahtuu kerralla 2 leipää. Paina juomalasin suulla reikä keskelle (ei ole pakko: reikä on ainoastaan koriste), peitä liinalla ja kohota. Kohoaminen on riittävää, kun sormen kevyt painallus kohoaa puoliväliin takaisin.

5. Piste leipien pinta haarukalla. Paista keskitasolla 275 asteessa noin 13 min tai alatasolla 225 asteessa 40 min. Pidemmällä ja miedommalla paistoaajalla leivistä tulee jälkiuunimaisempia, rakenteeltaan hieman tiiviimpiä. (Huom: reikäpala kypsyy varsinaista leipää nopeammin). Jäähdytä peittämättä, peitä vasta jäähtyneet.

Hapanjuuren valmistus ja ylläpito

Hyvä juuri on kohoamisen edellytys. Uusi juuri valmistetaan näin: Mittaa puolen litran lasipurkkiin puoli desiä lämmintä vettä ja noin saman verran ruisjauhoa. Rakenteen tulee muistuttaa puuroa. Vatkaa puolisen minuuttia. Jätä pöydälle kansi raollaan tai löyhästi kelmutettuna 20–25 asteeseen, tasalämpöiseen paikkaan. Ruoki puolella desillä vettä sekä jauhoja 24 h välein. Säännöllinen ruokinta on tärkeää hiivojen ja maitohappobakteerien hyvinvoinnille! Hiivat viihtyvät, kun sekoitat hapanjuurta pari kertaa päivässä.

Kun hiivat alkavat voimistua neljännen päivän tienoilla, poista juuresta suurin osa ennen uutta ruokintaa. Tee näin aina jatkossa. Muutoin ympäristö muuttuu liian happamaksi ja epäsuotuisaksi hiivojen kasvuun. Juurta, jauhoa ja vettä voi kutakin laittaa purkkiin esim. yhtä paljon millilitroissa. Taikinajuuresta ruokinnan yhteydessä poistetun aineksen voi hyödyntää makuaineena muussa leivonnassa, esim. pannarissa. Optimaalisin ruokinta-aika on silloin, kun juuressa on paljon isojakin kuplia ja kohoaminen on huipussaan. Se on myös paras hetki alkaa leipoa.

Elinvoimaisen ja stabiilin juuren kehittymiseen tarvitaan ainakin parin viikon kasvatus, eikä juurta kannata siirtää jääkaappiin ennen sitä. Juuressa on riittävästi potkua leipien kohottamiseen, kun se kohoaa selvästi ja kuplii kauttaaltaan jo muutaman tunnin kulussa ruokinnasta. Jos aloitat leipomisen heikolla juurella, lisää taikinaan leipomispäivänä 1 dl lämmintä vettä ja 10 g hiivaa (pienempi määrä hiivaa saattaa riittää, jos juuresi on kohtalaisen virkeä).

Juuri voi parhaiten tiheässä käytössä. Mikäli juuri on levännyt jääkaapissa ruokkimatta yli viikon – ja etenkin jos säilytit sen kiinteässä muodossa – sitä lienee tarpeen ruokkia parin vuorokauden ajan ennen leipomisen aloittamista. Mitä parempi juuri, sen nopeammin se virkistyy. Pakastaminen heikentää juurta, joten silloin tällöin leipovan kannattaa säilöä juuri kuivattuna. Juuresta on hyvä säästää kuivattu kopio myös varotoimenpiteenä, jos tuoreelle käy jotain.

Jos haluat hapanjuureen miedon maun, ruoki sitä kahdesti vuorokaudessa tai jopa kolmesti, jos juuri kohoaa erittäin nopeasti. Ruisjuuren ylläpito on vehnäjauhojuurta helpompaa. Ruisjuurella voi mainiosti leipoa myös vehnä- tai sekaleipää. Gluteenittomaan leipään juuren saa esimerkiksi tattarijauhosta. Mikäli juuren ylle erottuu nestekerros, kaada se pois ja ruoki juurta jatkossa useammin. Käytä kivimyllyssä jauhettuja jauhoja, jos löydät: niillä leivän rakenne paranee, ja niissä ravinteet ovat paremmin tallessa.

Tarkempia juurileivonnän ohjeita ja selväntäviä kuvia kannattaa katsoa netistä (esim. culturesforhealth.com, weekendbakery.com, www.thefreshloaf.com ja viljalinnan.blogspot.fi). Katso myös FB-ryhmä Hapanjuurileipurit.

Rukiiset korput

(20 kpl)

Rapsakkaat korput maistuvat aamu- ja iltapalalla. Ne ehtivät valmistua uunin jälkilämmöllä, kun leivot sämpylät pieniksi. Ohje mahtuu yhdelle uunipellille.

2,5 dl kauramaitoa	1 tl suolaa
25 g hiivaa	1 dl grahamjauhoja
1 rkl anikseniemeniä	n. 2,5 dl vehnä jauhoja
reilu 1 rkl siirappia	3 rkl öljyä
3 dl ruishiutaleita	

1. Murskaa anikseniemenet huumareessa tai sauvasekoittimen mausteosalla. Lämmitä kauramaito kädenlämpöiseksi, liota siihen hiiva ja lisää anis, siirappi, ruishiutaleet ja suola. Alusta taikinaan graham- ja vehnä jauhot. Lisää öljy alustamisen loppuvaiheessa.
2. Anna taikinan nousta liinan alla kaksinkertaiseksi, noin puoli tuntia.
3. Vaivaa kohonnut taikina uudelleen. Leivo 20 pientä sämpylää ja nosta ne leivinpaperin päälle pellille. Kohota uudelleen noin 20 min, liinan alla.
4. Paista 225 asteessa keskitasolla 15–20 min, kunnes sämpylöissä on väriä sekä pinnalla että pohjassa. Sammuta uuni.
5. Halkaise sämpylät heti haarukalla pellille, halkaistu puoli ylöspäin. Nosta kuivumaan uuniin jälkilämmölle. Anna olla noin 2 tuntia – älä turhaan availe luukkua tänä aikana. Jos kosteutta on jäänyt runsaasti, jatka korppujen kuivattamista vielä 100-asteisessa uunissa tarpeen mukaan, esimerkiksi tunnin ajan. Säilytä paperipussissa.

Minttukorput

Korvaa ruishiutaleet kaurahiutaleilla ja käytä aniksen sijasta 1 rkl kuivattua minttua. Jätä siirappi pois. Minttukorppuja voi tarjota omenasoseen kanssa.

Sieni-kurpitsapiirakka

Perunapölyllä korvaa hyvin juuston.

taikina:	2 rkl öljyä
1 dl kaurahiutaleita	1 sipuli
+ 1 dl vettä	3 valkosipulin kynttä
2 dl porkkanaraastetta	2 dl kurpitsasalaattisäilykettä
2 dl grahamjauhoja	1 tl kuivattua timjamia
1,5 dl vehnä jauhoja	0,25 tl suolaa
1 tl suolaa	n. 0,25 tl mustapippuria
0,5 dl öljyä	
n. 0,25 dl vettä	

täyte:
5 dl tuoreita pilkottuja metsäsieniä *tai* 50 g kuivattuja sieniä liotettuna, esim. lampaankääpää

päälle:
3 perunaa (n. 3 dl raastetta)
2 tl curryjauhetta
2 rkl öljyä

1. Öljyä noin 24 cm:n piirakkavuoka ja säädä uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Valmista taikina: Sekoita kaurahiutaleet ja vesi pienessä astiassa, anna turvota 10 min. Raasta porkkanat, 1 tai 2 koon mukaan. Sekoita kulhossa taikinan kuivat aineet keskenään ja sekoita sitten öljy, porkkanaraaste ja kaurahiutaleseos joukkoon. Lisää lopuksi vesi ja sekoita vain sen verran, että taikina on tasaista. Painele taikina piirasvuolan pohjalle ja reunoille. Paista pohjaa 15 minuuttia uunin keskitasolla.
3. Leikkaa sillä aikaa sienet pieniksi paloiksi. Kuori sipuli ja valkosipuli ja hienonna ne. Valuta kurpitsasta neste talteen muuta käyttöä varten (voit käyttää salaattien maustajana tms.)

4. Pane sienet kuumalle pannulle ja keitä niitä omassa liemessään, kunnes neste on lähes haihtunut. Lisää sitten öljy, sipuli ja valkosipuli sekä mustapippuri. Lisää hetken kuluttua kurpitsakuutiot ja timjami, anna tekeytyä tovi levyn jälkilämmöllä. Mausta suolalla.
5. Levitä sieni-kurpitsapaistos esipaistetun piirakkapohjan päälle.
6. Kuori ja raasta perunat. Sekoita öljy ja curry raasteen joukkoon. Ripota perunaraaste vuokaan täytteen päälle. Paista piirakkaa puolisen tuntia uunin keskitasolla tai kunnes perunat ovat ruskistuneet.

Sipulipatongit

Herkulliset patongit ovat oivaa tarjottavaa illanistujaisiin tai vaikka sosekeiton kera (esim. punajuurisosekeitto s. 73). Satokautena sipulipatonkeihin voi käyttää myös purjoa. Etikan lisääminen taikinaan edistää kohoamista ja parantaa viljan ravintoarvoa; ei ole merkitystä, käytätkö väkiviina- vai omenaviinietikkaa.

taikina:

- 2,5 dl vettä
- 25 g hiivaa
- 1 tl suolaa
- 3 dl grahamjauhoja
- 3–5 dl vehnäjäuhoja
- 1 rkl etikkaa
- 0,25 dl öljyä

täyte:

- 3 sipulia
- 5 valkosipulin kynttä (10 cm:n pala purjoa)
- 3 rkl öljyä
- 1 tl sokeria
- 1 tl paprikajauhetta
- 0,5 tl suolaa
- 1/8 tl vastajauhettua mustapippuria

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola. Alusta taikinaan suurin osa jauhoista. Lisää sitten etikkaa, öljy ja loput jauhot (katso s. 31). Kohota peitettyinä 30 minuuttia. Valmista sillä välin täyte.

2. Kuori sipulit ja valkosipulit (ja pese purjo). Halkaise sipulit puoliksi ja leikkaa puolikkaat siivuiksi. Purista valkosipulin kynnet. (Leikkaa purjo ensin puoliksi ja siivuta sitten puolikkaiksi renkaiksi.)
3. Kuumenna öljy pannulla, lisää sipulit, valkosipulit (ja purjo) sekä sokeri ja paprikajauhe. Kypsennä sipuleita miedolla lämmöllä, kunnes ne pehmenevät. Lisää sitten suola ja mustapippuri.
4. Vaivaa kohonnut taikina hyvin ja lisää tarvittaessa lisää jauhoja, kunnes taikina ei enää tartu käsiin.
5. Jaa taikina kolmeen osaan ja kaulitse kukin suorakaiteen muotoiseksi levyksi.
6. Levitä kolmannes täytteestä taikinan alimmalle kolmannekselle ja kääri taikina tiiviille rullalle aloittaen täytteen päästä. Nosta rulla uunipellille ja käännä päät patongin alle. Tee loput patongit samoin. Peitä ja kohota 20 minuuttia. Viillä kohonneiden patonkien pintaan muutama viilto, partaterällä tai mahdollisimman terävällä veitsellä. Viillot saavat olla 0,7–1,5 cm syviä. Viiltojen ansiosta uunissa kohoava leipä repeää kauniisti. Voitele vedellä.
7. Paista patonkeja 250-asteisessa uunissa keskitasolla noin 15–20 minuuttia tai kunnes ne ovat kauniin värisiä.
8. Jäähdytä leivät ritilällä, ilman liinaa. Leipien pinnan rapeus säilyy parhaiten, kun jäähdytät ne ritilällä sammutetussa uunissa, jonka luukku on osittain auki.

Sienipatongit

täyte:

- 4 dl liotettuja suolasieniä tai paistettuja tuoreita sieniä
- 3 valkosipulinkynttä
- 2 tl kuivattua persiljaa

1. Kuori ja murskaa valkosipulinkynnet. Hienonna sienet pieneksi. Sekoita mausteet joukkoon. Täytä kuten edellisessä ohjeessa.



Spelttivuokaleipä

Esitaikinan käyttämisestä on monta etua: leivän aromi kehittyy maukkaaksi, taikinan voi tehdä kokonaan ravin-teikkaista täysjyvjauhoista ja pieni nokare hiivaa riittää. Vaivata ei tarvitse. Jos sinulla on pakastin ja useita vuokia, voit tehdä taikinan kerralla kolminkertaisena.

esitaikina:

2 dl 30-asteista vettä
1 g hiivaa (herneen kokoinen pala)
3 dl täysjyvä-spelttijauhoja

aamulla lisättävä:

2 dl 30-asteista vettä
1 tl suolaa
4 dl täysjyvä-spelttijauhoja
1 dl paahdettuja hampunsiemeniä

1. Valmista illalla esitaikina. 30-asteinen vesi tuntuu käteen lämpimältä. Peitä astia liinalla ja seisota huoneen-lämmössä yön yli (10 h).
2. Aamulla lisää muut ainekset. Taikina saa jäädä löysäksi, sitä ei tarvitse vaivata. Sekoita kuitenkin sen verran, ettei taikinaan jää jauhotaskuja. Kohota kaksinkertaiseksi. Aikaa kuluu 2–3 h riippuen paikan lämpötilasta.
3. Kaavi taikina hyvin öljyttyyn 1,5 litran leipävuokaan ja muotoile tasaiseksi. Nostata liinan alla vielä kaksinkertaiseksi, noin tunti. Esilämmitä uuni 250 asteeseen.
4. Nosta leipä uunin alatasolle ja laske lämpö heti 225:een. Paista 45 minuuttia. Ota leipä pois uunista, irrota vuoasta ja paista sitä vielä jälkilämmöllä keskitasolla 10 minuuttia, ritilän päällä pohja ylöspäin. Näin pohjastakin tulee rapea ja leivän säilyvyys paranee.
5. Kääri leipä liinaan ja anna jäähtyä.

Voit korvata speltin grahamjauhoilla ja hampun pellavan-siemenrouheella. Muutkin jauhot käyvät: voit korvata osan speltistä esimerkiksi ohralla tai rukiilla. Jos teet taikinasta aamulla hieman paksumman, voit leipoa tästä sämpylöitä.

Kaalipiirakka

Piirakka on haarukalla syötävää. Jos haluat käsin syötävää, vähennä kaalin määrää kolmasosalla. Palasia tulee 8–10.

kuori:

25 g hiivaa
2,5 dl vettä
1 tl suolaa
1 tl sokeria
5 dl sämpyläjauhoja
2 dl ohrajauhoja
0,75 dl öljyä

täyte:

2 rkl öljyä
1 sipuli
n. 1 kg kaalia
2 rkl siirappia
1 rkl etikkaa
1 tl kuivattua timjamia
suolaa

1. Valmista ensin taikina. Liota hiiva kädenlämpimään veteen, lisää suola ja sokeri sekä 3 dl sämpyläjauhoja. Vatkaa sekaisin. Peitä kulho ja anna seistä 10 minuuttia.
2. Alusta taikinaan loput jauhot ja lopuksi öljy. Sekoita tasaiseksi ja laita peitettynä kohoamaan lämpimään paikkaan.
3. Kuori ja suikaloi sipuli. Suikaloi kaali. Kuumenna öljy padassa tai vokissa, lisää ensin sipuli ja sitten kaali parissa erässä, jotta lämpö säilyy. Ruskista kevyesti, lisää timjami, siirappi ja etikka ja vähennä sitten lämpöä. Hauduta kannen alla, kunnes kaali on kypsää. Mausta suolalla. Jos kaipaat lisää makua, kokeile vaikkapa rakuunaa ja kuminaa.
4. Jaa taikina kahteen osaan. Kumoa toinen taikinan puolikas leivinpaperin päälle, sirota pinnalle vähän jauhoja ja kauli siitä uunipellin kokoinen taikinalevy pohjaksi. Levitä täyte levyllä, jätä reunoihin tyhjää.
5. Kauli toinen taikinan puolikas samoin leivinpaperin päällä. Kauli se vähän pienemmäksi kuin pohjalevy. Kumoa leivinpaperin avulla täytteen päälle. Nosta pohjataikinan reunat päälle, nipistä taikinalevyt kiinni toisiinsa. Painele haarukalla saumakohta ja pistele reikiä kanteen.
6. Paista piirakkaa uunipellillä keskitasolla 200 asteessa noin 30 minuuttia tai kunnes pinta on kauniin ruskea.

Sieni-hapankaalipiirakka

kuori kuten edellä

täyte:

2 rkl öljyä

1 sipuli

600 g hapankaalia (s. 47)

2,5 dl haperoitaa tai suolasieniä liotettuina (jos käytät kuivattuja sieniä, turvota ensin)

1. Kuori ja pilko sipuli. Hienonna suolasienet. Kuumenna öljy padassa, lisää sipuli ja kypsennä muutama minuutti. Lisää pataan hapankaali ja kypsennä 10 minuuttia miedolla lämmöllä kannen alla. Lisää sienet. Maista, lisää tarvittaessa mustapippuria (hapankaalien maut vaihtelevat suuresti).

2.–6. Kuten kaalipiirakassa.



Porkkana-pellavapiirakka

taikina:

2 dl grahamjauhoja

2 dl vehnäjäuhoja

1 dl kauraleseitä

2 rkl pellavansiemeniä

1 tl paprikajauhetta

1 tl suolaa

0,75 dl öljyä

2 dl vettä

täyte:

2 rkl öljyä

1 sipuli

2–3 valkosipulin kynttä

1 tl sokeria

1 tl kuivattua timjamia

2 porkkanaa

pala palsternakkaa

2 rkl pellavansiemeniä

2 dl kaura- tai

hampukkermaa (s. 56)

suolaa

1. Sekoita taikinan kuivat ainekset keskenään, hiero sitten öljy jauhoseokseen. Lisää lopuksi vesi ja sekoita vain sen verran, että taikina on likimain tasaista. Öljyä halkaisijaltaan n. 25-senttinen piirakkavuoka. Levitä taikina piirakkavuokaan. Nosta taikinaa myös vuolan reunalle.
2. Säädä uuni lämpenemään 225 asteeseen ja esipaista piirakkapohjaa uunin keskitasolla 10 minuuttia.
3. Sillä välin kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuori ja raasta porkkanat ja palsternakka. Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä muutama minuutti sokerin ja timjamin kanssa. Lisää raasteet ja pellavansiemenet ja paista miedolla lämmöllä viisi minuuttia. Lisää kaurakerma, anna kiehahtaa ja sammuta sitten levy. Mausta makusi mukaan suolalla.
4. Täytä pohja ja tasoita pinta. Paista piirakkaa vielä 20 minuuttia uunin keskitasolla. Sammuta uuni ja kypsennä jälkilämmöllä 10 minuuttia. Jäähdytä ennen tarjoilua, jotta täyte kiinteytyy.





