

URBAANI VEGENDA

TIINA TOHU — LEIVO VEGAANISESTI



TAMMI

TIINA TOHU

URBAANI VEGENDA

LEIVO VEGAANISESTI



tammi

80 VUOTTA

HELSINKI



© Tiina Tohu ja Tammi, 2023

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Ulkoasu
Laura Ylikahri

Taitto
Pekka Krankka

Kuvat
Satu Hietanen

Kuvitus
Eveliina Muotkavaara

ISBN 978-952-04-5093-9

Painettu EU:ssa



SISÄLLYS

LUKIJALLE	5	KARPALO-MACADAMIABLONDIET	71
MINUN TARINANI	6	Puolukka-Biscoff-blondiet	71
MIKSI LEIPOA VEGAANISESTI	11	Vadelma-Ballerina-blondiet	71
KUINKA LEIPOA VEGAANISESTI	12	MOKKAPALAT	73
Kananmunan korvaaminen	12	Tuulomantorttu	73
Maitotuotteiden korvaaminen	14	TIIKERIKAKKURUUDUT	75
Liivattteen korvaaminen	15	PORKKANAPIIRAKKA	77
Hunajan korvaaminen	16	VADELMA-BISCOFF-RUUDUT	79
Väri- ja pintakäsittelyaineet	16	OMENASTRUUDELI	81
Suklaa	16	MANSIKKA-PASSIONPAVLOVAT	83
LEIVONTAVÄLINEET	18	KÄÄRETORTUT	87
ONNISTU JA NAUTI	19	<i>Vinkit kääretorttujen leivontaan</i>	88
COOKIEET	21	MANSIKKAKÄÄRETORTTU	91
<i>Vinkit cookieiden leivontaan</i>	22	APPELSIINI-SUKLAAKÄÄRETORTTU	93
SUKLAAHIPPUCOOKIEET	25	APRIKOOSI-NUTELLAUNELMATORTTU	97
Hasselpähkinäcookieet nutellasydämellä	25	UNELMATORTTU PAAHDETULLA KOOKOKSELLA	99
Cashewpähkinä-suolacookieet	25	KAKUT	103
Maitosuklaa-hasselpähkinäcookieet	25	TIIKERIKAKKU	105
Appelsiini-suklaacookieet	25	SYDÄNSURUJEN SUKLAAKAKKU	107
MAAPÄHKINÄVOI-HILLOCOOKIEET	27	VAAHTERASIIRAPPIKAKKU	109
SITRUUNA-UNIKONSIEMENCOOKIEET	29	MARIANNE-TÖKKÄYSKAKKU	111
BROWNIECOOKIEET	31	Kinuski-suklaatökkäyskakku	111
NEWYORKILAISET COOKIEET	33	MUTAKAKKU	113
MAKEAT PIIRAKAT	35	Bataattimutakaku	113
VADELMA-VANILJARAHKAPIIRAKKA	37	TIRAMISUJUUSTOKAKKU	115
MAAPÄHKINÄVOIPIIRAS	39	MUSTIKKA-VALKOSUKLAAMOUSSEKAKKU	119
Hasselpähkinäpiiras	39	PISTAASI-SUKLAAMOUSSEKAKKU	123
MARJAMURUPIIRAKKA	41	TÄYTEKAKUT	127
Sitruunainen mustikkamurupiirakka	41	<i>Vinkit täytekakkujen leivontaan</i>	128
Raparperimurupiirakka	41	VAALEA KAKKUPOHJA	133
TRYFFELISUKLAAPIIRAS	43	MANTELIAKKUPOHJA	135
Minttusuklaapiiras	43	SUKLAAKAKKUPOHJA	137
Appelsiinisuklaapiiras	43	MANSIKKA-RAPARPERIKAKKU	139
MUSTIKKAPIIRAS KANNELLA	45	PUOLUKKA-KINUSKIKAKKU	143
RAPARPERI-KOOKOSPIIRAKKA	47	APPELSIINITÄYTEKAKKU	147
RAHKA-OMENAPIIRAKKA	49	SUKLAAHIPPU-KIRSIKAKAKAKKU	151
PULLAT	51	TUPLASUKLAA-VADELMAKAKKU	155
<i>Vinkit pullien leivontaan</i>	52	JÄÄTELÖT JA JÄÄTELÖKAKUT	159
PULLATAIKINA	55	HELPPO PIKAJÄÄTELÖ	161
KORVAPUUSTIT	57	Maapähkinävoi-suklaakeksijäätelö	161
BISCOFF-PUOLUKKAKIERREPULLAT	59	Vadelma-Biscoff-jäätelö	161
VOISILMÄPULLAT	61	Mustikka-sitruunajäätelö	161
VANILJAKREEMI-MARJAPULLAT	63	PÄHKINÄKINUSKI-SUKLAAJÄÄTELÖ	163
MATCHAVUOKAPULLAT	65	MANSIKKA-FUNFETTIJÄÄTELÖ	165
LEIVONNAISET	67	MINTTUSUKLAAJÄÄTELÖKAKKU	167
HASSELPÄHKINÄBROWNIET	69	SITRUUNA-LAKRITSIUUNIJÄÄTELÖ	171
Appelsiini-tuorejuustobrowniet	69	KIITOS	174
Nutella-vadelmabrowniet	69	TEKIJÄT	176



