



VEGE VALINTA

PARHAAT ARJEN
KASVISRUOKAOHJEEMME

STRÖMSÖ

yle

ALKUSANAT

Tämä on Vegevalinta-kampanjan keittokirja, johon olemme koonneet teidän parhaat arjen kasvisruokaohjeenne.

Kampanjaa aloittaessamme meillä oli selvä tavoite. Halusimme nostaa esiin helppotekoisia hyvän mielen kasvisruokia, jotka innostaisivat yhä useammat syömään enemmän kasviksia.

Olimme myös vakuuttuneita siitä, että hyväksi havaitut reseptit kannattaa laittaa jakoon muidenkin hyödynnettäväksi. Ruoka, joka toimii yhden arjessa, toimii todennäköisesti myös toisten. Olimme sitä vastoin epävarmoja siitä, tarttuisitteko te ideaan ja jakaisitteko te omia ruokaohjeitanne.

Huoli osoittautui turhaksi. Heti kampanjan ensimmäisenä päivänä sähköpostimme oli täynnä reseptejä, ja niitä virtasi jatkuvasti lisää niiden kahden viikon ajan, jonka kampanja kesti. Saimme lopulta yli 150 arjen kasvisruokaohjetta.

Teidän upean panoksenne ansiosta voimme nyt tarjota teille niistä koosteen.

On ollut ilo koevalmistaa ja maistaa kaikkia keittokirjan ruokia. Mukana on kaikkea herkullisista, vartissa valmistuvista pikaruoista hieman monimutkaisempiin ruokalajeihin, jotka vaativat jonkin verran valmisteluja.

Kukaan meistä keittokirjan koostamiseen osallistuneista ei ole kasvissyöjä. Vegevalinta on kuitenkin ehdottomasti inspiroinut meitä muuttamaan ruokailutottumuksiamme ja madaltanut kynnystä syödä enemmän ruokaa, joka on hyväksi sekä terveydelle, että ympäristölle.

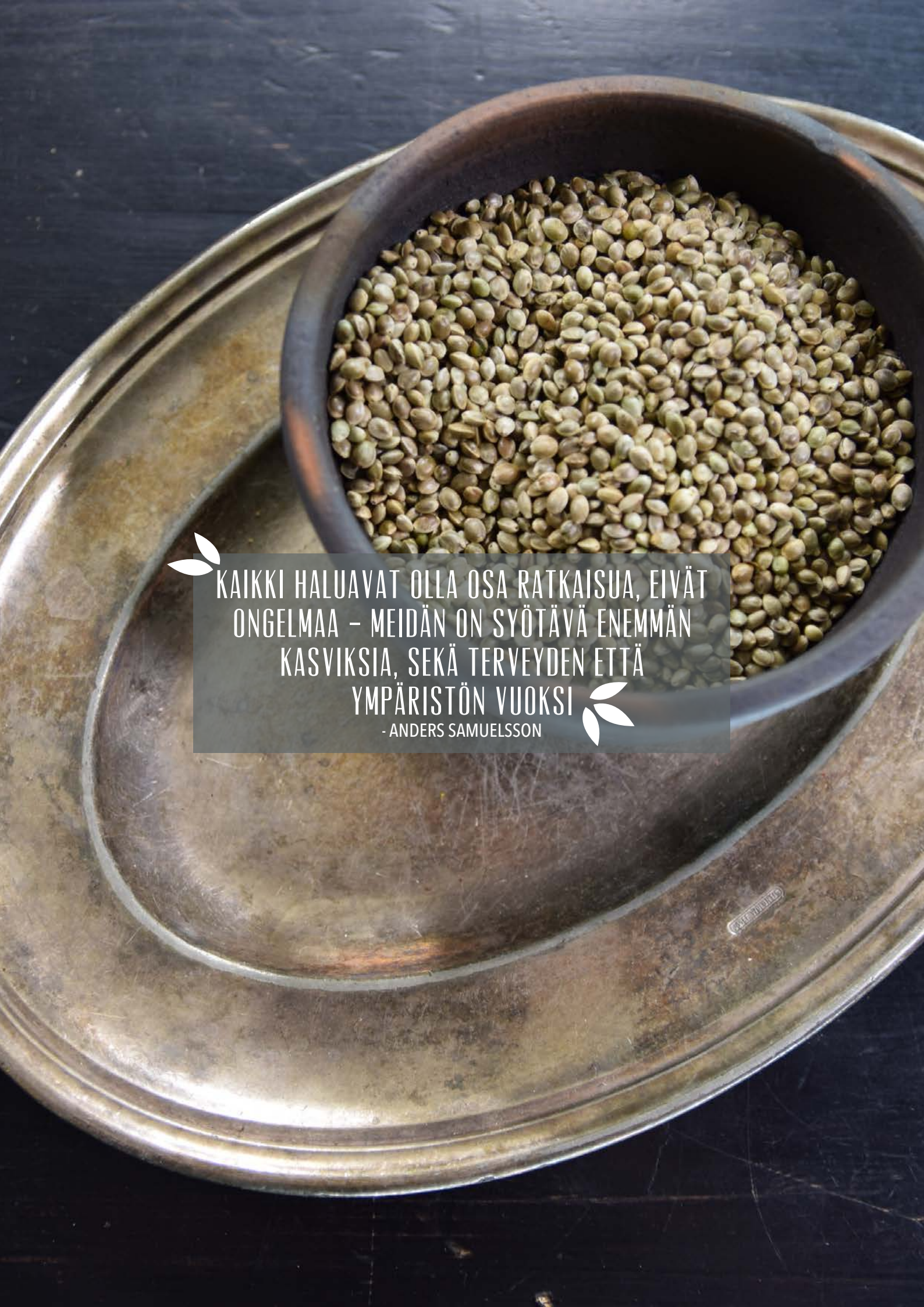
Olemme myös oivaltaneet, että maukkaan kasvisruoan ei tarvitse olla erityisen vaikeasti valmistettavaa ja rohkaistuneet käyttämään enemmän luovuutta keittiössä. Tai kuten Johannes Djupsjöbacka, yksi reseptinsä lähettäneistä asian ilmaisee, ”ruoanlaitto ei ole mitään rakettitiedettä, on vain laitettava taikurinhattu päähän”.

Toivomme, että tämä kirja innostaa sinut laittamaan enemmän kasvisruokaa, ja että löydät ainakin yhden ruokalajin, jolla voit uudistaa ruokarepertuaariasi.

Tee valinta – Vegevalinta – ja olet jo matkalla oikeaan suuntaan.

Hyvää ruokahalua!

TOIVOTTAÄ STRÖMSÖN VÄKI



KAIKKI HALUAVAT OLLA OSA RATKAISUA, EIVÄT
ONGELMAA – MEIDÄN ON SYÖTÄVÄ ENEMMÄN
KASVIKSIA, SEKÄ TERVEYDEN ETTÄ
YMPÄRISTÖN VUOKSI

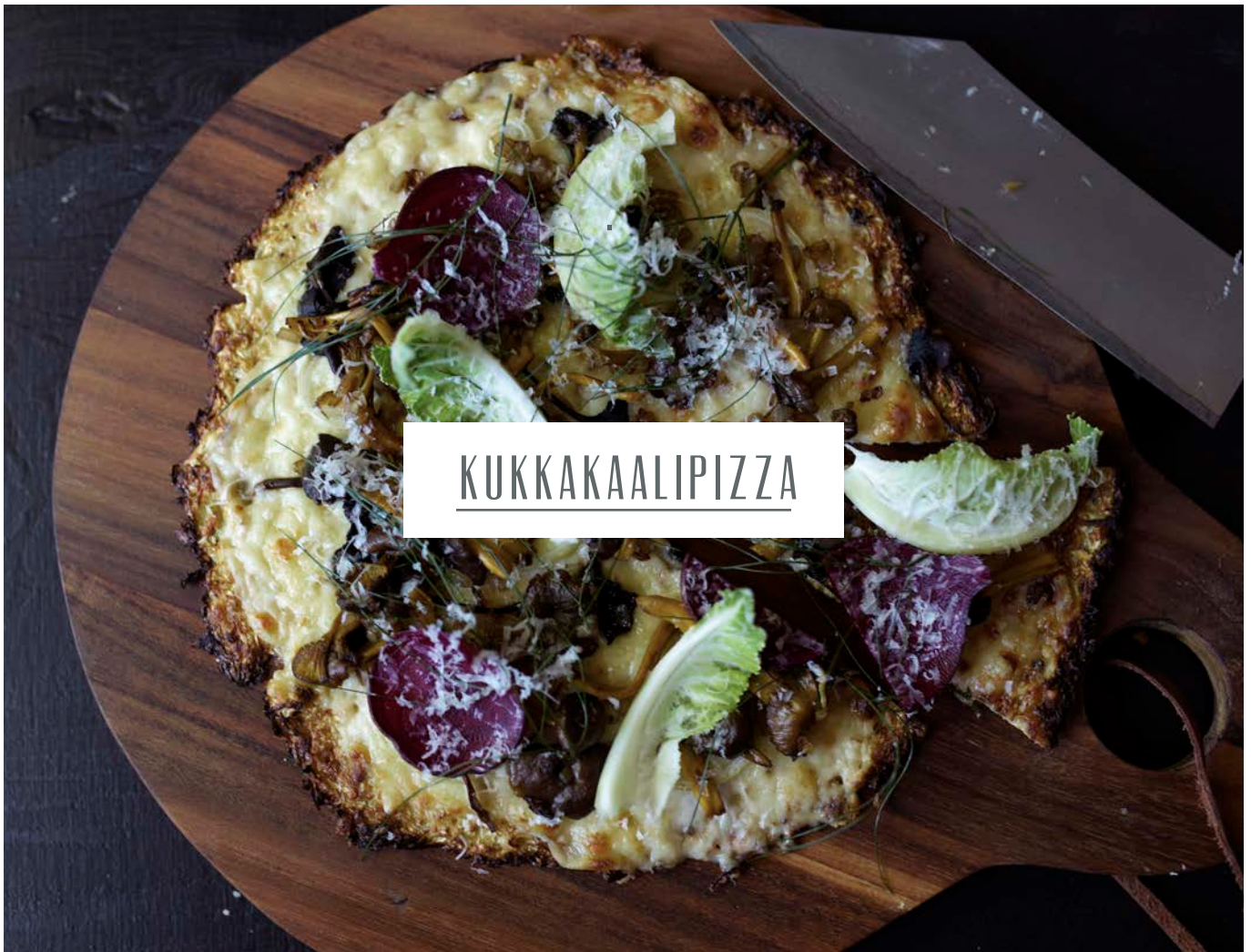
- ANDERS SAMUELSSON

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT	2
YLEISÖN VEGEVALINTA	5
KUKKAKAALIPIZZA	5
RAPSAKKA HÄRKÄPAPUHAMPURILAINEN	7
BUTTER HALLOUMI	11
PAPUQUESADILLAT	15
CRÈME NINON ITUJEN JA VERSOJEN KERA	17
TÄYSJYVÄNUDELIT SYYSVIHANNEKSILLA	19
GAZPACHO	21
GNOCCHI RUOHOSIPULILLA	23
KERMAINEN LEHTIKAALI-PERUNAGRATIINI	27
PAPUPASTA KASVISKASTIKKEELLA	29
SIPULIPIIRAKKA	33
SIENI-MIFUKASTIKE	35
PAV BHABI	37
JUURESKEITTO PUNAISILLA LINSSEILLÄ	39
SHAKSHUKA	41
PAAHDETTU MYSIKURPITSAKEITTO	45
KIKHERNE-PINAATTICURRY	47
MAUKAS TOMAATTINEN KASVISMUHENNOS	49
KESÄKURPITSATORTILLAT	51
PASTA	55
ANDERSIN VEGEVALINTA	59
PAISTETTU KUKKAKAALI JA UPPOPAISTETUT KIKHERNEET	61
VIHREÄT TACOT	63
MUNAKOISOGRATIINI PARMESANILLA	67
SIEMENPANEROIDUT SIENIPIHVIT VIHERSALAATILLA	71
JAPANILAINEN MUNAKAS	75
TERIYAKI-LANTTU	79
PAKORAT	81
PUNAJUURITARTAR	85
LOPPUSANAT	87

RESEPTIT

YLEISÖN VEGEVALINTA





On ollut vaikeaa löytää pizzapohja, joka olisi ilman vehnä jauhoja ja silti hyvää... Tämä on huippu! Gluteeniton vaihtoehto juuston ystäville. Ja helppo valmistaa, onnistuu aina. Täytteet ja kastikkeen voi valita itse oman maun mukaan.