Sipulipiirakka

pohja:

2 tl hiivaa
1,5 dl vettä
0,5 tl suolaa
1 dl ruisjauhoja
2,5 dl vehnäjauhoja
2 rkl öljyä

täyte:

reilu 500 g sipulia
4–5 valkosipulin kynttä
3 rkl öljyä
1 tl sokeria
1 tl suolaa
1 tl paprikajauhetta
1 tl kuivattua timjamia
1/8 tl vastajauhattua
mustapippuria
0,5 dl vehnäjauhoja
1–2 dl kaura- tai
hamppukermaa (s. 56)

1. Valmista täyte ensin. Halkaise ja viipaloi sipulit, hienonna valkosipulit.
2. Kuullota sipuleita öljyssä yhdessä sokerin, suoan ja paprikajauheen kanssa, kunnes sipulit ovat pehmenneet.
3. Jäähdytä sipulit ja lisää sitten loput täytteen ainekset.
4. Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää jauhot ja suola ja alusta taikina, lisää öljy alustamisen loppuvaiheessa.
5. Öljyä halkaisijaltaan n. 25-senttinen piirakkavuoka. Kauli taikina leivinpaperin päällä noin vuoa kokoiseksi ja nosta vuokaan leivinpaperin avulla. Painele taikina myös reunoille ja leikkaa ylimenevä osa pois. Ylijäävän taikinan voi käyttää koristeluun. Kohota taikinaa lämpimässä paikassa ainakin vartin ajan.
6. Pistelee pohja haarukalla ja levitä täyte pohjalle.
7. Paista 200 asteessa keskitasolla noin 30 minuuttia. Jäähdytä ennen tarjoilua, jotta täyte kiinteytyy.

Parsakaali-siitakepiirakka

piirakkapohja:

2 dl vehnäjauhoja
1,5 dl grahamjauhoja
1 dl hienoa porkkana-
raastetta (2 pientä
porkkanaa)
0,5 dl perunajauhoja
2 tl leivinjauhetta
0,5 tl suolaa
0,5 dl öljyä
1,5 dl kylmää vettä

täyte:

1 sipuli
200 g parsakaalia
100 g siitakesieniiä
2 rkl öljyä
1 tl kuivattua tai tuoretta
rosmariinia
0,5–1 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
öljyä vuoaan voiteluun

pinnalle:

2 dl kaura- tai
hamppukermaa (s. 56)

1. Sekoita piirakkapohjan ainekset keskenään yllä mainitussa järjestyksessä.
2. Sääda uuni lämpenemään 200 asteeseen ja pane taikina jääkaappiin siksi aikaa, kun valmistat täytteen: Kuori ja pilko sipuli, parsakaali ja siitakesienet. Kuullota niitä muutama minuutti öljyssä paistinpannulla tai vokissa rosmariinin kanssa. Lisää joukkoon suola ja pippuri.
3. Ota taikina jääkaapista ja kauli se 25-senttisen piirakkavuoa kokoiseksi leivinpaperin päällä. Öljyä vuoka ja asettele taikina sen pohjalle. Lisää täyte ja kaada lopuksi päälle kaurakerma.
4. Paista uunin keskimmaisella ritilätasolla 200 asteessa 30 min. Anna jäähtyä hyvin ennen tarjoilua.

Yrttipatongit

Lähde piknikille rantalaiturille tai puiston siimekseen. Koriin voit pakata patonkien lisäksi esimerkiksi perunapapusalaattia (s. 42) sekä dippikasviksia pellavamajoneesin (s. 55) kera.

taikina:

2,5 dl vettä
20 g hiivaa
1 tl suolaa
3 dl täysjyvävehnäjauhoja
3–5 dl vehnäjauhoja
1 rkl etikkaa
0,25 dl öljyä

täyte:

1 (reiluhko) ruukku tai nippu basilikaa
1 ruukku tai nippu rucolaa tai tuoretta pinaattia
3 rkl kylmäpuristettua öljyä
0,5 tl suolaa
2 tl sokeria
n. 0,5 tl mustapippuria
3 valkosipulinkynttä

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola. Alusta taikinaan suurin osa jauhoista. Lisää sitten öljy, etikka ja loput jauhot. Kohota peitettynä 30–40 minuuttia. Valmista sillä välin täyte.

2. Hienonna täytteen ainekset tahnamaiseksi seokseksi morttelilla tai sauvasekoittimella. Hienontaminen onnistuu saksillakin tai veitsellä, kun silppuat yrtit oikein pieneksi. Lisää tarvittaessa öljyä, niin että tulos on tahnamainen.

3. Vaivaa kohonnut taikina hyvin ja lisää tarvittaessa jauhoja, kunnes taikina ei enää tartu käsiin.

4. Jaa taikina kolmeen osaan ja kaulitse kukin suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Levitä täyte levyille, jätä reunoihin pari senttiä tyhjää. Rullaa levyt patongeiksi ja nosta uunipellille. Peitä ja kohota 20–30 min. Viillä kohonneiden patonkien pintaan muutama viilto partaterällä tai mahdollisimman terävällä veitsellä. Viillot saavat olla 0,7–1,5 cm syviä. Viillojen ansiosta uunissa kohoava leipä repeää kauniisti.

5. Paista patonkeja 250° C uunissa keskitasolla noin 15–20 minuuttia tai kunnes ne ovat kauniin ruskean värisiä.

Patongit kohoavat paremmin ja pinnasta tulee rapeampi, jos voitelet leivät vedellä ennen uuniin laittoa tai jos uunissa on höyryä paistamisen aikana: laita leivät uuniin ja lisää samalla uunin pohjalle alumiinivuoka, johon kaadat kiehuvaa vettä. Sulje uuniluukku nopeasti.

6. Jäähdytä leivät ritilällä, ilman liinaa. Leipien pinnan rapeus säilyy parhaiten, kun jäähdytät ne ritilällä sammutetussa uunissa, jonka luukku on osittain auki.

Villiyrtit

Korvaa kaupan yrtit 3–5 desillä huuhdeltuja luonnonkasveja. Käytä esimerkiksi 2 dl vuohenputken, 1 dl ratamon ja 1 dl poimulehden lehtiä. Villikasvien maku on voimakas, joten ne erottuvat, vaikka korvaisit niillä pelkän basilikan ja laittaisit täytteeseen myös pinaattia.



Jälkiruoat ja välipalat

Jäädyltetty herukkaherkku	154
Tuorekaurajogurtti	154
Juureslastut	155
Paahdetut herneet	155
Kauramaito	156
Letut	156
Mahlajuoma aamiaispöytään	156
Mustikkajäätelö	157
Jogurtti kauramaidosta ja hamppu-kaurajogurtti	157
Mysli	158
Muromysli eli granola	158
Pannukakku	158
Hamppupannukakku	159
Omena-mannavanukas	159
Puolukka-ruisvahto	160
Ohrapuuro	160
Tuorepuuro yhdelle	160

Omena-tattaripuuro	161
Tyrni-lakritsijäätelö	161
Vadelmasorbetti	161
Valkosipulitoffee	162
Vaniljatoffee	162
Puolukkatoffee	162
Mustikkajuoma	162
Mämmijuoma	162
Kinuskikastike	163
Lakukastike	163
Vaniljakastike	163



Satokausi

Raparperisima	164
Raparperihilloke	164
Raparperijäätelö	165
Raparperipaistos	165

Jäädytetty herukkaherkku

Kauravaniljakastikkeen tilalla voi käyttää kaupan kaura-jogurtteja. Lisää silloin tarvittaessa vähän sokeria.

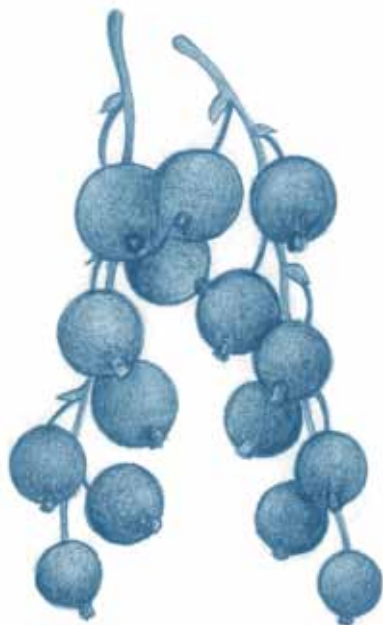
4 dl punaisia herukoita

2 dl (1 prk) kauravaniljakastiketta

4–5 kaurakeksiä tai kauralastua (s. 169)

1. Soseuta herukoista 3 dl. Vaahdota kauravaniljakastike ja sekoita herukkasoseen kanssa summittaisesti, vaahtoon saa jäädä raitoja.

2. Nostele herukkavaahto annoslaseihin ja pane pakastimeen kolmeksi tunniksi. Ota lasit huoneenlämpöön vartti ennen tarjoamista ja lisää jokaiseen lasiin keksi ja koristele kokonaisilla marjoilla.



Tuorekaurajogurtti

Jos haluat maistaa jotain villiä, kokeile tuorekaurajogurttia. Tämä jogurtti vilisee hyvää tekeviä maitohappobakteereita. Rakenne ei ole sakea, mutta maku on jogurtin hapan. (Ostojogurttien kaltainen sakea rakenne on kuumentamalla valmistettavassa kaurajogurtissa: katso ohje s. 157.)

1 osa idätettyjä vehnänjyviä

3–8 osaa kaurasuurimoita tai isoja kaurahiutaleita
tarjoilu: mansikoita, mustikoita tai mustaherukoita (sokeria)

1. Idätä vehnää 1,5 vrk eli kunnes jyvissä näkyy pieni itu (s. 51). Ravistele purkkia pari kertaa vuorokaudessa, huuhtelu ei ole välttämätöntä.

2. Ota hyvin pesty lasipurkki. Sekoita kaurasuurimot ja itänyt vehnä tasaisesti keskenään. Kaada vettä päälle; vilja saa peittyä reilusti. Jätä purkkiin 1/4 turpoamisvaraa. Fermentoituminen nopeutuu, jos hienonnat viljaseosta tässä vaiheessa sauva- tai tehosekoittimella.

3. Anna tekeytyä 1–2 vrk huoneenlämmössä pimeässä (esim. peitä purkki pyyhkeellä). Tarvittava aika riippuu lämpötilasta ja siitä, miten hapanta jogurttia haluat: maista. Siirrä valmis kaura-vehnähapate jääkaappiin.

4. Tarjoilu: Lisää joukkoon marjoja ja halutessasi sokeria, soseuta hyvin sauva- tai tehosekoittimella. (Lisää hieman vettä.) Viljan on tarkoitus hienontua samettisen tasaiseksi.

Tätä jogurttia on hyvin helppo tehdä uudelleen, kunhan säästät sitä seuraavan erän juureksi. Sekoita kaurasuurimoiden joukkoon valmista tuorejogurttia (ilman marjoja tai muita lisukkeita), idätettyä vehnää ei ensimmäisen kerran jälkeen enää tarvita. Mitä enemmän lisää valmista hapatetta, sen nopeammin uusi satsi valmistuu.

Kukin tuorejogurttierä kannattaa syödä noin viikon kuluessa, koska sen maku happamoituu vielä jääkaapissakin. Kauran voi korvata tattarisuurimoilla, ja vehnän tilalla voi käyttää idätettyä spelttiä tai tattaria. Tuorekaurajogurtin maultaan hieman piimämäistä lientä voi juoda.

Juureslastut

Juureslastuja voi tarjota välipalana tai vaikka keiton kaverina (esim. hernesosekeitto s. 70). Parhaimman makuinen tulos syntyy usean eri juureksen yhdistelmästä. Kokeile myös retikkaa, punajuurta ja mukulaselleriä!

300 g palsternakkaa tai naurista
öljyä
(suolaa)

1. Kuori juurekset ja leikkaa ne ohuiksi lastuiksi perunankuorimaveitsellä.
2. Kuumenna öljy kattilassa tai paistinpannussa. Öljyä pitää olla niin paksu kerros, että lastut uppoaistuvat. Paista juureslastuja reilussa öljyssä muutama minuutti (alle viisi riittänee), kunnes ne ruskistuvat kevyesti. Sekoittele ja kääntelee välillä. Kerralla ei kannata paistaa suurta annosta. Suolaa valmiit lastut, jos haluat.

Vaihtoehtoisesti voit valmistaa juureslastut uunissa, jos se on käytössä muutenkin: Kierittele lastut kulhossa öljytilkassa ja mausteissa. Öljyn määräksi riittää sen verran, että juurekset vähän kostuvat. Paista ylätasolla 200–225 asteessa noin 15 min, lastujen paksuuden mukaan.

Paahdetut herneet

Rapsakat herneet ovat ravinteikkaita välipaloja iltakeumuihin ja retkille. Naposteluun sopivat myös vastaavalla tavalla valmistetut härkäpavut. Herneen ja härkäpavun keittäminen ennen paahtamista ei ole välttämätöntä, mutta rapea tulos vaatii papujen keittämisen.

Alla oleva mausteseos on melko mieto: lisää määriä, jos olet vahvojen makujen ystävä. Valmista peräkkäin jonkin muun uuniruuan kanssa.

500 g kuivattuja (keltaisia) herneitä
1 rkl öljyä
0,5 dl speltti- tai grahamjauhoja
1 tl paprikajauhetta
1 tl jauhettua korianteria tai jeeraa
0,5 tl chilijauhetta
0,5 tl inkiväärijauhetta
noin 1 tl suolaa

1. Turvota herneet yön yli. Valuta. Ei haittaa, vaikka ne ehtisivät vuorokauden tai vajaan itääkin. Keitä herneet (ainakin puolikypsiksi asti) ja valuta.
2. Lisää kulhossa joukkoon öljy, jauhot ja mausteet. Sekoi tasaiseksi.
3. Paahda keskitasolla 250 asteessa noin 20 minuuttia; sekoita kerran tasaisen rusketuksen aikaansaamiseksi. Sammuta uuni ja jätä 10 minuutiksi jälkilämmölle. Tarkkaile uunia, etteivät herneet kärvenny loppuvaiheessa.
4. Anna jäähtyä hyvin ennen tarjoilua. Ellet syö heti, anna herneiden vielä kaiken varalta kuivahtaa huoneenlämmössä uuniritilän päällä puolen päivän ajan ennen pakkaamista.

Kauramaito

Kauramaitoa on helppo valmistaa. Itse tehty kauramaito sopii kaikkiin kirjan resepteihin. Raikkainta maitoa saa suurimoista, ja isot kaurahiutaleet tuottavat parempaa maitoa kuin pikahiutaleet. Voit tehdä sekoituksiakin, kuten kaura-hamppumaitoa. Hamppumaidon ohje on sivulla 86.

Ellet käytä kaikkea maitoa heti, kaada se pulloon ja siirrä viileään. Maito säilyy jääkaapissa muutamasta päivästä vajaaseen viikkoon, riippuen keittiön puhtaudesta. Ravista ennen käyttöä. Maidon voi maustaa esimerkiksi vaniljalla tai siirapilla, lisää halutessasi myös hippunen suolaa ja öljytilkkaa.

Syö maidon teossa syntyvä kauramurska tuorepuurona tai tee siitä vaikka pihvejä.

Kauramaito hiutaleista

1. Mittaa kulhoon kaurahiutaleita ja vettä suhteessa 1:4, esim. 1,5 dl hiutaleita ja 6 dl vettä. Anna turvota vähintään vartti, mieluiten pidempään. Isojen hiutaleiden kannattaa antaa tekeytyä runsas puoli tuntia. Voit liottaa yön ylikin.
2. Jauha kaura-vesiseosta sauvasekoittimella 15 sekuntia tai kunnes hiutaleet ovat jauhautuneet. Tehosekoitinkin käy. Pane kulhon päälle tiheä lankasiivilä ja siivilöi kauramurska pois. Voit nopeuttaa maidon valumista puulastalla sekoittamalla. Jos siiviläsi on isoreikäinen, käytä apuna harsokangasta.

Kauramaito suurimoista

1. Turvota kaurasuurimoita vedessä suhteessa 1:4 yön tai päivän yli.
2. Murskaa kaurat ja vesi hienoksi. Toimi kuten hiutaleohjeessa.

Mikäli haluat kauramaitoon mahdollisimman vähän tärkkelystä, tee maito suurimoista tai siivilöi ja vaihda turvotettujen kaurahiutaleiden vesi ennen kauran jauhamista.

Maitoon jäävästä tärkkelyksestä ei ole haittaa, jos käytät maidon ruoanlaitossa. Toisinaan tärkkelys on jopa etu: paksu kauramaito sakeutuu kastikkeissa sellaisenaan, ilman erillistä jauhosuurusta. Vaniljakastiketta (s. 163), jogurttia (s. 157) tai muuta sakeutta vaativaa ruokaa varten maito kannattaakin tehdä kaurahiutaleista eikä suurimoista.

Letut (6–12 kpl)

Makeat letut hillon tai jäätelön (esimerkiksi mustikkajäätelön, s. 157) kera tarjottavaksi. Speltistä tehtynä lettujen rakenne on parempi kuin vehnä jauhoista valmistettuna.

1 l kauramaitoa tai 2 dl kaurakermaa + 8 dl vettä
4 dl puolikarkeitä spelttijauhoja tai 4 dl vehnä jauhoja
1,5 dl ohratärkkelys- tai perunajauhoja
2,5 dl täysjyväspelttijauhoja tai 1,5 dl grahamjauhoja
1 tl suolaa
0,5 dl öljyä
0,5 dl sokeria
öljyä paistamiseen

1. Sekoita kaikki aineet vispilällä. Anna taikinan turvota jääkaapissa noin tunti.
2. Sekoita turvonnut taikina vielä kertaalleen. Paista letut öljyssä joko lettupannulla tai tavallisella paistinpannalla.

Mahlajuoma aamiaispöytään

Mahla on makea ja piristävä kevätkuoma. Sitä voi juoda sellaisenaan, sekoittaa esimerkiksi tyrni- tai marjamehuun tai käyttää drinkkeihin siiderin kanssa.

14 osaa koivunmahlaa

n. 1 osa laimentamatonta tyrnimehua

1. Sekoita ainekset keskenään. Maista makeus: mahlan sokerisuus vaihtelee, joten tyrnimehua voi mahdollisesti lorauttaa hieman enemmänkin. Juoma muistuttaa väriltään ja vitamiinipitoisuudeltaan appelsiinimehua.

Mahla alkaa virrata eteläisessä Suomessa maan pintaosien sullettua huhtikuun puolessavälissä, ja valunta lakkaa lehtisilmujen puhjetessa. Mahla sisältää puun syksyllä varastoimia ravinteita – moninkertaisesti pohjaveteen verrattuna. Puun poraamiseen tai oksista valuttamiseen tarvitsee aina maanomistajan luvan. Puuta juoksutus ei juurikaan haittaa, mutta hoida tekemäsi reikä kuitenkin vahalla. Mahlaa saa myös luontaistuotekaupoista.

Mustikkajäätelö

Kokeile myös samaan tapaan mansikoista tehtynä ja kanelilla maustettuna.

