



KAS VIS

RUOKAKIRJA

HANNA HURTTA
WSOY

©Hanna Hurtta ja WSOY 2017
Valokuvat Hanna Hurtta
Piiroskuvat Ylva Lucander
Graafinen suunnittelu ja taitto Agency Leroy
ISBN 978-951-0-42775-0
Painettu EU:ssa

HANNA HURTTA

Kasvis

RUOKAKIRJA

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI

Sisällys

Vahingossa vege	9	KATURUOKAA	
Kasviproteiinien ABC	11	Mustapapuenchiladat	59
Ruokakomeron kulmakivet	20	Kukkakaalisandwich	62
		Kikhernesandwich	65
		Bataatti-avokadosandwich	67
		BBQ-burger punajuuri-falafelpihvillä	70
		Pizza × 2	74
		Nyhtökauratortillat	77
		Kukkakaalitalcot	79
		Kukkakaalinachot	81
		Sushiburritot	83
		Tofuugetit, bataattiranskalaiset & cashew-majoneesi	85
		Curry-kukkakaaliwingsit	87
		Härkis-herkkusienipitat	89
		Hummuswrapit	91
		Hummusplatter tofuhalloumilla	94
		Nyhtöbataattihodarit	97
		Tofu & meloni -kesärullat	99
		PASTA- JA RIISIRUOAT	
		Hernerouhelasagne	104
		One pot -paprikapasta & vegechorizo	107
		Nyhtöhernecurry & kesäkurpitsanuudelit	109
		Bataattimakaronilaatikko	111
		Nyhtökaura pad thai	113
		Kukkakaalipasta paistetulla parsalla	115
		Paistettu riisi	117
		Kurpitsarisotto, manteli-feta & minttupesto	120
		Punajuuri-tattarisotto & cashew-chevre	123
		Intialainen pinaatti-tofucurry	125

Ohjeissa kerrotaan näillä symboleilla, milloin käytetyt kasvikset ovat meillä sesongissa.



Kevät



Kesä



Syksy



Talvi

PÄÄRUOAT

Munakoisopyörykät & linssi-lehtikaalikastike	129
Harissa-papupyörykät, porkkana- kaurarouhesalaatti & minttujogurtti	132
Papu-munakoisopata	135
Paimenen piiras	137
Buddha bowl & harissatofu	140
Nyhtöherneellä täytetyt bataatit	143
Polentapaistos chili sin carnella	145
Kokonaisena paahdettu kukkakaali	147
Kikherne-pinaattiletut & paahdetut harissajuukset	149
Selleripihvit	151
Kesäkurpitsa-hernerouhevuoka	153

AAMUPALAT

Kaurakeksit	157
Kaurajogurtti & vadelma-punajuuri- pyre	159
Vegaaninen uunimunakas	161
Aamiaisburritot	163
Maidottomat ja munattomat kaurapannukakut	165
Kookosjogurtti & chai-granola	167
Tyrnimuffinsit	169
Appelsiini-vadelma-chiavanukas	171
Kvinoa-bowl	173
Suklaakaurapuuro maapähkinävoilla	175

JÄLKIRUOAT

Suklaamousse	179
Mustapapubrowniet	181
Maapähkinävoikeksit	183
Maapähkinävoi-tofumousse	185
Vadelma-suklaapiirakka	187
Suklainen smoothie bowl	189
Nice cream × 3	191
Vegaaniset minipavlovat	193

PERUSRESEPTIT

Riisipaperipekoni	197
Marinoitu punakaali	197
Marinoitu punasipuli	197
Vegaaninen nachokastike	201
Cheddarjuustokastike	201
Pico de gallo	201
Kasvimaito × 3	202
Cashew-kerma	205
Cashew-majoneesi	205
Majoneesi	205
Hävikki-kasvisliemi	206
Vegaaninen kalakastike	206
Auringonkukansiemen-parmesaani	208
Manteli-feta	208
Cashew-chevre	208
Hummus	209
Valkopapuhummus	209
Paprika-mantelitahna	209
Yrttikuutiot	210
Minttupesto	210
Linssipesto	210