TARJA HUNTUS



400 g kukkakaalia
2 kananmunaa
1 dl raastettua parmesaania

1. Raasta kukkakaali tai aja se tehosekoittimella "riisimäiseksi". Älä soseuta kukkakaalia!
2. Sekoita kukkakaaliriisiin kananmunat ja parmesaani.
3. Muotoile pizzapohjaksi tai pizzapohjiksi.
4. Paista 200-asteisessa uunissa 25 minuuttia.
5. Lisää täytteet pohjan päälle ja paista vielä 10 minuuttia.

Tässä versiossa teimme valkoisen pizzan Tarjan kukkakaalipizzasta (ilman tomaattikastiketta). Levitä tuorejuustoa pizzalle, raastettua mozzarella, suppilovahveroita ja hienonnettua sipulia. Lisukkeeksi kukkakaalinlehtiä ja viipaloitua punajuurta.



RAPSAKKA
HÄRKÄPAPUHAMPURILAINEN



*Hyvä ja helppo resepti! Yleensä keitän ison erän papuja ja pakastan niitä sopi-
viin pusseihin. Käyttämäni härkäpavut ovat kotimaisia, mikä on mielestäni iso
plussa. Olen itse kehitellyt reseptin ja valmistan pihvit aina hieman soveltaen,
joten mitat ovat ohjeelliset. Pihvit toimivat erittäin hyvin hampurilaisen täyt-
teenä vaikkapa salsakastikkeen ja ranskankerman kera. LINDA RÅHOLM*



8 PIHVIA

5 dl keitettyä härkäpapuja
1 kananmuna
3 rkl psylliumia
3/4 dl maissijauhoja/soijajauhoja tai
vastaavia
1 reilu rkl maapähkinävoita
1 tl tahinia (*valinnainen*)
tilkka tulista chilikastiketta
1 tl garam masalaa
2 puristettua valkosipulinkynttä
tilkka soijaa
suolaa ja pippuria
seesaminsiemeniä ja auringonkukan-
siemeniä leivitykseen
öljyä paistamiseen





1. Sekoita kaikki ainekset. Soseuta kevyesti sauvasekoittimella tai murskaa haarukalla. Seoksen ei tarvitse olla täysin sileää, karkeampi rakenne toimii pihveissä hyvin.

2. Lisää psylliumia ja jauhoja, jos taikina tuntuu liian löysältä. Pyörittele palloiksi, pieniksi pihveiksi tai suuriksi hampurilaispihveiksi.

3. Leivitä auringonkukansiemenillä ja seesaminsiemenillä ja paista keskilämmöllä kullannruskeiksi runsaassa öljyssä.

Tarjoile hampurilainen valitsemillasi lisukkeilla tai perunoiden ja sopivan kastikkeen kanssa.





OLEN ITSE KEHITELLYT RESEPTIN JA VALMISTAN
PIHVIT AINA HIEMAN SOVELTAEN, JOTEN MITAT
OVAT OHJEELLISET

- LINDA RÅHOLM



A still life photograph of a meal. In the foreground, a dark brown ceramic bowl on the left contains a thick, orange-colored sauce with chunks of halloumi cheese, almonds, and a garnish of fresh green basil leaves. To its right, another similar bowl is filled with a lentil salad, showing yellow lentils and small red kidney beans. A clear glass of water sits between the two bowls. The entire scene is set on a dark, textured surface, possibly slate, which is scattered with lentils and almond skins. In the background, there are green plants in pots and a blurred view of a window or balcony railing.

BUTTER HALLOUMI



Lapset, ystävät ja vanhemmat rakastavat. Minä rakastan. Helppo valmistaa niin isolle kuin pienemmällekin poppoolle. Zeinan resepti (Zeinas Kitchen) on helppo kaikkien valmistaa, ja lopputulos on aina yhtä maukas ja tasainen. What's not to like?

FRIDA ALLBERG



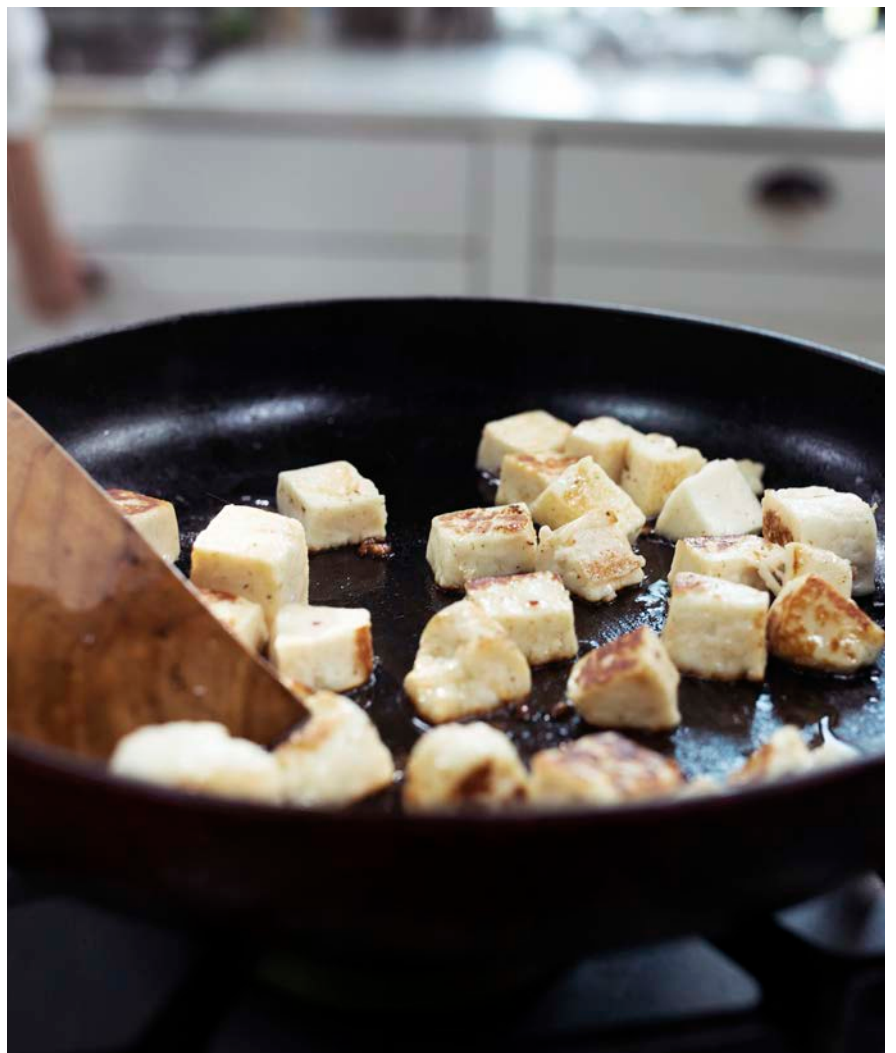
4-6 ANNOSTA

2 keltasipulia
2 chiliä (*jätä pois tai vähennä määrää, jos haluat kastikkeesta miedompaa*)
3 valkosipulinkynttä
1 rkl raastettua inkivääriä
1 tl kardemummaa
1/2 tl kanelia
1 rkl juustokuminan siemeniä tai jauhattua juustokuminaa
1 rkl chilijauhetta (*tai paprikajauhetta*)
suolaa
mustapippuria
50 g voita
2 rkl tomaattipyreetä
400 g (*hienoa*) tomaattimurskaa
1 dl vettä
3 dl kermaa
1 rkl sokeria (*tai vähemmän*)
400 g halloumia

Viimeistelyyn lehtipinaattia sekä paahdettuja manteleita

Lisukkeeksi:

naan-leipää
raitaa
keitettyä riisiä





1. Silppua keltasipulit ja chilit. Raasta valkosipulinkynnet.

2. Kuullota keltasipuli- ja chilisilppu, valkosipuli- ja inkivääriraaste ja kaikki mausteet voissa paistinpannalla samalla sekoittaen.

3. Lisää joukkoon tomaattipyree ja paista vielä hetki.

4. Kaada joukkoon tomaattimurska ja vesi ja sekoita. Anna kastikkeen hautua kannen alla 15–20 minuuttia.

5. Kaada joukkoon kerma, mausta sokerilla (kastike saa maistua hieman makealta) ja anna hautua vielä 10–15 minuuttia.

6. Leikkaa halloumi paloiksi. Paista halloumipaloja kuivalla paistinpannalla, kunnes ne saavat hieman väriä.

7. Kääntelee palat kastikkeeseen ja anna hautua 5–6 minuuttia.

8. Paahda mantelit paistinpannalla.

Ripottele pinnalle lehtipinaattia ja paahdettuja manteleita ja tarjoa pata mieleistesi lisukkeiden kanssa.

P.s. Jos maut ovat tuttuja, ei ihme. Tätä tarjoillaan intialaisissa ravintoloissa yleensä kanan kanssa.





KAAPISTA KUN USEIMMITEN LÖYTYNEE
PURKKIPAPUJA JA JOKUNEN KUIVAHTANUT
TORTILLA. ERINOMAISEN HYVÄÄ!

- KARIN LJUNG-HÄGERT

PAPUQUESADILLAT



Tämä on helppo tapa hyödyntää taco-illan tähteet. Kaapista kun useimmiten löytyy purkkipapuja ja jokunen kuivahtanut tortilla. Erinomaisen hyvää!

KARIN LJUNG-HÄGERT



1 prk kidneypapuja
1 prk mustapapuja
1 prk salsakastiketta
4 dl raastettua juustoa (tavallista tai vegaanijuustoa)
8 tortillaleipää

Ennustamme tästä uutta menestysreseptiä. Lasten makuun. Kuinka voikaan näin yksinkertaisesta tulla niin hyvää!