2 dl kaurakermaa

0,5 dl sokeria

1 rkl perunajauhoja

200 g (1 pss/ 4 dl) mustikoita

1 tl jauhettua kardemummaa

2 dl (1 prk) kauravaniljakastiketta

(1 tl rommia)

1. Mittaa kaurakerma, sokeri ja perunajauho kattilaan. Sekoita tasaiseksi ja kiehauta niin että seos kuplahtaa. Keitos sakeutuu vielä jäähtyessään. Murskaa mustikat haarukalla tai soseuta ne. Lisää mustikat, sekoita ja jäähdytä.
2. Vatkaa kauravaniljakastike vaahdoksi ja sekoita jäähdytyneen mustikkaseoksen ja kardemumman (ja rommin) kanssa. Tee jäätelö loppuun jäätelökoneen ohjeiden mukaan tai siirrä seos pakasterasiaan ja jäädytä pakastimessa 4–6 tuntia tai kauemmin. Sekoita jäätelöseosta kevyesti noin tunnin välein. Jäätelö jäätyy nopeammin laakeassa kuin syvässä astiassa; pikajäätelö syntyy jääpalarasiassa. Ota jäätelö huoneenlämpöön hetkeksi ennen tarjoamista.



Jogurtti kauramaidosta

Juurena toimivat ainakin maustamaton ja metsämarja Yosa. Hapatteen aktiivisuuden kannalta on tärkeä valita jogurtti, jolla on pitkästi myyntiaikaa jäljellä (ainakin kuukausi). Ole myös tarkka lämpötiloista! Kaura hapattuu varmimmin, kun maitoon lisätään pieni määrä sokeria: 2–3 prosenttia jogurttimassan painosta. Jos haluat lisää makeutta, lisää sokeria vasta fermentoitumisen jälkeen.

1 litra itse tehtyä kauramaitoa (s. 156)

2 rkl sokeria

juuri: 1 dl valmista huoneenlämpöistä vegaanista jogurttia

1. Kuumenna kauramaito paksupohjaisessa kattilassa pohjaa myöten sekoitellen, kunnes se on sakeutunut. (Seos sakenee jäähtyessään lisää.) Sokeroi. Kaada puhtaaseen lasi- tai muovipurkkiin. Anna jäähtyä 45–50 asteeseen ja sekoita valmis jogurtti tasaisesti joukkoon. Sulje kansi.
2. Valmista jogurtti 40–45 C:ssa, esim. jogurttikoneessa, esilämmitetyssä ruokatermoksessa tai kasvikuivurissa. Fermentoituminen kestää noin 8–10 h. (Valmiin jogurtin pH:n tulee olla alle 4,5 jotta se säilyy.)
3. Siirrä jääkaappiin. Jogurtin aromit ja rakenne ovat kohdallaan noin 12 h viilennyksen jälkeen. Jogurtti säilyy jääkaapissa ainakin viikon. Omalle lautaselle voi lisätä marjoja, ja tarvittaessa hieman suolaa.

Itse tehtyä jogurttia voi käyttää seuraavan erän juurena, kunhan se on fermentoitunut hyvin (eli maitohappobakteerikanta on kehittynyt kyllin vahvaksi) ja se ei ole viikkoa vanhempaa. Mikrobit säilyvät paremmin, kun annat valmiin jogurtin jäähtyä 2 h ajan huoneenlämmössä ennen jääkaappiin siirtämistä.

Jos jogurtin pinnalle ilmestyy punaista hiivaa tai hometta, heitä kyseinen erä pois! Ole jatkossa tarkempi välineiden puhtaudesta: jogurttipurkit kannattaa pesun jälkeen huuhdella kiehuvalle vedelle.

Jos jogurtti jää liian laihaksi, turvota kauramaitoon tulevia hiutaleita seuraavalla kerralla kauemmin ja huolehdi siitä, että maidon joukkoon valuu runsaasti paksua tärkkelystä. Kauramaidon voi tehdä myös kauraleseistä. Kaupan kauramaidosta jogurtti ei onnistu.

Hamppu-kaurajogurtti

Hamppu-kauramaidosta tehty jogurtti on täyteläisen pähkinäistä. Sekoita maitoa varten 2 dl kaurahiutaleita ja 1 dl hampunsiemeniä (kuorittuja voi laittaa hieman vähemmän), lisää 10,5 dl vettä ja valmista kuten kauramaito. Jatka sitten kaurajogurtin ohjeella; lisää tämänkin maidon joukkoon 2 rkl sokeria.

Mysli

Mysli on maukas aamu- tai välipala. Kotimaisiin luomutuotteisiin perustuvaa mysläiä voit tehdä edullisesti itse. Jos et käytä marjajauhetta, syö mysläiä marjojen tai marjakeiton kanssa, niin viljan sisältämä rauta imeytyy C-vitamiinin ansiosta tehokkaasti. Lisää joukkoon kaura- tai hampumpamaitoa tai vegaanista jogurttia. Valmista myslä ruokakaappisi sisällön ja oman makusi mukaan.

perusaineet:

5 dl isoja kaurahiutaleita

5 dl spelttihiutaleita

1 dl kokonaisia hampunsiemeniä

noin 0,5 tl suolaa

lisää näistä joitakin:

runsaasti marjajauhetta tai kokonaisia kuivattuja marjoja, nokkosjauhetta, vehnänalkioita, pellavarouhetta, (vanilja-) sokeria, kanelia

1. Paahda hiutaleita tovi kuivalla pannulla keskilämmöllä, niin että niihin tulee aromia. Kerrallaan pannulle mahtuu pari desiä. Vahdi levyä ja sekoittele usein, jotta hiutaleet eivät kärvenny. Tai paahda ainekset uunissa (150 °C). Myös kokonaiset hampunsiemenet kannattaa paahdattaa.
2. Sekoita ainekset keskenään. Mikäli käytit vehnänalkioita tai pellavarouhetta, kannattaa myslä säilyttää jääkaappissa rasvahappojen vuoksi.

Muromysli eli granola

Muromyslin muodostumiseen tarvitaan noin 0,5 dl rypsiöljyä ja 0,5 dl siirappia litraa hiutaleita kohden. Sekoita hiutaleet, hampunsiemenet, öljy, siirappi ja suola keskenään. Levitä leivinpaperille pellille tasaiseksi kerrokseksi ja paahda 150-asteissa uunissa keskitasolla 20 min. Sammuta uuni ja paahda jälkilämmöllä toiset 20 min. Anna lopuksi jäähtyä ritilän päällä, jäähtyessään hiutaleet kokkaroituvat yhä. Lisää haluamiasi mausteita ja säilytä huoneenlämmössä esimerkiksi isossa lasipurkissa.

Pannukakku

Tarjoa pannaria marjasoseen tai -hillon kera. Vähäsokerisemman pannukakun ystävien kannattaa vähentää taikinan sokerimäärää 0,5 dl:aan tai vähempäänkin. Pannarin voi valmistaa itse tehdystä kauramaidosta, eikä uunin lämpötila ole kovin tarkka, jos valmistat pannaria muun ruoanlaiton yhteydessä tai puu-uunissa.

Jos haluat pannukakkuun lisäproteiinia, korvaa esimerkiksi 1 dl jauhoista jollakin papujauholla (herne, lupiini tai härkäpapu).

1 litra kauramaitoa (s. 156)

2,25 dl tattarijauhoja

2,25 dl vehnä- tai spelttijauhoja

0,75 dl sokeria

0,5 tl suolaa

2 tl leivinjauhetta

2 rkl öljyä uunivuoan voiteluun

1. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen, kiertoilmauuni on hyvä.
2. Vatkaa kaikki ainekset keskenään. Mittaa 2 rkl öljyä suoraan uunipellille ja pane pelti uuniin hetkeksi lämpenemään. Paljaalla pellillä pannukakun pohjan rakenteesta tulee parempi kuin leivinpaperilla.
3. Kaada taikina pellille ja paista pannukakkua uunin keskitasolla 40–60 minuuttia. Pannukakku kiinteytyy jäähtyessään.

Hamppupannukakku

Piirakkavuon kokoiseen pannukakkuun riittää puolikas taikina-annos.

4 dl kokonaisia hampunsiemeniä
(tai 3 dl kuorittuja hampunsiemeniä)

8 dl vettä

1 rkl kanelia

1 dl omenahilloa tai -sosetta

1 tl suolaa

3,25 dl kaurahiutaleita

3,25 dl hienoja speltti- tai vehnä jauhoja

2 rkl öljyä vuon voiteluun

1. Sekoita hampunsiemenet ja vesi tasaiseksi sauva- tai tehosekoittimella. Jos käytät kuorellisia siemeniä, siivilöi hampumaito (katso lisää aiheesta s. 85). Kuorittujen siementen kuitumassa saa jäädä maidon joukkoon; se kiinteyttää taikinaa. Lisää maidon joukkoon sen verran vettä, että saat 8 dl nestettä.

2. Lisää loput aineet. Jos käytät vähäsokerista tai soke-ritonta omenasosetta, lisää sokeria (hillon voi korvata kahdella lohkotulla omenalla). Vatkaa tasaiseksi. Anna taikinan turvota puoli tuntia. Kuumenna öljytty pelti kuten pannukakkuohjeessa sivulla 158.

3. Paista uunin keskitasolla 225 asteessa 30–40 min. Pannarin voi laittaa jo lämpenevään uuniin, niin esilämpökin tulee hyödynnetyksi.



Omena-mannavanukas

Manna- eli semolinavanukas on yleinen jälkiruoka Italiassa ja Välimeren maissa. Voit korvata kullankeltaisen sahramin 2 teelusikallisella kanelia, mutta tulos ei silloin ole yhtä kaunis. Jos käytät sokeroitua omenasosetta, voit jättää muun sokerin pois.

0,25 dl öljyä

2 dl mannaryynejä

1–2 omenaa tai 2 dl omenasosetta

0,5–0,75 dl sokeria

7 dl kauramaitoa (s. 156)

2 dl vettä

1 tl jauhattua kardemummaa

0,5 g sahramia

0,25 tl muskottipähkinää

1. Mittaa kattilaan öljy ja mannaryynit. Kuumenna ja paahda ryynejä 5–10 minuuttia ahkerasti sekoitellen. Valmiissa ryyneissä on väriä ja ne tuoksuvat.

2. Lisää kattilaan pieneksi pilkottu omena (tai omenasose), sokeri, kauramaito, vesi, kardemumma, sahrami ja muskotti. Varo, sillä kuumat mannaryynit räiskyvät. Kiehauta, laske lämpötilaa ja keitä noin 10 minuuttia hiljaisella lämmöllä välillä sekoittaen, kunnes mannaryynit ovat valmiita. Sekoita varsinkin loppuvaiheessa ahkerasti, jottei seos ota pohjaan.

3. Jaa vanukas annoslaseihin tai tarjoiluastiaan ja jäähdytä kylmässä. Ripottele pinnalle jauhattua kardemummaa koristeeksi.

Puolukka-ruisvaahto

Puolukka-ruisvaahto on nopea ja terveellinen ensiapu makean nälkään.

- 1,5 dl ruissihtijauhoja
- 2 dl kiehuvaa vettä
- 4 dl (200 g) pakastepuolukoita
- 0,5 dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria

1. Mittaa ruisjauhot kulhoon ja sekoita joukkoon kiehuva vesi. Lisää jäiset puolukat, sokeri ja vaniljasokeri.
2. Vatkaa sähkövatkaimella vaaleaksi vaahdoksi. (Jos käytät tuoreita tai sulaneita puolukoita, jäähdytä ruisseos hyvin ennen vaahdottamista). Maista makeutta ja lisää tarvittaessa sokeria. Tarjoa välipalaksi tai jälkiruoaksi kauramaidon kera.

Puurosta on moneksi

Jos kaurapuuro aamun aloittajana alkaa tökkiä, on valinnanvara puurojen maailmassa onneksi runsas. Erityisen täyteläistä puuroa saa spelttihiutaleista, joita on suotavaa turvottaa yön yli ennen keittämistä. Puuroa voi valmistaa myös jauhoista ja suurimoista.

Puurojen maku vain paranee hauduttamisesta, minkä vuoksi ne kannattaa jättää toviksi jälkilämmölle tai käyttää haudutuslaatikkoa (s. 14). Hautumisen lopuksi puuron joukkoon voi lisätä kauden marjoja tai omenaviipaleita. Kaada puurolautaselle kauramaitoa tai marjakeittoa.

Ohrapuuro

- 2 dl kokonaisia (esikypsytettyjä) ohrasuurimoita
- 1 litra kauramaitoa tai 2 dl kaurakermaa ja 8 dl vettä
- 1 tl suolaa
- (0,5 tl jauhettua anista)

1. Mittaa kauramaito paksupohjaiseen kattilaan ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää ohrasuurimot ja keitä noin puoli tuntia kannen alla matalalla lämmöllä.
2. Sammuta levy ja hauduta sitten ainakin toiset puoli tuntia: mitä pidempään puuro saa hautua, sen parempaa siitä tulee. Esikypsytämättömille suurimoille ei ole pahitteeksi tunninkaan haudutus. Sekoittele aina välillä pohjaa myöten. Lisää suola lopuksi. Tarjoa puuro esimerkiksi mehukeiton tai punaherukoiden kanssa.

Joulupuuroon voit lisätä 4 dl (200 g) puolukoita ja kanelia. Lisää puolukat keittämisen alussa. Lisää lopuksi noin 2 rkl sokeria. Mikäli käytössäsi on leivinuuni tai puuhella, kannattaa puuro valmistaa uunissa.

Tuorepuuro yhdelle

Puuroa ei ole välttämätöntä keittää. Pane vain illalla ainekset veteen, ja aamulla ateria on valmis. Tuorepuuroa voi tehdä myös hiutaleista, rikotuista spelttijyvistä tai käyttäen pelkäättään tattaria. Syö esimerkiksi mustikoiden ja puolukoiden tai marjakeiton kanssa. Mausta halutessasi kanelilla ja vaniljalla (noin 1/5 tl). Puuron maku on täyteläisempi, jos lisäät joukkoon hieman kylmäpuristettua öljyä.

- 0,5 dl tattarisuurimoita
- 0,5 dl kaurasuurimoita tai isoja kaurahiutaleita
- 2 rkl kuorittuja hampunsiemeniä
- 2,5 dl vettä

1. Mittaa ainekset illalla astiaan. Jätä seisomaan yön ajaksi huoneenlämpöön.
2. Jauha aamulla tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella yhdessä marjojen kanssa. Lisää tarvittaessa hieman vettä: sopiva nesteen määrä riippuu käyttämäsi koneesta.

Omena-tattaripuuro

2,5 dl tattarisuurimoita

3 dl vettä

5 dl kauramaitoa (s. 156)

1–1,5 dl vähäsokerista omenasosetta

0,5 tl suolaa

(sokeria)

1. Huuhtelee tattarit kulhossa ensin kuumalla ja sitten kylmällä vedellä, kunnes vesi on kirkasta. Kaada huuhte-luvedet pois.
2. Keitä tattarit kuivaksi 3 dl:ssa vettä (noin 10 min). Kansi voi olla päällä, mutta muista kääntää levy pienem-mälle. Lisää kauramaito ja omenasose. Keitä noin vartti, käännä lämmöt pois ja hauduta vielä kymmenisen minuuttia. Sekoita välillä pohjaa myöten. Ripota lopuksi joukkoon suolaa. Nauti mustikkakeiton kanssa.

Tyrni-lakritsijäätelö

1 dl tyrnihilloa tai -osetta

2 dl (1 prk) kauravaniljakastiketta

75 g lakritsia

2 dl kaurakermaa

1. Vaahdota kauravaniljakastike ja sekoita joukkoon tyrni-hillo. Laita pakastimeen noin tunnin ajaksi, mieluiten laakeaan astiaan.
2. Pilko lakritsi pieniksi paloiksi kattilaan, kaada kerma joukkoon ja keitä, kunnes suurin osa lakritsipaloista on sulanut. Pienet sattumat joukossa eivät haittaa. Jäähdytä.
3. Noin tunnin kuluttua sekoita lakritsikastike jäätelöön muutamalla vedolla. Seos saa jäädä epätasaiseksi. Pakasta vielä vähintään vajaan tunnin ajan.

Vadelmasorbetti

Makoisan jäädykkeen voi jäädyttää parvekkeella tai ulkorappusilla, jos sattuu olemaan kunnon pakkaskeli (pakastimessa on –18 astetta). Mikäli käytät karviaisia, keitä niitä muutama minuutti sokerin kanssa, kunnes ne pehmenevät, ja soseuta jäähtyneinä.

0,5–0,75 dl sokeria

1 dl vettä

1 tl vaniljasokeria

200 g vadelmia tai karviaisia

1. Keitä sokeria ja vettä miedolla lämmöllä, kunnes sokeri on sulanut, ja keitä vielä minuutin verran. Jäähdytä hyvin.
2. Lisää vaniljasokeri ja vadelmat. Murskaa vadelmat esim. haarukalla, lusikan pohjalla tai sauvasekoittimella. Jos ha-luat täysin sileätä sorbettia, painele vadelmat tiheän siivilän läpi. Pakasta, mieluiten laakeassa astiassa. Sekoita sorbettia ensin tunnin kuluttua ja sitten kahden tunnin kuluttua pakastamisen aloittamisesta. Sorbetti on valmista 3–3,5 tunnin kuluttua.



Valkosipulitoffee

2 dl kaurakermaa (mahdollisimman rasvaista)

3 dl sokeria

3 pientä valkosipulin kynttä

2 rkl margariinia (30 ml)

1. Kuori ja puolita valkosipulin kynnet. Mittaa kaikki ainekset kattilaan ja keitä hyvällä lämmöllä 15 minuuttia. Poista valkosipulit. Keitä vielä noin 25 minuuttia tai kunnes seos alkaa saeta ja kestää kuulakokeen. Karkkimasan tulee säilyä vaaleana. (Huom: jos teet pienemmän annoksen toffeeta, on keittoaikakin suhteessa lyhyempi!)
2. Kaada seos leivinpaperilla vuorattuun laakeaan vuokaan (esim. 17 x 17 cm) paksuhkoksi kerrokseksi ja anna jähmettyä viileässä. Leikkaa toffee paloiksi.

Kuulakoe

Tipauta tippa karamelliseosta kylmällä vedellä täytettyyn lasiin. Jos saat muodostettua sormillasi seoksesta kuulan, on karamelliseos valmista. Jos tippa leviää veteen, jatka vielä keittämistä, kunnes seos on jähmeää ja kestää kuulakokeen.

Vaniljatoffee

1 rkl vaniljasokeria

1. Tee perustoffeeoseos ilman valkosipulia ja lisää keittämisen loppuvaiheessa vaniljasokeri. Jos haluat ratisevaa toffeeta, lisää joukkoon myös 0,5 dl kevyesti paahdettuja hampunsiemeniä.
2. Kaada seos leivinpaperilla vuorattuun vuokaan.

Puolukkatoffee

1 dl kokonaisia puolukoita

1. Tee perustoffee ilman valkosipulia (keitä seosta yhteensä 40 minuuttia) ja ripottele jäiset puolukat valmiiseen seokseen.

Mustikkajuoma

Mustikoista tehty juoma viilentää raikkaasti kuumana kesäpäivänä. Juoma sopii myös myslin (s. 158) tai kaurapuuron kanssa syötäväksi, ja se onnistuu mansikkaisenakin.

Runsaasti kalsiumia sisältävän juoman saat sekoittamalla joukkoon ryöpättyä nokkosmurskaa tai -jauhetta. Muutkin tummanvihreät villivihannekset sopivat mukaan.