Kiitos 213

Hakemisto 214







Vahingossa vege

Ryhdyin kasvissyöjäksi 12-vuotiaana. Olin kirjekaverini kanssa Ankkarockissa, ja edellisenä iltana syömämme grillipihvit mietityttivät. Päätimme siltä seisomalta alkaa kasvissyöjiksi asiaan sen kummemmin perehtymättä. Kotiin tultuani äiti otti uutiset vastaan kommentoimalla ”selvä, mutta kalaa voisit kyllä syödä”. Ja kalaa söinkin, sekä munia ja maitotuotteita. Kymmenisen vuotta myöhemmin ammattikorkeakoulun keittiössä eteeni nostettiin sian ruho, josta minun piti valmistaa sianpääsilyttä. Tajusin, että mikäli mielin töihin ravintolan keittiöön, tulisi minun syödäkin valmistamaani ruokaa. Niinpä otin lihan takaisin ruokavaliooni. Nyt viimeisten parin vuoden aikana liha on taas näytellyt sivuroolia ruokavaliossani. Syön kyllä lihaa silloin tällöin, mutta en edes joka viikko. Härkisten ja nyhtisten tultua kauppoihin emme ole tainneet ostaa yhtään rasiaa jauhelihaa. Kasvisruoka on hyvää, monipuolista ja siitä saa kaikki tarpeelliset ravintoaineet. Lasten maito- ja munayliherkkyyden myötä ruokavaliomme on ollut melkeinpä vegaaninen. Herkuttelen välillä juustolla ja kesäaikaan syön omien kanojemme munia – mutta olen huomannut, miten hyvin pärjää ilmankin.

Olen koonnut tähän kirjaan perheemme lempireseptejä sekä kehitellyt kasan uusia. Resepteistä on iloa niin pitkän linjan vegaaneille kuin vasta kasvisruoan määrän lisäämistä pohtivillekin. Suurin osa raaka-aineista löytyy lähimarketista, vaikka toki suosittelen tutustumista lähialueen erikoisliikkeisiin, luontais- tuotepuoteihin ja etnisiin marketteihin. Reseptit olen itse testannut useaan otteeseen, ja lisäksi kirjan uusia ohjeita on kokeillut joukko äitiystäviäni, ihan tavallisia ruoanlaittajia ympäri Suomen. Kaikki ruoat ovat siis myös välillä hie- man nirsojenkin lapsosten maistamia ja hyväksi toteamia.

Ruoanlaitto ja reseptien kehittäminen on minulle rakas työ, harrastus sekä keino rentoutua. Toivottavasti viihdyt kirjani parissa ja löydät kansien välistä paljon ideoita, inspiraatiota ja stressinpoistoa!

27.6.2017 Loviisassa

Hanna

PS. Lisää reseptejäni löydät jo kymmen- vuotiaaksi ehtineestä ruokablogistani Hannan sopasta osoitteesta hannansoppa.com.



Kasviproteiinien ABC

Yksi tai kaksi kasvisruokapäivää viikossa on hyvä tapa aloittaa kasvisruoan syömisen lisääminen. Kun kasvisruoka saa suuremman roolin ruokavaliassa, on aika pohtia myös kaikkien tarpeellisten ravintoaineiden saantia. Kasvisruoasta saa helposti kaikki ihmisen tarvitsemat ravintoaineet, mutta proteiinin saannista kannattaa huolehtia valitsemalla aterioille proteiinipitoisia tuotteita.

Vegaanien kannattaa pohtia myös D- ja B12-vitamiinien sekä kalsiumin, jodin, sinkin, raudan, seleenin ja omega-3-rasvahappojen riittävää saantia.