1. Hienonna pavut ja salsakastike kevyesti tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella sopivan karkeaksi.

2. Lisää 2 dl juustoraastetta ja sekoita hyvin.

3. Kaada öljy paistinpannulle. Aseta pannulle tortilla, ripottele pintaan juustoa, levitä kerros papukastiketta ja ripottele päälle vielä toinen kerros juustoa. Viimeistele tortillalla.

4. Paista molemmin puolin, kunnes tortilla on kullanuskea ja juusto sulanut.

Leikkaa paloiksi ja nauti herkullisen guacamolen, korianterin, salaatin ja muiden lisukkeiden kera.





CRÈME NINON
ITUJEN JA VERSOJEN KERA





Ranskalainen hernekeitto saa uutta twistiä, kun herneet korvataan rouskuvilla iduilla ja raikkailla versoilla. Tämä toimii viikonlopun luksuskeittona uppomunien tai graavilohen kanssa tarjottuna, mutta jättämällä pois kuohuviinin saat myös uuden klassikon hernekeitto-variantin.

SAMULI LAURIKAINEN



4 ANNOSTA

1 kpl salottisipuli
1 kpl valkosipulinkynsi
1 rkl auringonkukkaöljyä
0,5 l kasvislientä
85 g punaisten ja vihreiden linssien ituja
noin 100 g sinimailasen (*alfalfa*) ja
puna-apilan versoja
100 g babypinaattia (*valinnainen väriä ja
makua lisäämään*)
1/2 sitruunan mehu
2 dl kuohukermaa
2 dl kuivaa kuohuviiniä
suolaa, cayennepippuria maun mukaan

1. Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota öljyssä hiljaisella tulella 10 minuutin ajan.
2. Lisää joukkoon kasvisliemi ja kiehauta.
3. Soseuta keitto tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella lisäten idut ja versot joukkoon.
4. Mausta suolalla, sitruunamehulla ja cayennella.
5. Lisää joukkoon vaahdotettu kerma ja kuohuviini.
6. Tarjoa heti.

Voit tarjoilla keiton myös kylmänä ja ilman kuohuviiniäkin arkena. Kyytipojaksi sopii esimerkiksi uppomuna tai graavilohi.





TÄYSJYVÄNUDELIT SYYSVIHANNEKSILLA



Tämä on nopea ja yksinkertainen resepti, joka muuntuu maun ja käsillä olevien aineiden mukaan. Itse varioin reseptiä loputtomasti. Täysjyvänuudelit ja aurinkokuivatut tomaatit muodostavat rungon, siihen lisäksi jokin kasvis sekä proteiiniaines. Helppoa ja nopeaa, ja maustaa voi miten lystää. Jos haluaa veikeää väriä, voi kasviksena käyttää punajuuriraastetta.

KATARIINA LAHTONEN



1 pkt täysjyvänuudeleita
150 g kukkakaalia
150 g parsakaalia
1/2 prk aurinkokuivattuja tomaattikuutioita öljyssä + jonkin verran öljyä
1/2 dl ajvaria (*paprikoista tehty kastike, löytyy etnokaupoista*)
valkosipulia maun mukaan
suolaa maun mukaan
1 dl cashewpähkinöitä (*vaihtoehtoja: feta, tofu*)

pihalta voikukan, ratamon sekä siankärsämön lehtiä, jos on kasvukausi

1. Keitä murskatut nuudelit, laita pieneksi pilkottu parsa ja kukkakaali lopussa hetkeksi mukaan. Valuta ylimääräinen vesi pois.

2. Sekoita aurinkokuivattuihin tomaatteihin (ota öljyä mukaan) aivari, valkosipuli ja suola, sekä mahdolliset pieneksi pilkotut villiyrtyt. Lisää nuudeleiden ja vihannesten joukkoon.

3. Lisää vielä pähkinät, sekoita ja tarjoile.





GAZPACHO
HERKULLINEN ESPANJALAINEN KASVISKEITTO





Tämä keitto on kertakaikkisen maukas. Jos satsi on liian iso kerralla syötäväksi, säilyy keitto jääkaapissa muutaman päivän, mutta sen voi myös pakastaa. Ohje on keittokirjasta, jonka ostin Espanjasta ja jonka mukaan tämä nimenomainen gazpacho tulee Andalusiasta. Keitto on loistava tapa hyödyntää kulahtaneet tomaatit. Voit myös kuoria ja pakastaa hienonnetut tomaatit myöhempää käyttöä varten.

HARRIET TUOMINEN



1 kg suuria kypsiä tomaatteja
2 leipäviipaletta, täysjyväleipää (*säilytä reunat!*)
1 vihreä paprika
1/2 kurkkua
1/2 sipulia
2 valkosipulinkynttä
4 rkl oliiviöljyä
2 tl suolaa
1/4–1/2 tl jauhettua juustokuminaa (*tai reilummin maun mukaan*)
5 rkl etikkaa tai sitruunamehua
1/4–1/2 l vettä

1. Liota leipä vähässä vedessä.
2. Huuhtelee tomaatit, leikkaa ristikko pintaan ja käytä muutama sekunti kiehuvaan vedessä, jotta kuori irtaantuu helposti. Kuori ja leikkaa tomaatit paloiksi.
3. Paloittele myös paprika, kurkku ja sipuli.
4. Puserra ylimääräinen vesi liotetusta leivästä. Hienonna leipä monitoimikoneessa karkeaksi seokseksi.
5. Lisää suola, jauhettu juustokumina, öljy ja etikka. Pyöräytä monitoimikoneessa niin, että kaikki sekoittuu. Saatat joutua ajamaan ainekset kahdessa erässä monitoimikoneen koosta riippuen.
6. Tarkista maku, juustokuminaa saa olla reippaasti!

Jos pitää ohuemmasta keitosta, voi toki lisätä vettä. Anna jäähtyä muutama tunti ennen tarjoilua.

Lisukkeena voi tarjota esimerkiksi pilkottua tomaattia ja kurkkua sekä paprikaa ja paahdettuja leipäkuutioita. Keiton voi toki tarjota myös sellaisenaan.



GNOCCHIT RUOHOSIPULILLA
VIHANNESTEN KERA



Resepti on helppo, mutta kuitenkin melkoisen juhlava. Tätä on kiva tarjota vaikka alkupalaksi vieraille tai sitten juhlavampana arkiruokana perheelle. Olen itse harrastaja ruokabloggari, joka kokeilee mielellään aina uutta.

SARI PYLSY



2-4 ANNOSTA

Gnocchien ainekset

2-3 jauhoista perunaa (noin 400 g)
1 dl vehnä jauhoja (käytä tattarijauhoja
gluteenittomaan versioon)
1 kananmuna
3 rkl ruohosipulia
suolaa, pippuria
vettä keittämiseen

Gnocchien lisukkeet

*Mukauta lisukkeet vuodenajan mukaan:
sieniä, parsakaalia, maa-artisokkaa +
tomaattia sekä sopivia yrttejä, kuten
salviaa.*

iso nippu parsaa
voita
timjamia
1/2 sitruunan kuoriraaste ja mehu
1 dl parmesaaniraastetta
kauhallinen gnocchien keitinlientä





Lisukkeet:

1. Kun perunat kiehuvat, esikäsittele parsat. Leikkaa kova pää pois ja siivuta parsat noin 1/2 sentin viipaleiksi. Jätä kuitenkin kukintopäät 8 cm pitkiksi ja halkaise ne.
2. Laita reilu nokare voita pannulle ja lisää muutamia timjaminoksia, anna voisulan maustua, ota timjamit sitten pois pannulta ja lisää leikatut parsat. Kääntelee niitä hetki ja lisää seuraavaksi pannulle kauhallinen keitinlientä, anna kiehua kasaan muutama minuutti.
3. Ota parsat pois pannulta ja laita pannu takaisin liedelle. Lisää voita ja paista nyt pinta gnoccheihin.
4. Kaada parsat takaisin samaan pannuun, sekoita. Raasta sitruunakuorta ja purista mehu paistokseen. Lisää parmesaaniraaste ja muutamia timjaminoksia/lehtiä.

Laita koko pannu tarjolle tai jaa annoksiksi (riittää 2-4:lle).

Gnocchit:

1. Pese ja keitä perunat kypsiksi. Kuori niin kuumina kuin kädet kestävät. Soseuta nuijalla.
2. Lisää 1 kananmuna, 3 rkl ruohosipulia ja 4 rkl vehnä jauhoja (tai tattarijauhoja) sekä ripaus suolaa ja pippuria. Lisää jauhoja tarpeen mukaan.
3. Leivo taikina pötköksi ja jaa 24 osaan. Purista nyrkissä pitkulaiseksi.
4. Laita 2-litran kattila puolilleen väliin vettä ja anna kiehua.
5. Lisää puolet gnoccheista kiehuvaan veteen ja nosta reikäkauhalla lautaselle, kun ne nousevat pintaan. Toista sama lopuille gnoccheille. Jätä odottamaan lautaselle.

Huom! Älä heitä keitinlientä pois!







KERMAINEN
LEHTIKAALI-PERUNAGRATIINI



Tämä ruoka syntyi alun perin jääkaapintyhjennyksen tuloksena, mutta siitä on kehkeytnyt maukas ja tosi helppotekoinen arkiruokasuosikki. Lempeää, pehmeää ja täyttävää talviruokaa, joka pienten esivalmistelujen jälkeen kypsyy itseksensä uunissa.

JUDITH ALM



8 keskikokoista kiinteää luomuperunaa

1 pkt savustettua tofua. *(Tai vaihtoehtoisesti 4–6 sientä, esimerkiksi herkkutatteja tai herkkusieniä voissa ruskistettuina. Erityisen hyvää saa käyttämällä sekä tofua että sieniä! 1 pkt borlottipapuja käy myös hyvin.)*

7–8 lehtikaalinlehteä tai 1 iso nippu
1 purjosipuli
1 nippu persiljaa (*valinnainen*)
2 dl (*kasvipohjaista*) kermaa
1 liemikuutio
suolaa

1. Kuori perunat ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi.

2. Leikkaa savustettu tofu viipaleiksi. Jos käytät sieniä tai borlottipapuja, paista ne kevyesti voissa.

3. Poista lehtikaalinlehdistä paksu ruoti (ja säästä se smoothieen, sosekittoon tai kotitekoiseen liemeen) ja silppua lehdet.

4. Silppua purjosipuli ja persilja.

5. Kaada kerma kattilaan, anna hautua ja lisää liemikuutio.

6. Lisää purjosipuli- ja persiljasilppu ja anna pehmetä.

7. Voitele uunivuoka voilla. Lado vuokaan perunaviipaleet, lehtikaalisilppu ja tofuviipaleet, sienet tai pavut ja kaada päälle kerma.

8. Paista laatikkoa 200-asteisen uunin keskitasolla, kunnes kerma on hyytynyt ja pinta saanut kauniin värin.

Ellet käytä savustettua tofua, mausta ruoka rosépippurilla ja 1–2 kuivatulla lipstikanlehdellä. Ota silloin huomioon, että lipstikka maistuu melko voimakkaalta, joten voit vähentää liemen määrää. Maista!

Ennen tarjoilua puserra päälle sitruunamehua ja tarjoa vuoka puolukkasurvoksen, hapankurkkujen tai hapankaalin kanssa. Voit myös ripottaa pinnalle paahdettuja rouhittuja hasselpähkinöitä.



