

Eeva Koljonen & Merja Ylönen

# Kasvisruoka- ja leivontaohjeita **AMMATTIKEITTIÖILLE**

Veget ja hiilet haltuun -hanke



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto



ETELÄ-SAVON  
MAAKUNTALIITTO

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

KASVISRUOKA- JA LEIVONTAOHJEITA AMMATTIKEITTIÖILLE

Veget ja hiilet haltuun -hanke

Julkaisusarja: Xamk Inspiroi 17

Julkaisija: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkeli 2019

© Tekijät ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Pihla Liukkonen, Kontrastia

Taitto ja paino: Grano Oy

ISBN: 978-952-344-212-2 (nid.)

ISBN: 978-952-344-201-6 (PDF)

ISSN: 2489-2475 (nid.)

ISSN 2489-6764 (verkkojulkaisu)

julkaisut@xamk.fi

# LUKIJALLE

Veget ja hiilet haltuun pk-ruokapalveluyrityksissä -hankkeen keskeisenä tavoitteena on ollut hävikin vähentämisen lisäksi kasvisruokatarjonnan lisääminen ammattikeittiöissä. Työelämän toimijoille järjestetyissä koulutustilaisuuksissa ja kasvisruokatyöpajoissa esitettiin toive kasvisruokareseptiikasta, joka sopisi ammattikeittiöiden ja ravintoloiden lounasruokatuotantoon ja leivontaan. Vegaanireseptiikka ja vegaaniruoan koostaminen poikkeavat muista kasvisruokavalioista. Niinpä tähän keittokirjaan on reseptien lisäksi koottu yleistä tietoa vegaaniruokavalion suunnittelusta, ravitsemuksesta sekä markkinoilla olevista kasviproteiineista ja niiden käytöstä.

Kirjan reseptiikkaa on kehitetty hankkeen koulutustilaisuuksissa testatuista vegaanisista ruokaohjeista ja opinnäytteinä kehitetyistä leivonnais- ja ruokaohjeista. Reseptit on laadittu ammattikeittiöohjeina. Mausteita ja raaka-aineita on helppo vaihtaa ja ideoita jalostaa omaan tarpeeseen sopiviksi. Reseptit ovat kätevästi muunneltavissa oman yksikön vakioiksi ruokaohjeiksi.

Antoisaa makumatkaa kasvis- ja vegaaniruoan monipuolisessa maailmassa!

*Merja Ylönen, Veget ja hiilet haltuun -hankkeen projektipäällikkö, restonomi (YAMK)*

*Eeva Koljonen, Veget ja hiilet haltuun -hankkeen asiantuntijalehtori, restonomi (YAMK)*

Mikkeli 20.11.2019

# SISÄLTÖ

SISÄLTÖ.....	4
KASVISRUOKA AMMATTIKEITTIÖSSÄ.....	7
KASVISRESEPTIIKKA.....	17
PÄÄRUOAT .....	19
Mausteinen kasvissekeitto .....	20
Sitruunaiset linssit.....	21
Perunamuhennos kaurakermasta .....	22
Härkiskastike.....	24
Meksikon härkispata.....	25
Lempeä fenkolipata.....	27
Pehmeä, tomaattinen quornpata.....	28
Soijarouhepihvit.....	30
Tofu-cashewpähkinäpihvit.....	31
Punajuuri-nyhtökaurapihvit.....	33
Pehmeä seitan .....	34
Kaurajauhisvuoka.....	36
Nyhtökaura-pastapaistos .....	37
Yrttinen vöner-perunakiusaus.....	39
Quornkiusaus.....	40
Porkkanalettu-härkislasagne .....	42
SALAATIT, KYLMÄT KASTIKKEET, TÄYTTEET JA LEVITTEET .....	44
Paahdettu tofusalaatti.....	45
Kesäkurpitsa-vönersalaatti.....	46
Oumph! -pastasalaatti.....	48
Paahdettu kasvislisäke .....	49
Timjamimarinoitu punasipuli.....	51
Pikkelöidyt kurkut.....	52
Vegaaninen tsatsiki.....	53
Härkäpaputahna.....	54
Vegaanimajoneesi .....	55
Kikhernetahna eli hummus.....	56

Hernetahna.....	57
Porkkanainen papulevite.....	57
VÄLIPALATUOTTEET.....	58
Minipitaleivät (vöner).....	59
Välimeren wrapit.....	60
Soijarouhepasteijat.....	62
Kikhernefrittata.....	63
LEIVONTA JA JÄLKIRUOAT.....	65
Kerrosherkku.....	66
Mansikka-banaanismoothie.....	67
Chiakerrosvanukas.....	68
Puolukkamousse.....	70
Kikhernemarengit.....	71
Pullataikina.....	72
Mustikkapiirakka pullataikinasta.....	74
Kardemummakakku.....	75
Vegaaninen ”rahkapiirakka”.....	76
Marjamurupiirakka (muropohja).....	78
Marjamurupiirakka.....	79
Pehmeät täytetyt keksit eli whoopiet.....	81
Vegaaniset mokkapalat.....	82
Muffinssit/cupcaket.....	84
Mangohyytelökakku.....	87
Vadelmahyytelökakku.....	88
Kakkupohja.....	90
Suolaiset muffinssit.....	92
Tofu-pinaattimuffinssit.....	92
Tomaattimuffinssit.....	93
Suolainen kasvispiirakka.....	94
Skonssit.....	96
Murea perunataikina.....	97
Kaalipiirakka.....	98
LÄHTEET.....	100



*Marjamousse ja kikhernemarengit, ohje s. 66–67.*

# KASVISRUOKA AMMATTIKEITTIÖSSÄ

Eeva Koljonen

Ammattikeittiöillä ja ravintoloilla on merkittävä rooli kasvien käytön lisäämisessä ja lihan kulutuksen pienentämisessä. Julkisia ruokapalveluita ohjataan valtion ruokapolitiikan säädöksillä ja ruokasuosituksilla. Aikaisempaa useammin myös kuntien strategioihin kirjataan linjauksia lähi-, kasvis-, sesonki- ja luomuruoan käytöstä. Terveystieteiden edistämisen lisäksi tarkoituksena on vähentää ympäristökuormitusta. Suomessa lihaa kulutetaan edelleen paljon ja kasvien kulutuksessa on lisäämisen varaa. Vain harva kuluttaa ravitsemussuositusten mukaiset 500 g kasviksia päivässä, kun taas lihan 500 g:n viikkokulutussuositus ylittyy useimmilla (Valsta ym. 2018).

## LISÄÄNTYVÄ KASVISRUOKAILU VAATII MUUTTAMAAN TOIMINTATAPOJA

Arvio on, että 5–6 prosenttia väestöstä on kasvisruokailijoita ja täysin vegaanista ruokaa syö noin 1–2 prosenttia väestöstä. Trendi vaikuttaa olevan kasvussa. Fleksaajat ja sekaanit eivät ole luopuneet lihasta, vaan syövät tilanteen mukaan joustavasti kaikkea. Kasvisruoan kysynnässä on alueellisia eroja: kaupungeissa ja opiskelijapaikkakunnilla kulutetaan kasvis- ja vegaaniruokaa maaseutua enemmän. Myös ravintoloissa ja juhlapalveluissa kasvisruokaa kysytään aiempaa useammin, ja ravintolapalveluissa tarjontaa lisätään kysynnän mukaan.

Taulukkoon 1 on koottu tyypillisiä kasvisruokasuuntauksia. Laktovegetaristi ja lakto-ovovegetaristi löytävät lounaspöydästä syötävää helposti, koska useimmiten kasvisruokaa valmistetaan maitotaloustuotteita ja kananmunaa käyttäen. Tällöin myös ravitsemussuositusten mukainen ja riittävä energian ja suojaravintoaineiden saanti on helpoin saavuttaa.



**Taulukko 1.** Tavallisimmat kasvisruokavaliot.

Ruokavalio/ elintarvikkeet	Kasvikunnan tuotteet	Maito- tuotteet	Kanan- muna	Kana	Kala
Vegetaristi	x				
Fennovegetaristi (vain kotimaiset tuotteet)	x				
Laktovegetaristi	x	x			
Lakto-ovovegetaristi	x	x	x		
Semivegetaristi	x	x	x	x	x

Ammattikeittiöissä ja ravintoloissa pystytään toteuttamaan tavallisimmat kasvisruokaan liittyvät toiveet. Täysin vegaaninen ruokavalio kootaan ainoastaan kasvikunnan tuotteita käyttäen, ja fennovegaani syö ainoastaan kotimaassa tuotettua kasvisruokaa. Useat toimipaikat toivovat vielä täysin vegaanisen ruokavaliion ilmoittamista etukäteen. Kypsentämättömän elävän ravinnon kaltaisten kasvisruokasuuntausten toteuttaminen ammattikeittiössä on lähes mahdotonta, varsinkin jos ruokailijoita on vain muutama.

Vegaaniliiton ruokapyramidin (kuva 1) mukaan vegaaniruokavalio kootaan monipuoliseksi ja vaihtelevaksi viljavalmisteita, palkokasveja, kasviksia, marjoja, hedelmiä, sieniä, pähkinöitä, siemeniä, ravintorasvoja ja kasvipiperäisistä raaka-aineista valmistettuja elintarvikkeita käyttäen. Lisäksi käytetään maitotuotteita korvaavia kasvijuomia ja hapatettuja kasvipiperäisiä tuotteita, joita valmistetaan muun muassa kaurasta, soijasta, riisistä ja manteleista. Ruokapyramidissa voimakassuolaiset kasviproteiinituotteet on sijoitettu melko harvoin käytettäviin tuotteisiin pyramidin yläosaan. (Pelkonen 2017.)

Huolellisella suunnittelulla vegaanisesta ruokavaliosta on mahdollista saada ravitsemuksellisesti täysipainoinen. Huomio tulee kiinnittää monipuolisuuden lisäksi energian ja proteiinin riittävään saantiin, tarpeeksi tiheään ateriarhythmiin ja annoskokoihin. Kasvisruoka on kevyttä, ja annoskoot ovat sekaruokaa suurempia. Lasten kohdalla tämä vaatii erityishuomiota, jotta lapsi saa ruoasta riittävästi energiaa ja jaksaa syödä ateriat.



Vegaanin tulee ottaa lisäravinteena B12-vitamiinia, jota on ainoastaan eläinkunnan tuotteissa. Myös D-vitamiinista ja jodista voi olla puutetta. Kalsium, seleeni, sinkki, rauta ja riboflaviini ovat tärkeitä vegaanin ravitsemuksessa. Niiden saannista tuleekin huolehtia monipuolisella syömisellä.

## Täysin vegaanin erityisrajoitteet:

- hunaja
- liivate
- useat margariinit
- eläinperäinen D-vitamiini.



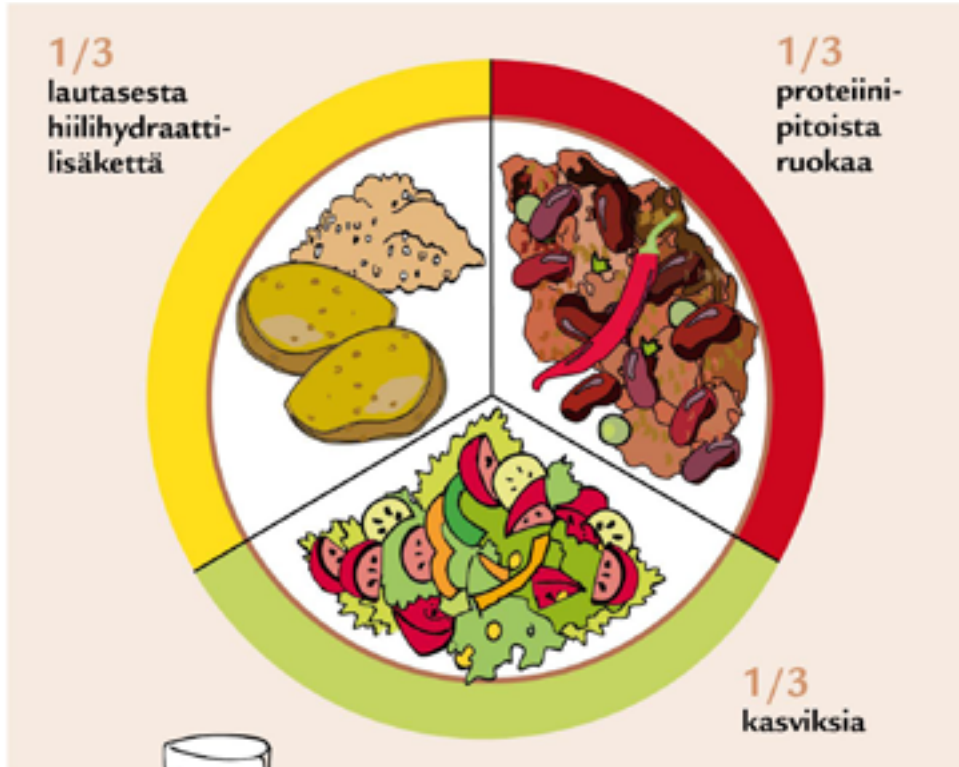
Kuva 1. Vegaaninen ruokapyramidi (Pelkonen 2017).

Aikuisten vegaaniruokavalion kokoamisessa voidaan käyttää apuna elintarvikeryhmittäin koottua annosmäärätaulukkoa (taulukko 2). Ruokavalion perusta ovat ruokapyramidin mukaiset elintarvikkeet. Aikuisille suositellaan 3–5 ateriaa päivässä, lapsille useampia. Kaikilla aterioilla käytetään proteiinipitoisia palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä ja kasvirasvoja, jotta ruoasta saadaan välttämättömät rasvahapot ja riittävästi energiaa. (Pelkonen 2017; Voutilainen ym. 2019, 83.)