D-vitamiinia on kasvikunnan tuotteista vain metsäsienissä, mutta sitä lisätään moniin tuotteisiin, kuten margariiniin ja maitoon, myös joihinkin kasvimaitoihin. Suomalaisille D-vitamiinia suositellaan ravintolisänä vähintään talvikuukausina.

B12-vitamiinia on merkittäviä määriä vain eläinkunnan tuotteissa, joten vegaanien tulee ottaa se ravintolisänä.

Kalsiumia on lisätty moniin kasvimaitoihin ja -jogurtteihin. Lisäksi kalsiumia saa runsaasti seesaminsiemienistä (etenkin tahinista), tofusta, tummanvihreistä lehtivihanneksista ja kaaleista.

Jodia vegaanit saavat vain jodioidusta ruokasuolasta ja merileivistä. *Sinkkiä* ja *rautaa* esiintyy mm. täysjyväviljassa, palkokasveissa sekä auringonkukansiemienissä. *Seleenin* saanti turvataan esimerkiksi parapähkinöillä ja auringonkukansiemienillä ja omega-3-rasvahappojen saanti pellavansiemenillä.

PAVUT

Pavuissa on mistä valita! Papuhyllyllä ei kuitenkaan kannata hätäntyä, vaan rohkeasti kokeilla eri lajikkeita. Lähes aina reseptissä olevan pavun voi korvata jollain toisella. Yleisimmin käytettyjä papulajikkeita ovat kidney-pavut, isot valkoiset voipavut, ruskeat pavut, pienet vihreät mung-pavut, mustapavut ja kikherneet. Myös kotimaisen härkäpavun arvostus on lisääntynyt viime vuosina.

Pavut ovat edullisia ja ravintopitoisia. Niissä on paljon proteiinia, kuituja ja vitamiineja. Kaikki pavut sisältävät lektiiniä, jonka takia niitä tulee liottaa muutamasta tunnista vuorokauden ja sen jälkeen keittää uudessa vedessä kypsiksi. Liotus- ja kypsymisaika vaihtelevat papulajista riippuen. Kerralla kannattaa kypsentää vaikka koko pussillinen ja pakastaa loput myöhempää käyttöä varten.

Usempia papulajeja löytyy myös säilykepurkkihyllystä valmiiksi kypsennettyinä. Tölkkipapujen lientä kutsutaan aquafabaksi, ja myös se kannattaa hyödyntää ruoanlaitossa. Aquafaba sisältää tärkkelystä ja proteiineja, ja se on hyvä kananmunien korvike esimerkiksi marengissa ja leivonnassa. Useimmiten neuvotaan käyttämään kikherneiden säilöntälientä, mutta muutkin toimivat.

Pavut sopivat monenlaisiin ruokiin: patoihin, keittoihin ja kastikkeisiin. Niitä voi lisätä salaatteihin, tortillojen täytteeseen ja pizzan päälle. Niistä syntyy maukkaita pihvejä ja pyöryköitä sekä ihania tahnoja ja levitteitä.

PAPUJEN KEITTÄMINEN

1. Liota papuja runsaassa kylmässä vedessä yön yli.
2. Vaihda vesi ja keitä runsaassa vedessä kypsiksi. Kuori pinnalle mahdollisesti syntyvä vaahto pois. Keittoaika vaihtelee vajaasta tunnista puoleentoista.
3. Keitä kerralla isompi satsi ja pakasta osa myöhempää käyttöä varten.

Vinkki

Mikäli saat pavuista herkästi vatsavaivoja, kannattaa välttää purkkipapuja ja liottaa kuivattuja papuja vielä pidempään – jopa 48 tuntia. Huuhtelee tällöin pavut pari kertaa ja vaihda samalla vesi. Keitä pavut kypsiksi pitkään hauduttaen.