A close-up photograph of a rustic, grey ceramic bowl filled with chickpea pasta, broccoli, cherry tomatoes, and a generous amount of shredded white cheese. In the foreground, a block of cheese sits on a metal grater, and a slice of tomato is visible on the wooden surface. The background is softly blurred, showing more vegetables.

PAPUPASTA
KASVISKASTIKKEELLA



Monet puhuvat siitä, että uudet lihankorvikkeet (Oumph, kaura ja muut vastaavat) ovat tehneet kasvisruokaan siirtymisen helpommaksi. Oman kasvisruokavalioideni mullisti kuitenkin papupasta, joka ilmestyi kauppoihin muutama vuosi sitten. Nyt saan yksinkertaisesta pastakastikkeesta täyden aterian ilman, että reseptiä tarvitse säätää ja palkokasveja lisätä jossakin muodossa – proteiinit kun ovat pastassa. Loistavaa ja nopeaa! Teen tätä pastaa usein arkena. Varmistan, että kaapista aina löytyy papupastaa, ruokakermaa sekä vihanneksia. Niiden pohjalta on helppo kokata versio tästä reseptistä. Ja jos oikein laiskottaa teen papupastaa tomaattikastikkeella, vaikka sitä tuskin voi kutsua reseptiksi.

ERICA RÖNNGÅRD



1/2 kg parsakaalia
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 rasia kirsikkatomaatteja
2 dl kaurakermaa
suolaa
pippuria
parmesaania





1. Paista hienonnettu sipuli, valkosipuli ja parsakaali voissa tai öljyssä.

2. Lisää puolitetut kirsikkatomaatit, kun sipuli ja parsakaali ovat pehmenneet hiukan.

3. Lisää ruoka-/kaurakerma ja anna kastikkeen hautua muutama minuutti.

Tarjoile kastike papupastan ja raastetun parmesaanijuuston kanssa.

Tämä on perusresepti maukkaimmassa muodossaan, mutta sitä voi helposti varioida eri vihanneksilla. Itse aloitan aina sipulista ja papupastasta – sipulia maun vuoksi ja papupastaa proteiinin vuoksi.





NYT SAAN YKSINKERTAISESTA PASTA-
KASTIKKEESTA TÄYDEN ATERIAN ILMAN, ETTÄ RESEPTIÄ
TARVITSE SÄÄTÄÄ JA LISÄTÄ PALKOKASVEJA JOSSAKIN
MUODOSSA – PROTEIINIT KUN OVAT PASTASSA.
LOISTAVAA JA NOPEAA!

- ERICA RÖNNGÅRD



SIPULIPIIRAKKA



Piirakka on täyteläinen, suht helppo tehdä ja punaviini tuo siihen kivan värin, mausta puhumattakaan.

MARI TIENSUU



Pohja:

3 dl vehnä jauhoja
1 tl suolaa
100 g voita
1 dl kylmää vettä

Täyte:

6 keltasipulia
2 rkl öljyä
2 dl punaviiniä
1/2 sitruunan mehu
1 tl hunajaa

Munamaito:

2 dl maitoa tai kermaa
1 tl suolaa
1 kananmuna
2 tl rakuunaa
2–3 dl juustoraastetta

1. Nypi kylmä rasva jauhojen ja suolan kanssa murumaiseksi seokseksi, lisää kylmä vesi ja sekoita nopeasti tasaiseksi. Laita taikina kylmään ässehtimään.
2. Kuullota viipaloidut sipulit öljyssä, lisää punaviini, sitruunamehu ja hunaja ja anna hautua liedellä noin 10 minuuttia.
3. Painele taikina vuokaan, pistele haarukalla, kaada sipulitäyte ja munamaito päälle ja ripottele juustoraaste pinnalle. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia. Voit myös paistaa pelkkää pohjaa ensin 10 minuuttia, niin ei jää raa'aksi.

Tarjoile jäähtyneenä. Tämä piirakka on hyvää vielä seuraavinakin päivinä.



A top-down view of a dark, textured ceramic plate. In the center is a small, dark bowl filled with a thick, creamy soup containing white beans, small pieces of meat, and green herbs. To the right and bottom of the bowl is a pile of cooked rice mixed with red lentils and green herbs. In the top right corner, several whole and sliced mushrooms are arranged. A white rectangular box with the text 'SIEMI-MIESZKOWSKI' is centered over the soup bowl.

SIEMI-MIESZKOWSKI



En syö itse juurikaan lihaa, joskus tulee tehtyä lihapullia tai soosia kotona. Muuten syön paljon vegeruokaa ja kalaa. Minä testailen kotona silloin tällöin periaatteella "vähän sitä sun tätä ja tilkka tuota". Ruoanteko ei ole rakettitiedettä, taikahattu päähän vaan.

JOHANNES DJUPSJÖBACKA



Noin 5–6 kpl tuoreita herkkusieniä
Mifua (*ruokarae - original*) puoli purkiliinen
2 sipulia
voita
2 rkl vehnä jauhoa
2 tl korianterin siemeniä
2 rkl sinappia
1 tl maustepippuria
suolaa
2 dl vispikermää
persiljaa

1. Lämmitä paistinpannu, alhainen lämpö riittää. Ripottele suolaa pannulle.
2. Hienonna sienet sopivan kokoisiksi paloiksi, lisää pannulle ja nosta lämpöä.
3. Silppua sipuli tai leikkaa se renkaiksi, lisää sienten joukkoon pannulle.
4. Murskaa korianterin siemenet ja maustepippurit morttelissa, lisää pannulle.
5. Kun sienten neste on haihtunut, laske lämpöä ja lisää aimo nokare voita ja hieman sinappia.
6. Ripottele pintaan vehnä jauhot ja sekoita hyvin. Seos saattaa tuntua kokka-reiselta mutta tasoittuu kyllä.
7. Lisää kerma ja sekoita hyvin, anna kastikkeen hautua muutama minuutti alhaisella lämmöllä.
8. Huuhtelee Mifu siivilässä kylmällä vedellä, valuta ja sekoita kastikkeeseen.
9. Ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa juuri ennen tarjoilua.

Sieni-Mifukastike on hyvää niin spagetin (kaikenlaisten makaronien), riisin kuin perunoiden kera!



PAV BHAJI
HERKULLINEN INTIALAINEN STREET FOOD



"Maista niin tiedät."

Näin toteaa lyhyesti reseptin Strömsön Vegevalintakampanjaan lähettänyt Juuso Nurmi. Voimme yhtyä siihen. Mausteet ovat kohdallaan, ja pata valmistuu lyhyessä ajassa. Voiko hyvältä arkiruoalta muuta vaatia?

JUUSO NURMI



3 peruna
2 dl kukkakaalia
pala inkivääriä noin 5 cm (*raastettuna*)
6 valkosipulinkynttä (*murskattuna*)
1 rkl kuminaa
n.1 rkl Garam Masala -jauhetta (*oman maun mukaan*)
75 g voita
50 g vihreitä papuja (*pieniksi paloiksi leikattuina*)
3 tomaattia (*pilkottuna*)
3 dl vettä
1–3 sipulia, riippuen koosta (*sipuli sekoitetaan tuoreena silppuna joukkoon vasta, kun ruoka on valmista*)
2 dl tuoretta korianteria (*silputtuna*)
suolaa
pippuria

1. Keitä perunat ja kukkakaali niin, että ne voi survoa.
2. Paista valkosipuli, inkivääri, kumina ja garam masala voissa, lisää vesi.
3. Lisää tomaatit, keitetyt kasvikset ja leikatut pavut.
4. Anna hautua pari minuuttia miedolla lämmöllä, lisää suolaa ja pippuria maun mukaan.
5. Lisää silputtu sipuli ja hieman tuoretta korianteria jokaiseen annokseen.
6. Tarjoile valkoisen leivän kera. Leivän voit myös tehdä itse (etsi netistä Indian Pav recipe).



A top-down view of a white ceramic bowl with a black rim, filled with a thick, yellow lentil soup. The soup is garnished with several drizzles of golden olive oil. The bowl sits on a light-colored wooden surface. To the left of the bowl, there is a pile of fresh green herbs, possibly dill, and a small pile of light-colored, slivered almonds. A silver spoon is partially visible on the right side of the bowl, resting on a light-colored cloth napkin.

JUURESKEITTO
PUNAISILLA LINSSEILLÄ



Tässä yksinkertainen, nopea ja halpa keitto. Se muuntuu helposti sen mukaan, mitä vihanneksia sinulla on kotona ja mitä mausteita valitset. Meillä tämä keitto on 4-vuotiaan ehdoton suosikkiruoka, se sopii koko perheelle ja on yksinkertaisesti täydellinen arki-illallinen!

ANNA-KARIN ALMÉN



2 isoa porkkanaa
1 palsternakka
3 perunaa
1 keltainen sipuli tai pala purjoa
2 valkosipulinkynttä
n. 1 dl punaisia linssejä (*luomu*)
n. 2 tl currya (*mieluiten karkeampaa currysekoitusta tyyppiä Cape Malaiji*)
kasvislientä
2 dl kaurakermaa

1. Pilko juurekset ja leikkaa sipuli ja valkosipuli. Paista tilkassa öljyä paksupohjaisessa kattilassa curryn kera.
2. Lisää kasvisliemikuutio ja vettä niin että kasvikset peittyvät. Keitä muutama minuutti.
3. Lisää hyvin huuhdellut linssit ja keitä, kunnes kaikki ainekset ovat kypsiä.
4. Soseuta sauvasekoittimella, lisää kaurakerma ja mausta pippurilla, suolalla, yrteillä ja mausteilla makusi mukaan.

Jos haluaa hieman aikuisemman maun keitolle, voi tarjoiluun lisätä oliiviöljyä tai muutaman tipan sriracha-kastiketta ja viimeistelyyn krutonkeja tai paahdettuja auringonkukansiemeniä. Ja vinkkinä – keitto on hyvää myös sellaisenaan, ilman soseutusta.