**Taulukko 2.** Vegaanin päivän ruoat (mukailten Pelkonen 2017; Voutilainen ym. 2019).

Elintarvikeryhmä	Annosmäärä vähintään	Yhden annoksen koko	Ravintoaineet
Viljavalmisteet ja peruna	6–9	1 dl täysjyväpastaa, -ohraa, -riisiä, kvinoaa tai spelттіä 1 peruna, 1 leipäviipale 0,5 lautasellista puuroa	Kuitua, rautaa, proteiinia ja energiaa
Palkokasvit	3	1 dl kypsennettyjä papuja, linssejä, herneitä, tofua tai tempeä 1 lasillinen kalsiumilla täydennetty soijajuomaa tai -jogurttia 30 g "lihankorviketta": seitania tai soijarouhetta	Runsaasti proteiinia, B-ryhmän vitamiineja, kalsiumia, rautaa, kuitua ja hyviä hiilihydraatteja
Täydennetyt kasvijuomat ja lusikoitavat kasvipohjaiset valmisteet	5–6	1 dl kasvijuomaa	Energiaa, proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita
Pähkinät ja siemenet	2	0,5 dl pähkinöitä 2 rkl siemeniä 1 rkl siemen- tai pähkinälevitettä	Proteiinia, kivennäisaineita, vitamiineja, kuitua ja mm. Omega 3 -sarjan rasvahappoja
Kasvikset, juurukset, vihannekset ja sienet	4+	2 dl kypsentämättömänä 1 dl kypsennettynä 1,5 dl salaattia tai raastetta 1 dl vihannesmehua	Vitamiineja, energiaa ja kuitua
Hedelmät ja marjat	2+	1 hedelmä 2,5 dl paloiteltuna	Vitamiineja, energiaa ja kuitua
Kasvirasvat	2	1 rkl öljyä, kasvirasvavitettä tai margariinia	Energiaa, rasvaa, välttämättömiä rasvahappoja ja vitamiineja
Lisäksi		D-vitamiinia, B12-vitamiinia ja jodia ravintolisänä	

Proteiinin tarve vaihtelee ikäryhmittäin, mutta ruokasuositusten mukaan se on noin 1,1-1,2 g/painokilo tai 10-20 prosenttia kokonaisenergiasta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Jos ruoasta saadaan riittävästi proteiinia, muidenkin ravintoaineiden saanti yleensä paranee. Siksi vegaanin aterioilla proteiinin saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota.



Ateriakokonaisuuteen kuuluu lisäksi lasillinen monipuolisesti täydennettyä kasvijuomaa sekä pala leipää, jonka päällä on kasvimargariniä tai kasvistahnaa.

Kuva 2. Vegaanin lautasmalli (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2019).

Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen vegaanin lautasmalli (kuva 2) on erinomainen apuväline aterioiden suunnitteluun. Lautasmallissa 1/3 lautasesta on runsaasti proteiinia sisältäviä kasvituotteita, kuten papuja, linssejä, herneitä ja kasviproteiinivalmisteita. 1/3 on hiilihydraattilisäketä, kuten perunaa, pastaa ja viljatuotteita, ja loput 1/3 on tuoreita ja kypsennettyjä kasviksia. Ateriaa täydennetään kasvipohjaisella ruokajuomalla sekä leivällä ja levitteellä. Jälkiruoaksi sopivat marjat ja hedelmät.

## KASVISRUOAN MENEKIN LISÄÄMINEN

Vaatimukset ilmastokestävästä ja täysipainoisesta kasvisruoasta ovat saaneet aikaan uusien kasviproteiinipohjaisten elintarvikkeiden tulon markkinoille. Mutta miten valita asiakkaiden hyväksymiä ja ammattikeittiön ruokatarjontaan sopivia kasviproteiinituotteita? Raaka-aineen maun, rakenteen, ulkonäön ja hinnan lisäksi tuotteiden tulee sopia reseptiikkaan ja tuotantoprosesseihin. Myös soveltuvuus erityisruokavalioihin on tärkeä, ja ravintosisällön tulee vastata asiakkaan tarpeita.

Uusien kasviproteiinituotteiden käyttöönottoaminen vaatii ruokalistojen uudistamisen lisäksi reseptiikan testaamista ja vakiointia, uusiin tuotteisiin tutustumista, asiakaspalautteen vastaanottamista ja toiminnan jatkuvaa kehittämistä. Kaikki kasviksetkaan eivät sovi ammattikeittiöiden lämpimän ruoan valmistusprosesseihin; jos niiden väri, rakenne ja ravintoarvot eivät kestä pitkiä lämpösäilytysaikoja. Näitä tuotteita onkin parempi käyttää salaattipöydässä.

Kun tavoitellaan kasvisten lisäämistä ruokalistalle, voidaan aluksi tarkistaa, että kaikilla aterioilla on tarjolla tuoreita ja kypsennettyjä kasvikunnan tuotteita. Osa tuotteista voidaan vähitellen vaihtaa luomuun tai lähituottajien tuotteisiin: esimerkiksi bataatti perunaksi tai riisi ja pasta ohraksi. Voidaan laskea, kuinka usein ruokalistalla käytetään kasvisruokia, lihaa, kalaa ja broileria ja mitkä ovat annoskoot. Resepteissä osa lihasta voidaan korvata palkokasveilla tai muilla vilja- tai kasvituotteilla.

Maistuvia ja houkuttelevia kasvisruokia kehitetään ja valmistetaan kaikkien asiakkaiden saataville. Onko kasvisruokapäivästä tarpeen mainita erikseen ruokalistoilta? Kasvisruoat

ovat ruokalajeja muiden ruokien rinnalla tai vaihtoehtoina. Tällöin kasvisruoka on kenen tahansa otettavissa oleva vaihtoehto, ei erikseen tilattava erityisruokavalio.

Kasvisten kulutusta voidaan lisätä noutopöydän tarjoilujärjestystä vaihtamalla. Linjaston alkuun laitetaan kasvisruoat, salaattit ja leivät ja vasta noutopöydän loppupäähän lihaa sisältävät ruokalajit. Hyvä leipävalikoima on edullinen ja maistuva aterian täydentäjä. Marjojen ja hedelmien kulutusta voisi lisätä jälkiruoilla. Pieni, makea jälkiruoka täydentää aterian makunautintoa. Välipalatuotteissa on valinnan varaa, ja myös välipalan suunnittelussa on huomioitava proteiinin saanti.

Kotimainen peruna on hiilijalanjäljeltään riisiä ja pastaa monin verroin pienempi. Miedon makuisesta perunasta voidaan valmistaa edullisia ruokia ja lisäkkeitä monipuolisesti. Samoin kotimaisten juuresten ja kasvisten käyttöä voidaan lisätä tuontituotteiden sijaan. Uusiin makuihin tutustuminen ja monipuolisuus ilahduttavat asiakkaita.

Kokojyvävilja on edullinen ja ravitseva aterian täydentäjä. Viljatuotteet sopivat salaattipöytään, lämpimiin ruokiin, lisäkkeiksi ja leipävalikoimaan. Uusia viljelykasveja, myös kotimaisia, tulee jatkuvasti valikoimiin. Kvinoaa, hamppua, kauraa, spelttiä ja emmeriä on saatavilla kotimaisina vaihtoehtoina, ja ne tuovat uutta ilmettä ja makua ruokalajeihin.

## **PALKOKASVEISTA, SIEMENISTÄ JA PÄHKINÖISTÄ PROTEIINIA JA ENERGIAA**

Palkokasvit ovat erinomaisia proteiinin lähteitä, ja niiden valikoima on laaja. On huomattava, että kuivatut pavut vaativat liotuksen ja keittämisen. Papujen sisältämä lektiini voi aiheuttaa vatsaoireita, joten liotus- ja keitinvesiä ei käytetä ruoanvalmistuksessa. Kypsät pavut voidaan pakastaa myöhempää käyttöä varten, joten niitä voi valmistaa kerralla ison määrän.

Papuja ja herneitä voi ostaa myös valmiiksi kypsennettyinä pakasteina ja säilykkeinä. Ne ovat hinnaltaan edullisia ja miedon makuisina sopivat patoihin, kastikkeisiin, risottoihin, pihveihin, laatikoihin ja salaatteihin sekä myös leivontaan ja makeisiin ruokiin. Valmiiden ruokien valikoima on monipuolinen, jos ei ole mahdollisuutta itse valmistaa ruokalajeja alusta alkaen.

**HÄRKIS** on suomalainen, härkämpävusta ja herneproteiinista valmistettu, maustettu tai maustamaton kypsä tuote, joka lisätään valmiiseen ruokaan. Härkis sopii kastikeruokiin, pastoihin ja laatikoihin, eikä tuotteessa ole kypsennyshävikkiä. Härkis on maidoton ja gluteeniton. Kotimaisten härkämpäputuotteiden valikoima on laaja.

**LINSSIT** ovat nopeasti kypsyviä ja edullisia. Niillä aterian proteiinipitoisuutta saa parannettua helposti. Linsseillä voi saostaa keittoja, ja ne sopivat lähes kaikkeen ruoanvalmistukseen ja monenlaisiin makumaailmoihin.

**PÄHKINÖILLÄ JA SIEMENILLÄ** voi lisätä ruokien energiapitoisuutta. Niillä saadaan myös purutuntumaa salaatteihin, suolaisiin ja makeisiin ruokiin sekä leivonnaisiin. Makua voi syventää paahtamalla. Pähkinöistä ja siemenistä voi valmistaa myös tahnoja ja kastikkeita.

## SOIJAVALMISTEET

**SOIJAPAPUA** viljellään pääasiassa eläinten rehuksi. Soija on proteiinipitoisuudeltaan lihaan verrattava ja hinnaltaan edullinen. Tuotevalikoima on laaja. Soija-allergia on jonkin verran käyttöä rajoittava tekijä ammattikeittiössä. Soijarouheet, kuivatut tai pakastetut soijasui-kaleet ja -palat sekä valmisruoat ovat helppokäyttöisiä. Soijasta tehdään myös erilaisia maustettuja ja maustamattomia, lihaa korvaavia soijaproteiinituotteita. Soijasta valmistettu Oumph! sopii kanamaisen purutuntumansa ja rakenteensa ansiosta monenlaiseen ruoanvalmistukseen. Soijajuomat ja -kermat sopivat myös ruokajuomiksi ja ruoanvalmistukseen.

**TOFU** valmistetaan soijapavuista keitetystä nesteestä juoksettamalla ja puristamalla muotoon. Maultaan juustomainen tofu on neutraali ja raikas, joten se vaatii ruoanvalmistuksessa marinointia. Sen kanssa sopivat voimakkaat mausteet, kuten chilit, juustokumina, tomaatti, inkivääri, lime ja valkosipuli. Tofu kannattaa lisätä vasta ruoanvalmistuksen loppuvaiheessa, koska se hajoaa helposti. Pehmeä (silken) tofu ja tofusta valmistetut, soijapohjaiset tuorejuustot sopivat kastikkeisiin, tahnoihin ja jälkiruokiin.

**TEMPE(H)** valmistetaan soijapavuista fermentoimalla niitä *Rhizopus oligosporus* -sienirihmaston avulla. Kotimaista tempeä tehdään herneistä ja härkämpävusta. Tempe on helposti

sulava, sillä prosessi poistaa papujen haitta-aineita. Tempen maku on mieto, sienimäinen ja pähkinäinen. Tempestä on saatavana kiinteää ja murenevaa versiota. Marinointi ja voimakkaat mausteet sopivat tempelle, samoin paistaminen. Tempe sopii salaatteihin, vokka- ja curryruokiin, kastikkeisiin sekä pataruokiin.

## VEHNÄPROTEIINIVALMISTEET

**SEITAN** on vehnäproteiinista ja kikherne- tai mantelijauhasta tehty taikina, joka muotoillaan tangoksi ja haudutetaan tai keitetään mausteisessa liemessä. Kypsä tuote paloitellaan, marinoidaan ja maustetaan. Sitä käytetään ruoanvalmistuksessa vaikkapa vegaanisena kinkkuna, leivitettyinä leikkeinä tai leikkeleinä leivän päällä. Seitania voi myös lisätä patoihin, vokkeihin, kastikkeisiin ja kylmiin ruokiin.

**VÖNER** on kotimainen, maustettu vehnäproteiinivalmiste, jota on saatavana valmiiksi viipaloituna ja vartaana. Sitä käytetään ruoanvalmistuksessa kebablihan tai -kanan tavoin. Purutuntumaltaan ja maultaan miellyttävä tuote on helppokäyttöinen.

On tärkeää ottaa huomioon, että vehnäproteiinipohjaiset tuotteet *eivät sovellu keliakikoille eivätkä vehnäallergisille.*

## KAURAPOHJAISTEN TUOTTEIDEN VALIKOIMA ON MONIPUOLINEN

Kauravalmisteiden valikoima on jatkuvasti laajeneva. **NYHTÖKAURA** valmistetaan kaurasta, herneestä ja härkäpavusta hiertämällä. Sitä on saatavilla ammattikeittäihin sopivissa pakauksissa, tuotteet ovat kypsiä, eikä niistä synny hävikkiä. Nyhtökauran proteiinipitoisuus on korkea (31 g / 100 g) ja maku miellyttävä. Tuotteet sopivat lähes kaikkien ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Kaurasta on saatavana kypsän jauhelihan tapaan käytettävää kaurajauhista ja fermentoitua kauraproteiinivalmistetta (Yosa), jota voi käyttää raakana tai kypsennettynä. Kaurajuomat ja kerman kaltaiset valmisteet sopivat kahviin ja ruoanvalmistukseen ja kestävät kypsennyslämpötiloja. Kaurapohjaisten tuotteiden sopivuus keliakikolle on aina varmistettava.



## QUORN ON SIENIPROTEIINIA

**QUORN** on käymismenetelmällä tuotettu myko- eli sieniproteiinivalmiste. Se on kehitetty jo 1960-luvulla Britanniassa. Quorn on lähes rasvaton ja runsasproteiininen ja sisältää munanvalkuaista, joten se ei ole täysin vegaaninen. Saatavuus ja valikoima ammattikeittiökäyttöön on hyvä (paloina, muruina, suikaleina, fileinä ja paneroituna). Quornin rakenne ja purutuntu- ma ovat miellyttäviä, maku miesto, tästä syystä se sopii monenlaiseen ruoanvalmistukseen. Voimakas maustaminen sopii quorniin, mutta siitä onnistuu vaikkapa kaurakermalla tehty kiusaus tai kastike.