LINSSIT

Linssit ovat papujen tapaan edullisia ja ravinteikkaita proteiininlähteitä, joita löytyy punaisina, keltaisina, vihreinä ja mustina. Mustat belugalinssit eroavat muista puuroutumattomuudellaan, joten ne sopivat mainiosti esimerkiksi salaatteihin ja lisukkeisiin. Vihreissä linseissä on kuori tallella, joten ne sopivat myös idättämiseen. Punaiset ja keltaiset linssit ovat parhaimmillaan keitoissa ja muhennoksissa.

Linssejä ei tarvitse liottaa, ja niiden keittoaika on melko lyhyt – halkaistut punaiset linssit kypsyvät 20 minuutissa. Linssit kannattaa käydä nopeasti läpi ennen kypsennystä ja poistaa joukosta mahdolliset roskat. Huuhtelee linssit ennen keittämistä ja anna niiden jäähtyä omassa liemessään, jos et käytä niitä heti. Kypsät linssit voi pakastaa.

TOFU

Tofu eli soijajuusto valmistetaan soijamaidosta juoksettamalla. Proteiinipitoinen tofu on melko mautonta, mutta se imee tehokkaasti makuja itseensä. Se sisältää myös paljon kalsiumia ja rautaa, mutta vain vähän rasvaa. Kiinteää tofua käytetään kanan tavoin, pehmeä toimii hyvin kastikkeissa, smoothieissa ja jälkiruoissa. Tofusta on saatavilla myös eri tavoin maustettuja versioita.

Ennen paistamista tofu kannattaa leikata sopiviksi paloiksi, kääriä talouspaperiin tai keittiöliinaan ja laittaa hetkeksi painon alle, jotta ylimääräinen neste poistuu. Sitten tofu paistetaan kuumalla pannulla rapeaksi. Mausteet ja marinadi kannattaa sekoittaa tofun joukkoon vasta paistamisen loppuvaiheessa.

HERNE- JA HÄRKÄPAPUROUHE

Kotimaiset herne- ja härkäpapuruheet ovat hyvä vaihtoehto ulkomaiselle soijarouheelle. Herne-rouhe sopii kastikkeisiin, keittoihin, patoihin ja pihveihin. Sitä liotetaan kuumassa vedessä puolen tunnin ajan, jonka jälkeen se on käyttövalmista. Härkäpavusta valmistetaan samanlaista rouhetta kuin herneestäkin, mutta vielä näppärämpi tuote on härkäpapuruoheseos, joka on liottamatta valmis käytettäväksi.

HÄRKIS, NYHTÖKAURA & NYHTÖHERNE

Uusimpia tulokkaita kasviproteiinimarkkinoilla ovat lihankorvikkeiksikin kutsutut Härkis, nyhtökaura ja nyttöherne. Ne ovat kaikki käyttövalmiita, kypsiä ja nopeita tuotteita, joita voi käyttää jauhelihan tai broilerisuikaleiden tapaan. Ne ovat kaikki vegaanisia ja soijattomia eivätkä häviä proteiinipitoisuudessa lihalle.

Härkis on kotimainen vegaaninen, soijaton ja gluteeniton härkäpavuvalmiste. Suutuntumaltaan pehmeä Härkis sopii oikeastaan kaikkeen, mihin on aiemmin tullut laitettua jauhelihaa. Härkiksen käyttö on helppoa, sillä se on valmista syötäväksi sellaisenaan. Pelkkä lämmitys riittää, eikä sitä kannatakaan lähteä hauduttelemaan. Voit myös pakastaa Härkiksen ilman että sen rakenne kärsii.