SHAKSHUKA
AFRIKKALAINEN KASVISPATA



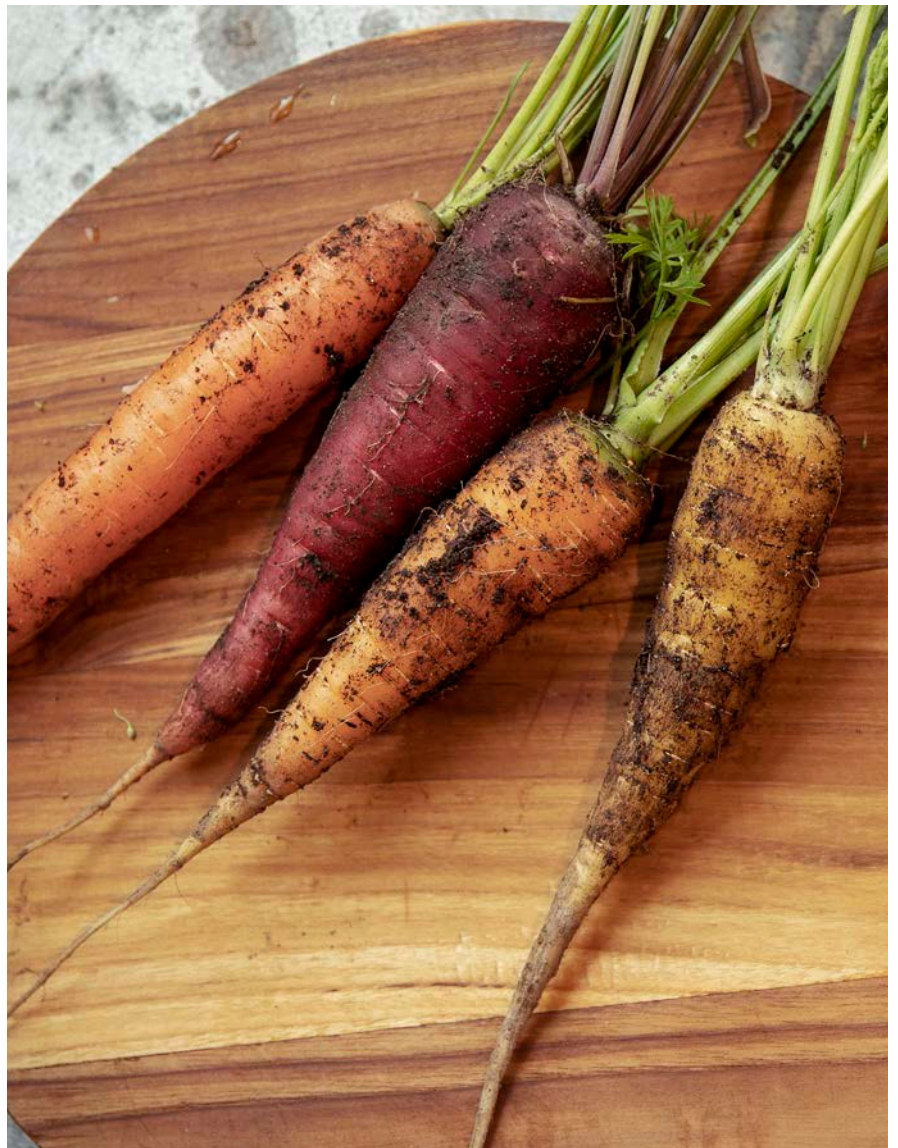
*Tämä pata on huippu: nopea ja helppo valmistaa, riittoisa ja erittäin maukas.
Ohje sisältää kananmunia, mutta ne voi tietenkin jättää poisikin.*

MARKKU NURMINEN



6 ANNOSTA

3 porkkanaa
2 sipulia
4 valkosipulinkynttä
2 paprikaa (*punainen ja keltainen*)
2 rkl oliiviöljyä
3 rkl tomaattipyreetä
400 g tomaattimurskaa
2 dl punaisia tai vihreitä linssejä
1 rkl harissaa (*tai maun mukaan*)
200 g kikherneitä (*liotettuna ja keitet-
tynä*)
himalajansuolaa ja pippuria
6 (*luomu*)kananmunaa
kourallinen kalamata-oliiveja
tuoretta korianteria





1. Kuori ja kuutioi porkkanat ja sipulit. Hienonna valkosipuli.

2. Kuumenna öljy uuninkestävässä padassa tai teräskattilassa. Kuullota kasviksia viitisen minuuttia ja lisää sitten tomaattipyree sekä harissakastiketta maun mukaan. Kypsennä hetki.

3. Lisää tomaattimurska, linssit ja tilkka vettä. Lisää ripaus suolaa ja pippuria. Hauduta ilman kantta hiljaa poreillen, kunnes linssit ovat kypsiä ja pata melko sakeaa.

4. Lisää lopuksi pussin ohjeen mukaan liotetut ja keitetyt kikherneet. Maista ja mausta tarvittaessa.

5. Tee sakeaan kasvispataan kuusi koloa ja riko jokaiseen luomukananmuna. Nosta astia 200-asteiseen uuniin ja kypsennä, kunnes kananmunat ovat kypsiä.

Viimeistele ruoka kalamata-oliiveilla ja hienonnetulla korianterilla. Nauti kaikilla aisteilla!







PAAHDETTU MYSKIKURPITSAKEITTO
TÄYTELÄISEN KOOKOSMAIDON KERA





Tämä keitto on samettisen sileää. Sen maku on herkullinen, ja chili antaa ihanasti lämpöä. Keitto on myös upean värinen. Lisäksi se on vähäkalorinen ja sopii hiilihydraattitietoiseen ruokavalioon.

PÄIVI LÄHTEVÄNOJA



1 myskikurpitsa
1 chilipalko
2–3 valkosipulinkynttä kuorineen
2 rkl oliiviöljyä
6 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 dl täyteläistä kookosmaitoa
suolaa

1. Valmistele kasvikset suureen kulhoon. Kuori ja paloitele myskikurpitsa noin tikkurasian kokoisiksi paloiksi. Siemenet voit ottaa talteen ja paahtaa ne pannulla keiton lisukkeeksi. Halkaise chilipalko pituussuunnassa ja poista siemenet. Keitosta tulee aika tulinen, vähennä chilin määrää jos haluat miedomman keiton. Lisää valkosipulinkynnet kuorineen kulhoon.

2. Kaada öljy kasvisten päälle ja sekoita niin, että kasvikset saavat kauttaaltaan ohuen öljykerroksen.

3. Paahda kurpitsat, chili ja valkosipulinkynnet uunipellillä 225 asteessa 20–30 minuuttia niin, että ne saavat kauniin paistovärin.

4. Kuumenna vesi kattilassa. Lisää kasvisliemi ja paahdetut kasvikset. Puserra valkosipulinkynnet kuoristaan mukaan. Keitä hiljalleen 10 minuuttia.

5. Soseuta sauvasekoittimella. Lisää kookosmaito ja suola.



KIKHERNE-PINAATTICURRY



Vartissa valmis on usein arkiruoan tärkein vaade. Ruoan pitäisi olla pöydässä heti, mielummin vielä vähän nopeammin. Juuri näitä kiireisiä päiviä varten pidän kaapissa varalla muun muassa tomaattimurskaa, papuja tai kikherneitä sekä tölkillisen kaurakermaa. Nämä kun kumoa pannulle, kaivaa pakastelokerosta pinaattipussin pohjat ja mehevöittää kastikkeen vielä maapähkinävoilla, on herkullinen arkiruoka jo voiton puolella. Helppo, nopea ja herkullinen arkiruoka, johon kaikki tarvittavat raaka-aineet löytyvät jo valmiiksi keittiön kaapista tai ainakin lähikaupasta.

HANNA KUUSISALO



5 dl (noin 2 tlk) keitettyjä kikherneitä
1 keskikokoinen sipuli
4 valkosipulinkynttä
öljyä paistamiseen
1 tl jauhettua juustokuminaa
2 tl garam masalaa
1/2 tl chilijauhetta
1/2 tl jauhettua inkivääriä
2 rkl tomaattipyreetä
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
1 tlk (2 1/2 dl) kaurakermaa
3 rkl makeuttamatonta maapähkinävoita
1/2 ps (100 g) pakastepinaattia
n. 1/2 tl suolaa
reilu rouhaisu mustapippuria

Tarjoiluun:

keitettyjä ohrahelmiä tai riisiä

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.

2. Kuumenna öljy pannulla ja kuullota sipulia rauhassa keskilämmöllä noin 10 minuuttia. Lisää pannulle valkosipuli, tomaattipyree ja mausteet. Paista vielä hetki.

3. Lisää tomaattimurska, kaurakerma, maapähkinävoi ja keitetyt kikherneet. Anna muhia miedolla lämmöllä vartin verran.

4. Lisää lopuksi pakastepinaatti. Kuumenna. Mausta suolalla ja mustapippurilla maun mukaan. Tarjoa esimerkiksi keitetyn riisin tai ohran kera.

Pinaatti-kikherneecurry on maukas ja mausteinen, muttei silti vaadi massiivista maustevarastoa. Peruskuivamausteilla pärjää mainiosti. Kun kastikkeen maltaa antaa hautua hetken, avautuvat aromit ihan uusiin ulottuvuuksiin.

Viimeistele annos tuoreella korianterilla, niin saat ruoasta täysin salonkikelpoisen tarjottavan.







Helposti hyvää kauden raaka-aineista. Muhennos on monikäyttöinen ja sopii myös esimerkiksi paistetun lohien seuraksi (korvaa kasvisfondi kalafondilla ja lisää vielä 1/4 tl hienoa merisuolaa muhennokseen). Toimii erinomaisesti myös sellaisenaan juuri perunan ja parsakaalin kaverina. Itse kehittämäni ohje periaatteella "simppelellä hyvää". Helposti muunneltava ohje.

ANNE KIURU



6 ANNOSTA

250 g kotimaista omenaa karkeana raasteena (*hapokas lajike, raasta kuorineen*)
200 g kesäkurpitsaa karkeana raasteena
100 g sipulia pilkottuna
1 tl savupaprikajauhetta
1/2 tl jauhettua mustapippuria
pieni veitsenkärjellinen cayennepippuria
1 tl ruokosokeria
1 tlk (400 g) tomaatteja
1 dl vettä (*huuhtelee tomaattitölkki*)
28 g kasvisliemitiivistettä
150 g ranskankermaa tai kauraranskankermaa
1 dl tilliä hienonnettuna
1-2 rkl öljyä paistamiseen

1. Kuumenna öljy laakeassa paistokasarissa, kuullota sipulia 3-4 minuuttia. Lisää omenaraaste, kääntele hetki. Lisää kesäkurpitsaraaste, kääntele hetki. Lisää kaikki mausteet. Kääntele vielä hetki. Lisää kirsikkatomaatit liemineen, vesi sekä fondi.
2. Anna kiehua hiljalleen kannen alla 15-20 minuuttia välillä sekoittaen.
3. Lisää lopuksi ranskankerma. Kuumenna, älä keitä. Viimeistele muhennos tuoreella tillillä.

Tarjoa vaikkapa perunoiden ja höyrytetyn parsakaalin kera.



A close-up, shallow depth-of-field photograph of a zucchini tortilla. The tortilla is golden-brown and textured, with visible green flecks of zucchini and dark specks of herbs. Several fresh, vibrant green basil leaves are placed on top of the tortilla, some in sharp focus and others blurred. The background is a soft, out-of-focus white surface.

KESÄKURPITSATORTILLAT



Minulla on puutarha, josta joskus tulee runsas kesäkurpitsasato, jolle pitää löytää käyttöä. Olen aikaisemmin tehnyt nämä korppujauhoilla, mutta tällä kertaa halusin testata gluteenitonta versiota. Taikinan sekoittaa vaivattomasti lyhyessä ajassa. Lopputuloksena on rapeat ja hyvänmakuiset "tortillalätyt", jotka ovat myös kauniita. Nämä tortillat ovat saaneet suuren suosion blogissani.

SARI PYLSY



6 ANNOSTA

400 g kesäkurpitsaa
1 1/2 dl mantelijauhoa
3 dl juustoraastetta
1 kananmuna
2 dl (baby)pinaattia
1 dl tuoretta basilikaa silppuna
riipaus suolaa ja pippuria

Täytä tortillat haluamallasi täytteellä esimerkiksi salaatinlehdillä, tomaatilla, kurkulla, paprikalla tai vaikka avokadolla ja sipulirenkailla. Halutessa voit lisätä myös esim rae- tai fetajuustoa.