## MAITOPROTEIINIVALMISTEET

**MIFU** on maitoproteiinista eli kaseiinista valmistettu kotimainen tuote. Mifussa on kananlihaa muistuttava, napakka rakenne ja neutraali maku. Sitä voi käyttää kypsentämättä salaateissa ja jälkiruoissa tai kypsentää paistaen, hauduttaen, savustaen tai vokatien, jolloin tuotteeseen saadaan lisää väriä, aromia ja makua. Mifu on laktoositon ja gluteeniton mutta ei maidoton eikä vegaaninen. Mifu sisältää B-12-vitamiinia, jota muissa kasviproteiineissa ei ole. Taulukossa 3 on vertailtu kasviproteiinien proteiinin, rasvan ja hiilihydraattien sisältöä sekä sopivuutta erityisruokavalioihin.

**Taulukko 3.** Kasviproteiinituotteiden ravintosisältö ja sopivuus erityisruokavalioihin Lehtovaraa (2017) mukailten.

	Proteiini g / 100 g	Vegaaninen	Laktoositon	Maidoton	Gluteeniton
Nyhtökaura	31	X	X	X	ei
Yosa-kauravalmiste	15	X	X	X	ei
Härkis	17	X	X	X	X
Oumph!	17	X	X	X	X
Quorn	14	ei	X	X	X
Tempe	15	X	X	X	X
Seitan	18	X	X	X	ei
Tofu	18	X	X	X	X
Mifu, naturel	13	ei	X	ei	X

# KASVISRESEPTIIKKA

Merja Ylönen ja Eeva Koljonen

Kasvisreseptiikkaosaan on koottu Veget ja hiilet -hankkeen työpajoissa ja opiskelijatöinä kehitettyjä ja testattuja ruokaohjeita ja leivonnaisreseptejä. Reseptiikan kehittämisessä ammattikeittiöohjeiksi on käytetty ideoina pienohjeita mm. Vegaaniliiton, Kinuskikissan, Marttojen ja Chococillin- nettisivuilta sekä Glorian ruoka&viini -lehden ruokaohjeita. Ohjeissa ei ole käytetty maitotuotteita, joten ne ovat maidottomia ja laktoosittomia ja muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta vegaanisia. Tuotteiden gluteenittomuus on syytä tarkistaa, sillä osa kasviproteiinin lähteistä sisältää gluteenia samoin kuin viljatuotteet.

Reseptit on vakioitu pääosin kymmenelle henkilölle. Annoskoko ja ruokamäärä kannattaa kuitenkin tarkistaa ja ohjeita muuttaa tarpeen mukaan omiin tarpeisiin sopiviksi. Pääruokaresepteissä on käytetty markkinoilla olevia kasviproteiinien lähteitä, ja ne ovat helposti vaihdettavissa tuotteesta toiseen. Maustamista voi muunnella omille asiakkailleen sopivaksi. Resepteihin on merkitty annoskoon lisäksi saanto eli tuotteen kypsäpaino. Reseptiikka on helposti muunneltavissa, ja ohjeita voidaan käyttää vinkkeinä ja ideoiden lähteinä kasvisruokalajien kehittämisessä omaan toimintaan.

Xamkin restonomiopiskelijat ovat olleet mukana ruokaohjeiden työstämisessä ja kehittämisessä. Heidi Pylkkänen on kehittänyt pääruokien reseptejä ja Noora Saari leivonnaisohjeita opinnäytetyönään. Tomi Tuovila on osaltaan avustanut vegaaneille soveltuvien rahkapiirakoiden ja hyytelökakkujen tuotekokeiluja. Lisäksi yksittäisiä ohjeita ovat kehittäneet opiskelijat Elina Koponen ja Kristina Seludjakova. Ruokaoivallus-kilpailun porkkanalettu-härkislasagneohjeellaan voittaneet Anni Haataja ja Emmi Viro. Opiskelijat ovat myös avustaneet reseptiikan testaamisessa ja kuvausjärjestelyissä.



# PÄÄRUOAT

Seuraavat ohjeet soveltuvat hyvin lounasruoiksi. Pääruoissa kannattaa kiinnittää huomio proteiinin lähteisiin, ellei niitä ole lisäkkeissä tai salaateissa. Resepteissä on käytetty papuja, linssejä ja erilaisia kasviproteiinivalmisteita, joita on helppo vaihtaa omaan toimintaansa ja omalle asiakaskunnalleen sopiviin tuotteisiin.

## **Kananmunan korvaaminen ruoanvalmistuksessa:**

- KASVISPIIHVEISSÄ kananmunan voi korvata kikherne- tai soijajauhoilla, kaurahiutaleilla tai perunamuhennoksella.
- LAATIKKORUOAT: 1 l nestettä / 45 g soijajauhoja tai 65 g vehnä jauhoja tai 20 g munankorviketta.
- KIUSAUS: 1 osa kasvislientä, 1 osa kaurakermaa ja 20 g maissitärkkelystä / 1 l nestettä.

## MAUSTEINEN KASVISSOSEKEITTO

Kauniin värinen ja tuoksuva sosekeitto maistuu kesällä ja talvella. Ohjetta voi muunnella vaihtamalla kasviksia ja mausteita.

### **Saanto 3 kg, 10 annosta à 300 g**

600 g kuorittua perunaa  
460 g kuorittua porkkanaa  
300 g kuorittua sipulia  
20 g valkosipulia  
50 g öljyä  
3 g tuoretta inkivääriä  
1,2 l vettä  
3 g chilijauhetta  
20 g suolaa  
5 g sokeria  
7 g kasvisliemijauhetta

### **Viimeistely:**

700 g kookoskermaa

Pilko kasvikset kuutioiksi ja freesaa ne padassa öljyssä. Lisää mausteet ja vesi ja keitä kasvikset kypsiksi. Soseuta kasvikset, lisää kookoskerma, kuumenna ja tarkista maku. Voit valmistaa keiton VarioCooking Centerissä valmiilla ohjelmalla. Ohjelma neuvoo keiton valmistuksen vaiheittain.

Ohje: restonomiopiskelija Elina Koponen.

## SITRUUNAISET LINSSIT

Linsseistä saa helposti ja nopeasti proteiinipitoisen pääruoan tai lisäkkeen. Tarjoa pääruokana ohran, kvinoan, riisin, perunamuhennoksen tai pastan kera.

### **Saanto 1,3 kg, 10 annosta à 130 g**

20 g öljyä

200 g kuorittua sipulia

7 g currya

4 g kurkumaa

1 g mustapippuria

7 g suolaa

240 g (3 dl) vihreitä tai punaisia linssejä (punaiset kypsyvät nopeammin)

1,1 l vettä

35 ml sitruunamehua (eli puolen sitruunan mehu)

2 rkl tuoretta persiljaa

### **Pinnalle:**

50 g auringonkukansiemeniä

50 g oliiviöljyä

Kuullota sipuli öljyssä, lisää mausteet suolaa lukuun ottamatta ja kuullota vielä hetki. Huuhdo linsit siivilässä, lisää ne pannuun ja kuullota niitäkin hetki. Lisää vesi, sitruunamehu ja suola. Hauduta noin 20–30 minuuttia. Lisää vettä, jos sitä haihtuu tai linsit imevät sitä. Lisää persilja ennen tarjoilua. Pinnalle voit vielä lisätä paahdettuja auringonkukansiemeniä ja oliiviöljyä.

## PERUNAMUHENNOS KAURAKERMASTA

Voit korvata osan (puolet) perunoista palsternakalla, sellerillä tai muilla tärkkelyspitoisilla kasviksilla.

### **Saanto 1,6 kg, 10 annosta à 160 g**

1,5 kg kuorittua perunaa

2-3 dl kaurakermaa

50 g kasvimargariinia (70 %)

9 g suolaa

Kypsennä perunat yhdistelmäuunissa höyrykeitto-ohjelmalla (sisälämpötila 98 °C) tai padassa. Jos kypsennät vedessä, kaada suurin osa vedestä pois. Soseuta perunat yleiskoneessa tai valmista padassa perunasoseohjelmalla. Lisää joukkoon margariini, kaurakerma ja suola. Tarkista maku.



*Sitruunaiset linsit ja perunasose.*



## HÄRKISKASTIKE

Härkiskastike valmistuu helposti ja nopeasti vuoassa uunissa. Tarjoa perunan, pastan, ohran, kvinoan tai riisin kera.

### **Saanto 1,5 kg, 10 annosta à 150 g**

590 g tomaattimurskaa  
2,4 dl vettä  
120 g sipulikuutiopakastetta  
2 g valkosipulijauhetta  
80 g aurinkokuivattua tomaattia öljykastikkeessa  
80 g tomaattisosetta  
12 g suolaa  
12 g fariinisokeria  
2 g mustapippuria  
300 g härkäpapuvalmistetta (Härkis tai muu)  
240 g (2,4 dl) kaurakermaa

Raakapaino: 1,67 kg

Sekoita kaikki kastikkeen aineet sekaisin. Lisää joukkoon härkis tai muu kasviproteiini-valmiste ja kaada seos vedellä kasteltuun GN 1/2-65 -vuokaan. Kypsennä ilman kantta yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 91 %, 20 minuuttia. Lisää kaurakerma, sekoita ja kypsennä 10 minuuttia. Tarkista maku.

## MEKSIKON HÄRKISPATA

Vegaaninen, mausteinen härkispata valmistuu nopeasti uunissa. Härkiksen tilalla voi käyttää nyhtökauraa, kaurajauhistä tai quornia. Tarjoa keitetyn kvinoan, ohran tai riisin kera.

### **Saanto 1,5 kg, 10 annosta à 150 g**

100 g sipulikuutiopakastetta

1-2 g valkosipulijauhetta

15 g öljyä

400 g tomaattimurskaa

300 g kidney- tai valkopapusailykettä

70 g tomaattipyreetä

2 dl vettä

15 g fariinisokeria

8 g suolaa

2 g mustapippuria

1 g kuivattua chiliä tai 1 tuore chilipalko

200 g paprikaa tuoreena tai pakastekuutioina

250 g härkäpapuvalmistetta (Härkis), myös nyhtökaura käy

Sekoita kaikki kastikkeen aineet sekaisin. Lisää härkis ja kaada seos vedellä kasteltuun GN 1/2-65 -vuokaan. Kypsennä ilman kantta yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 90 %, 40 minuuttia. Sekoita ja tarkista maku.



*Meksikon härkispata ja uunijuurekset.*

## LEMPEÄ FENKOLIPATA

Pataruoat voi hauduttaa helposti uunissa, sekoittavassa padassa, VarioCooking Centerissä tai vaikka kippipannussa.

Mitoitus: GN 1/2-65 -vuoka

**Saanto 3 kg, 20 annosta à 150 g**

300 g kuorittua sipulia	155 g vettä
20 g valkosipulia	45 g kasvisliemijauhetta
1,1 kg fenkolia	8 g chilimausteseosta
240 g keltaista paprikaa	9 g mustapippurirouhetta
240 g punaista paprikaa	5 g tuoretta timjamia
360 g valkoista papua (voipapu) kypsänä	300 g vegaanista "tuorejuustoa"
25 g öljyä	5 g suolaa
10 g balsamiviinietikkaa	80 g tuoretta pinaattia
300 g Oumph! naturellia	

Raakapaino: 3,29 kg

Hienonna sipulit ja valkosipulit. Poista fenkoleista kuivat kannat ja leikkaa fenkolit lohkoiksi. Leikkaa paprikat paloiksi. Valuta pavuista neste. Laita kaikki raaka-aineet pinaattia lukuun ottamatta GN 1/2-65 -vuokaan. Sekoita raaka-aineet sekaisin. Kypsennä yhdistelmäuunissa yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 150 °C, kosteus 30 %, 10 minuuttia. Säädä sitten lukemat seuraaviksi: lämpötila 120 °C, kosteus 90 %, aika 20 minuuttia. (Tallenna ohjelma uuniin, jos mahdollista.) Voit myös valita valmisprosessiohjelman Haudutetut kasvikset. Tarkista lopuksi maku. Lisää pinaatit aivan valmistuksen lopussa.

Suuria määriä valmistettaessa raaka-aineet voi sekoittaa sekoittavassa padassa. Kuullota aluksi sipulit ja kasvikset öljyssä ja balsamiviinietikassa; näin saadaan lisää makua. Lado seos vuokiin ja kypsennä uunissa tai hauduta padassa.

## PEHMEÄ, TOMAATTINEN QUORNPATA

Quornpadan kasviksia voi vaihtaa sesongin mukaan ja quornin voi korvata muilla kasviproteiiniainvalmisteilla.

Mitoitus: GN 1/2-65 -vuoka

**Saanto 3 kg, 20 annosta à 150 g**

560 g kuorittua porkkanaa

400 g kuorittua palsternakkaa

280 g kuorittua sipulia

20 g valkosipulia

270 g tuoreita herkkusieniä

700 g tomaattimurskaa

270 g kookoskermaa

35 g kasvisliemijauhetta

5 g mustapippurirouhetta

4 g suolaa

200 g vettä

460 g quornsuikaleita

20 g persiljaa

Raakapaino: 3,29 kg

Pilko porkkanat, palsternakat, sipulit, valkosipulit ja herkkusienet. Laita kaikki raaka-aineet persiljaa lukuun ottamatta GN 1/2-65 -vuokaan ja sekoita ne sekaisin. Kypsennä yhdistelmäunissa yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 150 °C, kosteus 30 %, 10 minuuttia. Säädä sitten lukemat seuraaviksi: lämpötila 120 °C, kosteus 90 %, aika 20 minuuttia. (Tallenna ohjelma uuniin, jos mahdollista.) Voit myös valita valmisprosessiohjelman Haudutetut kasvikset. Tarkista maku ja lisää persiljat koristeeksi.