Kotimainen innovaatio nyttökaura valmistetaan kaurasta, härkäpavusta ja herneestä. Se sisältää tarpeellisen määrän kaikkia ihmisen tarvitsemia aminohappoja, ja sen proteiinipitoisuus on huikea. Nyttökaura on käyttövalmis tuote, jonka voi nakata valmiin ruoan sekaan kuumenemaan, mutta se kestää hyvin myös vähän pidempää haudutusta. Tuotteella on murea ja mukavasti sitkeä suutuntuma. Huomioithan, että nyttökaura ei ole täysin gluteeniton, sillä sen sisältämä kaura käsitellään mahdollisesti samassa myllyssä muiden viljojen kanssa. Voit korvata resepteissä nyttökauran Härkiksellä tai nyttöherneellä, mikäli tarvitset täysin gluteenittoman vaihtoehdon.

Nyttöherne saa korkean proteiinipitoisuutensa herneproteiinista. Pakastealtaasta sekä kuutioina että suikaleina löytyvä tuote on valmiiksi maustettu ja sulatusta vaille valmis tuote, jota voi käyttää ruoanlaitossa esimerkiksi broilerin sijaan.

PÄHKINÄT JA SIEMENET

Pähkinöissä ja siemenissä on paljon sydäntäydällisiä rasvoja, ja lisäksi ne sisältävät proteiineja, kuitua, vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita. Uusissa pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa suositellaan pähkinöitä, manteleita ja siemeniä syötävän päivittäin. Yleisimmin käytettyjä pähkinöitä ovat cashew, saksanpähkinä, pistaasi ja palkokasveihin kuuluva maapähkinä, sekä manteli, joka on varsinaisesti mantelipuun hedelmän siemen. Siemenistä suosituimpia ovat pellavan-, auringonkukan- ja pinjansiemenet sekä kovasti yleistyneet hampun- ja chia-siemenet. Pähkinät ja siemenet pilaantuvat herkästi, joten ne kannattaa säilyttää ilmatiiviisti jääkaapissa.

Pähkinät ja siemenet ovat melko raskaita ruoansulatuksen kannalta, minkä takia ne kannattaakin liottaa. Liotetuista pähkinöistä ja siemenistä myös ravintoaineet imeytyvät paremmin.

PÄHKINÖIDEN JA SIEMENIEN LIOTUS

- Laita pähkinät tai siemenet kulhoon ja peitä ne raikkaalla vedellä.
- Jätä kulho huoneenlämpöön ja liota pähkinöitä tai siemeniä keskimäärin kahdeksan tuntia. Cashewpähkinöille riittää lyhyempikin aika, mutta mantelit kaipaavat noin 10 tunnin liotuksen.
- Valuta ja huuhtelee liotetut pähkinät tai siemenet ja käytä ne mahdollisimman pian.
- Ravintoaineet imeytyvät vieläkin paremmin, mikäli rikot pähkinöiden tai siementen rakenteen esimerkiksi tehosekoittimessa.

MUUT

Seitan = vehnäproteiinista valmistettu tuote, jossa on lihaa muistuttava sitkeä rakenne.

Tempeh = soijapavuista fermentoimalla valmistettu tuote, jossa on tofua voimakkaampi maku ja rouheampi rakenne.

Soijarouhe = teksturoitu kasviproteiini, jota yleensä käytetään jauhelihan tavoin. Soijasta valmistetaan myös mm. suikaleita ja hiutaleita.

Quorn = mykoproteiinista valmistettua quornia löytyy pakastealtaasta mm. suikaleina ja rouheena. Sisältää kananmunaa eli ei ole vegaanista.

Oumph = soijaproteiinista valmistettu tuote, jota löytyy pakastealtaasta sekä maustamattomana että eri tavoin maustettuina versioina.

PROTEIINIA PER 100 G

Nyhtökaura 30 g

Linsit n. 24 g

Hernerouhe 21 g

Tofu 18 g

Härkis 17 g

Pavut n. 8 g





Ruokakomeron kulmakivet

CHIA-SIEMENET

Pikkuruiset, mutta erittäin ravintopitoiset chia-siemenet ovat ehkäpä lempparini superfoodien joukosta. Niistä valmistuu vatsaa helliviä vanukkaita, ja lisäksi ne toimivat kananmunan tapaan leivonnassa. Yhtä kananmunaa vastaava chia-hyytelö syntyy sekoittamalla 1 rkl chia-siemeniä 3 rkl:een vettä ja antamalla seoksen hyytelöityä vähintään 10 minuutin ajan. Chia-siemeniä löytää nykyisin ekokauppojen lisäksi hyvin varustetuista marketeista.