Kastikkeena voit käyttää kermaviiliä, smetanaa, guacamolea tai vaikka salsaa.

Tässä versiossa käytimme paputäytettä. Kuullota sipulia, keltaista paprikaa ja mustapapuja. Mausta mustapippurilla ja savustetulla paprikalla. Koristele hienoksi leikatulla persiljalla ja kasvispohjaisella tuorejuustolla, jota ohennat vesitilkalla.





1. Pese ja raasta kesäkurpitsa. Laita raaste lävikköön ja painele liika neste pois. Jos raaste tuntuu vielä kovin kostealta, laita se kahden pyyhkeen väliin ja taputtele kuivaksi.

2. Laita raaste kulhoon, lisää mantelijauho, juustoraaste, mausteet ja kananmuna. Sekoita hyvin.

3. Pieni hiukan pinaatin lehtiä ja silppua basilika ja lisää ne massaan.

4. Aseta uunin lämpötilaksi 180 kiertoilma ja 200 normaali.

5. Laita leivinpaperi uunipellille ja ota desimitallinen massaa, noin 4 mahtuu yhdelle pellille.

6. Laita toinen leivinpaperi kesäkurpitsakekojen päälle ja paina keot letuiksi.

7. Ota paperi pois ja paista tortilloja noin 15–20 minuuttia uunin keskitasolla, niin että ne saavat hiukan väriä.

8. Jos paistat kahta peltiä yhtä aikaa, vaihda 10 minuutin kohdalla peltien paikkaa.

9. Anna tortillojen jäähtyä muutama minuutti ennen kuin poistat ne leivinpaperilta.





VARTISSA VALMIS ON USEIN ARKIRUOAN TÄRKEIN
VAADE. RUOAN PITÄISI OLLA PÖYDÄSSÄ HETI,
MIELUMMIN VIELÄ VÄHÄN NOPEAMMIN

- HANNA KUUSISALO

PASTA

Pasta eri kastikkeiden kera on ilmeisesti monessa kodissa suosittua arkiruokaa. Saimme n. 30 erilaista pastakastikeohjetta. Ainesmäärät olivat usein suuntaa antavia. Tässä bonuksena joitakin mielenkiintoisia vaihtoehtoja.

PASTA DI TRAPONESE - MANTELIPESTO

Helposti hyvää. Innostuin kokeilemaan tätä reseptiä nähdessäni tv-ohjelman, jossa brittiläinen kokki Richard Stein matkusti ympäri Italiaa. Kun tulin kotiin tein oman version ruoasta.

Pirkko Heikkinen

manteli
tuore basilika
valkosipuli
sopiva loraus oliiviöljyä

Ainekset miksataan pestoksi.

Lisää:
mustapippuria
suolaa
raastettua pecorinoa
kirsikkatomaatin puolikkaita

Sekoitellaan ja tarjotaan keitetyn spagetin kera. Jokainen voi makunsa mukaan lisätä annokseensa pecorinoa ja oliiviöljyä.

PUNAINEN PESTOPASTA

oivallinen jääkaapin tyhjennykseen

Hyvä resepti ruokahävikin vähentämiseksi. Jos kaapistasi löytyy pastaa sekä punaista pestoa, voit varioida muita aineksia hyvinkin vapaasti. Pasta ja punainen pesto ovat tämän ohjeen perusainekset, joiden avulla voit hyödyntää juuston tähteet, nahistuneet kasvikset tai yrttiruukun viimeiset lehdet. Toimii erittäin hyvin esimerkiksi kesäkurpitsan, mozzarellan, timjamin ja paahdettujen cashewpähkinöiden kanssa. Toinen maukas kombo on munakoiso, parmesaani ja lehtipersilja.

Lotta Sundström

gnocchipastaa (ei perunagnocchia, vaan tavallista, suhteuta määrä syöjien mukaan)

fetajuustoa
kalamata-oliiveja
punasipulia (vihersipuli, salottisipuli tai tavallinen sipuli käy myös hyvin)
pesto rossoa
basilikanlehtiä (tai lehtipersiljaa)
mustapippuria

Luksusversio:

Lisää paahdettuja pinjansiemeniä

Keitä pasta. Sillä aikaa kun pasta kiehuu, leikkaa juusto kuutioiksi, paloitle oliivit ja pilko sipuli. Sipulia voi halutessaan kuullottaa hetken paistinpannussa. Kun pasta on kypsää, kaada vesi pois ja sekoita fetajuusto pastaan sen ollessa vielä höyryävän kuumaa. Lisää vielä muutama ruokaluskallinen pestoa, oliivit ja sipuli.

Tarjoile pasta syviltä lautasilta, mausta rouhitulla mustapippurilla ja viimeistele annokset parilla basilikanlehdellä.



ROBERTON PARSAKAALIPASTA

Kysyin italialaiselta ystävältäni, mikä on paras pasta-resepti. Ensin hän kertoi bolognese-kastikkeesta, jonka ainesluettelo oli metrin mittainen ja jota piti keittää vähintään kolme tuntia. Sitten hän sanoi: "Mutta jos haluat jotain todella hyvää nopeasti, tee näin..." Luontaisesti epäluuloisena lihansyöjänä, joka kokatessa mieluiten menee siitä, missä aita on matalin, oli pakko kokeilla. Järkytykseksi tulos oli itkettävän ihana lohturuoka, jota haluaisin tehdä useammin kuin kehtaan tunnustaa.

Ps. Jos olen terveellisellä tuulella, käytän täysjyväspagettia enkä huomaa syödessä eroa.

Satu Ojaranta

parsakaalin nuppuja
spagettia
suolaa
pliiviöljyä
parmesaania

Keitä spaghetti ja parsakaali al dente suolavedessä, kumoa vadille, lorauta päälle hyvää maukasta oliiviöljyä ja kruunaa komeus parmesaaniraasteella.

KIKHERNEPASTA

matkamuisto Italiasta, lasten suosikki

Matkamuisto Italiasta. Jokunen vuosi sitten Marchen alueella matkaillessamme nappasin idean agriturismon ravintolasta. Todella helppo ja nopea arkiruoka. Lasten suosikki!

Riikka Kettunen

300 g tagliatelle-pastaa
vettä
reilusti suolaa pastan keitinveeten
1 purkki keitettyjä kikherneitä (n. 400 g)
1 salottisipuli
1 rkl sitruunamehua
2 dl kaurakermaa
mustapippuria
suolaa
lehtipersiljaa

Keitä pasta al dente. Valuta ja huuhtaise kikherneet lävikössä. Pehmennä sipuli öljyssä. Lisää kikherneet ja sitruunamehu. Kuumenna. Lisää kaurakerma. Mausta suolalla ja pippurilla. Keitä hetki kunnes kastike sakenee hieman. Sekoita yhteen pastan kanssa ja päälle reilusti hienonnettua lehtipersiljaa. Raasta myös halutessasi parmesaania, grana padanoa tai muuta kovaa juustoa lautasella olevan annoksen päälle.





RESEPTIT

ANDERSIN VEGEVALINTA

Tv-kokin on seistävä parrasvaloissa ja loistettava, mutta kotikeittiössä pääroolissa ovat raaka-aineet.

Kasvikunnan upea ruokakomero on täynnä makuja, ja jos opimme käsittelemään kasviksia niiden vaatimalla tavalla, huomaamme pian, että kasvisruoka on helppotekoista ja maukasta.

Perinteistä ja makumielityksistä riippumatta meidän on syötävä enemmän kasviksia, sekä terveyden että ympäristön vuoksi. Se tarkoittaa myös, että meidän on kulutettava vastuullisemmin eläinperäisiä tuotteita. Uskon vahvasti, että se on mahdollista, sillä kaikki haluavat olla osa ratkaisua, eivät ongelmaa.

Yhdessä katsojien kanssa ja Vegevalinta-kampanjaan sataneista ruokaohjeista inspiroituneena olen pyrkinyt kehittämään nykyaikaisia kotiruokia, joissa kasvikset pääsevät vihdoinkin pääosaan.

Se ei ole todellakaan erityisen vaikeaa. On uskallettava kokeilla erilaisia makuyhdistelmiä ja käsiteltävä kasviksia niiden ansaitsemalla kunnioituksella.

Kirjaa varten kehittämieni ruokien ajatus on juuri edellä kuvattu: ne ovat ihania hyvän mielen ruokia, joissa on suosittu satokauden tuotteita.

Erilaisia tekniikoita käyttämällä haluan tuoda kasvikset esiin uudella tavalla niin, että niiden maku ja koostumus pääsevät loistamaan. Haluan yksinkertaisesti osoittaa, kuinka valtavan herkullisia kasvikset ovat.

Ammattikokkina tahdon tietenkin haastaa itseni enkä ole siksi valinnut aina helpointa tietä. Toivon kuitenkin, että reseptini inspiroivat sinua ja saavat kruunata sukulaisten ja ystävien kesken nautittuja juhla-aterioita.

ANDERS SAMUELSSON



KOKONAISENA PAISTETTU KUKKAKAALI CURRYVOIN
JA UPPOPAISTETTUJEN KIKHERNEIDEN KERA





Yhdistän curryn vahvasti lapsuudesta tuttuun kanaan ja riisiin currykastikkeen kera. Nyt voit kokeilla, miltä kokonainen kukkakaali maistuu currylla maustettuna. Curryvoi toimii loistavasti kokonaisina paahdettujen kasvien maunantajana.



4 ANNOSTA

1/2 keltasipulia
1 valkosipulinkynsi
1 rkl currya
50 g huoneenlämpöistä voita
1 kukkakaali

1 purkki/pakkaus keitettyjä kikherneitä
1 l öljyä uppopaistamiseen
1 tl chilijauhetta
suolaa

1 kukkakaali
1 granaattiomena
3 rkl oliiviöljyä
1 sitruunan mehu
suolaa
mustapippuria
1 nippu persiljaa
1 vihreä omena
1/2 punasipulia

2 dl turkkilaista jogurtia

1. Silppua keltasipuli ja valkosipulinkynsi hienoksi. Kuullota silppu kattilassa ja mausta currylla. Anna jäähtyä ja sekoita voin joukkoon.

2. Hiero curryvoi toisen kukkakaalin pintaan. Paista kukkakaalia 180-asteisessa uunissa, kunnes se on pehmeää. Valele kukkakaalia voisulalla paistamisen aikana.

3. Raasta toinen kukkakaali hienoksi muruksi. Ryöppää muru nopeasti kiehuvaassa suolatussa vedessä ja jäähdytä kylmällä vedellä.

4. Kaada kikherneiden liemi pois ja huuhtelee ja kuivaa ne. Uppopaista niitä 180-asteisessä öljyssä kattilassa noin 4 minuuttia. Nosta ne lautaselle talouspaperin päälle, jotta ylimääräinen öljy imeytyy paperiin. Mausta chilijauheella ja suolalla.

5. Irrota granaattiomenasta siemenet ja ota talteen niistä irtoava mehu. Sekoita mehu, oliiviöljy ja sitruunamehu vinegretiksi ja mausta suolalla ja mustapippurilla.