Suuria määriä valmistettaessa raaka-aineet voi sekoittaa sekoittavassa padassa. Kuullota aluksi sipulit, kasvikset ja herkkusienet öljyssä. Näin saadaan ruokaan lisää makuja.





*Pehmeä, tomaattinen quornpata ja  
lempeä fenkolipata.*



## SOIJAROUHEPIHVIT

Soijarouhepihvi on tuhti tuote, johon saa värin parhaiten pannulla paistamalla. Pihvien makua voi muunnella esimerkiksi vaihtamalla kevätsipulin toiseen sipulilajikkeeseen tai jättämällä paprikat pois. Massasta voi tehdä pihvejä, pullia tai kebakoita. Pihvien makua täydentää raikas kylmäkastike, esimerkiksi tsatsiki. Vegaanisen tsatsikin ohje sivu 53.

### Saanto 1,5 kg, 10 annosta à 150 g

190 g kuorittua perunaa

90 g kevätsipulia

140 g keltaista paprikaa

200 g punaista paprikaa

170 g tummaa soijarouhetta

440 g kaurakermaa

130 g korppujauhoa

60 g öljyä

110 g soijakastiketta

40 g perunajauhoa

10 g paprikajauhetta

3 g kuivattua rosmariinia

7 g mustapippurirouhetta

10 g valkosipulia

Raakapaino 1,595 kg

Raasta kuoritut perunat sekä pilko kevätsipulit ja paprikat pieniksi kuutioiksi. Sekoita kaikki ainekset sekaisin yleiskoneessa melavatkainta käyttäen. Muotoile massasta noin 60 gramman painoisia pihvejä. Pihvit voi paistaa joko öljyssä pannulla tai yhdistelmäunin valmisprosessiohjelmalla Liha, pannulla paistetut – 9 min – ohut – keski.

## TOFU-CASHEWPÄHKINÄPIHVIT

Nämä pihvit voidaan tarjota esimerkiksi kalapihvien rinnalla vegaaniruokailijoille ja kala-allergisille. Ne toimivat toki myös itsenäisenä kasvisruokana. Tofupihvejä saa muunneltua helposti, esimerkiksi jättämällä porkkanan ja tillin pois ja lisäämällä rakuunaa ja sweet chili -kastiketta.

### Saanto 1,5 kg, 10 annosta à 150 g

130 g kuorittua porkkanaa	35 g rypsiöljyä
430 g kuorittua perunaa	14 g suolaa
540 g maustamatonta tofua	7 g sokeria
150 g cashewpähkinöitä	2 g sitruunapippuria
100 g kuorittua sipulia	5 g paprikajauhetta
20 g auringonkukansiemeniä	20 pakasteruohosipulia
45 g korppujauhoa	20 g sitruunamehua
100 g vehnä jauhoa	20 g pakastetilliä

Raakapaino: 1,60 kg

Kypsennä porkkanat yhdistelmäuunissa höyrytoiminnolla, sisälämpötila 65 °C. Jäähdytä ja kuutioi pieniksi kuutioiksi. Kypsennä perunat ja soseuta ne. Hienonna sipulit, cashewpähkinät ja auringonkukansiemenet kutterissa/monitoimikoneessa rouheeksi. Laita yleiskoneen kulhoon perunasose, pieneksi kuutoidut porkkanat, sipuli-, cashewpähkinä- ja auringonkukansiemenrouhe, mausteet sekä loput raaka-aineet. Sekoita kaikki ainekset keskenään melavatkaimella tasaiseksi massaksi. Tarkista maku. Muotoile massasta noin 60 gramman painoisia pihvejä. Pihvit voi paistaa joko öljyssä pannulla tai yhdistelmäuunin valmisprosessiohjelmalla Liha, pannulla paistetut – 9 min – ohut – keski tai kokeile yhdistelmätoiminta 230 °C, 40 % kosteus, 9 min.



*Punajuuri-nyhtökaurapihvit,  
soijarouhepihvit ja tofu-cashewpätkinäpihvit.*

## PUNAJUURI-NYHTÖKAURAPIHVIT

Punajuuri- ja nyhtökaurapihvit (kuva s. 33) tuovat väriä lautaselle ja sopivat kasvisvaihtoehdoksi lindströminpihvien rinnalle. Kananmuna sitoo pihvien rakenteen parhaiten.

### Saanto 1,5 kg, 10 annosta à 150 g

130 g (2 dl) korppujauhoa (myös gluteeniton käy)

270 g ruokakauravalmistetta (kaurakerma)

400 g punajuurisosetta tai -rouhetta

670 g nyhtökauraa

20 g kuivattua sipulia

5 g valkosipulijauhetta

5 g mustapippurirouhetta

50 g rypsiöljyä

4 g savupaprikajauhetta

8 g suolaa

160 g (3 kpl) kananmunaa

130 g öljyä paistamiseen

Raakapaino: 1,86 kg

Laita kaikki ainekset monitoimikoneen kulhoon ja sekoita tasaiseksi massaksi. Turvota 5 minuuttia ja muotoile noin 60 gramman painoisiksi pihveiksi. Paista matalalla lämmöllä pannulla öljyssä tai yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 175 °C, 10–15 minuuttia. Pihveihin saa paremman värin, jos ne voidellaan öljyllä ja niiden pinnalle siivilöidään korppujauhoja ennen paistamista.

Kananmunan voi korvata soija- tai kikhernejauholla ja nesteellä (0,5 dl jauhoa + 1 dl nestettä = 1 muna).

## PEHMEÄ SEITAN

Seitan valmistetaan vehnägluteeni- ja kikhernejauhoista, jotka voi myös korvata mantelijauhoilla. Vehnägluteenijauho antaa taikinalle sitkoa. Keittämisen jälkeen seitanin voi vielä marinoida. Seitanista valmistuu vaikkapa joulukinkku tai leikkeitä. Sitä voi paloittaa, maustaa ja marinoida kastikkeisiin, vokkeihin ja patoihin. Perusseitanin mausteita voi vaihdella, ja nesteeksi sopivat vesi, olut, kasvisliemi ja hedelmämehu. Tällä ohjeella tehty seitan on rakenteeltaan pehmeä.

### **Seitanin perusohje:**

3 g valkosipulia  
132 g gluteenijauhoa  
40 g kikhernejauhoa  
12 g garam masala -mausteseosta  
4 g paprikajauhetta  
1 g rouhittua mustapippuria  
10 g kasvisliemijauhetta  
22 g öljyä  
14 g soijakastiketta  
150 g omenatuoremehua

Hienonna valkosipuli. Sekoita kaikki raaka-aineet sekaisin yleiskoneessa melavatkaimella. Omenamehun tilalla voit käyttää esimerkiksi appelsiinimehua tai pilsneriä. Muotoile massa haluamaasi muotoon.

### **Seitanin keitinliemi:**

1 l vettä  
10 g kasvisliemijauhetta  
20 g soijakastiketta  
20 g balsamiviinietikkaa

Sekoita kaikki raaka-aineet sekaisin. Laita liemi uunin kestäväään astiaan, jossa seitan peittyy liemeen kokonaan. Laita seitan liemeen ja kypsennä yhdistelmäuunissa höyrykeitto-ohjelmalla tai kattilassa 1 tunti. Jäähdytä. Jotta seitaniiin saataisiin lisää makuja, se kannattaa lopuksi vielä marinoida.

**Seitanin grillimarinadi:**

350 g soijakastiketta

100 g öljyä

40 g sambal oelek -chili-  
maustekastiketta

15 g hienosokeria

Sekoita kaikki raaka-aineet sekaisin ja lisää marinadiin joko kokonainen seitan tai esimerkiksi seitanviipaleita. Anna marinoitua yön yli.



*Seitan viipaloituna.*



## KAURAJAUHISVUOKA

Reseptiä on helppo muunnella makunsa mukaan. Säilykeananasalojen tilalla voi käyttää muitakin hedelmiä tuoreina tai säilykkeinä. Sitruunamehua lisäämällä saa lisää raikkautta ja hapokkuutta. Kaurajauhisvuokaa voidaan tarjota lisäkkeenä (an-noskoko 70–100 g) tai pääruokana.

Mitoitus: GN 1/2-65 -vuoka

**Saanto 2,5 kg, 10 annosta à 250 g**

310 g tomaattia

200 g ananaspalasäilykettä (omassa mehussaan)

300 g rikottuja ohrasuurimoita

600 g VegeMix-kasvissekoituspakastetta

350 g kaurajauhismurua

30 g kasvisliemijauhetta

4 g mustapippurirouhetta

10 g chilimausteseosta

5 g suolaa

1,3 l vettä

Raakapaino: 3 kg

Paloittele tomaatit ja valuta ananaspaloista liemi. Jos lientä on runsaasti, ota se talteen ja käytä osana veden määrää. Sekoita kaikki ainekset keskenään GN 1/2-65 -vuossa. Kypsennä yhdistelmäunissa yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 165 °C, kosteus 70 %, 35 minuuttia. Suuria määriä valmistettaessa ainekset voi sekoittaa sekoittavassa padassa.



## NYHTÖKAURA-PASTAPAISTOS

Nyhtökaura-pastapaistos on helppo, yhdessä vuoassa tehtävä pastaruoka. Pastaa ei keitetä erikseen, kastike lisätään raaka-aineiden joukkoon ennen uuniin laittamista. Ruoka onnistuu myös gluteenittomasta pastasta.

Mitoitus: GN 1/2-65 -vuoka

**Saanto 2,4 kg, 10 annosta à 240 g**

400 g täysjyväsarvimakaronia  
240 g tomaattista tai naturellia nyhtökauraa  
200 g porkkanasuikalepakastetta  
150 g sipulikuutiopakastetta

Voitele GN 1/2-65 -vuoka öljyllä ja kastele se vedellä tai käytä paistopaperia. Mittaa vuokaan pasta, sipulit, porkkanat ja nyhtökaura ja sekoita.

### Liemi:

700 g tomaattimurskaa	1 g mustapippurirouhetta
50 g rypsiöljyä	8 g suolaa
3 g valkosipulijauhetta	10 g sokeria
1 g basilikaa	7 dl vettä
12 g kasvisliemijauhetta	

Raakapaino: 2,5 kg

Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Kastikkeen voi tehdä jo edellisenä päivänä. Kaada liemi pasta-ainesten päälle. Kypsennä yhdistelmäuunissa yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 90 %, 40 minuuttia ilman kantta.

*Kaurajauhisvuoka ja nyhtökaura-pastapaistos.*



## YRTTINEN VÖNER-PERUNAKIUSAUS

Kiusaus on nopea tehdä pakasteperunasta, mutta toki sen voi tehdä tuoreestakin perunasta. Vönerin tilalla voi käyttää kauratuotteita tai muita proteiiniainvalmisteita.

Mitoitus: GN 1/2-65 -vuoka

**Saanto 2,4 kg, 10 annosta à 240 g**

1,44 kg pakasteperunasuikaleita  
640 g Acapulco Sun -kasvissekoituspakastetta  
400 g vönerviipaleita  
2 g kuivattua oreganoa  
2 g kuivattua basilikaa  
600 g ruokakauravalmistetta (kaurakerma)  
21 g suolaa  
4 g mustapippuria

Raakapaino: 3 kg

Laita noin puolet perunoista GN 1/2-65 -vuoaan pohjalle. Lisää kasvissekoitus ja vönerviipaleet. Sekoita basilika, oregano ja pippuri keskenään sekaisin ja lisää ne vönerin päälle. Lisää loput perunat. Sekoita kaurakerman sekaan suola ja kaada seos vuokaan. Paista yhdistelmäunin yhdistelmätoiminnolla 150 °C, kosteus 90 %, 30 minuuttia.

## QUORNKIUSAUS

Quornin rakenne on purutuntumaltaan miellyttävä, maku mieto ja sopii laatikko-ruokiin. Ohjeeseen voi valita muunkin proteiinivalmisteen. Mantelit antavat ruokaan rapeutta, mutta ne voi jättää poisikin.

Mitoitus: GN 1/2-65 -vuoka

**Saanto 2,4 kg, 10 annosta à 240 g**

1 kg pakastettuja tai tuoreita perunasuikaleita

200 g sipulikuutiopakastetta

300 g porkkanasuikalepakastetta tai -tuoreraastetta

300 g maustettuja quornsuikaleita tai -rouhetta

40 g mantelirouhetta

Sekoita tai lado raaka-aineet kerroksittain GN 1/2-65 -vuokaan.

### **Kastike:**

900 g (9 dl) ruokakauravalmistetta, maku sipuli tai pippuri (puolet voi olla maustamatonta)

2 g valkosipulijauhetta

1 g kirveliä

10 g suolaa

(150 g kasvivalmistejuustoraastetta pinnalle)

Raakapaino: 2,9 kg

Sekoita kastikkeen ainekset keskenään. Kaada ne perunaseoksen päälle. Kypsennä yhdistelmäunissa laatikko- tai perunagratiiniohjelmalla 125 °C, kosteus 60 %, 40 minuuttia ja sitten kuivapaisto-ohjelmalla 175 °C 15 min. Ruoan on hyvä antaa vetäytyä hetki ennen tarjoilua.



Võner-perunakiusaus ja quornkiusaus.



# PORKKANALETTU-HÄRKISLASAGNE

**Annoskoko 6:lle à 300 g**

## **Porkkanaletut:**

6 dl kauramaitoa	15 g öljyä
350 g porkkanasosetta	5 g suolaa
60 g perunajauhoa	0,5 tl mustapippuria
70 g kikhernejauhoa	

Sekoita porkkanasose kauramaidon joukkoon. Jos käytät pakastettua sosetta, valuta neste pois. Lisää seokseen jauhot ja mausteet. Anna taikinan tekeytyä vähintään 30 minuuttia. Paista porkkanaletut lettupannulla liedellä tai uunissa kanamunapelillä. Kanamunapeltiin, voitele pesät öljyllä ja annostele 1 dl taikinaa pellin pesään. Paista yhdistelmäuniin kuivapaisto-ohjelmalla 175 °C, 13 minuuttia.