5 dl kylmää kauramaitoa (s. 156)

4 dl (jäisiä) mustikoita

0,5 dl kauraleseitä tai pellavarouhetta

2–4 rkl sokeria

1. Mittaa kauramaito, mustikat ja kauraleseit tai pellavarouheet kannuun. Sauvasekoita hetki. Vaihtoehtoisesti voit muusata pehmeät marjat haarukalla tai esim. perunasurvimella ja vatkata seoksen kuohkeahkoksi tai ravistella seosta hetken verran tiiviisti suljetussa astiassa.
2. Lisää sokeria maun mukaan. Juoman voi antaa turvota 5–30 minuuttia tai nauttia heti. Leseiden ja pellavarouheen turvottaminen pehmentää juoman ja tekee hyvää vatsalle. Nautiskele lusikoiden tai juo pillillä.

Mämmijuoma

Lisää 2 dl mämmiä, puolita mustikoiden määrää ja jätä leseet tai rouhe pois.

Kinuskikastike

Makeisiin jälkiruokiin tai vaikka kakun koristeeksi (s. 176). Kakun koristeeksi kastiketta tulisi keittää 30–40 minuuttia tai kunnes kastike on selkeästi paksuuntunut. Jos keitāt kastiketta liian kauan, jähmettyy jähdytynyt kastike kinuski-karamelliksi.

2 dl kaurakermaa

2 dl sokeria

2 rkl siirappia

1 rkl margariinia

1. Sekoita aineet margariinia lukuun ottamatta kattilassa ja keitā sekoitellen 3–5 min. Lisāā margariini ja jāāhdytā.

Lakukastike

(n. 3 dl)

Tarjoile kastike hieman lāmpimānā jāātelōn kanssa.

100 g lakritsia

3,5 dl vettā

1. Pilko lakritsit kattilaan ja kuumenna veden kanssa. Kun lakritsit ovat pehmenneet, soseuta kastike tasaiseksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa. Jāāhtyessāān kastike kiinteytyy.

Vaniljakastike

Oiva jälkiruoka syntyy tarjoamalla vaniljakastiketta yhdessā marjojen kanssa: sekoita esimerkiksi sama māārā mustikoita, punaherukoita ja karviaisia keskenāān tai kytā pelkēstāān lakkoja. Vaniljakastike sopii myōs esimerkiksi omenatortun (s. 178) seuralaiseksi.

Saat kerroskiisselijälkiruoan, kun annostelet kulhoihin ensin paksua marjakiisseliā ja sen pāälle vaniljakastiketta. Koristele mustaherukoilla ja muromyslillā (s. 158).

5 dl kaura- (s. 156) tai hampumaitoa (s. 85)

3–4 rkl sokeria

2 rkl perunajauhoja

2 tl vaniljasokeria

1. Sekoita kattilassa maito, sokeri ja jauhot*. Kiehauta koko ajan vispilāllā sekoittaen. Alā keitā; riittāā ettā kastike pulpahtaa tai sakenee sopivasti.

2. Ota kattila pois hellalta ja lisāā vaniljasokeri. Jāāhdytā ensin joko kylmāssā vesihauteessa tiskialtaassa tai talvella ulkona ja pane sitten toviksi jāākaappiin. Tarjoa kastiketta jāākaappikylmānā.

* Itse tehdyn kauramaidon (s. 156) joukkoon ei tarvitse lisāt perunajauhoa lainkaan, kiehaus riittāā. Hampumaitokin sakenee enemmān kuin kaupan kauramaito, joten siihen saattaa riittāā 1 rkl jauhoa. Jos taas kaupan kauramaito ei suurustunut perusohjeella tarpeeksi (maitojen koostumus vaihtelee), sekoita vielä 1 rkl perunajauhoja tilkkaan kylmāā vettā tai kauramaitoa ja vatkaa suurus kuumen vaniljakastikkeen joukkoon. Kiehauta.

Kirjan tēyteohjeisiin (pulla, tēytekakku) soveltuu kastiketta paremmin paksuhko kiisseli: laita niihin 3 rkl (45 ml) perunajauhoja, jos kytāt kaupan kauramaitoa. Kotona tehty kauravaniljakastike ei vaahtoudu.



Raparperisima

Kevään sihijuomat voi nauttia ilman sitruksia. Vapun aikaan raparperit eivät ole yleensä vielä keruukunnossa, mutta raparperisiman voi tehdä pakastimeen jääneistä raparpereista. Satokauden lopussa voi vanhimmat varret käyttää simaan ja säästää nuoret herkulliset varret kiisseleihin ja piirakoihin.

1,5 l pieniksi palasiksi pilkottuja raparperinvarsia

3 dl sokeria

2 dl siirappia

2 cm:n pala tuoretta inkivääriä

4 l vettä

0,25 tl hiivaa

1. Mittaa noin 5 litran astiaan raparperit, sokeri, siirappi ja ohueksi viipaloitu inkivääri.
2. Kiehauta 2,5 l vettä ja kaada se astiaan. Sekoita, kunnes sokerit ovat liuenneet.
3. Lisää loput vedestä kylmänä ja liota hiiva nyt kädenlämpöiseen nesteeseen. Ole tarkkana hiivan annostelussa: murunen riittää.
4. Anna juoman seistä seuraavaan päivään (10–24 h) peitettynä huoneenlämmössä.
5. Siivilöi tai nosta reikäkauhalla raparperin- ja inkiväärin palaset juomasta pois. Pullota sima. Lisää jokaiseen pulloon teelusikallinen sokeria hiilihappoa muodostavan käymisen tehostamiseksi. Kierrä korkit ensin tiukasti kiinni ja höllää sitten vähän takaisinpäin, jotta sima ei käydessään riko pulloa. Toisin kuin kotitekoisia mehuja, simapulloja ei tarvitse täyttää kaulaa myöten, koska simaa ei säilytetä pitkään. Sima on valmista noin kolmen päivän kuluttua. Säilytä sima kylmässä.



Raparperihilloke

Raparperi kannattaa säilöä hillokkeena, jolloin se vie vähemmän tilaa pakastimesta kuin paloittelut varret ja on helposti käytettävissä suoraan piirakoihin tai jälkiruokiin. Hillosokerilla tehdyn hillon voi säilyttää jääkaapissa, tavallisella sokerilla tehty on syytä säilöä pakastimessa.

1 kg raparperia (vajaa 1,5 litraa kuorittuja, pilkottuja varsia)

2 dl tavallista tai hillosokeria

0,5 dl vettä

1. Pese raparperinvarret, pilko pieniksi paloiksi. Mittaa kaikki ainekset kattilaan. Keitä miedolla lämmöllä, kunnes palaset alkavat hajota. Sekoita hieman puuhaarukalla, niin massa soseutuu nopeammin.
2. Purkita kuumana puhtaisiin purkkeihin (katso s. 63), tai jos pakastat hillon, jäähdytä se ennen pakastusrasioihin laittamista.



Raparperijäätelö

Raparperijäätelön tekemiseen ei tarvita välttämättä jäätelökoneetta. Herkun voi tehdä myös jäädykkeenä.

4–5 raparperin vartta (n. 4 dl pilkottuina)

0,75 dl sokeria

0,5 tl jauhettua inkivääriä

0,5 tl kanelia

0,5 dl vettä

2 dl (1 prk) kauravaniljakastiketta

1. Kuori ja pilko raparperin varret. Laita raparperi, sokeri, vesi ja mausteet kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä, kunnes raparperi alkaa soseutua. Jäähdytä.
2. Vaahdota kauravaniljakastike. Sekoita jäähtyneeseen raparperiseokseen. Kaada seos jäätelökoneeseen ja valmista jäätelö koneen ohjeiden mukaan.

tai

Kaada seos pakasterasiaan, pakasta ja sekoita noin tunnin välein.

tai

Huuhtelee pieni kakkuvuoka kylmällä vedellä, kaada seos siihen, tasoita pinta ja peitä vuoka foliolla ja pakasta noin 4–5 tuntia. Ennen tarjoilua anna jäädykkeen seistä huoneenlämmössä noin 15 minuuttia. Jollei jäädyke irtoa vuosta, kasta vuoka hetkeksi lämpimään veteen ja kumoa sitten.

Raparperipaistos

0,75–1 litraa raparperin paloja

0,5 dl sokeria

2 rkl öljyä

0,5 dl siirappia

2 tl vaniljasokeria

taikina:

2 dl vehnä jauhoja

1 tl leivinjauhetta

0,5 tl ruokasoodaa

0,5 dl sokeria

0,5 dl öljyä

0,5 dl siirappia

1,5 dl vettä

1. Sääda uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Sekoita korkeareunaisessa uunivuoassa ensin sokeri, öljy, siirappi ja vaniljasokeri keskenään tasaiseksi ja lisää sitten raparperin palat joukkoon. Jätä mehustumaan vuokaan siksi aikaa, kun valmistat taikinan.
3. Sekoita leivinjauhe ja sooda vehnä jauhoihin ja sokeriin. Sekoita öljy, siirappi ja vesi keskenään ja lisää ne jauho-seokseen. Sekoita vain sen verran kuin on tarpeellista. Taikina saa jäädä löysäksi. Kaada seos raparperin palojen päälle ja tasoita pinta.
4. Paista uunin alimmalla tasolla 40 minuuttia. Jäähdytä hetki ennen tarjoilua ja tarjoa jäätelön tai jäädykkeen kera.



Makeat leivonnaiset

Kardemummakakku	168
Kauralastut	168
Hamppu-lupiinikeksit	169
Tattarikakku	169
Peruspullataikina	170
Pikkupullat	170
Korvapuustit	170
Lakupullat	171
Mustikkabostonkakku	171
Munkit	172
Mustikkamuffinit	173
Puolukkamuffinit	173
Porkkanamuffinit	173

Porkkanakakku	174
Rönttöset	174
Karjalanpiiraat	175
Täytekakku	175
Kinuskikakku	176
Mansikka-raparperikakku	176



Satokausi

Kurpitsapiirakka.	177
Mustikkapiirakka	177
Omena-inkiväärikakku	178
Omena-kauratorttu	178
Tyrnitorttu	179
Marjapiirakka	179
Mansikkatorttu.	179
Omena-spelttikeksit	179

Kauralastut (15–20 kpl)

2,5 dl kaurahiutaleita
0,5 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 dl sokeria
1 dl kaurakermaa
0,75 dl öljyä
2 rkl siirappia

1. Sääda uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään ja sitten kerma, öljy ja siirappi jauhoseokseen.
3. Nosta taikinasta pieniä nokareita kahdella teelusikalla pellillä olevalle leivinpaperille. Jätä väliin tilaa, koska lastut leviävät uunissa. Tämä annos kannattaa jakaa kahdelle pellille.
4. Paista uunin ylätasolla n. 5–8 min tai kunnes lastut ovat kauniin värisiä. Anna lastujen jäähtyä ennen kuin siirrät niitä pois pelliltä. Jos haluat kaarevia lastuja, nosta lastut vielä kuumina varovasti esimerkiksi pullon päälle.

Munattomia vegaanisia kakkutaikinoita ei tarvitse vatkata koneella; tasaiseksi sekoittaminen lusikalla tai puuhaarukalla riittää. Kananmunan pois jättäminen ei monissa tapauksissa vaikuta taikinaan mitenkään, tai ainakaan siitä ei ole rakenteellista haittaa. Moniin leivontaohjeisiin sopivat pellavansiemenet liotettuina.

Kakkutaikinan kohoamista auttaa puolikas teelusikallinen soodaa ja tilkka etikkaa. Pieni määrä etikkaa tehostaa myös hiivataikinallisten leipien kohoamista ja hajottaa täysjyväviljan sisältämää fytiinihappoa.

Kardemummakakku

4 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 tl (vasta)rouhittua kardemummaa
1,5 dl sokeria
2 rkl öljyä
2 dl kauramaitoa (s. 156)
pinnalle raesokeria

1. Sääda uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Öljyä pyöreä, halkaisijaltaan 22-senttinen, tasapohjainen kakkuvuoka.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää öljy ja nypi joukkoon. Lisää maito ja sekoita vain sen verran, että taikina on tasaista. Kaada kakkuvuokaan, tasoita pinta ja ripottele pinnalle raesokeria. Paista uunin alatasolla 30–40 minuuttia. Jäähdytä hetki vuoassa ennen kakun kumoamista.



Hamppu-lupiinikeksit (16–20 kpl)

Näissä kekseissä on rutkasti proteiinia! Keksit onnistuvat parhaiten karkeahkosta kotimaisesta lupiinijauhosta. Reseptissä on vahvat mausteet ja paahdettuja hampunsiemeniä, koska lupiinijauhon ominaismaku on voimakas. Jos haluat kekseistä jouluisen makuisia, voit korvata aniksen 1 tl:lla inkivääriä ja 0,5 tl:lla kanelia.

Tähän ja muihinkin kokonaisia hampunsiemeniä sisältäviin resepteihin sopii parhaiten pienisiemeninen hamppu.

1,75 dl lupiinijauhoa

0,5 tl soodaa

1/5 tl suolaa

0,5 tl vaniljasokeria

0,5 tl aniksen siemeniä

0,5 dl paahdettuja kokonaisia hampunsiemeniä

2 rkl (30 ml) sokeria

3 rkl (45 ml) rypsiöljyä

3 rkl (45 ml) siirappia

1. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita sooda, suola ja vaniljasokeri ensin pieneen osaan jauhoista ja sitten koko määrään, niin saat ne sekoittumaan tasaisesti. Lisää öljy ja siirappi. Sekoita taikina tasaiseksi käsin. Taikinan kuuluu olla kiinteää ja hieman irtonaista: lupiinijauho sitoo voimakkaasti. (Jos taikina kaipaa lisää jauhoa tai vettä, lisää alle teelusikallinen kerrallaan.)
2. Jaa taikina 16–20 yhtä suureen osaan ja pyöritä palloiksi leivinpaperin päälle olevalle pellille. Paina kevyesti haarukalla hieman litteämmiksi. Keksit saattavat levitä uunissa.
3. Paista uunin keskitasolla noin 10 minuuttia, kunnes kekseiden reunoihin on tullut hieman väriä. Mitä pidempi paistoaika, sen kovempia kekseistä tulee. Nosta keksit leivinpaperin päällä uuniritilän ylle, pois kuumalta pelliltä. Anna jäähtyä ja kiinteytyä.

Tattarikakku

Tattarikakku maistuu mausteiselta, vaikka siinä ei ole mausteita lainkaan. Sen seurana voi tarjota esimerkiksi kauravispäitä ja vadelmahilloa tai tyrni-lakritsi-jäätelöä (s. 161). Tämä kakku on luonteeltaan kiinteä. Härkäpapujauhon voi korvata jollain muulla (gluteenittomalla) jauholla, kuten lupiinijauholla, tai tehdä koko kakun tattarijauhosta. Kakku säilyy jääkaapissa pari viikkoa.

2 dl härkäpapujauhoa

3,5 dl tattarijauhoa

1 rkl leivinjauhetta

1,5 dl öljyä

2 dl siirappia

Koristeeksi:

1 prk (2 dl) kauravispikermää

vadelmahilloa ja kanelia

1. Öljyä ja jauhota tasapohjainen vuoka (halkaisija noin 24 cm). Mikäli teet kakusta gluteenittoman, muista jauhottaa kakkuvuokakin esim. härkäpapujauholla. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää öljy ja siirappi; lisää ainekset tässä järjestyksessä, niin siirappi ei juutu mitaan. Sekoita kaikki keskenään lusikalla. Taikina on melko jäykkää. Kumoa vuokaan ja tasoita taikina sormin.
3. Paista uunin keskitasolla 175 asteessa 15 minuuttia, sammuta virta ja jätä jälkilämpöön vielä noin 5 minuutiksi. Kokeile kypsyyttä tikulla. Ole tarkka, ettei kakku paistu liian kauan. Anna jäähtyä hetken aikaa vuoassa ja kumoa.
4. Koristelu: Kun kakku on jäähtynyt täysin, leikkaa paloiksi. Vaahdota kerma jääkaappikylmänä (laita vartiksi pakastimeen jos unohdit kylmentää!), sähkövatkaimen isoimmalla teholla. Vaahdottamiseen menee ainakin 2 minuuttia, ole kärsivällinen. Lusikoi kermavaahto purso- tinpussiin, laita pussiin kerrallaan vain vähän vaahtoa. Pursota ruusuke kermää joka palalle ja lisää vähän vadelmahilloa. Ripottele pinnalle kanelia. Jos et tarjota kakkupalasia heti, laita ne jääkaappiin, jotta vispi pysyy muodossaan.

Peruspullataikina

2,5 dl kaura- (s. 156) tai hamppumaitoa (s. 85)

25 g hiivaa

0,5 tl suolaa

2 tl rouhittua kardemummaa

0,75 dl sokeria

6–8 dl vehnä jauhoja tai 2 dl grahamjauhoja ja
4–6 dl vehnä jauhoja

0,5–1 dl öljyä

voiteluun vesi-siirappiseosta

1. Ota kaikki tarvittavat ainekset esille pari tuntia ennen leipomista, jotta ne ovat huoneenlämpöisiä.
2. Liota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Sekoita joukkoon suola, kardemumma, sokeri ja suurin osa vehnä jauhoista. Alusta taikinaan öljy ja loput jauhot. Vaivaa taikinaa hetki (katso ohje s. 31).
3. Kohota taikina peitettynä kaksinkertaiseksi, noin 30 minuuttia.
4. Vaivaa taikina jauhotetulla alustalla kiinteäksi.

Pikkupullat

5. Jaa taikina 15–20 osaan ja leivo niistä pikkupullia.
6. Kohota pullat peitettyinä lämpimässä.
7. Voitele veden ja siirapin seoksella ja ripottele pullien pinnalle raesokeria.
8. Paista 225 asteessa uunin keskitasolla noin 12–15 minuuttia. Jäähdytä liinan alla.

Korvapuustit

(20 kpl)

1 annos peruspullataikinaa

täyte:

3 rkl pehmeää margariinia tai 0,25–0,5 dl öljyä

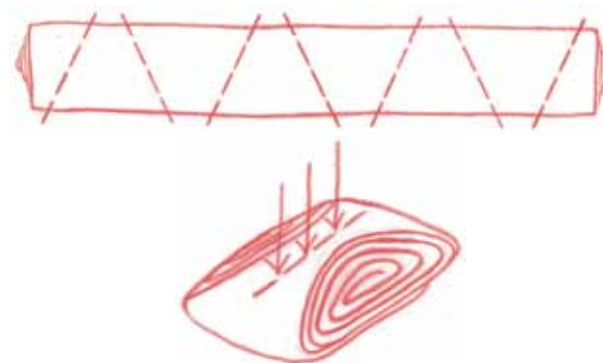
1–2 rkl kanelia

0,5–1 dl sokeria

(1 tl vaniljasokeria)

(yrtti-iisoa leikattuna tai jauhettuna)

1. Kumoa kohonnut taikina leivinpöydälle ja kaaviloi suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Levitä levyille rasva ja ripottele sen päälle kanelia ja sokeria. Käännä levy rullaksi pitkä sivu edellä.
2. Leikkaa rulla n. 3 cm:n paloiksi vinoittain niin, että joka toinen leikkaus on vinoon toiseen suuntaan ja joka toinen toiseen suuntaan. Nosta palat leivinpaperille ja käännä pullat kolmion kapein kärki ylöspäin ja paina molemmilla peukaloilla pöytään asti, niin että leikkupinnat pullistuvat korviksi. Anna kohota kaksinkertaisiksi lämpimässä paikassa.
3. Voitele korvapuustit ja koristele raesokerilla. Kypsennä uunin keskitasolla 225 asteessa noin 10 minuuttia. Jäähdytä liinan alla.