6. Riivi persiljasta lehdet ja silppua ne hienoksi. Suikaloi omena ja punasipuli ohueksi. Sekoita kukkakaalimuru, granaattiomenan siemenet, persiljasilppu sekä omena- ja punasipulisuikaleet salaatiksi, valuta päälle granaattiomena-vinegretti ja mausta tarvittaessa suolalla ja mustapippurilla.

Tarjoile näin: Leikkaa paistettu kukkakaali neljäksi lohkoksi. Aseta lohkot salaattipedille ja viimeistele uppopaistetuilla kikherneillä ja turkkilaisella jogurtilla.



PAVUILLA JA MARJASALSALLA TÄYTETYT
VIHREÄT TACOT



Vegevalinta tarjoaa lapsiperheiden suosikkiruoan kasvisversiona. Minusta on hauskaa tehdä kokeiluja muissa ruokakulttuureissa hyväksi havaituilla konsepteilla ja tuoda niitä pohjoismaiseen keittiöön. Tässä tacokuoret korvataan kaalinlehdillä, täyte tehdään pavuista ja salsa kotimaisista marjoista.



Täyte:

1-2 valkokaalia
2 keltasipulia
2 valkosipulinkynttä
3 rkl voita
4 dl keitettyjä mustapapuja
1 tl jauhettua korianteria
1 tl juustokuminaa
suolaa
mustapippuria

Salsa:

2 dl kotimaisia marjoja, esimerkiksi herukoita, vadelmia tai karviaisia
5 cm:n pala lehtiselleriä
1/2 kurkkua
1/2 hopeasipulia
1/2 vihreää chiliä
1 limetin mehu
1 rkl viinietikkaa
paahdettuja seesaminsiemeniä tai hampunsiemeniä
suolaa
mustapippuria





Salsa

1. Perkaa marjat. Jos käytät karviaisia, halkaise ne.
2. Silppua lehtiselleri hienoksi.
3. Kuori kurkku ja leikkaa se pieniksi paloiksi.
4. Silppua hopeasipuli hienoksi.
5. Silppua chili hienoksi.
6. Sekoita marjat ja kasvikset keskenään. Lisää joukkoon limettimehu, viinietikka ja paahdetut siemenet. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

Kokoa tacot: laita kaalinlehdille lämmintä kaali-paputäytettä ja marjasalsaa ja viimeistele mieleisilläsi paahdetuilla siemenillä ja korianterinlehdillä.

Täyte:

1. Irrota valkokaalista uloimmat lehdet niin, että ne pysyvät mahdollisimman ehjinä.
2. Säästä kauneimmat lehdet tarjoiluun, niitä käytetään tacokuorina.
3. Leikkaa loput lehdet ja kaalin sisäosa kapeiksi suikaleiksi. Silppua keltasipulit ja valkosipulinkynnet hienoksi. Paista valkokaalisuikaleita sekä keltasipuli- ja valkosipulisilppua voissa paistinpannalla miedolla lämmöllä, kunnes ne alkavat karamellisoitua.
4. Lisää joukkoon mustapavut, korianteri ja juustokumina ja mausta suolalla ja mustapippurilla.



A close-up photograph of several pieces of fresh broccoli resting on a light-colored wooden cutting board. The broccoli is vibrant green with visible florets and thick stalks. A semi-transparent dark grey rectangular box is centered over the image, containing white text and decorative leaf icons.

MINUSTA ON HAUSKAA TEHDÄ KOKEILUJA MUISSA
RUOKAKULTTUUREISSA HYVÄKSI HAVAITUILLA
KONSEPTEILLA JA TUODA NIITÄ
POHJOISMAISEEN KEITTIÖÖN

- ANDERS SAMUELSSON

A close-up photograph of a hand holding a silver spoon, lifting a portion of a golden-brown, cheesy gratin. The gratin is composed of small, irregular pieces of food, possibly potatoes or vegetables, coated in a thick, melted cheese sauce. The spoon is positioned above a glass baking dish that contains the rest of the gratin. The dish is rectangular with rounded corners and a decorative silver handle. The background is softly blurred, showing a kitchen setting with a window and some greenery. The overall lighting is warm and natural, highlighting the textures of the food.

MUNAKOISOGRATIINI
PARMESAANILLA



Jos perheesi tykkää lasagnesta, taidatte myöskin pitää tästä. Tämä on oivallinen tapa käyttää munakoisoa arjessa. Lohturuoka joka tekee kauppansa.



3 keskikokoista munakoisoa
2 kananmunaa
1 dl vehnä jauhoa
2,5 dl pankojauhoa
1 dl parmesaanijuustoa, raastettuna
200 g mozzarellaa
oliiviöljyä paistamiseen
suolaa

Tomaattikastike:

400 g kaltattuja tomaatteja
1 keltainen sipuli
1/2 fenkolia
1 varsiselleri
1 valkosipulinkynsi
3 rkl oliiviöljyä
0,5 tl suolaa
0,5 tl sokeria
mustapippuria
6-7 lehteä tuoretta basilikaa, silputtuna





1. Kuori munakoiso ja leikkaa se pituussuunnassa 0,5 cm paksuiksi viipaleiksi. Ripottele viipaleille suolaa ja anna itkettyä noin 30 minuuttia. Kuivaa siivut talouspaperilla.

2. Pilko sipulit ja valkosipuli, selleri ja fenkolit. Paista öljyssä pannulla, lisää tomaatit ja hauduta kannen alla alhaisella lämmöllä 20 minuuttia.

3. Viimeistele basilikalla ja mausta suolalla ja pippurilla.

4. Vatkaa munat kevyesti kulhossa.

5. Käännä munakoisoviipaleet ensin vehnäjauhossa, sitten vatkatuissa kananmunissa ja viimeiseksi pankojauhossa.

6. Paista viipaleet öljyssä, kunnes niiden pinta on kullanruskea.

7. Leikkaa munakoisoviipaleet kahteen tai kolmeen osaan. Asettele munakoiso, tomaattikastike, parmesaanijuusto ja mozzarella kerroksittain uunin kestävään vuokaan. Viimeistele tomaattikastikkeella ja parmesaanilla.

8. Gratinoi 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.





LOHTURUOKA JOKA
TEKEE KAUPPANSÄ
- ANDERS SAMUELSSON



SIEMENPANEROIDUT SIENIPIHVIT
VIHERSALAATILLA



Satokauden raaka-aine yhdistettynä erittäin mielenkiintoiseen tulevaisuuden satokasviin, hamppuun, josta tulee maunkantaja tässä herkullisessa sieniteriassa. Tässä vaihtelua sienirepertoaariin!



1 rkl oliiviöljyä
1 purjo, hienonnettuna
300 g sieniä, hienonnettuna (esim. metsäsieni/siitake/portobello)
1 ruukku/nippu tilliä, hienonnettuna
1 rkl voita
3 rkl vehnä jauhoa
1 dl kasvipohjaista maitoa
1 dl Manchego-juustoa raastettuna
suolaa ja pippuria

Leivitykseen:

2 muna, kevyesti vispattuna
1,5 dl hampunsiemeniä ja seesaminsiemeniä, karkeasti murskattuina

Maustettu jogurtti:

1 sitruuna, mehu ja kuoriraaste
2 dl turkkilaista jogurtia
1/2 dl tahinia
1 valkosipulinkynsi
suolaa ja pippuria





1. Kuumenna öljy pannulla. Kuullota sipulia ja sieniä noin 5 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla.
2. Lisää voi, anna sulaa ja lisää jauhot ja lopuksi kasvipohjainen maito hyvin sekoittaen, kunnes kastike paksuuntuu.
3. Sekoita joukkoon juustoraaste, tilli ja mausta suolalla ja pippurilla. Kaada kulhoon ja jäähdytä.
4. Muovaa pieniksi pihveiksi ja kasta munaseokseen. Leivitä hampun- ja seesaminsiemillä ja paista keskilämmöllä.

Tarjoa runsaan vihreän salaatin kera.

Vihje! Saat salaattiin enemmän rakennetta höyläämällä joukkoon esimerkiksi ohuita punajuuri-, porkkana- tai fenkolilastuja.





A close-up, high-angle shot of an okonomiyaki dish served in a black cast-iron skillet. The dish is topped with a generous amount of fresh green herbs, including cilantro and microgreens, and a layer of shredded white cabbage. A thick, orange-brown sauce is drizzled over the bottom of the patty. To the right of the skillet, a lemon is cut in half, showing its juicy segments, and a pile of fresh green pea pods is scattered on the dark surface. In the background, two silver forks are crossed. The entire scene is set against a dark, textured background.

OKONOMIYAKI – VALKOKAALILLA JA KEVÄT-
SIPULILLA TÄYTETTY JAPANILAINEN MUNAKAS



Okonomiyaki on japanilaista katuruokaa. Se on yksinkertaisesti täytetty munakas mutta vain uudenaikaisessa maukkaassa muodossa. Sana okonomiyaki tarkoittaa suoraan suomenneettuna 'paistettua sellaisena kuin haluat'. Munakkaan voi syödä yhtä lailla sormin paperiin käärittynä kuin lautaselta pöydän ääressä. Tämä ruoka sopii loistavasti myös evääksi seuraavana päivänä, jos sitä nyt sattuisi jäämään jäljelle...



4 ANNOSTA

Taikina:

- 1 dl vehnä jauhoa
- 1 dl vettä
- 1 tl japanilaista soijakastiketta
- 2 kananmunaa

Täyte:

- 4 dl suikaloitua valkokaalia
- 2 kevätsipulia
- 100 g herkkusieniä

Misomajoneesi:

- 1 kananmuna
- 1 rkl misotahnaa
- 1 1/2 dl rapsiöljyä
- 1/2 sitruunan mehu
- 1 tl seesamiöljyä
- 1 maustemitallinen chilihiutaleita
- suolaa
- mustapippuria

Teriyaki-kastike:

- 3 rkl valmista teriyakikastiketta

Lisukesalaatti munakkaalle:

- 200 g valkokaalia
- 50 g sokeriherneitä
- 1/2 ruukkua korianteria
- 1/2 ruukkua herneenversoja
- 2 rkl säilöttyä inkivääriä (*garia*)



Misomajoneesi:

Tee ensin misomajoneesi. Riko kananmuna kapeaan ja korkeaan astiaan. Lisää joukkoon misotahna ja rapsiöljy. Laita sauvasekoitin astiaan, aivan sen pohjaan. Käynnistä sekoitin ja nosta sitä vähitellen ylöspäin niin, että seos sakenee majoneesiksi. Mausta majoneesi sitruunamehulla, seesamiöljyllä, chilihiutaleilla, suolalla ja mustapippurilla.



Munakas:

1. Sekoita vehnäjauhot ja vesi ja anna seoksen turvota.
2. Suikaloi valkokaali ja kevätsipulit, viipaloi herkkusienet ja lisää taikinaan. Sekoita joukkoon soijakastike.
3. Lisää kananmunat ja sekoita tasaiseksi. Vinkki: Älä sekoita liikaa, jotta munakkaasta ei tule kova.
4. Kuumenna tilkka öljyä paistinpannulla. Kaada taikina pannulle.
5. Paista, kunnes taikina alkaa hyytyä. Käännä munakas.
6. Sivele teriyakikastike valmiin munakkaan pinnalle.
7. Pursota päälle misomajoneesia.
8. Suikaloi valkokaali ja sokeriherneet ja silppua korianteri. Sekoita salaatin ainekset keskenään ja tarjoa salaatti munakkaan päältä.