**VINKKI:** Porkkanalettuihin käy hyvin tähteeksi jääneet kypsät porkkanat.

## **Härkistäyte:**

70 g silputtua sipulia
10 g (1 rkl) öljyä
1 rasia (250 g) härkistä
200 g tomaattimurskaa
0,5 tl mustapippuria
ripaus suolaa

Freesaa sipuli pannulla öljyssä. Lisää sipulin joukkoon härkis, tomaattimurska ja mausteet. Kuumenna ja anna kypsyä hetki, jotta maut tasoittuvat.

**Väliin vuokaan:**

400 g viipaloituja tomaatteja

100 g vegemozzarellaraastetta/-paloja

**Vuoan päälle:**

tuoretta basilikaa

Laita uunivuoan pohjalle puolet porkkanaletuista. Levitä lettujen päälle puolet härkis-  
tätysteestä ja tomaattiviipaleista. Ripottele vuokaan puolet mozzarellasta. Toista toinen  
samanlainen kerros. Kypsennä yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 175 °C noin 20  
minuuttia. Ripottele tuoretta basilikaa valmiin vuoan pinnalle.

Ohje: Ruokaoivallus-kilpailu / Anni Haataja ja Emmi Viro.

Kuva: Porkkanalettu-härkislaspagne. Manu Eloaho/Darcmedia.





*Paahdettu tofusalaatti,  
kesäkurpitsa-vönersalaatti.*

**SALAATIT, KYLMÄT KASTIKKEET,  
TÄYTTEET JA LEVITTEET**



## PAAHDETTU TOFUSALAATTI

Tofusalaatin makua voit vaihdella marinoimalla tofun eri tavoin. Kikherneet saavat paahtamisesta ja marinoinnista lisämakua.

### **Saanto 1 kg, 10 annosta à 100 g**

270 g (1 pkt) tofua  
100 g kikhernesäilykettä  
30 g teriyakikastiketta  
20 g öljyä  
200 g salaattisekoitusta  
125 g retiisiä  
125 g kirsikkatomaattia  
125 g tuorekurkkua  
100 g ananaspaläsäilykettä (omassa mehussaan)  
50 g kuorittua punasipulia  
15 g herneenversoja  
20 g paahtettuja pinjansiemeniä

Valuta tofu ja kuivaa se talouspaperilla. Paloittele tofu, paahtaa tai paista se öljyssä ja lisää loppuvaiheessa kikherneet pannulle paistumaan. Lisää teriyakikastiketta, anna maustua ja jäähtyä. Huuhto ja paloittele kasvikset. Paahtaa pinjansiemenet. Kokoa salaatti aineksista kerroksittain tai tee sekoitettu salaatti. Koristele pinjansiemenillä, punasipulilla ja herneenversoilla.

## KESÄKURPITSA-VÖNERSALAATTI

Kesäkurpitsat voi marinoida edellisenä päivänä, ja marinadi toimii salaatin kastikkeena.

### Saanto 1 kg, 10 annosta à 100 g

200 g kesäkurpitsaa

#### Marinadi:

10 g valkoviinietikkaa

1 g valkosipulia

30 g rypsiöljyä

1 g hienonnettua persiljaa

1 g suolaa

0,5 g mustapippuria

2 g sokeria

Huuhto ja paloittele kesäkurpitsa. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja lisää kurpitsan joukkoon. Marinoi muutama tunti tai seuraavaan päivään.

200 g salaattisekoitusta

100 g vöneriä

120 g maustekurkkua

200 g punaista paprikaa

70 g hillosipulia

125 g papumix-pakastetta

Huuhto ja valuta salaatit. Esikäsittele kasvikset. Kokoa annoksina tai vadille salaattia, vöneriä, paprikaa, kesäkurpitsaa, hillosipulia, paprikaa, maustekurkkua ja papuja. Vöner on kypsä tuote, mutta sen voi myös paahata öljyssä ja jäähdyttää. Pakastetut pavut tulee kypsentää ennen käyttöä ohjeen mukaan. Siihen kuluu muutama minuutti.

*Oumph!-pastasalaatti.*



## OUMPH! -PASTASALAATTI

Soijasta valmistetun Oumph!in kanamainen rakenne sopii salaattiin. Se on helppokäyttöinen, kypsä tuote. Halutessaan Oumph!ia voi pilkkoa, ja sen makua voi parantaa paistamalla.

### Saanto 1 kg, 10 annosta à 100 g

150 g kypsää pennepastaa	100 g omenaa
150 g salaattisekoitusta	65 g maustekurkkua
110 g Oumph!ia naturellia tai maustettua	100 g tuorekurkkua
100 g pakasteherneitä	100 g punaista paprikaa
80 g cashewpähkinöitä	35 g purjoa

### Kastike:

100 g vegaanista majoneesia (ohje sivu 53)  
60 g vaahdotuvaa kaura- tai kasvirasvavalmistetta  
15 g sinappia  
20 g sitruunamehua  
5 g hienosokeria  
3 g savupaprikajauhetta

Keitä, valuta ja jäähdytä pasta. Kiehauta pakasteherneet (2 min.) tai kuumenna yhdistelmäunissa höyrykeitto-ohjelmalla sisälämpötila 90 °C ja jäähdytä. Vaahdota kauravalmiste, lisää se vegaanisen majoneesin joukkoon ja mausta. Lisää maustekurkku, purjo ja omena paloiteltuina, samoin herneet ja pasta. Anna maustua kylmässä. Käsittele muut kasvikset. Huuhto ja valuta salaattit. Kokoa annoksina tai salaattivadille salaattia, pastaseosta, Oumph!ia, tuorekurkkua ja paahdettuja pähkinöitä kerroksittain.

## PAAHDETTU KASVISLISÄKE

Paahdettu kasvissalaatti sopii sellaisenaan lounasruoaksi leivän kera. Sitä voi myös käyttää lisäkkeenä. Kikherneiden ja kasvien paahdaminen antaa ruoalle lisää makua.

### Saanto 1,3 kg, 10 annosta à 130 g

300 g kikhernesäilykettä  
400 g ruusukaalia  
400 g kuorittua porkkanaa  
400 g punaista paprikaa  
50 g oliiviöljyä  
5 g suolaa

Valuta kikherneet. Huuhto ja leikkaa tuoreet ruusukaalit puoliksi. Kuori ja paloittele porkkanat. Paloittele paprika reiluiksi paloiksi. Sekoita suola oliiviöljyn joukkoon ja kaada se sitten kasvien sekaan. Laita kasvikset leivinpaperin päälle alumiiniselle uunipellille ja paahda yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 200 °C, 25 minuuttia tai kunnes ne ovat napakoita. Vinkki: Kikherneen liemen voi säästää ja käytä marenkien raaka-aineena. Katso ohje s.67.

### Kastike:

50 g (0,5 dl) sitruunamehua	5 g suolaa
80 g (1 dl) oliiviöljyä	1 g mustapippuria
20 g dijon-sinappia (täysjyvä-)	1 sitruunan raastettu kuori
10 g hienosokeria (tai tummaa tai farin-sokeria)	6 g hienonnettua persiljaa

Sekoita sitruunamehu, raastettu sitruunankuori, öljy, sinappi, sokeri, suola, pippuri ja hienonnettu persilja kastikkeeksi ja lisää seos kuumien kasvien joukkoon.



*Paahdetut kasvikset.*



## TIMJAMIMARINOITU PUNASIPULI

Marinoitu punasipuli on maukas lisäke. Se sopii myös täytteeksi pitaleipiin ja hampurilaisiin.

**Saanto 0,2 kg, 10 annosta à 20 g**

200 g kuorittua punasipulia

40 g öljyä

75 g balsamiviinietikkaa

10 g hienosokeria

3 g suolaa

1 g kuivattua timjamia

1 g mustapippurirouhetta

Kuori ja viipaloi sipuli. Sekoita marinadin ainekset ja kaada se sipuliviipaleille. Marinoi muutama tunti tai seuraavaan päivään. Tuote säilyy kylmässä 4–5 vuorokautta.

## PIKKELÖIDYT KURKUT

Pikkelöidyt kurkut sopivat salaattipöytään sekä hampurilaisten ja pitaleipien täytteeksi. Kurkut voi maustaa yrteillä. Pikkelöintilientä voi käyttää muidenkin kasvien marinointiin.

**Saanto 0,5 kg, 10 annosta à 50 g**

500 g tuorekurkkua  
150 g vettä  
100 g hienosokeria  
50 g valkoviinietikkaa  
5 g suolaa

Sekoita vesi, sokeri, etikka ja suola keskenään. Viipaloi kurkku ohuiksi viipaleiksi ja laita marinadiin muutamaksi tunniksi tai seuraavaan päivään.

*Tsatsiki, marinoidut kurkut ja timjamimarinoidut punasipulit.*





## VEGAANINEN TSATSIKI

Vegaaninen tsatsiki sopii kasvispihvien kastikkeeksi, salaattipöytään sekä hampurilaisten ja pitaleipien täytteeksi. Osan ohjeen vegaanista jukurttivalmisteesta voi korvata vegaanimajoneesilla, ohje sivulla 55.

### **Saanto 0,5 kg, 10 annosta à 50 g**

400 g tuorekurkkua

200 g vegaanista kasvijogurttia (soija-, kaura- tms.)

5 g puristettua valkosipulia

15 g oliiviöljyä

5 g suolaa

1 g mustapippuria

40 g sitruunamehua

12 g tuoretta minttua

Raasta kurkku ja lisää suola. Anna mehustua ja valuta siivilässä ylimääräinen neste pois. Sekoita mausteet ja kurkku kasvijogurtin joukkoon ja anna maustua muutama tunti tai seuraavaan päivään. Kastike saa olla melko paksua.

## HÄRKÄPAPUTAHNA

Maukas härkäpaputahna sopii pitaleipiin, leivän päälle, dippikastikkeeksi ja uunipe-runan täytteeksi. Tahnan voi tehdä mistä pavuista tahansa, ja mausteita voi helposti vaihdella.

### **Saanto 0,4 kg, 10 annosta à 40 g**

300 g tuoretta, pakastettua tai säilöttyä härkäpapua

5 g valkosipulia

20 g sitruunamehua

(10 g hienonnettua tilliä)

80 g (1 dl) rypsi- tai oliiviöljyä

3 g suolaa

Koristeeksi:

tilliä ja sitruunalohkoja

Keitä tuoreita härkäpavun siemeniä muutama minuutti, sulata ja kiehauta pakastetut härkäpavut tai valuta säilykepavut. Kuivatut pavut tulee liottaa ja keittää ohjeen mukaan. Laita kaikki aineet monitoimikoneen kulhoon ja soseuta. Voit soseuttaa aineet myös sauvasekoittimella. Tarkista maku. Laita tahna tarjoilukulhoon ja koristele tillin oksilla ja sitruunalohkoilla.

## VEGAANIMAJONEESI

Kuohkea vegaanimajoneesi on helppo ja nopea tehdä. Sitä voi käyttää kastikkeiden pohjana ja lisäkkeenä. Valmiin majoneesin voi maustaa paprikajauheella ja mieleisillään mausteilla, esimerkiksi makealla chilikastikkeella tai yrteillä, vaikkapa tillillä ja ruohosipulilla.

### Saanto 0,4 kg, 10 annosta à 40 g

85 g (1 dl) soijajuomaa  
320–360 g (3,5–4 dl) öljyä  
30 g sitruunamehua

2 g suolaa  
0,5 g valkopippuria  
10 g sinappia

Sekoita mausteet ja soijajuoma. Lisää öljyä vähitellen vatkatun tehosekoittimella tai sauvasekoittimella paksuksi majoneesiksi. Ohenna tarvittaessa vedellä, kaurakermalla tai soijajuomalla.



*Vegaanimajoneesi, hernetahna ja hummus.*

## KIKHERNETAHNA ELI HUMMUS

Hummus sopii leivälle levitteeksi, salaattipöytään ja lisäkkeeksi pitaleipiin ja hampurilaisiin.

**Saanto 0,5 kg, 10 annosta à 50 g**

400 g kikhernesäilykettä  
35 g (35 ml) sitruunamehua  
5 g valkosipulia  
30 g tahinia eli seesaminsiemmentahnaa  
3 g juustokuminaa  
1 g mustapippuria  
40 g oliiviöljyä  
40 g kikhernesäilykkeen lientä

Valuta kikherneet. Jätä osa öljystä ja muutama kikherne koristeeksi. Purista sitruunan mehu. Laita kaikki aineet monitoimikoneen kulhoon ja soseuta. Tarkista maku ja laita tarjolle. Koristele muutamilla kikherneillä ja oliiviöljyllä.

## HERNETAHNA

Hernetahna on väriltään kaunis. Se sopii pitaleipien täytteeksi, lisäkkeeksi kasvisruoille ja leipälevitteeksi.

### **Saanto 0,3 kg, 10 annosta à 30 g**

250 g pakasteherneitä

15 g (1 dl) tuoretta minttua

40 g (3 rkl) oliivi- tai rypsiöljyä

2 g suolaa

mustapippuria

Kiehauta pakasteherneitä 2 minuuttia tai sulata ne mikrossa pakkauksen ohjeen mukaan. Jäähdytä herneet ja soseuta ne, minttu ja öljy sauvasekoittimella. Mausta suolalla ja pippurilla.

## PORKKANAINEN PAPULEVITE

Värikäs porkkanalevite on proteiinipitoinen ja maukas levite leivän päälle tai täytteeksi.

### **Saanto 0,4 kg, 10 annosta à 40 g**

200 g keitettyä porkkanaa

200 g valkoisia papuja keitettynä tai säilykkeenä

3 rkl oliiviöljyä

3,5 g valkosipulia

20 g sitruunamehua

5 g suolaa

1 g juustokuminaa

Laita kaikki aineet monitoimikoneeseen ja jauha tahnaksi. Tarkista maku.

# VÄLIPALATUOTTEET

Välipaloissa tulee kiinnittää huomio proteiinin riittävään saantiin. Smoothiet ovat ravintosisällöltään monipuolisia välipaloja ja niitä voidaan täydentää leivällä ja levitteellä. Hedelmistä, marjoista, siemenistä ja pähkinöistä saa täydennystä ravintosisältöön.