HARISSA

Tutustuin tuliseen harissaan Tunisiassa yli 10 vuotta sitten, kun pikkuveljeni erehtyi luulemaan sitä ketsupiksi. Roudasimme punaista chilipohjaista maustetahnaa kotiin purkkitolkulla, sillä siihen aikaan harissaa ei saanut Suomesta. Nykyisin se on onneksi ruokakauppojen etnisen hyllyn vakiovaruste. Eri valmistajien harissat eroavat makunsa puolesta toisistaan merkittävästi – kokeilemalla löydät oman suosikkisi.

HUNAJA

Jos johonkin ruokaan tarvitaan makeutta, on kotimainen luomuhunaja aina ensisijainen valintani. Sen aromaattinen maku vaihtelee käytettyjen kukkien mukaan. Mutta kuten tiedämme, hunaja on mehiläisten valmistamaa. Resepteissäni vegaanit voivat korvata sen esimerkiksi vaahtera- tai agavesiirapilla.

KASVIMAILOT

Kasvimaitojen valikoima pienemmissäkin kaupoissa on nykyään mainio! Omat suosikkini ovat luomukauramaito ja mantelimaito, joita käytän puuroihin, smoothieihin ja ihan sellaisenaan juotavaksi. Kauramaidot eivät aina ole gluteenittomia, joten tarkista asia, mikäli olet esimerkiksi keliakikko. Kasvimaitoja on myös helppo tehdä itse, katso pari erilaista reseptiä s. 200. Yksi mainio tuote kaupan kasvimaitohyllyssä on kaurasta valmistettu kahvimaito, josta onnistuu vaahto muun muassa cappuccinoon. Kasvimaidoista valmistetaan myös monenlaisia muita ruoanvalmistustuotteita, kuten jogurttia, kermaa ja ranskankermaa. Varsinkin kauravalmisteet ovat omaan makuuni. Vegaanisista juustoistakin alkaa löytyä oikeasti hyvänmakuisia tuotteita!

KIKHERNEJAUHOT

Kikherneistä valmistuu todella monikäyttöistä jauhoa, jota kutsutaan myös gram-jauhoksi. Intian ja Lähi-idän keittiöistä tutut kikhernejauhot toimivat kananmunan tapaan sitoen taikinoita ja suurustaan kastikkeita. Niistä voi valmistaa lettuja, pannukakkuja, munakkaita ja pizzapohjia. Varmin paikka kikhernejauhojen ostoon on ekokauppa, mutta olen löytänyt gram-jauhoja myös hyvin varustettujen markettien gluteenittomasta hyllystä.

KOOKOSMAITO

Kasvimaitojen kuningatar kookosmaito antaa upeaa makua erilaisiin itämaisiin ruokiin. Käytän sitä myös kasvissekeittojen liemenä ja smoothieiden pohjana. Lisäksi kookosmaidon kiinteästä osasta valmistuu mahtava kermavaahto, jota voi käyttää jälkkäreissä ja makeissa leivonnaisissa.

KOOKOSSOKERI

Paahtuneen karamellimainen kookossokeri valmistetaan kookoksen kukinnon nektarista. Sillä on matala glykeeminen indeksi, ja se sopii korvaamaan valkoisen sokerin kaikessa leivonnassa ja ruoanlaitossa. Kookossokerin kerääminen ei vahingoita puuta eikä sitä tarvitse kaataa sen takia. Kookossokeria löytää hyvin varustettujen markettien ohella ekokaupoista.