Lakupullat

(n. 25 kpl)

Lakukorvapuustit sopivat oivasti esimerkiksi lasten synttärikemuihin. Valmiin kauravaniljakastikkeen tilalla voi käyttää itse tehtyä vaniljakastiketta (s. 163). Jäähdytä kastike hyvin ennen täyttöö. Mikäli et tarjoa kaikkia pullia kerralla, muista panna loput heti pakkaseen, koska tuoreus ei säily kauaa.

1 annos peruspullataikinaa

täyte:

2 dl (1 prk) kauravaniljakastiketta

150 g lakritsia, tavallista tai salmiakkilakua

voiteluun vesi-siirappiseosta tai kauramaitoa
pinnalle raesokeria

1. Valmista peruspullataikina ohjeen mukaan. Leikkaa lakritsa saksilla pikkuruisiksi nokareiksi.
2. Levitä leivinpöydälle hyvin vehnä jauhoja ja vaivaa taikinasta pöydällä ilmakuplat pois. Jaa taikina kahteen osaan. Kauli taikinat suorakaiteen muotoisiksi levyiksi, noin 40 x 25 cm.
3. Levitä vaniljakastike tasaisesti levyille, paitsi jätä muutama sentti reunoista ilman täytettä. Ripottele lakunokareet päälle.
4. Rullaa taikina kääreksi pitkältä sivulta. Leikkaa taikinarullasta noin 3 cm:n siivuja ja aseta ne leikkuupinta ylöspäin voideltuun muffinivuokaan. Kestovuoa puuttuessa pullat voi tehdä paperisilla muffinivuoilla. Peitä liinalla ja kohota.
5. Voitele pullat ja ripottele pinnalle sokeria. Jos et käytä sokeria, pullia ei tarvitse välttämättä voidella: niihin tulee uunissa väriä voitelemattakin.
6. Paista 225 asteessa keskitasolla noin 10–12 minuuttia. Jäähdytä liinan alla.

Mustikkabostonkakku

Mustikkapullat voi paistaa yksittäinkin: aseta ne muffinivuokaan leikkuupinta ylöspäin. Jos mahdollista, niin käytä jäisiä mustikoita, koska silloin taikinan rullaaaminen on huomattavasti siistimpää ja miellyttävämpää.

1 annos peruspullataikinaa

täyte:

1 pss (200 g) mustikoita

0,5 dl sokeria

3 rkl perunajauhoja

pinnalle

1 dl tomusokeria

tilkka vettä

1. Valmista peruspullataikina ohjeen mukaan.
2. Vaivaa taikina jauhotetulla alustalla kiinteäksi. Kauli taikina suorakaiteen muotoiseksi ja levitä taikinalle mustikat, sokeri ja perunajauhot. Rullaa taikina ja leikkaa siitä noin 5 cm:n viipaleita.
3. Voitele tasapohjainen kakkuvuoka halkaisijaltaan noin 20–25 cm ja nosta taikinarullat siihen leikkauspinta ylöspäin. Kohota pullat peitettyinä lämpimässä.
4. Paista 200 asteessa uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Peitä vuoka foliolla, jos pullan pinta alkaa ruskistua liikaa.
5. Jäähdytä pulla vuossa ja koristele tomusokeri-vesikuorrutuksella.

Munkit

(24 kpl)

Valitse rasvassa kypsennettävien leivonnaisten keittämiseen rautapata, vokkipannu tai paksupohjainen teräsemäläkattila. Varaa vierelle padan tai kattilan kansi. Jos rasva ylikuumenee ja syttyy palamaan, pane heti kansi päälle ja tukahduta palo. Vettä ei saa käyttää rasvapalon sammuttamiseen.

Käytä paistamisessa vain kuivia paistoastioita ja välineitä, koska pienikin tippa vettä aiheuttaa öljyn räiskymisen. Älä käytä muovisia työvälineitä, koska ne voivat sulaa kuumassa öljyssä.

Munkkien paistamisessa on syytä olla aikuinen lasten mukana.

taikina:

2,5 dl kädenlämpöistä kauramaitoa

25 g hiivaa

0,75 dl sokeria

0,5 tl suolaa

2 tl rouhittua kardemummaa

6–7 dl vehnä jauhoja

1 rkl öljyä

öljyä kypsentämiseen

sokeria pinnalle

(Täytteeksi paistonkestävää hilloa tai marmeladia)

1. Tee taikina kuten pullataikina. Jätä taikina pehmeäksi ja kohota peitettynä.
2. Jaa taikina 24 osaan ja leivo pieniksi pulliksi. Jos teet hillomunkkeja, paina jokaiseen pullaan syvennys, pane siihen hilloa ja sulje pulla nipistellen tiiviisti kiinni. Kohota pullat hyvin.
3. Kuumenna öljy padassa. Öljyä on riittävästi, kun munkit mahtuvat vapaasti uimaan siinä. Kokeile kuumuus vaalealla leivänpalalla (öljy on tarpeeksi kuumaa – noin 180 astetta – jos leipä ruskistuu minuutissa). Paista munkkeja

muutama kerrallaan noin 3 minuuttia per puoli. Käännä munkit, kun alapinta on saanut kauniin värin. Nosta munkit reikäkauhalla talouspaperin päälle valumaan. 4. Pyöräytä munkit lämpimänä sokerissa, esim. pussissa ravistamalla – jäähtyneen munkin pintaan sokeri ei tartu.

Munkkirinkilät

Valmista kuten munkit, mutta tee kohonneisiin pulliin reikä. Kasta etusormet jauhoihin ja venytä reikää suuremmaksi pyörittämällä sormia pullan reiässä.

Munkkien kuorrutus

Mansikan makuinen kuorrutus

4 dl mansikan makuista tomusokeria

2–3 rkl vettä

Sekoita kuorrutuksen aineet ja levitä jäähtyneiden munkkien pinnalle.

Karamellikuorrutus

kovia hedelmä- tai salmiakkikaramelleja sokeria

Rouhi sokerin sekaan karamelleja ja kieritä lämpimät munkit seoksessa.

Mustikkamuffinit

(12–18 kpl)

2 dl vehnä jauhoja
1 dl grahamjauhoja
1 dl kaurahiutaleita
2 tl kanelia
0,75–1 dl sokeria
3 tl leivinjauhetta
0,5 dl öljyä
2 dl kauramaitoa (s. 156)
2–4 dl (100–200 g) jäisiä mustikoita

1. Sääda uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita taikinaan rasva. Lisää sitten maito ja jäiset mustikat ja sekoita vain sen verran, että taikina on tasaista.
3. Nosta taikinasta kahdella lusikalla nokareita muffini-vuokiin. Voit laittaa vuokien pohjalle tipan öljyä. Paista muffineja uunin keskitasolla noin 15 minuuttia tai kunnes ne ovat kauniin ruskeita. Tarjoa jäähtyneinä.

Puolukkamuffinit

2 dl vehnä jauhoja	1 dl sokeria
1 dl ruis- tai ruissihtijauhoja	3 tl leivinjauhetta
1 dl kaurahiutaleita	0,5 dl öljyä
1 tl jauhettua inkivääriä	2 dl kauramaitoa
1 tl vaniljasokeria	2–4 dl (100–200 g) jäisiä puolukoita

Valmista kuten mustikkamuffinit. Jos korvaat marjat valmiilla puolukkahillolla, jätä taikinasta sokeri pois ja vähennä tarvittaessa kauramaidon määrää.

Porkkanamuffinit

(12–16 kpl)

Porkkanamuffinit maistuvat sellaisenaankin, mutta ne voi kuorruttaa tomusokeri-vesiseoksella tai kinuskikastikeella (s. 163).

2 dl vehnä jauhoja
1 dl grahamjauhoja
1 dl kauraleseitä
0,5 tl suolaa
2 tl kanelia
1 dl sokeria
3 tl leivinjauhetta
0,5 dl öljyä
2 dl kaura- tai hamppumaitoa (s. 85)
2 dl hienoa porkkanaraastetta

Valmista kuten mustikkamuffinit.

Muffinit onnistuvat lämmön tasaisuuden ansiosta paremmin metallisissa kuin paperisissa vuoissa.



Porkkanakakku

Jos sinulla ei ole tasapohjaista kakkuvuokaa, metallinen leipävuokakin kelpaa.

taikina:	1 tl leivinjauhetta
1 dl sokeria	1 tl ruokasoodaa
1 dl öljyä	2 tl kanelia
1 dl siirappia	
2 dl kaurakermaa	kinuskikuorrutus:
2 tl omenaviinietikkaa	1 dl sokeria
2 dl porkkanasosetta	1 dl kaurakermaa
<i>tai</i> 3 dl hienoksi	1 rkl margariini
raastettua porkkanaa	1 rkl siirappia
(n. 2–3 porkkanaa)	1 tl vaniljasokeria
2 dl vehnäjauhoja	
2 dl grahamjauhoja	

1. Öljyä ja jauhota 20–24 cm:n pyöreä tasapohjainen kakkuvuoka (1,5–1,7 litraa). Säädä uuni lämpenemään 175 asteeseen.
2. Vatkaa yhteen vispilällä sokeri, öljy, siirappi ja kaurakerma. Lisää etikka ja löyhästi mitattu porkkanaraaste.
3. Sekoita kuivat aineet keskenään ja nostele ne taikinaan. Sekoita vain sen verran, että taikina on tasaista.
4. Kaada taikina kakkuvuokaan ja paista alimmalla rutilätsolla noin 50–60 minuuttia. Kakun kypsyyttä voi kokeilla tikulla: jos siihen ei tartu taikinaa, kakku on kypsä. Kypsan kakun reuna näyttää myös irtoavan vuoan reunasta. Anna jäähtyä hieman ja kumoa leivinpaperille.
5. Kun kakku on jäähtynyt hyvin, valmista kuorrutus keittämällä sokeria ja kaurakermaa kattilassa 30 minuuttia. Lisää lopuksi margariini, siirappi ja vaniljasokeri. Anna kinuskin jäähtyä hetki, jotta se kiinteytyisi vähän, mutta älä anna sen jähmettyä.
6. Kuorruta kakku kaatamalla kinuski kakun keskikohtaan ja levitä kallistelemalla kakkua. Jos kuorrutus ei tahdo levitä riittävästi, levitä sitä kuumaan veteen kastetulla veitsellä.

Rönttöset

(20–30 kpl)

Makoisia vieraspiiraita Kainuusta. Täytteeksi soveltuu myös kaura-mustikkapuuro tai ruis-puolukkapuuro. Kuuntele hyvää musiikkia tai pyydä ystävä mukaan leipomaan, niin aikaa vievä kauliminenkin käy kuin tanssi.

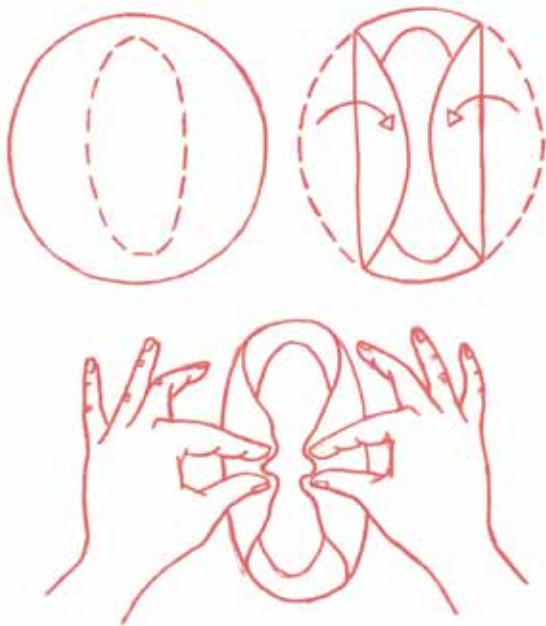
täyte:	taikina:
0,5 kg jauhoisia	3 dl ruisjauhoja
perunoita	n. 1,75 dl (speltti)
0,75 dl ruisjauhoja	vehnäjauhoja
2 dl puolukkasurvosta	0,75 tl suolaa
n. 0,5 dl sokeria	1,5 dl kylmää vettä
0,25 tl suolaa	1,5 rkl öljyä

1. Kuori, keitä ja soseuta perunat. Lisää perunasoseeseen ruisjauhot ja anna imeltyä 2–3 h huoneenlämmössä liinan alla. Saa imeltyä yön ylikin.
2. Lisää imeltyneen soseen sekaan puolukkasurvos ja maun mukaan sokeria sekä suolaa.
3. Valmista taikina sekoittamalla ainekset käsin keskenään. Jauhojen määrä riippuu ruisjauhojen karkeudesta. Vaivaa taikinaa hetki, niin siitä tulee helpommin käsiteltävää. Nosta valmis taikina ruisjauhotetulle pöydälle ja pyöritä siitä kaksi pitkoa, jaa ne tasakokoisiksi paloiksi. Pyöritä palloiksi. Kaulitse tai pulikoi pyöreiksi tai soikeiksi 15–20 cm pitkiksi ohuiksi kuoriksi. Ripota kuorilevyjen väliin karkeaa ruisjauhoa kiinnittarttumisen estämiseksi ja levitä muovipussi kasan päälle, jotta ne eivät kuivu.
4. Levitä täytettä reilu ruokalusikallinen kuorelle. Rypytä reunat karjalanpiiraiden tapaan. Siirrä piiraat lastalla pellille vieri viereen (kohoamisvaraa ei tarvitse jättää). Jos täytettä jää yli, tee lisää kuoritaikinaa. Mikäli taikinaa jää, paista se rieskasina.

5. Paista 250 asteessa keskitasolla noin 15 minuuttia, tarkkaile uunin loppuvaiheessa. Jos haluat, voit voidella piiraat lopuksi öljyllä tai sulatetulla margariini-kauramaitoseoksella. Peitä pinnastaan kovettuneet piiraat leiviniinalla.

Karjalanpiiraat

Keitä ohrapuuro (s. 160) 2,5 desilitrasta rikottuja suuri-moita ja litrasta kauramaitoa, lisää loppuvaiheessa 0,5 tl suolaa. Jätä hetkeksi hautumaan. Täytä piiraat puurolla ja paista kuten rönttöset. (Mikäli paistat piiraat kuumem-massa lämpötilassa puu-uunissa, pane ne voidellulle pellille ilman leivinpaperia).



Täytekakku

Ohje on tehty 2 litran vetoiselle, halkaisijaltaan 20 cm:n kakkuvuoalle. Tee ohje 1,5-kertaisena, jos käytät halkaisijaltaan 23–24 cm:n vuokaa.

4,5 dl vehnä jauhoja

2 tl leivinjauhetta

0,5 tl soodaa

2 tl vaniljasokeria

2 dl sokeria

0,5 dl öljyä

4 dl kaura- tai
hamppumaitoa

1 rkl omenaviinietikkaa

vuolan voiteluun öljyä
ja korppujauhoja

1. Säädä uuni etukäteen lämpenemään 175 asteeseen. Valmiin kakkutaikinan ei ole hyvä joutua odottelemaan. Voitele tasapohjainen kakkuvuoka öljyllä ja korppujauhota se.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita öljy, kauramaito ja omenaviinietikka toisessa astiassa ensin keskenään. Lisää märät ainekset jauhoseokseen ja sekoita vain sen verran, että taikinasta tulee suhteellisen tasaista.
3. Kumoa taikina vuokaan, tasoita pinta ja paista keskimäisellä ritilätasolla noin 50 minuuttia. Kypsä kakkupohja on hieman irronnut reunoista eikä kokeilutikkuun tartu taikinaa. Jäähdytä kakku kunnolla ennen leikkaamista.

Levykakku

Täytekakkupohjan voi valmistaa myös ilman kakkuvuokaa levykakuksi, jolloin sitä ei tarvitse halkaista lainkaan. Vuoraa uunipelti leivinpaperilla ja kaada kakkutaikina siihen. Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia tai kunnes pohja alkaa ruskistua. Leikkaa halutun kokoisiksi paloiksi, kostuta huolellisesti ja täytä kuten pyöreä kakku.

Kinuskikakku

1 kakkupohja (s. 175)

täyte:

4 dl lakkoja tai

2 dl lakka-, tyrni-
tai omenahilloa

2 dl (1 prk)
kauravaniljakastiketta

pinnalle:

1 annos kinuskikastiketta
(s. 163)

koristeluun lakkoja ja/tai
kauravaniljakastiketta

kakun kostutukseen:

n. 1 dl laimennettua
tyrnimehua

tai kauramaitoa

tai sokerivettä

1. Leikkaa kakku varovasti kolmeen osaan. Kostuta kakkupohjat levittämällä kostuketta tasaisesti ruokalusikalla. Anna kostutuksen imeytyä rauhassa.

2. Vaahdota kauravaniljakastike. Ota vaniljakastikkeesta vähän sivuun, jos haluat käyttää kastiketta myös kakun koristeluun. Levitä pohjakerroksen päälle puolet marjoista tai hillosta ja niiden päälle vaniljakastike. Täytettä ei kannata levittää ihan reunoille saakka. Nosta toinen kakkukerros päälle ja täytä samoin. Nosta päällimmäinen kakkupohja kakun päälle. Peitä leivinpaperilla ja aseta päälle paino, esim. leikkuulauta. Pane kakku kylmään vetäytymään, mielellään seuraavaan päivään asti.

3. Seuraavana päivänä tee kinuskikastike ja anna sen jäähtyä sen verran, että kastike alkaa paksuuntua muttei vielä jäähmety. Levitä kastike kakun pinnalle. Kallistele kakkua varovasti, jotta kastike leviäisi tasaisesti. Auta leviämistä tarvittaessa kuumaan veteen kastetulla veitsellä. Koristele tuoreilla lakoilla ja/tai pursotetulla kauravaniljakastikkeella tai kauravispillä. Anna kakun seistä hetki kylmässä, jotta kinuski hyytyy hyvin.

Mansikka-raparperikakku

1 kakkupohja (s. 175)

täyte:

4 dl mansikoita

2 dl raparperihilloketta
(s. 164)

pinnalle:

(hyytelösokeria ja vettä
pakkauksen ohjeen
mukaan)

2 dl mansikoita
2 dl kauravispiä tai
kauravaniljakastiketta

kostutus:

n. 1 dl kauramaitoa
tai sokeriliientä

1. Leikkaa kakku varovasti kolmeen osaan. Kostuta kakkupohjat levittämällä kostuketta tasaisesti ruokalusikalla. Anna kostutuksen imeytyä rauhassa.

2. Siivuta täytteen mansikat. Levitä pohjakerroksen päälle puolet hillokkeesta ja sen päälle puolet mansikoista. Täytettä ei kannata levittää ihan reunoille saakka. Nosta toinen kerros päälle ja täytä samoin. Nosta päällimmäinen kakkupohja kakun päälle. Peitä leivinpaperilla ja aseta päälle paino, esimerkiksi leikkuulauta. Pane kakku kylmään vetäytymään, mieluiten seuraavaan päivään asti.