## MINIPITALEIVÄT (VÖNER)

**Saanto 15 kpl à 40 g**

Voit leipoa pitaleivät itse tai käyttää valmiita. Minipitaleivät sopivat suolaiseksi tarjottavaksi kahvin ja teen kera ja isompana versiona välipalaksi tai korvaamaan ateriaa.

3 dl vettä (38 °C)

20 g tuorehiivaa

360–420 g puolikarkeaa vehnäjauhoa

5 g suolaa

20 g oliiviöljyä

Raakapaino: 650 g

Sekoita lämpimän veden joukkoon hiiva ja jauhot. Lisää suola ja vaivaa taikinaa, kunnes se alkaa olla kimmoisaa. Lisää oliiviöljy ja vaivaa siten, että taikina irtoaa kulhon reunoitaa. Kohota liinalla peitettynä 30–60 minuuttia. Leivo taikinasta pötkö, jaa se paloihin ja kauli ohuiksi pyöreilöiksi (15 kpl), joiden raakapaino on noin 45 g. Kohota noin puoli tuntia ja käännä pitat. Paista yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 200 °C:ssa noin 5–10 minuuttia (koko vaikuttaa paistoaikaan). Jäähdytä, halkaise ja täytä.

### **Täyte:**

200 g vöneriä, Oumph!ia, marinoitua ja maustettua tofua, seitania tai tempeä viipaleina, pannulla öljyssä paistettuna tai uunissa kuumennettuna

100 g vegaanista, maustettua majoneesia

75 g pikkelöityä kurkkua

75 g marinoitua punasipulia

100 g hummusta, härkäpapulevitettä tai hernetahnaa

150 g tsatsikia



## VÄLIMEREN WRAPIT

Wrappien täytettä voi vaihdella sesongin mukaan. Tässä ohjeessa tsatsikiin on käytetty kikhernettä parantamaan rakennetta ja proteiinisältöä.

**Saanto 1,8 kg, 8 annosta à 185 g**

### **Kikhernetsatsiki:**

270 g tuorekurkkua

2 g suolaa

4 g valkosipulia

225 g kikhernesäilykettä

200 g soijavalmistetta (jogurtti)

1 g korianteria

9 g sitruunamehutiivistettä

Pilko kurkku ja ripottele päälle suola. Valuta ylimääräinen neste. Sekoita kikherneet tehosekoittimessa tasaiseksi massaksi. Hienonna valkosipuli. Yhdistä kikhernemassa kulhossa muiden ainesten kanssa ja sekoita.

### **Kasvistäyte:**

25 g vihreitä oliiveja

90 g tomaatteja

25 g paholaisenhilloa

60 g kuorittua punasipulia

70 g paprikaa

2 g hienosokeria

1 g mustapippurirouhetta

3 g chilimaustetta

Pilko vihannekset. Sekoita sokeri sipuliin. Yhdistä kaikki ainekset kulhossa.

120 g jäävuorisalaattia

Hienonna salaatti.

375 g soft tortilla -levyä

15 g rypsiöljyä

Kokoa tortilloihin salaattia, kasvistäytettä ja tsatsikia. Taittele tortillat neljästä suunnasta ja kuumenna pannulla öljyssä, kunnes pinta on saanut kauniin värin.



*Välimeren wrapit ja minipitaleivät.*

## SOIJAROUHEPASTEIJAT

Soijarouhepasteijoissa voit käyttää taikinana vegaanista voitaikinaa tai mureaa perunataikinaa.

### Saanto 20 kpl á 50 g

#### Taikina

Murea perunataikina, ohje sivulla 96.  
1 kg taikinaa

#### Täyte

50 g kuorittua punasipulia  
5 g valkosipulia  
25 g tuoreherkkusieniä  
50 g kuorittua porkkanaa  
15 g rypsiöljyä  
5 g balsamiviinietikkaa  
2 g paprikajauhetta

2 g kasvisliemijauhetta  
100 g vettä  
35 g soijarouhetta  
13 g Tex Mex Santa Maria -mausteseosta  
50 g kauraruoka valmistetta  
Raakapaino 1,35 kg

Esivalmistele vihannekset: kuori ja raasta porkkana sekä silppua sipulit ja sienet. Valmista kasvisliemi lisäämällä jauhe kuumennettuun veteen. Kuullota sipuleita pannulla öljyssä. Lisää muut vihannekset, sienet, etikka ja paprikajauhe. (Jos käytät säilykesieniä, paista, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut.) Lisää pannulle soijarouhe ja mausteseos. Lisää kasvisliemi muutamassa erässä, kunnes se on imeytynyt rouheeseen. Kaada kauraruoka valmiste pannulle ja sekoita hetki. Tarkista maku.

Kauli taikina levyksi ja ota (Ø 10 cm) muotilla pyöreitä pohjia. Laita täyte pohjan toiselle puoliskolle, kostuta reuna sisäpuolelta vedellä ja taita pasteija puolikuun muotoon. Sulje reunat painelemalla ne kiinni. Pistele pasteijat haarukalla ja paista yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 175°C noin 20 minuuttia.

## KIKHERNEFRITTATA

Uunimunakas eli frittata on alun perin italiainen ruoka. Frittatat ovat hyvä pikkusuolainen välipalaksi tai osaksi ateriaa. Tässä ohjeessa munakas syntyy ilman kananmunia silikonisissa muffinssivuoissa, mutta sen voi toki tehdä myös uunivuoassa.

**Saanto 0,95 kg, 10 annosta à 95 g**

### Taikina:

170 g kikhernejauhoa  
9 g kuivahiivaa  
9 g leivinjauhetta

3 g suolaa  
400 g (4 dl) vettä

### Täyte:

120 g kuorittua sipulia  
150 g kuorittua porkkanaa  
200 g paprikaa  
145 g parsakaalia  
12 g valkosipulia

5 g juustokuminaa  
6 g suolaa  
1 g mustapippurirouhetta  
rypsiöljyä

Raakapaino: 1,23 kg

Mittaa kuivat aineet yleiskoneen kulhoon ja sekoita. Lisää joukkoon vesi ja sekoita tasaiseksi. Anna taikinan levätä 30 minuuttia. Pilko esikäsitellyt kasvikset pieniksi kuutioiksi. Fresaa kasvikset öljyssä ja mausta. Tarkista maku.

Laita silikoniset muffinssivuoat GN-pellille. Voitele vuoat öljyllä. Jaa kasvisseos tasaisesti muffinssivuoat jokaiseen syvennykseen ja lisää sen jälkeen taikina. Paista yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 160 °C, 16 minuuttia kauniin kullanruskeiksi. Tarkista kypsyyt tikulla. Anna jäähtyä. Poista frittatat vuoista.

Ohje: restonomiopiskelija Kristina Seludjakova.





*Soijarouhepasteijat ja frittatat.*

# LEIVONTA JA JÄLKIRUOAT

Vegaanileivonnassa käytetään runsaasti kokojyväjauhoja, siemeniä, pähkinöitä ja papuja, joissa ei ole sitkoa. Leipoutuvuutta voidaan parantaa käyttämällä psylliumia ohjeen mukaan 1-2 rkl litralle nestettä. Psyllium antaa tuotteille pehmeän ja leipoutuvan rakenteen.

Kananmunaa käytetään leivonnassa rakenteen vuoksi. Se sitoo, kuohkeuttaa ja nostattaa. Pullataikinasta kananmunan voi jättää pois ilman, että siitä koituu haittaa. Leivonnassa kananmuna voidaan korvata seuraavasti (1 muna):

- Sekoita 1 rkl peruna- tai maissitärkkelystä ja 1 tl leivinjauhetta. Vatkaa joukkoon 1 rkl öljyä ja 2 rkl vettä. Vatkaa kuohkeaksi ja lisää taikinaan.
- 1 rkl soijajauhoa ja 2 rkl vettä
- kahvikakuissa ja pikkuleivissä muhennetulla banaanilla
- 2 tl (omenaviini)etikkaa kakku- ja leipätaikinaan auttaa kohoamisessa eikä muuta makua.

Hyytelöimiseen voi käyttää liivatteen sijaan agaria tai vegegel-hyytelöimiseoksia.

- Yksi liivatelehti vastaa 0,75 teelusikallista agaria. 3 tl agaria riittää hyydyttämään noin 600–750 g juustokakkumassaa. 1 tl agarijauhetta taas riittää hyydyttämään 5–6 dl pannacottaseosta.
- Vegegeliä käytetään yksi pussi / yksi desilitra nestettä. Kovissa hyytelöissä tulee käyttää 1 pss vegegeliä / 3 dl hyydytettävää nestettä/massaa ja lusikoitavissa taas 1 pss / 5 dl hyydytettävää nestettä/massaa.

## KERROSHERKKU

Kerrosherkusta saa näyttävän jälkiruoan tai välipalatuotteen vitriiniin. Makua antavia raaka-aineita voi vaihdella sesongin ja mieltymysten mukaan.

### Saanto 1,5 kg, 10 annosta à 150 g

90 g vettä	ma)
4 g agaria	30 g sitruunamehutiivistettä
5 g limen kuorta	760 g soijavalmistetta (jogurtti)
10 g sitruunan kuorta	20 g vaniljasokeria
200 g vispautuvaa soijavalmistetta (ker-	

### Päälle:

290 g hedelmäsosetta  
90 g mysliä tai granolaa

Raasta limen ja sitruunan kuori. Vispaa kerma yleiskoneessa ja lisää joukkoon kaikki paitsi agar. Mittaa vesi kattilaan ja kiehauta. Lisää agar ja kiehauta. Lisää lämmin agarvesiseos pääseokseen ohuena nauhana. Kerrosta valmis massa soseen kanssa tarjoilukulhoihin. Voit myös jättää soseen pinnalle päällimmäiseksi. Anna seoksen jähmettyä vähintään tunti ennen tarjoilua. Lisää pinnalle mysli tai granola.

Agar valmistetaan merilevästä. Jauhe sekoitetaan kattilassa kuumennettavaan nesteeseen. Neste kuumennetaan kiehuvaan ja sitä keitetään vähintään 2 minuuttia koko ajan sekoittaen. Saatu agar-nesteseos lisätään kuumana, ohuena nauhana hyydytettävään seokseen samalla hyvin sekoittaen. (Meira 2014.)



## MANSIKKA-BANAANISMOOTHIE

Smoothie on helposti muokattava – sen voi tehdä saatavilla olevista marjoista, hedelmistä ja yrteistä. Smoothie sopii välipalaksi ja jälkiruoaksi.

**Saanto 1,8 kg, 10 annosta à 180 g**

500 g pakastemansikoita

300 g banaania

350 g kiiviä

100 g myslä tai granolaa

20 g pellavansiemenrouhetta

20 g auringonkukansiemeniä

400 g vettä

Sulata mansikat (ulkomailta peräisin olevat marjat tulee kuumentaa ennen käyttöä). Pilko banaani ja kiivi. Soseuta kaikki ainekset tasaiseksi massaksi tehosekoittimessa.

*Kerrosherkku ja mansikka-banaanismoothie.*



## CHIAKERROSVANUKAS

Chiavanukas on helppotekoinen, terveellinen ja näyttävä jälkiruoka tai välipala. Jos teet kaksi eriväristä chiavanukasta, voit koota ne kerroksittain. Nesteenä voidaan käyttää hedelmäsoseita ja -mehuja, soija-, kaura- tai mantelijuomaa, kaurajogurttia tai näiden seosta.

**Saanto 1,2 kg, 10 annosta à 120 g**

### **Vaalea vanukas:**

460 g (5 dl) soijajuomaa

60 g chian siemeniä

5 g vaniljasokeria

### **Mango-omenavanukas:**

200 g (2 dl) omenamehua

300 g (3 dl) mangososetta

60 g (1 dl) chian siemeniä

(1 tl vaniljasokeria)

### **Koristeeksi:**

hedelmiä, marjoja, pähkinöitä, kookoshiutaleita, minttua, sitruunamelissaa, syötäviä kukkia yms.

Tee vanukkaat erikseen. Sekoita neste, vaniljasokeri/mangosose ja chian siemenet keskenään. Seisota pari tuntia tai yön yli. Sekoita välillä kerran. Kaada annoslaseihin kerroksittain ja koristele hedelmillä, marjoilla, pähkinöillä ja syötävillä kukilla. Joukkoon voi lisätä (pakaste)marjoja tai hedelmäpaloja.



## PUOLUKKAMOUSSE

Helppo marjamousse tehdään silken tofusta tai vegaanisista tuorejuustoista ja tarjotaan aamupalalla, välipalana tai jälkiruokana. Pehmeän rakenteen saat lisäämällä joukkoon kikhernevaahtoa. Voit vaihdella marjoja ja maustaa moussea lempimausteillasi.

### **Saanto 0,9 kg, 10 annosta à 90 g**

600 g silken tofua

300 g puolukoita

85 g hienosokeria (maun mukaan)  
(vaniljasokeria, kardemummaa)

Sekoita puolukat ja tofu tasaiseksi soseeksi tehosekoittimella. Lisää joukkoon sokeria makusi mukaan tai käytä makeutusainetta. Annostelee lasihin ja koristelee puolukoilla ja mintulla.

## KIKHERNEMARENGIT

Vegaanimarenkeja voit käyttää sellaisenaan tai tehdä pavlovan yhdistämällä niihin soja-, kaura- tai kookosvaahtoa sekä hedelmiä tai marjoja. Kypsentämätöntä kikhernevaahtoa voi käyttää kerman tavoin, joskaan vaahton pysyvyys ei ole yhtä hyvä.

120 g (1,5 dl) kikhernesäilykkeen lientä

130 g (1,5 dl) hienosokeria

5 g (1 tl) sitruunamehua

5 g (1 tl) vaniljasokeria

Valuta säilykekikherneiden neste kulhoon ja vaahdota se sähkövatkaimella. Lisää sokeri, sitruunamehu ja vaniljasokeri ja jatka vaahdottamista täydellä teholla noin 5 minuuttia tai kunnes rakenne muistuttaa valkuaisvaahtoa. Vaahton kuuluu olla todella jämäkkää. Pursota tai levitä uunipellille  $\emptyset$  n. 5 cm:n kiekkoja, joiden reunat ovat keskustaa korkeammalla, sillä marengit leviävät uunissa aavistuksen. Paista yhdistelmäuunissa kiertoilmalla 100 asteessa noin 2 tuntia. Sammuta uuni ja jätä marengit uuniin kuivumaan (1-2 h).