KOOKOSÖLJY

Luomulaatuinen kookosöljy soveltuu moneen: paistamiseen, leivontaan, levitteeksi leivän päälle, meikinpoistoon ja hiusten hoitoon. Älä sekoita kookosöljyä munkinpaistorasvana tunnettuun kookosrasvaan, vaan suuntaa kauppasi öljy- tai superfoodhyllylle. Mikäli kookoksen maku on sinusta epämiellyttävä, niin kookosöljyä löytyy myös neutraalin hajuisena ja makuisena.

KVINOA

Vuosituhansia vanha viljelyskasvi kvinoa on yksi suosikkilisukkeistani, mutta se sopii hyvin myös salaattien sekaan ja puuroksi. Myös kotimaista kvinoa on saatavilla, mutta kannattaa huomioida, että se puuroutuu hyvin herkästi keittäessä. Muista aina huuhdella kvinoa huolellisesti ennen keittämistä, jotta kvinoan pinnalla oleva kitkeränmakuinen saponiini poistuu.

MAAPÄHKINÄVOI

Maapähkinöistä valmistettu tahna eli maapähkinävoi on yksi koukuttavimmista ruoista. Se on mahtavaa vain sellaisenaan, mutta toimii myös ruoanlaitossa ja leivonnassa sekä vaikka riisikakun päällä tai omenaviipaleiden kanssa välipalana. Kannattaa valita maapähkinävoi, jossa ei ole muita lisätyjä aineita, korkeintaan hieman suolaa. Myös manteli- ja cashew-voit ovat ihania!

OLIIVIÖLJY

Yksi ruokakomeroni tärkeimmistä tuotteista on hyvälaatuinen extra virgin oliiviöljy. Käytän sitä salaatteihin ja kylmiin kastikkeisiin, mutta myös paistamiseen – tosin kaikkein kuumimpiin paistolämpötiloihin valitsen kookosöljyn. Oliiviöljyn suhteen pakkaustavalla on väliä: suosi tummiin lasipulloihin pakattuja öljyjä, sillä tumma lasi suojaaa oliiviöljyä hapettumiselta. Säilytä pullot huoneenlämmössä suojassa auringonvalolta.

PÄHKINÄT

Hyviä rasvoja sisältävät pähkinät kuuluvat meillä jokapäiväiseen ruokavalioon. Niitä on helppo napsia sellaisenaan tai laittaa puuron tai salaatin joukkoon. Cashewpähkinöitä kuluu kotonamme eniten, sillä niistä syntyy myös mainioita kastikkeita ja ihanan makuinen maito. Pähkinöitä ei kannata säilyttää pitkiä aikoja, sillä ne pilaantuvat herkästi sisältämänsä rasvan takia. Tykkään käyttää myös manteleita, maapähkinöitä ja erilaisia siemeniä.

RAVINTOHIIVAHIUATALEET

Ravintohiivahiutaleet eli oluthiivahiutaleet ovat ehdoton tuote vegaanin ruokakomerossa. Niissä on runsaasti proteiinia ja B-vitamiinia eri muodoissa, ja ne antavat ruokiin ihan mieletöntä makua! Ravintohiivahiutaleet ovat jo itsessään upean makuisia, mutta lisäksi ne korostavat ruoan omia aromeita. Nämä hiutaleet ovat salaisuus juustoiseen makuun ilman juustoa! Jotta hivenaineet säilyisivät, kannattaa ravintohiivahiutaleet lisätä vasta valmiiseen ruokaan. Toistaiseksi varmin paikka näiden ostamiseen on ekokaupat, mutta uskon vahvasti ravintohiivahiutaleiden rantautuvan pian markettienkin valikoimiin.

SOIJAKASTIKE

Valmistan paljon aasialaishenkistä ruokaa, joten soijakastike kuuluu maustekaappini vakiorepertuaariin. Sillä saa ruokaan syvää umamista suolaisuutta. Vaikka useimmissa soijakastikkeissa on käytetty vehnää, soveltuvat ne silti keliakikoille fermentoinnissa tapahtuvan gluteenin pilkkoutumisen ansiosta. Kaupoista voi löytää myös tamari-soijakastiketta, jonka valmistuksessa ei ole käytetty vehnää.