3. Seuraavana päivänä kiehauta vesi ja hyytelösokeri. Anna jäähtyä muutama minuutti. Valele hieman sokeriliientä päällimmäisen kakkukerroksen pintaan, niin mansikoista ei valu raitoja kakun sisään. Levitä kakun pinnalle mansikat joko kokonaisina tai siivuina. Valele sokeriliientä lusikalla marjojen päälle. Jos käytät pakastemarjoja, marjat kannattaa laittaa jäisinä kakun pinnalle. Vaahdota kylmä kauravispi tai kauravaniljakastike ja pursota tai levitä kakun reunoille.



Kurpitsapiirakka

Makean kurpitsapiirakan aika on pyhänmiestenpäivänä (halloween). Talvikurpitsojen makeus vaihtelee paljon lajikkeiden kesken, joten lisää sokeria ensin pienempi määrä, maista ja lisää sitten tarvittaessa enemmän.

Kurpitsasesongin ulkopuolella täytteen voi tehdä säilykkeestä: pieniä kurpitsasalaattipurkkeja tarvitaan ohjeeseen 2 kpl, huuhto tai liota niistä etiket pois.

pohja:

2 dl vehnäjauhoja
3 dl grahamjauhoja
1 dl kauraleseitä
1 tl suolaa
0,5 dl öljyä
2 dl vettä

täyte:

1 litra kurpitsakuutioita
(tai 5 dl kurpitsasosetta)
1 dl kaurakermaa
1 rkl perunajauhoja
1 tl inkiväärijauhetta
1 tl kanelia
0,5 tl muskottipähkinää
0,5 dl siirappia
0,5–1 dl sokeria

1. Sekoita piirakkapohjan ainekset keskenään, sekoita vain sen verran että taikina on tasaista. Pane taikina noin tunniksi kylmään ja painele sitten voidellun piirakkavuon pohjalle. Paista pelkkää pohjaa uunissa 200 asteessa 10 minuuttia.
2. Valmista täyte. Keitä kurpitsakuutioita 1 dl:ssa vettä noin 1 h ja soseuta sitten puuhaarukalla, sauvasekoittimella tai painelemalla seos tiheän siivilän läpi. Sekoita kurpitsasoseeseen kerma, jauhot, siirappi, mausteet ja sokeri. Levitä täyte esipaistetulle piirakkapohjalle ja paista 200-asteisessa uunissa keskitasolla n. 30 min. Tarjoa jäähtyneenä.

Mustikkapiirakka

Heinäkuun lopulla on syytä nauttia mustikoiden sato-kaudesta. Voit tehdä piirakan joko uunipellille tai pienempään, noin 20 x 30 cm:n vuokaan. Marjojen määrä riippuu siitä, miten paksun marjakerroksen raaskit ja haluat laittaa.

Jos halajat makeampaa mustikkapiirakkaa, käytä omena-kauratortun (s. 178) pohjaa. Tarjoa piirakka vaniljakastikkeen (s. 163) kera.

taikina:

15 g hiivaa
0,5 tl suolaa
2 rkl sokeria
1,5 dl vettä
1 dl ruisjauhoja
3 dl vehnäjauhoja
0,5 dl öljyä

täyte:

2–3 rkl perunajauhoja
4–10 dl mustikoita
5 rkl sokeria

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen ja lisää suola, sokeri, ruisjauhot ja 1 dl vehnäjauhoja. Vatkaa sekaisin, peitä kulho ja anna seistä 10 minuuttia.
2. Alusta taikinaan loput n. 2 dl vehnäjauhoja ja lopuksi öljy. Sekoita tasaiseksi ja laita peitettynä kohoamaan lämpimään paikkaan noin puoleksi tuntia.
3. Kaulitse taikina leivinpaperin päällä noin pellin kokoiseksi. Nosta taikina papereineen pellille. Ripottele perunajauhot taikinalevylle, levitä sitten mustikat päälle mutta jätä reunoihin vähän tyhjää. Ripottele sokerit pinnalle. Nosta taikinalevyn reunat ylös, jotta täyte pysyy paistettaessa pellillä. (Anna täytetyn piirakan kohota tässä vaiheessa vielä hetki, jos pidät paksummasta pohjasta.)
4. Paista piirakkaa uunin keskitasolla 200 asteessa 20–30 minuuttia tai kunnes taikinan reunoihin on väriä.



Omena-inkiväärkakku

Kakusta tulee makea herkkukakku. Rakenteen puolesta voit halutessasi huoletta vähentää sokerin määrän taikinas-
ta 1 dl:aan.

taikina:

3 dl vehnä jauhoja
1 dl grahamjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1,5 dl sokeria
2 rkl öljyä
2 dl kauramaitoa

täyte:

4 omenaa
0,5 dl sokeria
1 tl jauhettua inkivääriä
pinnalle raesokeria

1. Sääda uuni kuumentamaan 200 asteeseen. Voitele pyöreä halkaisijaltaan 22-senttinen, tasapohjainen kakkuvuoka.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita öljy taikinan joukkoon. Lisää maito ja sekoita vain sen verran, että taikina on tasaista.
3. Poista omenista siemenkoti ja viipaloi omenat. Sekoita omenaviipaleet, sokeri ja inkivääri keskenään. Kaavi ja levitä reilu puolet taikinasta kakkuvuokaan, lisää päälle omenatäyte ja lopuksi loput taikinasta. Tasoita pinta ja ripottele pinnalle raesokeria.
4. Paista uunin alatasolla 30–40 minuuttia.

Kuten monissa muissa leivonnaisissa, useimmissa kakuissakin vehnä jauhoista voi korvata puolet tai kolmanneksen täysjyvä jauhoilla.

Omena-kauratorttu

Satokauden herkku yhdessä vaniljakastikkeen (s. 163) tai kaurajäätelön kanssa tarjottavaksi. Ohje on halkaisijaltaan 24 cm:n piirakkavuoaalle. Jos käytät pienempää vuokaa, käytä loput taikinasta piirakan koristeluun.

pohja:

3 dl vehnä- tai puolikarkeita spelttijauhoja
1 tl ruokasoodaa
1 tl vaniljasokeria
0,5 dl sokeria
0,5 dl öljyä
0,5 dl siirappia
1,5 dl kaurakermaa
tai 1 dl kauramaitoa
1 dl vettä + 2 tl etikkaa

täyte:

2 omenaa
jauhettua kanelia

kuorrutus:

0,5 dl kaurakermaa
1 dl kaura- tai spelttihiutaleita
0,5 dl sokeria
0,5 dl öljyä

1. Sääda uuni lämpenemään 200 asteeseen. Voitele halkai-sijaltaan n. 24 cm:n piirakkavuoka.
2. Valmista pohja: Sekoita kuivat aineet keskenään, lisää öljy, siirappi, kaurakerma ja veteen sekoitettu etikka. Sekoita vain sen verran, että taikinasta tulee tasainen. Levitä taikina vuokaan.
3. Poista omenista siemenkoti ja leikkaa omenat ohuiksi lohkoiksi. Asettele omenat taikinan päälle ja ripottele pinnalle kanelia.
4. Paista uunin keskitasolla 15 minuuttia.
5. Valmista kuorrutus paistamisen aikana. Mittaa ainekset kattilaan ja kiehauta seos niin, että sokeri alkaa sulaa. Sekoita tasaiseksi ja levitä seos omenatortun päälle.
6. Jatka paistamista vielä 20 minuuttia tai kunnes tortun pinta on kauniin ruskea.



Tyrnitorttu

Levitä taikina piirakkavuokaan ja paista sitä yksinään uunissa 10 minuutin ajan. Lisää sitten piiraan päälle 1–1,5 dl tyrnihilloa sekä hiutalekuorrutus. Kuorrutuksen sokerisuutta kannattaa vähentää 1 rkl:een. Jatka paistamista vielä noin 20 minuutin ajan. Ohjeeseen käyvät yhtä lailla muutkin marjahillot.

Marjapiirakka

Levitä taikina piirakkavuokaan ja lisää heti puoli litraa marjoja. Ripottele mustikkapiirakan pinnalle 1 rkl perunajauhoja, muille marjoille riittää 2 tl. Ripottele piirakalle vielä 0,25 dl sokeria. Paista noin puoli tuntia.

Klassinen kuningatarmarjapiirakan seos sisältää puolet mustikkaa ja puolet vadelmaa.

Mansikkatorttu

Paista pelkkää pohjaa noin 15 minuuttia ja kumoa varovasti tarjottimelle. Päälystä vaahdotetulla kauravispillä, kauravaniljakastikkeella tai pehmeällä kaurajäätelöllä sekä mansikoilla. Käytä mielellään irtopohjaista tai ulkoreunaltaan syvennettyä torttuvuokaa. Voit halutessasi tehdä piirakkaan yhden täytereroksen. Täyttämättömän torttupohjan voi pakastaa myöhempiä hetkiä varten.



Omena-spelttikeksit (30–40 kpl)

Omena-spelttikeksit voi tehdä valmiista omenasoseestakin: riittää kun sekoitat ainekset soseeseen, keittämistä kerman kera ei tällöin tarvita. Jos käytät sokeroitua omenasosetta, vähennä taikinan sokerimäärä 0,5 dl:aan.

1 omena tai 2 dl omenasosetta

1 tl jauhettua inkivääriä

0,75 dl sokeria

1 dl kaurakermaa

4 dl spelttihiutaleita

1 dl öljyä

1 dl grahamjauhoja

0,5 dl vehnäjauhoja

2 tl leivinjauhetta

1. Pilko omena mahdollisimman pieneksi. Mittaa kattilaan sokeri, omena, inkivääri ja kaurakerma. Keitä kannen alla, kunnes omena alkaa soseutua. Nosta kattila pois levyttä.
2. Sekoita öljy ja spelttihiutaleet omenaseokseen. Sekoita leivinjauhe jauhoihin ja lisää muuhun taikinaan. Sekoita tasaiseksi.
3. Anna taikinan levätä kylmässä noin tunnin verran.
4. Kaulitse taikina vehnäjauhojen avulla noin puolen sentin paksuiksi levyksi. Lisää tarvittaessa taikinaan tilkka vettä. Ota taikinasta keksejä pienellä pyöreällä muotilla, esim. snapsilasilla tai lasipurkilla.
5. Paista 200 asteessa keskitasolla noin 10–13 minuuttia tai kunnes keksit ovat kauniin ruskeita. Tarkkaile uunia loppuvaiheessa. Nosta keksit leivinpaperin päällä rutilälle. Anna jäähtyä.

Jouluruoat

Punasipulikastike	181
Rosolli.	181
Lanttulaatikko	182
Naurislaatikko	182
Imelletty perunalaatikko	182
Porkkanalaatikko	183
Punajuurilaatikko	183
Punajuuri-hernemureke.	184
Karpalo-piparkakkujäädyke.	185
Kotiglögi	185
Ruispiparkakut.	186
Puolukkakakku	186
Joulutortut.	187

Joulupöydän tarjoiluihin sopivat oivallisesti myös

- 🌿 hernepatee (s. 128)
- 🌿 keisarin kaali (s. 103)
- 🌿 suolasienisalaatti (s. 41) tai suolasienimuhennos (s. 107)
- 🌿 ohrapuuro (s. 160)
- 🌿 vaniljatoffee (s. 162)
- 🌿 ja joulun jälkeen voi tehdä uudenvuoden juureskiusta (s. 132).

Punasipulikastike

- 2 punasipulia
- 2 dl kaurakermaa
- 1 tl siirappia
- 1/8 tl (vasta)jauhettua mustapippuria
- yrttisuolaa
- 1 rkl kuivattua tai reilusti tuoretta persiljaa

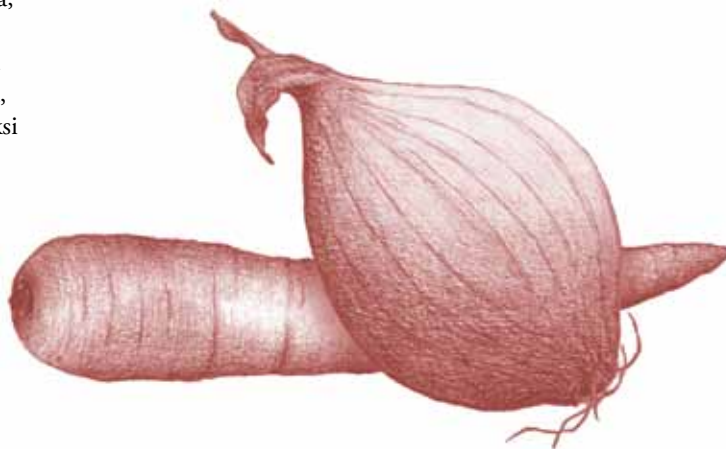
1. Leikkaa punasipulit puolikkaiksi renkaiksi. Paista niitä miedolla lämmöllä öljyssä. Lisää kaurakerma, yrttisuola, siirappi ja mustapippuri.
2. Hauduta miedolla lämmöllä 10 minuuttia niin, että kastike juuri ja juuri kiehuu. Jos kastike on liian tuhtia, lisää kaurakermapurkissa hyljutettua vettä. Lisää lopuksi hienonnettu persilja.

Rosolli (8–10 annosta)

Vuodenaika vaikuttaa punajuurien kypsymisaikaan. Syksyllä juuresten kuori on ohut, joten silloin ne kypsyvät nopeammin kuin joulun tienoilla tai kevättavella.

- | | |
|---|--|
| 4–5 keitettyä punajuurta tai etikkapunajuurta | kastike |
| 3 keitettyä porkkanaa | 1 dl kaurakermaa |
| 3 keitettyä perunaa | 1 tl valkoviinietikkaa |
| 2 maustekurkkua | riipaus suolaa, sokeria ja jauhettua valkopippuria |
| 2 pientä sipulia | etikkapunajuurien tai punajuuren keitinlientä |
| (1–2 hapanta omenaa) | |

1. Keitä kasvikset kuorineen etukäteen, vaikka jo edellisenä päivänä. Säilytä viileässä ennen kuorimista. Värin säilymiseksi punajuurien juurta tai kantaosaa ei kannata leikata ennen keittämistä. Kypsät punajuuret on helppo kuoria, kun jäähdytät ne ensin kylmässä vedessä.
2. Kuori ja leikkaa kasvikset tasakokoisiksi pieniksi kuutioksiksi. Hienonna sipuli. Sekoita ainekset varovasti keskenään tai asettele erikseen tarjoiluastiaan.
3. Mausta kaurakerma ja värjää punajuuriliemellä vaaleanpunaiseksi. Tarkista maku. Tarjoile kastike erikseen.



Lanttulaatikko

Laatikat voi tehdä paistamista vaille valmiiksi hyvissä ajoin ennen joulua ja pakastaa. Laita ne tarjoilupäivänä uuniin puolisuolina. Ohjeesta tulee yksi 2,5 litran vuoallinen tai kaksi pienempää. Samalla kertaa uunissa kannattaa valmistaa monta eri laatikkoruokaa.

1 kg lanttua
3–4 dl vettä
1 tl suolaa
1 dl korppujauhoja
2 dl kaurakermaa
2–3 rkl siirappia
0,5 tl inkiväärijauhetta
ripaus valkopippuria
ripaus muskottipähkinää
korppujauhoja pinnalle

1. Leikkaa lantut ohuiksi viipaleiksi ja kuori viipaleet. Pane korppujauhot turpoamaan kaurakermaan.
2. Keitä lantut kannen alla suolalla maustetussa vedessä. Vettä riittää sen verran, että lanttuviipaleet juuri ja juuri peittyvät. Tarkista keittämisen aikana veden määrä.
3. Ota keitinvesi talteen ja soseuta lantut nuijalla, sose-mylyssä tai monitoimikoneessa.
4. Lisää korppujauhot, siirappi, mausteet ja vähän lanttu-jen keitinvetä, kunnes seos on löysähköä.
5. Kaada seos öljyttyyn uunivuokaan. Painele lusikalla pinta aaltomaiseksi ja ripottele pinnalle korppujauhoja.
6. Kypsennä uunin alatasolla 175 asteessa 1–1,5 tuntia.

Naurislaatikko

Nouda lanttulaatikon ohjetta, mutta lisää naurisoseeseen keitinveden sijaan kauramaitoa ja käytä enemmän siirappia.

Imelletty perunalaatikko

Jauhoisia eli soseutuvia lajikkeita ovat esimerkiksi Rosamunda ja Puikula.

2 kg perunoita, soseutuvaa lajiketta
3 rkl öljyä tai margariinia
0,75 dl vehnä jauhoja
5 dl kauramaitoa (s. 156)
2 tl suolaa
1–2 rkl siirappia

1. Pese perunat huolellisesti ja keitä ne suolattomassa vedessä kuorineen. Ota keitinvetä talteen pari desiä ja kaada loppu vesi pois, kuori kuumat perunat ja soseuta ne tasaiseksi margariininokareen tai öljyn kera, mieluiten perunasurvimella.
2. Ripota hieman jäähtyneen soseen joukkoon ensin puolet vehnä jauhoista ja sekoita tasaiseksi. Anna soseen imeltyä peitettynä tunnin verran ja sekoita joukkoon loput jauhot.
3. Imellytä sosetta vielä lämpimässä paikassa (ei yli 50 asteessa) vähintään 3–4 tuntia tai yön yli. Sekoita muutaman kerran. Imeltyessään sose löystyy ja saa makean maun.
4. Lisää imeltyneeseen soseeseen kauramaitoa sen verran, että saat löysähkön, puuromaisen seoksen. Lisää talteen otettua keitinvetä tarvittaessa. Mausta seos suolalla ja siirapilla. Täytä öljyitty uunivuoka seoksella vain reippaasti puolilleen, sillä laatikko kuohuu ja kuplii kypsentämisen aikana.
5. Paista laatikkoa uunin alatasolla 150 asteessa 2 tuntia ja jätä tarvittaessa jälkilämmölle.

Porkkanalaatikko

Ohjeesta tulee yksi suuri tai kaksi keskikokoista vuokaa; vuokana voi käyttää vaikka teräskattilaa. Lisää mukaan jauhettua neilikkaa, jos pidät vahvemmista mauista.

1 kg porkkanoita	3 dl kauramaitoa
vettä	1–2 tl siirappia
suolaa	0,25 tl muskottipähkinää
	0,25 tl jauhettua valkopippuria
1,25 dl ohrasuurimoita	
5 dl vettä	
0,5 tl suolaa	vuolan voiteluun öljyä
	pinnalle 1 rkl korppujauhoja

1. Kuori ja paloitle porkkanat. Keitä ne pehmeiksi niin, että vesi juuri ja juuri peittää palaset. Kaada vesi pois. Soseuta.
2. Keitä ohrasuurimot kypsiksi suolalla maustetussa vähässä vedessä niin, että vesi imeytyy ohrasuurimoihin.
3. Sekoita porkkanasoseen joukkoon kauramaito, mausteet sekä kypsät ohrasuurimot. Tarkista suolan määrä maistamalla.
4. Kaada seos voideltuun uunivuokaan ja ripottele pinnalle korppujauhoja. Painele lusikalla koristekuvioita laatikon pintaan.
5. Paista 175 asteessa alatasolla tunti, voit jättää vielä haudumaan jälkilämmölle.