## PULLATAIKINA

Perinteinen pullataikina onnistuu hyvin ilman kananmunia tai maitoa. Pullataikinan nesteenä voi veden asemesta käyttää esimerkiksi kaurajuomaa.

1 l vettä

44 g kuivahiivaa

245 g hienosokeria

20 g suolaa

12 g kardemummaa

1,5 kg puolikarkeaa vehnäjauhoa

250 g kasvimargariinia (70 %)

Raakapaino: 3,082 kg

Lämmitä vesi 42 °C:seen ja kaada se yleiskoneen kulhoon. Lisää suola, sokeri ja kardemumma. Laita kulho ja taikinakoukku paikoilleen ja sekoita. Sekoita osaan jauhoista kuivahiiva ja lisää seos nesteeseen. Sekoita hyvin. Lisää jauhoja ja pehmeä rasva. Lisää loput jauhot. Anna taikinan vaivautua 5 minuuttia, kunnes se irtoaa kulhon reunoista. Taikina saa olla pehmeä. Kohota taikina leiviniinan alla.

Pullataikinasta voi valmistaa normaaliin tapaan erilaisia pullatuotteita, kuten korva-puusteja, pikkupullia, pitkoja ja piirakoita. Voiteluun voi käyttää joko sokeri-vesiseosta (1 osa sokeria ja 1 osa vettä) tai sulatettua kasvimargariinia.



*Vegaaniset korvapuustit ja mustikkapiirakka.*





## MUSTIKKAPIIRAKKA PULLATAIKINASTA

Mitoitus: Ø 26 cm:n piirakkavuoka

### **Saanto 0,630 kg**

470 g pullataikinaa  
sulatettua kasvimargariinia voiteluun

### **Täyte:**

270 g pakastemustikoita tai muita marjoja  
10 g perunajauhoa  
20 g hienosokeria

Varaa Ø 26 cm:n piirakkavuoka ja laita siihen leivinpaperi. Kauli taikinasta vuolan mallinen pohja ja laita se vuokaan. Voitele piirakan reunat sulatetulla kasvimargariinilla. Sekoita mustikat ja perunajauho keskenään ja laita taikinan päälle. Ripottele sokeri marjojen pinnalle. Paista piirakka yhdistelmäunissa kuivapaisto-ohjelmalla 175 °C, 15–20 minuuttia.

## KARDEMUMMAKAKKU

Kardemummakakku on helppo valmistettava kahvipöydän tarjottava. Se sopii hyvin myös jälkiruoaksi.

Mitoitus: Ø 24 cm:n irtopohjavuoka

**Saanto 665 g, 16 palaa à 41 g**

300 g kaurajuomaa

30 g rypsiöljyä

150 g hienosokeria

276 g puolikarkeaa vehnäjauhoa

9 g leivinjauhetta

6 g kardemummaa

8 g vaniljasokeria

Pinnalle: raesokeria

Raakapaino: 0,789 kg

Varaa Ø 24 cm:n irtopohjavuoka ja laita sen pohjalle leivinpaperi. Sekoita kaurajuoma, öljy ja sokeri keskenään yleiskoneen kulhossa. Mittaa kuivat aineet toiseen kulhoon ja sekoita ne keskenään. Lisää jauhoseos nesteeseen ja sekoita nopeasti tasaiseksi, älä vatkaa. Kaada taikina vuokaan. Tasoita se ja ripottele päälle raesokeri. Paista esilämmitetyssä yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 165 °C, noin 40 minuuttia.

## VEGAANINEN "RAHKAPIIRAKKA"

Mitoitus: GN 1/1-40 -pelti

**Saanto 1,8 kg, 24 palaa**

1 kg pullataikinaa  
sulatettua kasvimargariinia voiteluun

Kauli pullataikina pellin kokoiseksi levyksi ja laita taikinalevy pellille leivinpaperin päälle. Voitele reunat margariinisulalla.

### **Täyte:**

160 g vaahtoutuvaa kauravalmistetta (vaniljakastike)  
390 g soijavalmistetta (rahka, Go On)  
20 g perunajauhoa  
120 g hienosokeria  
30 g sitruunamehua  
3 g sitruunan kuorta  
(rusinoita)

Pese sitruuna, raasta kuori ja purista mehu. Vaahdota vaniljakastike yleiskoneessa pallovatkaimella, lisää muut aineet ja sekoita hyvin. Tarkista maku. Kaada seos piirakkapohjan päälle. Piirakka toimii näinkin, mutta lisää makua ja näköä saa, kun päälle laittaa muruseoksen.

### **Muruseos:**

100 g margariinia, kasvirasvavevitettä (70 %)  
178 g puolikarkeaa vehnä jauhoa  
90 g hienosokeria  
3 g leivinjauhetta

Mittaa kuivat aineet kulhoon, sulata margariini ja sekoita ainekset keskenään. Ripottele seos tasaisesti piirakan päälle.

Paista piirakka yhdistelmäuunnissa kuivapaisto-ohjelmalla 175 °C, 15 minuuttia.

Jos haluat pieniä piirakoita, voit tehdä 0,5 litran peruspul-lataikinaohjeella 18 kpl 110 g:n piirakoita (raakapaino), saanto 90 g. Piirakkaa kohden tulee 20 g täytettä. Pyöritä taikinasta pullia ja anna kohota. Painele lasin pohjan avulla pulla keskeltä piirakaksi. Mitä kapeampi reuna piirakassa on, sitä paremmin se kestää piirakan muodossa. Paista kuten edellä.

*Vegaaniset pienet rahka-piirakat, voisilmäpullat, karde-mummakakku ja levyrahka-piirakka.*



## MARJAMURUPIIRAKKA (MUROPOHJA)

Tämä piirakkapohjan ohje sopii perusohjeeksi kaikenlaisten muropohjaisten piirakoiden leivontaan. Taikina on nopea valmistaa, ja täytteitä voi vaihdella oman mielensä ja saatavuuden mukaan.

Mitoitus: Ø 24 cm:n irtopohjavuoka

**Saanto 0,750 kg, 12 palaa à 62 g**

140 g kasvimargariinia (70 %)

116 g hienosokeria

80 g ruokakauravalmistetta (kerma)

136 g puolikarkeaa vehnäjauhoa

6 g leivinjauhetta

5 g vaniljasokeria

### **Päälle:**

210 g pakastemarjasekoitusta

11 g perunajauhoa

### **Muruseos:**

30 g kaurahiutaleita

64 g hienosokeria

20 g kasvimargariinia (70 %)

Raakapaino: 0,855 kg

Varaa Ø 24 cm:n irtopohjavuoka ja laita pohjalle leivinpaperi. Vaahdota margariini ja sokeri vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi yleiskoneessa melavatkaimella. Yhdistä kuivat aineet keskenään. Lisää margariini-sokerivaahtoon ensin puolet kuiva-aineista, sitten kerma ja lopuksi loput jauhoseksestä. Sekoita nopeasti tasaiseksi, älä vaivaa. Levitä ja painele taikina vuokaan ja nosta sitä myös hieman vuoan reunoille.

Sekoita marjat ja perunajauho keskenään ja laita piirakkapohjan päälle. Valmista muruseos ja ripottele se tasaisesti marjojen päälle. Paista yhdistelmäuunissa kuiva-paisto-ohjelmalla 165 °C, 30 minuuttia.

## MARJAMURUPIIRAKKA

Mitoitus: GN 1/1-40 -pelti

### Saanto 2,1 kg

392 g kasvimargariinia (70 %)	18 g leivinjauhetta
326 g hienosokeria	13 g vaniljasokeria
380 g puolikarkeaa vehnäjauhoa	214 g kaurakermaa

### Päälle:

600 g pakastemarjasekoitusta  
30 g perunajauhoa

### Muruseos:

80 g kaurahiutaleita  
180 g hienosokeria  
60 g kasvimargariinia (70 %)

Raakapaino: 2,39 kg

Varaa pelti ja laita pohjalle leivinpaperi. Vaahdota margariini ja sokeri vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi yleiskoneessa melavatkaimella. Yhdistä kuivat aineet keskenään. Lisää margariini-sokerivaahtoon ensin puolet kuiva-aineista, sitten kerma ja lopuksi loput jauhoseksestä. Sekoita nopeasti tasaiseksi, älä vaivaa. Levitä ja painele taikina peltiin ja nosta sitä hieman myös pellin reunoille.

Sekoita marjat ja perunajauho keskenään ja laita piirakkapohjan päälle. Valmista muruseos ja ripottele se tasaisesti marjojen päälle. Paista yhdistelmäuunissa kuiva-paisto-ohjelmalla 165 °C, 30 minuuttia.



*Marjamurupiirakka.*





## PEHMEÄT TÄYTETYT KEKSIT ELI WHOOPIET

Whoopiet ovat todellinen makean nälän sammuttaja. Ne sopivat hyvin pieneksi makeaksi tarjottavaksi kahvipöytään. Tällä ohjeella saat 36 valmista whoopia.

**Raakapaino 1,352 kg, 36 kpl à 38 g**

### Taikina:

200 g kasvimargariinia (70 %)	2 g suolaa
270 g hienosokeria	76 g kaakaojauhetta
150 g omenasosetta	320 g luomuveh্নäjauhoa
200 g kaurajuomaa	10 g leivinjauhetta
14 g vaniljasokeria	

Sulata margariini. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää muut aineet ja sekoita yleiskoneen kulhossa tasaiseksi massaksi. Laita taikina pursotinpussiin ja pursota leivinpaperin päälle pellille pieniä keksejä (72 kpl). Paista yhdistelmäuunissa kuiva-paisto-ohjelmalla 175 °C, kosteus 60 %, 10 minuuttia.

### Täyte:

70 g tomusokeria
36 g kauravalmistetta (tuorejuusto)
4 g vaniljasokeria
1 g suolaa

Sekoita aineet yleiskoneessa tasaiseksi massaksi. Pursota massa 36 jäähtyneen keksin päälle ja laita loput valmistamistasi kekseistä niille kansiksi.

## VEGAANISET MOKKAPALAT

Mokkapalat on helppo valmistaa. Ne sopivat niin jälkiruoka- kuin kahvipöydän tarjottavaksi.

Mitoitus: GN 1/1-40 -pelti

**Saanto 2 kg**

### **Pohja:**

600 g puolikarkeaa vehnä jauhoa

200 g hienosokeria

5 g vaniljasokeria

12 g leivinjauhetta

3 g soodaa

5 g suolaa

72 g kaakaojauhetta

100 g rypsiöljyä

600 g kaurajuomaa

Sekoita kuivat aineet keskenään yleiskoneessa. Lisää kaurajuoma ja öljy. Sekoita taiseksi. Levitä taikina tasaisesti leivinpaperin päälle GN 1/1-40 -alumiinipellille. Paista esilämmitetyssä yhdistelmäuunissa 165 °C, 30 minuuttia.

### **Kuorrutus:**

60 g kahvi juomaa

430 g tomusokeria

2 g vaniljasokeria

15 g kaakaojauhetta

Sekoita tomusokeri, vaniljasokeri ja kaakaojauhe keskenään yleiskoneessa. Lisää kahvi juoma vähitellen seokseen. Kuorrute on sakea mutta tarpeeksi notkea levitettäväksi. Levitä jäähtyneen pohjan päälle.

### **Koristeeksi:**

18 g kookoshiutaleita

Ripottele kookoshiutaleet pinnalle heti, ettei kuorrute ehdi kovettua.

*Whoopiet ja vegaaniset mokkapalat.*



## MUFFINSSIT/CUPCAKET

Nämä muffinssit muuntuvat moneksi. Yhdestä perustaikinapohjasta saadaan makuaineita muuttamalla tarjottavaksi paljon erilaisia tuotteita.

**Saanto 1,18 kg, 10 kpl à 118 g**

### **Perustaikina:**

420 g puolikarkeaa vehnä jauhoa	4 g kardemummaa
250 g hienosokeria	2 g suolaa
9 g leivinjauhetta	130 g rypsiöljyä
9 g vaniljasokeria	290 g kaurakermaa

Sekoita kuivat aineet yleiskoneessa. Lisää kaurakerma ja öljy ja sekoita taikinaksi. Lisää valitsemasi täyte. Lämmitä uuni 165 asteeseen asetuksilla kuivapaisto ja kiertoilma. Aseta isot muffinssivuoat silikoniseen muffinssialustaan ja jaa taikina vuokiin. Paista 35 minuuttia. Tarkista kypsytys tikulla.

### **TÄYTEVAIHTOEHDOT:**

#### **Mustikkamuffinssit**

170 g mustikoita  
15 g perunajauhoa

Sekoita jäiset mustikat ja perunajauho keskenään. Lisää seos taikinaan.

### **Punajuuri-valkosuklaamuffinssit**

170 g punajuurta

110 g valkosuklaata

Kuori ja raasta punajuuri. Pilko valkosuklaa. Lisää molemmat taikinaan.

### **Omena-tummasuklaamuffinssit**

110 g tummaa suklaata

180 g omenamarmeladia

Pilko suklaa paloiksi ja yhdistä marmeladin kanssa taikinaan.