Vinkki: Voit käyttää munakkaan täytteenä mitä kasviksia haluat. Hyviä yhdistelmiä ovat esimerkiksi peruna ja pinaatti tai porkkana ja purjo.









Tästä ei juhlien kasvisruokatarjoilu enää halvemmaksi muutu. Pidän lanttua kaikista raaka-aineista suomalaisimpana. Tästä saat uuden syyn syödä enemmän tätä hieman aliarvostettua juuresta. Teriyaki-lanttu on koristeellinen alku-ruoka, mutta luomubasmatiriisin kanssa tarjottuna se toimii mainiosti myös maukkaana pääruokana.



1 lanttu
10 siitakesientä
voita paistamiseen
1 tl soijakastiketta
suolaa
mustapippuria
10 cm:n pala retikkaa
1 kevätsipuli
1 punainen chili

Teriyaki-kastike:

noin 3 cm:n pala tuoretta inkivääriä
1 valkosipulinkynsi
1 1/4 dl japanilaista soijakastiketta
1 dl vettä
1 dl sokeria
1 1/2 rkl riisiviinietikkaa
1 1/2 tl maissitärkkelystä

Marinoidut pavunidut:

1 rasia mungpavun ituja
noin 3 cm:n pala tuoretta inkivääriä
1 limetin raastettu kuori ja mehu
1 tl ruokosokeria
tilkka oliiviöljyä
suolaa
mustapippuria

Misomajoneesi:

1 kananmuna
1 rkl misotahnaa
2 dl rapsiöljyä
1 sitruunan mehu
1 tl seesamiöljyä
1 maustemitallinen chilijauhetta
suolaa
mustapippuria

1. Paista lanttua 95-asteisessa uunissa yön yli tai noin 7 tuntia tai kunnes se on pehmeää. Anna jäähtyä.

2. Leikkaa se sitten ohuen ohuiksi viipaleiksi. Tähän asti voit valmistella ruoan etukäteen.

3. Leikkaa siitakesienet paloiksi. Paista sienipalat voissa paistinpannalla ja lisää joukkoon soijakastike. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

4. Kuori retikka. Leikkaa se, kevätsipuli ja chili ohuiksi suikaleiksi.

Teriyaki-kastike

5. Kuori inkivääri. Raasta se ja valkosipulinkynsi hienoksi.

6. Sekoita kaikki ainekset keskenään kattilassa ja kuumenna seos kiehuvaaksi samalla vatkaten. Anna jäähtyä.

Marinoidut pavunidut

7. Kasta mungpavun idut nopeasti kiehuvaan veteen. Anna jäähtyä.

8. Kuori ja raasta inkivääri. Sekoita inkivääriraaste, limetin kuoriraaste ja mehu, ruokosokeri sekä oliiviöljy marinadiksi ja mausta suolalla ja mustapippurilla.

9. Lisää joukkoon mungpavun idut ja anna marinoitua noin 30 minuuttia

Misomajoneesi

11. Riko kananmuna kapeaan ja korkeaan astiaan. Lisää joukkoon misotahna ja rapsiöljy.

12. Laita sauvasekoitin astiaan, aivan sen pohjaan. Käynnistä sekoitin ja nosta sitä vähitellen ylöspäin, niin seos sakenee majoneesiksi.

13. Mausta majoneesi sitruunamehulla, seesamiöljyllä, chilijauheella, suolalla ja mustapippurilla.

Ennen tarjoilua sivele lanttuviipaleille teriyaki-kastiketta ja paahda viipaleita, jotta ne saavat karamellisoidun pinnan. Viimeistelee paistetuilla sienillä, marinoiduilla mungpavun iduilla, retikka-, kevätsipuli- ja chilisuikaleilla sekä misomajoneesilla.



A close-up photograph of a dark, textured bowl filled with food. In the foreground, there are several golden-brown, fried pakoras. One pakora is prominently shown in the lower center, with a crumbly texture. To the left and behind the pakoras are large, dark green, glossy leaves, likely spinach. Interspersed among the leaves and pakoras are small piles of finely chopped green chutney and mango chutney. The green chutney appears to contain small pieces of green herbs and white onions. The mango chutney is a vibrant yellow-orange color. The background is a blurred, light-colored surface.

PAKORAT VIHREÄN CHUTNEYN
JA MANGOLDIN KERA



Tässä muodossa et ole vielä koskaan maistanut perunaa. Nämä rapeat uppo-paistetut pakorat ovat alkujaan peräisin Intiasta. Perunapakoroiden kanssa voi tarjota mieleisiään lisukkeita. Tässä niiden lisänä on maukasta vihreää chutneyta ja mangoldimuhennosta. Ne voi korvata myös sienillä.



8 perunaa
3 keltasipulia
suolaa
3 dl kikhernejauhoa (*gram-jauhoa eli besan-jauhoa*)
1 tl currya
1 tl kurkumaa
1 punainen chili
öljyä uppoaistamiseen

Vihreä yrttichutney:

1 ruukku minttua
1 ruukku persiljaa
1 pieni keltasipuli
1 valkosipulinkynsi
1 vihreä chili
2 limetin raastettu kuori ja mehu
1 rkl sokeria
1/2 tl juustokuminaa
2 rkl vettä
suolaa
mustapippuria

Mangoldimuhennos:

300 g mangoldia tai pinaattia
1 salottisipuli
5 valkosipulinkynttä
1 rkl rapsiöljyä
1 tl seesamiöljyä
2 rkl kalakastiketta
3 rkl soijakastiketta
30 g voita
2 limetin raastettu kuori ja mehu
suolaa
mustapippuria





1. Sorvaa perunat ja keltasipulit nauhaksi tai raasta ne raastimen isoimmalla terällä suikaleiksi.

2. Ripota peruna- ja keltasipulinauhoille tai -suikaleille suolaa ja anna seistä.

3. Kun niistä alkaa irrota nestettä, lisää joukkoon kikhernejauho ja mausteet ja sekoita. Muotoile massasta pieniä möykkyjä.

4. Tee chutney ja mangoldimuhennos ennen uppopaistamista. Uppopaista möykkyjä 160-asteisessa öljyssä 2–3 minuuttia, kunnes ne ovat kullankeltaisia.

Vihreä yrttichutney:

5. Silppua yrtit, sipulit ja chili.

6. Sekoita kaikki ainekset keskenään kastikkeeksi.

7. Jos kastike on kovin sakeaa, laimenna sitä tilkalla vettä. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

Mangoldimuhennos:

8. Poista mangoldista paksut ruodit ja revi se paloiksi. Silppua salottisipuli ja leikkaa valkosipulinkynnet viipaleiksi.

9. Kuullota sipulit nopeasti rapsiöljyssä paistinpannulla. Nosta sitten lämpöä ja lisää mangoldipalat.

10. Kun mangoldi alkaa saada väriä, lisää joukkoon kalakastike, soijakastike, seesamöljy, voi ja limetin kuoriraaste ja mehu. Mausta suolalla ja mustapippurilla.



LAKRITSI JA PUNAJUURI OVAT MIELESTÄNI
TÄYDELLINEN YHDISTELMÄ, JOSSA KASVISTEN KYKY
LIITTÄÄ YHTEEN MAKUJA TULEE LOISTAVASTI ESIIN
- ANDERS SAMUELSSON



PUNAJUURITARTAR LAKRITSIN, FENKOLIN, PAAHDETTUJEN
HASSELPÄHKINÖIDEN JA FETAJUUSTOTAHNAN KERA



Lakritsi ja punajuuri ovat mielestäni täydellinen yhdistelmä, jossa kasvien kyky liittää yhteen makuja tulee loistavasti esiin. Punajuuren maanläheinen maku ja lakritsin makeus vievät suoraan makutaivaaseen



1 kg punajuuria
1 keltasipuli
1/2 dl punaviinietikkaa
1 sitruunan mehu
1 lakritsijuuri tai 1 tl lakritsijauhetta
suolaa
mustapippuria
40 g hasselpähkinöitä

Fetajuustotahna:

100 g fetajuustoa
50 g ranskankermaa

Fenkolisalaatti:

1 fenkoli
1 nippu tilliä
1 ruukku rakuunaa
oliiviöljyä

1. Pese ja harjaa punajuuret puhtaiksi ja leikkaa pois kanta. Paista kahta kolmasosaa punajuurista 160-asteisessa uunissa folion alla noin 1 tunnin ajan. Raasta loput punajuuret raakana. Kun punajuuret ovat kypsiä, anna niiden jäähtyä ja raasta ne sitten karkeaksi. Sekoita raaste raakaraasteen joukkoon.
2. Silppua keltasipuli hienoksi. Kuullota silppu kattilassa, lisää punaviinietikka ja keitä kokoon. Anna jäähtyä.
3. Sekoita keskenään punajuuriraaste, viinietikkasipuli, sitruunamehu ja lakritsijauhe ja mausta suolalla ja mustapippurilla.
4. Paahda hasselpähkinät kuumalla paistinpannulla. Anna jäähtyä. Poista sitten kuoret hieromalla pähkinöitä keittiöpyyhkeen välissä. Rouhi pähkinät karkeaksi esimerkiksi paistinpannulla painellen.
5. Sekoita fetajuusto ja ranskankerma keskenään ja mausta suolalla ja mustapippurilla.
6. Leikkaa fenkoli viipaleiksi mandoliinilla ja laita viipaleet hetkeksi kylmään veteen, jotta niistä tulee rapeita. Silppua tilli ja rakuuna (tai muita yrttejä). Sekoita fenkoliviipaleet, tilli- ja rakuunasilppu salaatiksi. Valuta päälle hieman oliiviöljyä.
7. Muotoile punajuurimassasta pihvi. Valuta pihvin päälle fetajuustotahna. Viimeistele fenkolisalaatilla ja hasselpähkinärouheella.



KIITOS

On aika kiittää kaikkia tämän kirjan tekemiseen osallistuneita. Suurin kiitos kuuluu kaikille teille, jotka lähetitte ruokaohjeenne Vegevalinta-kampanjaan. Ilman teitä tätä kirjaa ei olisi syntynyt. Kiitos myös Yrkesakademin i Österbottenin innokkaille kokkiopiskelijoille ja opettajille, jotka osallistuivat ruokien koevalmistukseen. Oli ilo tehdä yhteistyötä kanssanne.

Jos löydät tästä kirjasta viikkoruokalistaasi sopivan ruoan tai jopa kehität kirjasta intoutuneena aivan oman reseptin, voit jakaa kuvia, kokemuksia ja uusia kasvisruokaohjeita sosiaalisessa mediassa tunnisteella #vegevalinta. Jos haluat jakaa Vegevalinta-reseptin tästä kirjasta ystävillesi, löydät kaikki kampanjan ruokaohjeet myös nettisivuiltamme.

Kaikkien kirjan tekemiseen osallistuneiden keskeinen ajatus on, että jaettu ruokailo on kaksinkertainen ruokailo – toivomme, että myös sinä omaksut tämän ajatuksen.

YLE.FI/STROMSO



#vegval
#vegevalinta