SÄILYKETOMAATIT

Talviaikaan nautimme tomaatit suoraan purkista! Laadukkaat säilyketomaatit ovat ihan ykkösiä ruoanlaitossa varsinkin silloin, kun kaupan vihannesosastolla patsastelee kasa kalpeita kaukaa rahdattuja tomaatintapaisia. Omat lempparini ovat aurinkokuivatut tomaatit sekä säilötyt kirsikkatomaatit, mutta myös tomaattimurskalle, tomaattipyreelle ja paseeratulle tomaatille on aikansa ja paikkansa.

TAHINI

Seesaminsiemennistä valmistettu tahini on yllättävän monikäyttöinen raaka-aine. Se on tärkeä osa hummusta, mutta sopii myös salaatinkastikkeisiin, patoihin ja näkkärin tai jogurtin päälle. Tahinissa on mukava määrä kalsiumia, ja sitä voi löytää kaupasta maapähkinävoin läheisyydestä. Ekokaupoissa valikoima on suurempi ja tarjolla on perusversion lisäksi vaaleaa ja tummaa tahinia.

VIHANNEKSET

Rakastan vihanneksia ja koetan suosia sesongin kasviksia. Valitsen luomuvihanneksia usein, mutta erityisen tarkka olen hedelmien luomustatuksesta. Jääkaappimme vihanneslokero on usein pullollaan, ja taistelen hävikkiä vastaan mm. sosekeitoilla, uunissa paahdetuilla vihanneksilla sekä smoothieilla ja tuorepuristetuilla mehuilla. Pakastevihanneksista en oikein välitä, paitsi marjoista, herneistä ja joissain tapauksissa pinaatista.

YRTIT

Tuoreet yrtit ovat heikkouteni, joiden kohdalla huomaan usein poikkeavani satokausiajattelusta. Kuivattua basilikaa kun vaan ei voi verrata tuoreeseen. Kesäisin kasvatan yrtejä itse, mutta talvisin ostan niitä kaupasta. Ylijääneet yrtit heitän mehustimeen tai tehosekoittimen kautta pakastimeen. Kuivatuista yrteistä kelpuutan timjamin ja hätätapauksessa oreganon.

+ **Mausteet:** laadukas merisuola, mustapippuri myllystä, kurkuma, paprika- ja savupaprikajauhe, juustokumina eli jeera, korianterin siemenet, kaneli, chilirouhe ja -jauhe, erilaiset mausteseokset kuten curry ja garam masala.



**TÄYSIPAINOISTA
KASVISRUOKAA KAIKILLE!**

Kasvis tarjoilee monipuolisen kattauksen maukkaita ja täysipainoisia kasvisruokia päivän jokaiseen hetkeen arjen nopeista tarpeista viikonlopun brunssille.

Kirjan ohjeilla innostut ja onnistut, olit sitten kasviskokkailun vasta-alkaja tai pitkän linjan vegaani. Kirjan kaikki reseptit ovat helposti muunnettavissa vegaaniseen ruokavalioon, eivätkä ne sisällä gluteenia tai valkoista sokeria.

Hanna Hurtta on kokenut ruoka-alan ammattilainen ja valokuvaaja, jonka ruokafilosofiaa määrittelevät hyvä maku, sesonginmukaisuus, terveellisyys ja eettisyys. Hurtan inspiroiva ruokablogi Hannan soppa on yksi Suomen suosituimmista ja kerää viikoittain tuhansia lukijoita.

hannansoppa.com
[instagram.com/soppahanna](https://www.instagram.com/soppahanna)



9 789510 427750

68.2 | ISBN 978-951-0-42775-0