**VINKKI:** Käy katsomassa sopivat suklaat <http://www.vegaanituotteet.net/>

*Mustikka-, punajuuri-valkosuklaa- ja omena-tummasuklaamuffinssit.*









# MANGOHYYTELÖKAKKU

**Saanto 1,2 kg, 12 palaa à 100 g**

## **Pohja:**

200 g digestivekeksejä  
75 g kasvimargariinia (70 %)

## **Täyte:**

200 g kauravispiä  
200 g kauravalmistetta (tuorejuusto)  
100 g vaahtoutuvaa kauravaniljakastiketta  
200 g mangotäytettä (Valio)  
40 g hienosokeria  
14 g sitruunamehua  
200 g vettä  
8 g vegegel-jauhetta

Sulata margariini. Hienonna keksit kutterissa, lisää sula margariini ja sekoita. Laita irtopohjavuoan (24 cm) pohjalle leivinpaperi. Painele keksiseos vuoan pohjaan. Leikkaa leivinpaperista vuoan reunoille suojat, jotta kakku irtoaa vuoasta. Jos käytät silikonivuokaa, reunapaperia ei tarvita. Mittaa yleiskoneen kulhoon kauravispi, kauravalmiste ja vaniljakastike. Vaahdota kuohkeaksi massaksi. Lisää mangotäyte, sokeri ja sitruunamehu. Sekoita ja tarkista maku.

Laita vesi kattilaan ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää vegegel koko ajan hyvin sekoittaen. Anna kiehua hetki, jotta jauhe sulaa nesteeseen hyvin. Lisää kuuma seos ohuena nauhana massaan. Sekoita hyvin koko ajan, jotta massaan ei jää paakkuja (se hyytyy nopeasti). Kaada massa vuokaan keksipohjan päälle, tasoita pinta ja laita kylmään hyytymään. Koristele haluamallasi tavalla.

## VADELMAHYYTELÖKAKKU

**Saanto 2,391 kg, 12 palaa à 200 g tai 16 palaa à 140 g**

### **Pohja:**

200 g digestivekeksejä  
75 g kasvimargariinia (70 %)

### **Täyte:**

400 g soijavalmistetta (rahka)	120 g hienosokeria
200 g vaahtoutuvaa kauravaniljakastiketta	10 g sitruunamehua
200 g (kotimaisia) vadelmia pakasteena tai tuoreena	200 g vettä
	12 g (3 pss) vegegel-jauhetta

### **Päälle:**

300 g (kotimaisia) pakastevadelmia	300 g vettä
100 g punaista (seka)mehutiivistettä	175 g (2 dl) hyytelösokeria

Sulata margariini. Hienonna keksit kutterissa, lisää sulatettu margariini ja sekoita. Laita irtopohjavuoan (24 cm) pohjalle leivinpaperi. Painele keksiseos vuoan pohjaan. Leikkaa leivinpaperista vuoan reunoille suojat, jotta kakku irtoaa vuoasta. Jos käytät silikonivuo-kaa, reunapaperia ei tarvita. Mittaa yleiskoneen kulhoon kauravispi ja vaahdota. Lisää soijarahka, vadelmat ja sokeri. Sekoita ja tarkista maku.

Laita kattilaan vesi ja sitruunamehu ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää vegegel koko ajan hyvin sekoittaen. Anna kiehua hetki, jotta jauhe sulaa hyvin nesteeseen. Lisää kuuma seos ohuena nauhana massaan koko ajan sekoittaen. Kaada massa vuokaan keksipohjan päälle, tasoita pinta ja laita kylmään hyytymään.

Lado jäiset vadelmat kakun päälle. Mittaa mehu ja vesi kattilaan. Kuumenna kiehu-  
vaksi ja lisää sokeri koko ajan sekoittaen. Anna kiehahtaa. Levitä kuuma kiille jäisten marjojen päälle tasaisesti. Vie kylmään hyytymään.

**VEGEGEL** on vegaaninen vaihtoehto liivatteelle. Se sisältää kolmea kasviperäistä hyytelöimisainetta: agaria (merilevää), johanneksenleipäpuun siemeniä ja konjakkia (yrtin juurta). Lisää vegegel kattilassa olevaan nesteeseen samalla hyvin sekoittaen. Kuumenna, kunnes seos kirkastuu. Lisää seos massaan kuumana. Huom! Vegegel hyytyy hyvin nopeasti. (Dr. Oetker.)



## KAKKUPOHJA

**Saanto 0,850 kg, 15–20 annosta**

400 g kaurajuomaa  
60 g rypsiöljyä  
17 g omenaviinietikkaa  
150 g hienosokeria  
340 g vehnäjauhoa  
13 g leivinjauhetta  
4 g ruokasoodaa  
9 g vaniljasokeria

Raakapaino: 0,993 kg

Voitele 3 l:n kakku- tai irtopohjavuoka (Ø 24 cm). Laita leivinpaperi vuolan pohjalle, voitele reunat kasvimargariinilla ja korppujauhota. Mittaa nesteet ja sokeri yleiskoneen kulhoon ja sekoita melavatkaimella hyvin sekaisin niin, että sokeri sulaa.

Sekoita jauhot, leivinjauhe, sooda ja vaniljasokeri keskenään. Lisää seos nesteen joukkoon koko ajan sekoittaen. Sekoita nopeasti tasaiseksi, älä vatkaa.

Kaada taikina voideltuun vuokaan. Esilämmitä yhdistelmäuuni. Paista yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 165 °C, 60 minuuttia. Anna jäähtyä hetki ja kumoa kakku.

Halkaise kakku kolmeen osaan. Täytä haluamillasi täytteillä. Kerman asemesta käyvät kaura- ja soijavispi sekä vaahtoutuvat kasvipohjaiset vaniljakastikkeet.

*Vegaanin täytekakku.*



# SUOLAISET MUFFINSSIT

## TOFU-PINAATTIMUFFINSSIT

**Saanto 0,83 kg, 10 kpl à 83 g**

### **Pohjataikina:**

200 g puolikarkeaa vehnäjauhoa  
19 g grahamjauhoa  
13 g leivinjauhetta  
5 g suolaa  
3 g paprikajauhetta

3 g juustokuminaa  
(13 g ravintohiivahiutaleita)  
375 g kaurajuomaa  
50 g rypsiöljyä

### **Täyte:**

87 g marinoitua tofua  
87 g kuorittua punasipulia  
75 g (pakaste)pinaattia

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää kauramaito ja öljy. Pilko ja hienonna täytteen ainekset ja sulata pinaatti. Lisää täyte taikinaan. Jaa massa Amerikan muffinssivuo-kiin. Kuumenna yhdistelmäuuni ja paista kuivapaisto-ohjelmalla 175 °C, 30 minuuttia.



## TOMAATTI- MUFFINSSIT

**Saanto 0,9 kg, 10 kpl à 93 g**

### **Taikina:**

200 g grahamjauhoa  
195 g puolikarkeaa vehnäjauhoa  
13 g leivinjauhetta  
7 g suolaa  
3 g oreganoa  
3 g kuivattua basilikaa  
10 g hunaja-omenaviinietikkaa  
175 g tomaattisoseetta  
375 g kaurajuomaa

### **Täyte:**

37 g kuorittua punasipulia  
75 g aurinkokuivattua tomaattia  
75 g tuoreita herkkusieniä

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää nesteet ja tomaattisose. Silppua ja pilko täytteen ainekset ja lisää ne taikinaan. Jaa taikina Amerikan muffinssivuokiin. Kuumenna yhdistelmäuuni ja pais-ta kuivapaisto-ohjelmalla 175 °C, 30 minuuttia.



*Tofu-pinaatti- ja tomaattimuffinssit.*

## SUOLAINEN KASVISPIIRAKKA

Perinteinen suolainen piirakka on hyvin monikäyttöinen tuote. Ohjeen taikina toimii hyvänä perusohjeena pohjalle, ja täytteitä voi laittaa oman mieltymyksensä ja tilanteen mukaan.

Mitoitus: GN 1/1-40 -pelti

**Saanto 2,552 kg**

### **Pohja:**

300 g puolikarkeaa vehnäjauhoa	2 g suolaa
140 g ruisjauhoa	220 g kasvimargariinia (70 %)
7 g leivinjauhetta	180 g vettä

Mittaa yleiskoneen kulhoon kuivat aineet sekä suola ja sekoita melavatkaimella sekoisin. Lisää margariini ja sekoita. Lisää lopuksi vesi ja sekoita nopeasti taikinaksi.

### **Täyte:**

570 g kesäkurpitsaa	6 g suolaa
230 g paprikaa	1 g kuivattua basilikaa
160 g kuorittua punasipulia	4 g hienosokeria
470 g tomaattia	240 g vegaanista pizzamurua
10 g valkosipulia	375 g soijavalmistetta (jogurtti)
40 g kasvimargariinia (70 %)	2 g hienonnettua persiljaa
2 g mustapippurirouhetta	

Raakapaino: 2,95 kg

Paloittele kasvikset. Viipaloi tomaatti. Kuullota pannulla margariinissa valko- ja punasipuli. Lisää pannulle sokeri, kesäkurpitsa, paprika ja mausteet. Hauduta hetki. Yhdistä soijajogurtti ja pizzamuru erillisessä kulhossa. Painele taikina GN 1/1-40 -pellille reunoja myöten ja levitä päälle soijajogurtti-pizzamuruseos. Lisää paistetut kasvikset ja levitä tomaattiviipaleet päällimmäiseksi. Paista esilämmitetyssä yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 165 °C, 30 minuuttia. Koristele valmis piiras persiljalla.

Kun pizzamurun sekoittaa soija-  
valmisteen kanssa, syntyy mehevää  
"juustoa".



## SKONSSIT

Skonssit kuuluvat perinteisesti englantilaiseen teepöytään. Ne ovat parhaimmillaan tuoreina, mutta nämä skonssit kestävät myös pakastamisen. Sulatuksen ja lämmitämisen jälkeen ne ovat tuoreen veroisia. Tarjoa skonssit erilaisten marmeladien tai hillojen, paksun kerman tai juustojen kanssa.

**Saanto 1,26 kg, 30 kpl à 42 g**

### **Taikina:**

220 g kuorittua porkkanaa

620 g puolikarkeaa vehnä jauhoa

14 g leivinjauhetta

4 g sokeria

2 g suolaa

155 g kasvimargariinia (70 %)

345 g kaurajuomaa

### **Voiteluun:**

35 g kaurajuomaa

Raasta porkkanat. Mittaa yleiskoneen kulhoon kuivat aineet ja porkkanaraaste ja sekoita ne keskenään. Lisää margariini ja sekoita vielä lisää. Lisää lopuksi kaurajuoma ja sekoita nopeasti. Kauli taikina 1,5 cm:n paksuiseksi levyksi ja ota siitä skonssveja pyöreällä muotilla. Laita skonssit pellille ja kohota. Voitele skonssit kauramaidolla. Paista esilämmitetyssä yhdistelmäunissa kuivapaisto-ohjelmalla 175 °C, 14 minuuttia.

## MUREA PERUNATAIKINA

Perunataikina sopii suoloisten piirakoiden ja pasteijoiden pohjaksi.

### **Raakapaino 0,5 kg**

85 g perunasoseraepakastetta

85 g vettä

150 g puolikarkeaa vehnäjauhoa

30 g kaurahiutaleita

6 g leivinjauhetta

3 g suolaa

145 g kasvimargariinia (70 %)

Sekoita perunarae ja vesi. Anna tekeytyä hetki. Mittaa kuivat aineet yleiskoneen kulhoon ja lisää margariini. Sekoita melavatkaimella muruseokseksi ja lisää perunasose. Sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi. Anna levähtää kylmiössä hetki.

**VINKKI:** Taikinaan voi hyvin käyttää tähteeksi jäänyttä perunasosetta. Suolan voi tällöin jättää taikinasta pois.

## KAALIPIIRAKKA

Mitoitus: GN 1/1-40 -pelti

**Saanto 2,8 kg, 24 palaa à 166 g**

1,5 kg perunataikinaa

### **Täyte:**

570 g valkokaalia

500 g porkkanaa

120 g punasipulia

8 g valkosipulia

12 g vaaleaa siirappia

7 g suolaa

3 g kasvisliemijauhetta

2 g rouhittua mustapippuria

0,5 g kuivattua rakuunaa

150 g kauravalmistetta (tuorejuusto)

175 g kasvisvalmistepizzamurua

25 g rypsiöljyä (freesaukseen)

Raakapaino: 3,067 kg

Valmista taikina ja laita se kylmään. Suikaloi valkokaalit ja punasipulit ja raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi. Hienonna valkosipuli. Freesaa kasvikset öljyssä. Kasvikset saavat olla hieman napakoita, joten älä kypsennä niitä liikaa. Lisää mausteet ja lopuksi myös kauravalmiste ja pizzamuru. Tarkista maku.

Jaa taikina kahteen osaan. Kauli toinen pala piirakan pohjaksi. Laita taikinalevy GN 1/1-40 -alumiinipellille leivinpaperin päälle. Laita täyte tasaisesti levyille. Kauli taikinan toinen puoli kanneksi. Painele piirakan ulkoreunat umpeen. Pistele kannen päälle ilmareikiä haarukalla. Paista yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 175 asteessa 30 minuuttia.





*Skonssit ja  
kaalipiirakka.*

# LÄHTEET

Dr. Oetker. Vegegel. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oetker.fi/fi-fi/tuotteet/leivonta-ja-koristelu/leivonta-aineet/vegegel> [viitattu 25.10.2019].

Lehtovaara, T. 2017. Vaihtoehdot lihalle. Nyhtökaura, Härkis, Mifu ja muut. Helsinki: Minerva.

Meira. 2014. Agar agar -hyytelöimisjauhe. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://meira.fi/fi/leivonta/leivonta-aineet/agar-agar-hyyteloimisjauhe> [viitattu 25.10.2019].

Pelkonen, L. 2017. Vegaanin ruokavalion koostaminen. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen> [viitattu 16.10.2019].

Ravitsemusterapeuttien yhdistys. 2019. Vegaanin lautasmalli. Materiaalipankki. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://rty.fi/kuvapankki/> [viitattu 17.10.2019].

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.) 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. THL Raportti 12/2018. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti\\_12\\_2018\\_netti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 16.10.2019].

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. korjattu painos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf) [viitattu 16.10.2019].

Voutilainen, E., Soisalo, S. & Elorinne, A.-L. 2019. Kasvisruokaa viisaasti. 1. painos. Helsinki: Duodecim.





*Marjamurupiiirakka (irtopohjavuoka).*



XAMK  
INSPIROI