Punajuurilaatikko

Laatikko paranee tekeytyessään, joten voit kernaasti paistaa tämän jo tarjoilua edeltävänä päivänä. Kansi laatikon päällä muodostaa lämpösuojan ja nopeuttaa kypsymistä. Kanneksi käy teräskattilan kansi, toinen vuoka tms.

3–4 (n. 500 g) punajuurta	2 tl kuivattua basilikaa
1 dl tattari- tai rikottuja ohrasuurimoita	0,5 tl kuivattua rakuunaa
0,5 tl jauhettua inkivääriä	runsas 0,5 tl suolaa
0,5 tl jauhettua maustepippuria	riipaus muskottipähkinää
0,5 tl jauhettua kanelia	1 rkl siirappia
	2 dl kaurakermaa
	2 dl vettä
	2 rkl korppujauhoja

1. Sääda uuni kuumenemaan 175 asteeseen. Huuhtelee tattarisuurimot ensin kuumalla, sitten kylmällä vedellä. Ohrasuurimoita ei tarvitse huuhdella. Kuori punajuuret ja raasta hienolla terällä.
2. Sekoita 1,5 litran uunivuokaan kaikki ainekset korppujauhoja lukuun ottamatta. Mittaa vesi kaurakermapurkin kautta. Ripottele vuolan pinnalle korppujauhot.
3. Kypsennä punajuurilaatikkoa uunin alatasolla 1 h kannella peitettynä ja jatka kypsennystä vielä 30 minuuttia jälkilämmöllä, ilman kantta.

Punajuuri-hernemureke

Punajuuri-hernemureke maistuu parhaalta kylmänä. Joulupöydän lisäksi sitä voi tarjota myös lämpimänä esimerkiksi rosmariinilla maustetun valkokastikkeen (s. 100) ja skänenperunoiden (s. 123) kera.

Hernerouheen voit korvata 3 dl:lla keitettyjä herneitä: keitä silloin 1. täytteeseen tuleva peruna niukassa vedessä ja valuta vettä tarvittaessa lopussa pois. Mikäli käytät kotitekoista hernerouhetta, tarvitset tähän annokseen 0,75 dl kuivattuja herneitä.

täyte 1:

1 dl hernerouhetta (tai
3 dl keitettyjä herneitä)
3 dl kiehuva vettä
2 jauhoista perunaa
2 tl kuivattua meiramia
0,5 tl jauhettua
korianteria
0,5 dl tattarijauhoja
2 tl kuivattua basilikaa
1 tl yrttisuolaa

täyte 2:

2 isohkoa punajuurtta
(0,5 kg)
1 jauhoinen peruna
2 tl kuivattua timjamia
0,5 tl kuivattua salviaa
n. 0,5 dl tattarijauhoja
1 sipuli
1 valkosipulin kynsi
3 tl kuivattua persiljaa
tai tuoretta persiljaa
0,25 tl jauhettua
mustapippuria
1 tl yrttisuolaa

1. Kaada kiehuva vesi hernerouheen päälle ja turvota 10–15 minuuttia. Kuori ja kuutioi perunat. Keitä hernerouhetta turvotusvedessään pilkotun perunan, meiramin ja korianterin kanssa noin 10–20 minuuttia. Keitä miedolla lämmöllä ja sekoittele varsinkin loppuvaiheessa ahkerasti, koska hernerouhe ottaa helposti pohjaan. Jos keitinvetä tarvitsee lisätä, lisää varovasti, jotta lopputuloksesta ei tarvitse kaataa nestettä pois. Täytteen kuuluu olla melko jämääkää. Murskaa perunat haarukalla ja lisää hernesekoosseen jauhot, basilika ja suola.
2. Kuori punajuuret ja peruna ja pilko ne pieniksi kuutioiksi. Keitä punajuurtta ja perunaa timjamin ja salviaan kanssa vähässä vedessä, kunnes punajuuri on kypsää. Valuta.
3. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulin kynsi ja sekoita loppumausteiden ja jauhojen kanssa punajuuriseokseen ja soseuta sauvasekoittimella tai sosemyllyllä hienoksi soseeksi. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa tai muita mausteita.
4. Voitele öljyllä leipävuoka ja levitä pohjalle herneseos. Tasoita pinta ja levitä punajuuriseos hernetäytteen päälle. Tasoita.
5. Paista uunissa keskitasolla vesihauteessa 200 asteessa noin 40 min. (Vesihaude estää mureketta kuivahtamasta paistettaessa.) Vesihauteesta käy, kun panet vuoan syvälle uunipellille ja kaadat pellille vettä. Kumoa mureke hiukan jäähtyneenä. Koristeeksi voit lisätä persiljan oksia tai raa'asta punajuuresta kuorimaveitsellä veisteltäviä kiekuroita.

Karpalo-piparkakkujäädyke

Karpalo-piparkakkujäädyke on raikas jälkiruoka joulu-pöytään. Karpalon tilalla voi käyttää puolukkaa tai muita marjoja.

1–1,5 dl sokeria

1 dl vettä

200 g karpaloita (n. 3 dl)

2 dl kauravaniljakastiketta (s. 163)

2 dl kaurakermaa

1,5 dl piparkakkumuruja

1. Kiehauta sokeri ja vesi. Keitä viitisen minuuttia. Jäähdytä.
2. Murskaa tai soseuta karpalot. Vaahdota kauravaniljakastike. Jos käytät itse tehtyä vaniljakastiketta, se ei vaahtoa. Sekoita karpaloihin kerma, sokeriliemi ja piparkakkumurut. Lisää lopuksi vaahdotettu kauravaniljakastike varovasti.
3. Huuhtelee 1,5 litran kakkuvuoka kylmällä vedellä, täytä jäädykeseoksella ja peitä foliolla. Jäädystä pakastimessa vähintään 6 tuntia.
4. Ota jäädyke huoneenlämpöön vartti ennen tarjoilua. Jäädyke irtoaa vuoastaan hyvin, kun upotat vuoan hetkeksi lämpimään veteen.

Kotiglögi

Kuuma juoma talven tunnelmallisiin hetkiin. Hyvä yhdistelmä on esimerkiksi runsas puolet mustaherukkamehua ja loput puolukkamehua tai puolukka & omena.

Glögiin ei kannata käyttää jauhettuja mausteita, sillä kokonaisissa mausteissa aromit ovat paremmin tallessa ja valmiin juoman siivilöiminen on helpompaa. Samoista mausteista riittää makua pariin juomaan.

n. 2 dl mehtiivistettä: esimerkiksi puolukkaa, mustaherukkaa tai marja-aroniaa tai mieluiten niiden yhdistelmää

5 dl vettä

1 kanelitanko

pala kuivattua tai tuoretta inkiväiriä

2 tl mausteneilikoita

1 rkl kardemumman siemeniä

(n. 1 dl sokeria, jos mehu ei ole sokeroitua)

1. Mittaa ainekset kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä puoli tuntia. Siivilöi mausteet pois. Maista. Lisää tarvittaessa sokeria tai vettä ja kiehauta.



Ruispiparkakut

Ohjeesta tulee pari kolme pellillistä pipareita, paksuudesta ja koosta riippuen 30–40 kpl. Saat tavallisia, vaaleita pipareita korvaamalla kaikki ohjeen jauhot (peruna-, ohra- ja ruisjauhot) vehnäjauhoilla.

0,9 dl siirappia	0,75 dl öljyä
1,25 dl sokeria	0,5 dl kaurakermaa
2 tl jauhettua kanelia	1 tl ruokasoodaa
1 tl jauhettua inkivääriä	0,5 dl perunajauhoja
0,5 tl jauhettua neilikkaa	1,75 dl ohrajauhoja
0,5 tl jauhettua pomeranssinksuorta	n. 2,5 dl ruissihtijauhoja

1. Kiehauta siirappi, sokeri ja mausteet kattilassa. Sekoita ja ota pois levyltä.
2. Lisää öljy ja kerma. Jäähdytä.
3. Sekoita ruokasooda jauhoihin ja lisää seos taikinaan. Sekoita tasaiseksi ja pane taikina muoviin käärittynä jääkaappiin yön ajaksi.
4. Seuraavana päivänä kauli taikina noin kolme millimetriä paksuksi levyksi hyvin jauhotetulla leivinpöydällä. Jauhota tarvittaessa myös kaulin. Ota muotilla piparkakkuja. Paista toiseksi ylimmällä tasolla 200 asteessa 6–8 min. Jäähdytä. Säilytä piparkakut kuivassa (peltirasiassa).

Puolukkakakku

Mehevä joulukakku kahvipöytään. Jäähdyneen puolukkakakun voit halutessasi kuorruttaa joko kinuskikastikkeella (s. 163) tai puolukkamehulla värjättyllä tosusokeri-vesikuorrutuksella.

- 2 dl puolukkasurvosta (vajaa 3 dl kokonaisia marjoja)
 1 dl ruisjauhoja
 3,5 dl vehnäjauhoja
 3 dl sokeria
 2 tl ruokasoodaa
 2 tl jauhettua inkivääriä
 2 tl jauhettua kanelia
 1 tl jauhettua neilikkaa
 3 dl kauramaitoa (s. 156)
 0,75 dl öljyä
 vuoan voiteluun öljyä ja korppujauhoja

1. Sääda uuni kuumenemaan 175 asteeseen. Voitele ja korppujauhota 1,5–1,7 l rengasvuoka.
2. Survo puolukat. Sekoita ensin kuivat aineet keskenään ja sitten kauramaito, puolukkasurvos ja öljy jauhoseokseen. Sekoita vain sen verran, että taikina on tasaista.
3. Kaada taikina vuokaan ja paista uunin alimmalla tasolla noin 60 minuuttia. Kakku on kypsä, kun kokeilutikkuun ei tartu taikinaa ja kakku näyttää irtoavan vuoan reunoista. Kakku saa jäähtyä pienen hetken ennen kumoamista. Ellei kakku irtoa helposti, laita kostea pyyhe hetkeksi vuoan ympärille ja kokeile kumoamista uudelleen.

Joulutortut (12 kpl)

4,5 dl vehnäjauhoja

1 tl leivinjauhetta

0,5 tl suolaa

1 dl öljyä

1,5 dl kauramaitoa (s. 156) tai vettä

tortuntäytettä

voiteluun kauramaitoa

1. Sekoita leivinjauhe jauhoihin ja sitten kaikki ainekset keskenään. Anna taikinan kiinteytyä peitettynä jääkaapissa tai pakastimessa vähintään puoli tuntia.
2. Aseta taikina jauhotetulle alustalle ja painele rystysillä littanaksi. Käännä jauhopuolet vastakkain ja toista paineluoperaatio muutamana kerran. Näin taikinaan tulee lehtevyyttä. Kauli sitten taikina noin puolen sentin paksuiseksi levyksi; varo kaulimasta liian ohueksi.
3. Leikkaa 8 x 8 cm:n neliöitä. Leikkaa taikinan nurkkiin viillot kohti keskustaa ja taittele joka toinen sakara tortun keskelle. Nipistä yhteen kostutetuin sormin ja lisää sen jälkeen hillo. Voitele tortut kauramaidolla.
4. Paista 225 asteessa keskitasolla, kunnes torttujen pintaan ja pohjaan tulee hieman väriä, noin 15 minuuttia. Tarkkaile paistamisen aikana, että nurkat eivät kärvenny.
5. Anna kypsien leivonnaisten jäähtyä ritilällä ilman peitettä, jotta pinnasta tulee rapea. Pakkaa tortut heti niiden jäähdyttyä ja pakasta tai säilytä viileässä.

Kermaviili-voitaikinan saat hefun (s. 85) avulla. Korvaa kauramaito hefuseoksella (0,75 dl pehmeää hefua ja 0,75 dl vettä tai heraa) ja käytä taikinaan 5 dl vehnäjauhoja.

Leivontavinkki

Makeidenkin leivonnaisten taikinaan kannattaa usein lisätä hiukan suolaa, mikäli rasvana on öljyä. Margariinit ja muut kiinteät rasvavalmisteet sisältävät yleensä suolaa jo valmiiksi.

Joulutortun täyte

Perinteitä voi välillä uudistaa. Suomessa kasvaa toki luumuja, mutta maukas tortuntäyte syntyy myös yllättävistä aineksista. Mikäli täytettä jää tortuista yli, käytä sitä hillosilmänä puurossa tai vaalean leivän päällysteenä aamupalalla. Säilyy jääkaapissa hyvänä ainakin viikon, osan voi pakastaakin.

2 porkkanaa

1 pieni punajuuri

vettä

0,5 dl sokeria

0,25 tl inkiväärijauhetta

1 tl omenaviinietikkaa

0,25 tl suolaa

riipaus pomeranssinkuorta

riipaus jauhettua neilikkaa

0,5 rkl perunajauhoja

1. Kuori ja kuutioi juurekset. Keitä kattilassa niukassa vedessä kypsäksi. Kaada vesi pois, soseuta juurekset sauvasekoittimella ja lisää loput aineet.
2. Kuumenna sekoittaen, kunnes seos kiehahtaa.



Askelia eteenpäin

Poimintoja avarasta maailmasta

Kirjoja

Kasvisruoka, viljely ja keräily:

- ✿ Brenda Davis & Vesanto Melina: *Becoming Vegan*. Book Publishing Company 2014
- ✿ Paula Heinonen: *Vegeä*. Readme 2016
- ✿ Eeva Jäntti & Matti Olkinuora: *Tähtäpä – luomuleipojan käsikirja*. KSL 1995
- ✿ Ella Kitunen: *Kodin kasvisruoka*. Kustannusliike Kirjatoimi 1960
- ✿ Margit Kojo: *Täyspainoinen kasvisravinto energisen jaksamisen ja hyvän olon perusta*. WSOY 2005
- ✿ Salla Kuuluvainen ja Rosemarie Särkkä: *Kaupunkiviljelijän opas – Löydä syötävä kaupunki*. WSOY 2013
- ✿ Ulla Lehtonen: *Luonnonmukaisesti omassa kotipuutarhassa*. WSOY 2004 (ks. myös tekijän muut teokset)
- ✿ Reed Mangels: *The everything vegan pregnancy book*. Adamsmedia 2011
- ✿ Jere Nieminen: *Herne rokkaa*. Multikustannus 2008
- ✿ Jere Nieminen: *Vegaanin kotiruokakirja*. Moreeni 2010
- ✿ Jack Norris ja Virginia Messina: *Vegan for life*. Da Capo Press 2011
- ✿ Sinikka Piippo: *Luonnonnyrtit*. WSOY 2005
- ✿ Sinikka Piippo: *Villivihannekset*. Minerva 2016
- ✿ Jussi Riekkö: *Liikkujan kasvisruokavalio – kestävä kehitys*. Fitra 2017
- ✿ Sigrid Sahlin: *Kuivata ja syö hyvin*. Kustannus-Mäkelä Oy 1992
- ✿ Satu Saunio: *Tuulispään leivontakirja*. Finn Lectura 2015
- ✿ Annelies Schöneck: *Vihannesten maitohapposäilöntä*. Biodynaaminen yhdistys 1982 (ks. tekijältä myös teos *Leipä*)

- ✿ Satu Silvo ja Virpi Melleri: *Satu Silvo & Silvoplee*. WSOY 2016
- ✿ Mirja-Riitta Siivonen: *Puutarhapeukalo, viljelyopas ja keittokirja*. WSOY 1994
- ✿ Inna Somersalo (toim.): *Vegaanin keittokirja*. Like 2015
- ✿ Inna Somersalo: *Yllin kyllin – herkkuja isolle ja pienelle joukolle*. Multikustannus 2008
- ✿ Merja Turunen & Sirpa Ylönen: *Puutarhanhoito poropeukaloille*. Loki-kirjat 2003
- ✿ Saara Törmä: *Keittokomero ja huone*. 2001
- ✿ Saara Törmä: *Saa vaivata*. Like 2003

Eläinten oikeudet ja ympäristöfilosofia:

- ✿ Elisa Aaltola (toim.): *Johdatus eläinfilosofiaan*. Gaudeamus 2013
- ✿ Jonathan Balcombe: *Eläimellinen nautinto*. Into 2014
- ✿ Jonathan Safran Foer: *Eläinten syömisestä*. Atena 2011
- ✿ Risto Isomäki: *Meat, Milk & Climate*. Into Kustannus 2016
- ✿ Elizabeth Kolbert: *Kuudes sukupuutto – Luonnon historia*. Atena 2016
- ✿ Eveliina Lundqvist: *Salainen päiväkirja eläintiloilta*. Into 2014
- ✿ Ville Lähde: *Niukkuuden maailmassa, niin & näin* -kirjat 2013
- ✿ Peter Singer: *Oikeutta eläimille – Eläinten vapautuksen filosofiaa*. Eläinsuojeluliitto Animalia 2007
- ✿ Mia Takula: *Elämäni vegaanina – 14 ihmistä huipulla*. Into 2017

Vaihtoehtoinen talous ja kulttuuri:

- 🌿 Richard Douthwaite: *Nykyaikainen paikallistalous*. Like 2004
- 🌿 Outi Hakkarainen, Jaana Airaksinen ja Tove Selin (toim.): *Talous ja demokratia*. Like 2005
- 🌿 Kaisa Karttunen, Laura Kihlström ja Sanna-Liisa Taivalmaa: *Nälkä ja yltäkylläisyys – Ruokaturva maailmassa*. Gaudeamus 2014
- 🌿 Johan Ehrstedt ja Mervi Leppäkorpi (toim.): *Reilumman kaupan jäljillä – Kirjoituksia reilusta kaupasta ja solidaarisesta vaihdosta*. Into 2012
- 🌿 Lappé, Collins, Rosset ja Esparza: *12 myyttiä maailman nälästä*. Like 2000
- 🌿 Riikka Kaihovaara: *Riippumaton puutarha – Teollisen ruoantuotannon romahdus ja permakulttuurin perusteet*. Vihreä sivistysliitto 2012
- 🌿 Tuija Mononen & Tiina Silvasti (toim.): *Ruokakysymys – Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen*. Gaudeamus 2006; *Hyvä ja paha ruoka – Ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset*. Gaudeamus 2012
- 🌿 Lasse Nordlund & Maria Dorff: *Elämämme perusteista – Pohdintoja työstä, rahasta ja energiasta omavaraisen elämäkokemuksen valossa*. Palladium Kirjat 2008
- 🌿 Raj Patel: *Stuffed and starved. Markets, power and the hidden battle for the world's food system*. Portobello Books 2007
- 🌿 Michael Pollan: *Halun kasvioppi*. Green Spot 2002
- 🌿 Eric Schlosser: *Pikaruokakansa*. WSOY 2002
- Olli Tammilehto: *Maailman tilan kootut selitykset*. Like 2008

Nettisivuja

- 🌿 chocochili.net – Elina Innasen suosittu vegaaniruokablogi
- 🌿 www.ekoenergy.org/fi – vihreän sähkön edistämiskampanja
- 🌿 elaintehtaati.fi – eläinten arki Suomessa

- 🌿 www.fineli.fi – ruoka-ainesten ravintoarvoja
- 🌿 www.hyotykasviyhdistys.fi – kotiviljelijän apuri
- 🌿 www.kasvikset.fi – tietoa ja reseptejä puutarhatuotteista sekä säilöntäohjeita
- 🌿 www.luomu.fi – tietoa luonnonmukaisesta maataloudesta
- 🌿 www.maatiainen.fi – pelastaa vanhoja viljelyskasveja
- www.martat.fi – marttakouluun on koottu täsmälliset ohjeet säilöntään
- 🌿 pohjoinenpermakulttuuri.wordpress.com – ekologisen ruoantuotannon keinoja
- 🌿 www.yrttitarha.fi – kattava yrttien käytön opas
- www.henriettes-herb.com – Henriette Kressin yrttietopankki
- 🌿 www.arktisetaromit.fi – opastaa sienten, marjojen ja villivihannesten käytössä
- 🌿 www.gmovapaa.fi – ekologisen ja reilun viljelyn sekä siementen monimuotoisuuden puolesta
- 🌿 vegaanihaaste.fi – kokeile vegaaniruokaa tutorin avulla
- 🌿 www.vegaaniravitsemus.fi – tutkittua tietoa

Eläin- ja ympäristöjärjestöjä

- 🌿 Vegaaniliitto ry, Suvilahdenkatu 4, 00500 Helsinki
www.vegaaniliitto.fi
- 🌿 Oikeutta Eläimille, PL 362, 00131 Helsinki
www.oikeuttaelaimille.fi
- 🌿 Eläinsuojeluliitto Animalia, Suvilahdenkatu 4, 00500 Helsinki www.animalia.fi
- 🌿 Luonto-Liitto, Itälahdenkatu 22 B, 00210 Helsinki
www.luontoliitto.fi
- 🌿 Maan ystävät, Mechelininkatu 36 b, 00260 Helsinki
www.maanystavat.fi
- 🌿 Suomen Luonnonsuojeluliitto, Itälahdenkatu 22 B, 00210 Helsinki www.sll.fi

Aakkosellinen hakemisto

B

Bliniit 116

C

Coleslaw eli kaalislaaki 37

Currymarinadi hefulle 85

Curryohra 116

D

Dal hernerouheesta 101

Dippailua 56

F

Ful medames, egyptiläiset pavut. 84

G

Gazpacho 75

Grilliherkut vartaissa 108

Grillikastike 108

Grillipihvit seitanista 109

H

Hamppu-lupiinikeksit 169

Hamppu-palsternakkapihvit 86

Hamppu-härkäpapupihvit 87

Hamppu-kaurajukurtti 157

Hamppukerma 56

Hamppumaito 86

Hamppumureke okarasta 127

Hamppupannukakku 159

Hamppuvoi 61

Hamppuvoileipäkeksit 139

Hapankaalin valmistus 47

Hapankaalisarvet 138

Hapankaalislaaki 37

Hefu eli hampputofu 85

Hefu-kaalislaaki 37

Herkkusieni-pinaattipihvit 88

Herkkusienikastike 87

Herkkusienipasta 101

Herkkusienipyörykät 88

Herkkusieniä, pinaattia ja

valkosipulia 110

Herkkutatteja ja paprikaa 110

Herkkutatti-punajuurisalaatti 46

Herne-korianterilevite 65

Herne-perunakiusaus 127

Herne-perunapihvit 90

Herne-perunasoselaatikko 131

Hernecurry 89

Hernefalafelit 82

Hernehummus 58

Hernekeitto 69

Hernepestee 128

Hernepesto 59

Hernepyörykät 91

Hernerouhe-makaronipaistos 90

Herneröstiperunat 117

Hernesosekeitto 70

Härkäpapu-juurespihvit 92

Härkäpapufalafelit 82

Härkäpapulevite 59

Härkäpapulevite talvelle 60

Härkäpapu-minttukeitto 70

Härkäpapupihvit 91

Härkäpapusalaatti 36

I

Idätys ja versotus 49

Imelletty perunalaatikko 182

Irlantilainen seitanpata 89

J

Jeera pulao ohrasta 118

Joulutortut 187

Juureslastut 155

Juurespaistikkaat 92

Jyvät eivät puurodu, kun 123

Jäädyltetty herukkaherku 154

K

Kaali-vehnärouhepata 102

Kaaliپیراقکا 148

Kahden kaalin pata 102

Kantarellimuhennoksella kuorrutettu

kukkakaali 111

Kardemummakakku 168

Karjalanپیراات 175

Karpalo-piparkakkujäädye 185

Kasvispihvien paisto ja sitominen 88–89

Kaura-porkkanapihvit 93

Kaurajogurtti 154 ja 157

Kauralastut 168

Kauramaito 156

Keisarin kaali 103

Kermanen sinappi-seitanpata 97

Kermaviili-voitaikina 187

Kesäkeitto 76

Kesän marinoidut kasvikset 42

Kinuskikakku 176

Kinuskikastike	163
Korianteri	65
Korvapuustit	170
Kotiglögi	185
Kukkakaali-krassisalaatti hamppukastikkeen kera	43
Kullankeltainen hernekeitto	71
Kumina	83
Kurpitsakeitto	77
Kurpitsapiirakka	177
Kurpitsaspeltitto	104
Kurpitsatäyte pastakääröihin	129
Kynteli	64

L

Lakukastike	163
Lakupullat	171
Lanttukukkaset	138
Lanttulaatikko	182
Lasipurkkien desinfiointi	63
Lehtikaalisalaatti	40
Letut	156
Levitteiden säilyvyys	58
Lipstikka	103
Lohkoperunat	119
Loppukesän härkäpapujännäri	46
Lämmin spelttisalaatti	44

M

Maa-artisokkakeitto	74
Mahlajuoma aamiaispöytään	156
Makaroni-kurpitsasalaatti	44
Makea chilikastike	62
Mansikan makuinen kuorrutus	172
Mansikka-raparperikakku	176
Mansikkatorrttu	179
Marinoidut herkkusienet	37
Marjapiirakka	179

Marjarahka	85
Maustemeirami	69
Mehustettu kaaliraaste	40
Menninkäisen sämpylät	140
Metsäretken sienipata	95
Minestrone kesälle	77
Minestrone talvelle	73
Minttukorput	146
Mitä leivälle pakkasten paukkuessa?	60
Munkit	172
Muromysli	158
Mustaherukkakastike	55
Mustikkabostonkakku	171
Mustikkajuoma	162
Mustikkajäätelö	157
Mustikkamuffin	173
Mustikkapiirakka	177
Mysli	158
Mämmijuoma	162

N

Naan	140
Nauris-rucolasalaatti	45
Naurislaatikko	182
Nokkos-perunapata	125
Nokkos-sienilevite	61
Nokkos-siitakekeitto	76
Nokkosohukaiset	119
Nokkosrullat	141
Nopea nokkoshöystö	110

O

Ohrapuuro	160
Ohrarengas	120
Okara eli siemenmurska	86
Omena-inkiväärikakku	178
Omena-inkiväärikastike	54
Omena-kauratorrttu	178
Omena-mannavanukas	159

Omena-spelttikeksit	179
Omena-tattaripuuro	161
Omenachutney	62

P

Paahdetut herneet	155
Paahdettu kvinoa	125
Palsternakkapuikot	93
Pannukakku	158
Paprikamajoneesi	55
Parsakaali-siitakepiirakka	150
Pasta-rakuunasalaatti	43
Pastakäärö	128
Pasteijat	139
Pellavaiset voileipäkeksit	141
Pellavamajoneesi	55
Pellavaperunat	118
Pensaspapulevite	64
Peruna-papusalaatti	42
Peruna-rosmariinifocaccia	142
Peruna-sienipaistos	131
Peruna-sienisalaatti	35
Perunaroti	143
Perunasose	120
Peruspullataikina	170
Pikainen herne-kaurapata	104
Pikkupullat	170
Pinaatti-perunasose	121
Pinaattikeitto	68
Pinaattipyörkyt	105
Pinaattitäyte pastakääröihin	129
Piparjuuri	39
Piparjuurikerma	56
Piparjuurimarinoidut herneet	39
Pipun papupaistos	111
Pirana	105
Pitaleivät	143
Pitsa	134
Porkkana-pellavapiirakka	149

Porkkana-sellerisalaatti	43
Porkkanakakku	174
Porkkanalaatikko	183
Porkkanamuffin	173
Porkkanasosekeitto	68
Punajuuri-hernekastike pastalle	96
Punajuuri-hernemureke	184
Punajuuri-ohrasalaatti	39
Punajuuri-porkkanaraaste	39
Punajuurilaatikko	183
Punajuurisoskeitto	73
Punajuurivokki	96
Punasipulikastike	181
Puolukka-ruisvaahto	160
Puolukkakakku	186
Puolukkaketsuppi	57
Puolukkamuffin	173
Puolukkarieska paistinpannussa	144
Puolukkatoffe	162

R

Rakuunaporkkanat	95
Raparperihilloke	164
Raparperijäätelö	165
Raparperipaistos	165
Raparperisima	164
Reikäleipä	145
Rosmariinijuurekset	132
Rosolli	181
Ruis-kaalipata	106
Ruiskrutongit	37
Ruisleipä	144
Ruissäke	122
Ruikiparkakut	186
Rukiiset korput	146
Ruokaisa spelttisalaatti	36
Ruusukaalisalaatti	46
Rönttöset	174

S

Sahramispeltti	122
Salaattikastike	54
Salaatti varhaiskaalista	41
Salaatti varhaisperunoista	41
Salvia-hernekastike	97
Salvia-sipulifocaccia	142
Seitan	98
Sieni-hapankaalipiirakka	149
Sieni-kurpitsapiirakka	146
Sieni-makaronipaistos	135
Sieni-nokkoskastike	112
Sieni-ruusukaalipannu	107
Sienitattaritto	97
Sienipatongit	147
Sienipyttipannu	107
Sienirulla	130
Sienitäytteiset kaalikääryleet	94
Sienitattaritto	117
Sienitäyte pastakääröihin	129
Sienitäytteiset kesäkurpitsat	135
Sinappi	57
Sipulipatongit	147
Sipulipiirakka	150
Skånenperunat	123
Spelttisoppa	72
Spelttivuokaleipä	148
Suolasienimuhennos	107
Suolasienisalaatti	41
Suolasienten liotusohje	41
Suppilovahvero-kaalikeitto	71
Syyslevite	65

T

Tattarikakku	169
Tattikeitto	72
Tattipelmenit	99
Tikkuleipä nuotiolle	109

Tilli	38
Tomaatti-härkäpapukastike	113
Tomaattikastike kahdelle	112
Tulinen peruna-kaalipannu	100
Tuorepuuro yhdelle	160
Tyrni-lakritsijäätelö	161
Tyrnitorttu	179
Täytekakku	175

U

Uudenvuoden juureskiusaus	132
Uunipalsternakat	130

V

Vadelmasorbetti	161
Valkoinen peruskastike	100
Valkoisen vuodenajan pitsa	133
Valkosipuli-nokkosperunat	124
Valkosipuli-pellavaperunasose	121
Valkosipulikeitto	75
Valkosipulipavut	113
Valkosipuliperunat	124
Valkosipulitoffe	162
Vaniljakastike	163
Vaniljatoffe	162
Vehnäpaella	113
Villisalaatti	45
Villi yrttitahna	63

Y

Yrttinen härkäpapulevite	60
Yrttipatongit	151
Yrttisen raikas hernelevite	58
Yrttispeltti	123
Yrttiöljy	63

Temperuoat

Tempeburgerit

Jos leivot sämpylöitä (s. 140) burgereihin itse, paina tai kauli sämpylät mataliksi pyörittelyn jälkeen.

1 pkt tempeä (mikä tahansa maku)
suolaa
öljyä
sämpylöitä
pellavamajoneesia (s. 55)
tai kaurafraichea

lisukkeita:
esim. suolakurkkua,
tomaattia, punasipulia,
ituja, kaalislaakia
(s. 40) tai mehustettua
kaaliraastetta (s. 37),
chilikastiketta (s. 62)
tai puolukkaketsuppia
(s. 57)

1. Leikkaa tempekakku sivuttain ohuiksi, runsaan puolen sentin paksuisiksi viipaleiksi. Paista viipaleita runsaassa öljyssä kuumalla pannulla kummaltakin puolelta, kunnes ne saavat väriä. Mausta lopuksi suolalla. Yhden sämpylän väliin tarvitaan 2 siivua.
2. Jos sämpylät eivät ole vastapaistettuja, paahda puolikkaat leivänpaahtimessa tai kuumalla paistinpannalla. Sivele sämpylän pohja ja kansi esim. pellavamajoneesilla. Täytä tempellä ja muilla lisukkeilla makusi mukaan.

Lupiinitempe-parsakaalipaistos

Kauniin paistoksen seurana voi tarjota leipää ja salaattia. Päärynän makeus täydentää lupiinin makua. Ellei päärynää ole saatavilla, käytä omenaa.

125–250 g lupiinitempeä	hippunen chilijauhetta
2–3 rkl rypsiöljyä	300 g parsakaalia
1 tl garam masalaa	n. 0,5 dl vettä
0,5 tl jauhettua inkivääriä	n. 0,25 tl suolaa
	1–2 kotimaista päärynää

1. Suikaloi tempe ohuiksi, runsas puoli senttiä paksuiksi suikaleiksi. Pilko parsakaali peukalonpään kokoisiksi paloiksi, pilko myös sen varsi.
2. Odota, että öljy kuumenee paistinpannalla. Lisää pannulle garam masala, inkivääri ja chili, sekoita nopeasti keskenään. Lisää tempesuikaleet ja paista vajaa viisi minuuttia. Käännä viipaleet, kun pinta on mukavan rapea. Nosta tempet sivuun pois pannulta. Pilko paistetut viipaleet pienemmiksi, kolmeen osaan.
3. Siirrä parsakaali pannulle, pyöräytä hetki öljyssä ja lisää pieni määrä vettä. Kypsytä miedolla lämmöllä kannen alla viitisen minuuttia. Yhdistä tempe ja parsakaali, lisää suolaa.
4. Pese päärynät hyvin, poista siemenet ja pilko pieniksi kuutioiksi. Lisää ne paistoksen joukkoon. Paistos on hyvää lämpimänä ja kylmänä: jos nälkä antaa myöten, anna maustua tunnin ajan ennen ruokailua.

Tempeä ja kiinankaalia

Tähän pannuun kannattaa käyttää kahta eri makua tempeä, esimerkiksi lupiini- ja härkäpaputempeä. Tarjoa paistosta tuoreen sekaleivän kanssa. Annoksen ylle voi ripotella paahdettuja hampunsiemeniä.

2 pkt tempeä (250 g)	
3 rkl rypsiöljyä	500–700 g kiinankaalia
1,5 tl inkiväärijauhetta	n. 2 rkl rypsiöljyä
tai 2 rkl hienoksi raastet-	2 tl soijakastiketta
tua piparjuurta	2 tl omenaviinietikkaa
1,5 tl korianterijauhetta	1 tl sokeria
1 rkl soijakastiketta	

1. Halkaise tempekakku kahtia ja viipaloi kuutioiksi, kooltaan noin 1,5 cm x 1 cm. Etenkin lupiinitempe on tärkeä pilkkoa enintään sentin paksuiseksi, jotta se paistuu kunnolla myös keskeltä.
2. Suikaloi kiinankaalin lehdet ja kanta poikittain, muuttaman sentin suikaleiksi.
3. Kuumenna öljy paistinpannussa. Lisää inkivääri, korianteri, soijakastike ja tempepalat. Paista muutama minuutti käännellen, kunnes tempe saa väriä pintaan. Siirrä tempe pois pannulta. Jos käytät piparjuuriraastetta, älä kuumenna sitä vaan lisää se vasta paistetun tempen joukkoon.
4. Paista kiinankaalia pannulla käännellen muutaman minuutin ajan. (Jos paistinpannusi on pieni, kypsennä kaali kahdessa erässä). Lisää soijakastike ja paista hetki, kunnes neste haihtuu. Lisää kaalin joukkoon viinietikka ja sokeri. Laita tempet kiinankaalin päälle ja tarjoa heti.

Herne-tempecurry

Reseptistä valmistuu 2–3 annosta curryä. Tarjoa esimerkiksi pastan tai speltin kanssa.

1 pkt (125 g) herne- tai härkäpaputempeä	1 rkl rypsiöljyä
2 rkl rypsiöljyä	1 tl curryjauhetta
noin 1/3 tl suolaa	0,5 tl jauhettua korianteria
2 pientä sipulia	noin 1/4 tl jauhettua mustapippuria
2 pientä porkkanaa	1 dl kaura- tai hamppukermaa (s. 56)
3 valkosipulinkynttä	
1 paprika	

1. Viipaloi hernetempe pituussuunnassa runsas puolisenttiä leveiksi paloiksi ja pilko sitten suorakaiteen muotoisiksi. Huomaa, että jos tempepalat ovat liian paksuja, ne eivät paistu sisältä kunnolla.
2. Lisää öljy paistinpannulle ja odota, että se kuumenee. Paista tempeä viitisen minuuttia, molemmin puolin. Lisää joukkoon suola. Siirrä tempe sivuun odottamaan myöhempää vaihetta.
3. Pilko sipulit ja valkosipuli. Halkaise porkkanat ja pilko pieniksi kuutioiksi. Pilko myös paprika.
4. Lisää pannulle öljy, sipuli, valkosipuli, curry, korianteri ja mustapippuri. Paista keskilämmöllä hetken aikaa. Lisää sitten porkkanat, paista hetki ja lisää vielä paprikan palat. Paista hetki ja lisää hamppu- tai kaurakerma sekä tempe. Anna kiehahtaa.

Ruokaisa tempe

Indonesiassa keksitty tempe sopii monenlaisiin ruokiin. Tempe on jämäkkä papukakku, joka muistuttaa rakenteeltaan enemmän seitania kuin tofua. Sen suutuntuma on lihaisa. Tempe valmistetaan fermentoimalla, mikä muuttaa pavut hyvin sulaviksi.

Kotimaista tempeä valmistetaan herneestä, härkäpavusta ja lupiinista. Mukana voi olla papujen lisäksi siemeniä. Suosituinta on paistaa tempeä pannulla runsaan puolen sentin paksuisina viipaleina. Viipaleet sopivat oivallisesti esimerkiksi burgerin väliin. Käytä tempeä myös salaateissa, kastikkeissa, pitsan päällä, keitoissa ja uunijuureksien joukossa. Salaattia varten tempepalat kannattaa marinoida: vähintään 20 minuuttia huoneenlämmössä, mutta mieluummin kauemmin. Uuniruokiin sopii etenkin lupiini. Tempestä voi valmistaa myös leipälevitettä, ja murustettu tempe käy soijarouheesta.

Tempen makumaailmaan istuvat voimakkaat mausteet, kuten soijakastike, inkivääri, korianteri, curry(tahna), garam masala, chili, valkosipuli ja piparjuuri. Tempessä itsessään maistuu sieniruoista tuttu umami. Tempe imee hyvin mausteita sisäänsä. Perinteisesti tempeä on valmistettu soijasta. Lupiinitempe sopii maultaan ja rakenteeltaan käytettäväksi kaikkiin soijatempen resepteihin.

Tempeä voi valmistaa myös itse. Papujen lisäksi tehtävään tarvitaan *Rhizopus*-startteria (herneelle ja muille kotimaisille palkokasveille sopii parhaiten *Rhizopus oligosporus*). Suomenkieliset tempen valmistusohjeet löytyvät netistä.