LUKIJALLE

Älä anna leipää, vaan opeta leipomaan. Tämä on vegaaninen versioni viisaudesta, jonka kuulin eräältä rouvalta vuosikymmen takaperin, kun olin ostamassa kuivattua piparminttua herkkumyyjäisissä Raahessa. Älä anna kalaa, vaan opeta kalastamaan, hän sanoi kertoessaan, kuinka kasvattaa ja kuivattaa myymänsä piparmintun. Ihastuin sanontaan heti. Se on palannut mieleeni lukuisia kertoja, kun olen jakanut netissä vegaanisen leivonnan oppejani.

Olen koonnut tähän kirjaan rakkaimmat reseptini veganisoituina ja kasapäin ihania muistoja. Löydät kirjan sivuilta appelsiinikakun, jota äitini on leiponut kolmenkymmenen vuoden ajan; raparperi-kookospiirakan, jota edesmennyt mummini leipoi kesämökkinsä raparpereista; brownie-cookies, joita minä ja vaimoni söimme lukemattomia kertoja sinä kesänä, kun tutustuimme; sekä liudan uusia, tätä kirjaa varten työstettyjä reseptejä mukaan lukien vegaaniset kääretortut, vaniljakreemipullat ja tiramisujuustokakku. Toivon, että kirja tuo sinulle paljon iloa ja nautintoa ja että löydät sen sivuilta uusia luottoreseptejä arkeen ja juhlaan.

Tämä kirja kainalossasi voit astella rohkeasti kohti keittiötä, jossa ei ole tarvetta eläinperäisille raaka-aineille. Vegaanileivonta voi tuntua ajatuksena haastavalta, jos on tottunut leipomaan munilla ja liivateella, mutta voin vannon sen olevan luultua helpompaa. Monet perusraaka-aineet löytyvät valmiiksi keittiön kaapeista, ja kun opettelet perusteet eläinperäisten raaka-aineiden korvaamisesta, voit pian itsekkin muuntaa rakkaimpia reseptejäsi vegaanisiksi.

Tämän kirjan tarkoitus on tuoda kotoisia ja herkullisia leivonnaisia perheiden ja ystäväporukoiden kahvipöytiin ja tehdä vegaanisesta leivonnasta helpommin lähestyttävää.

Eiköhän ruveta oppimaan, leipomaan ja nauttimaan!

Lempein terveisin

Tiina

MINUN TARINANI

Rakkaus ruokaan, juomaan ja eläimiin on kulkenut aina mukani. Muistan erityisellä lämmöllä lapsuuden herkkuhetket, mummun leipomat juustosarvet ja Hanna-tädin kakut, joita syötiin pitkän pirtinpöydän ääressä. Isomummun leipomat mustikkapiirakat ja ässäkeksit, äitini loihittimat mokkapalat ja uunituoreet sämpylät sekä kaverin kodissa nautitut vastustamattomat porkkanapiirakkapalat.

Peruskoulun jälkeen en ollut varma, mitä haluaisin tehdä, mutta minua kannustettiin ravintolakouluun. Niinpä lähdin sille tielle ja innostuin valtavasti ruoanlaiton maailmasta. Vietin vuosia kahviloiden, ravintoloiden ja hotellien keittiöissä, joissa erityisesti leipurien työpisteet vetivät minua puoleensa. Opin leipureilta mielettömiä juttuja, mutta meni vuosia, ennen kuin lähdin opiskelemaan kondiittoriksi. Leivonnan parissa tunsin – ja tunnen edelleen – olevani kotonani.

Vaikka minulla on keittiötaustaa, olen itseoppinut vegaanileipuri. Kun ryhdyin vegaaniksi, opiskelin vegaanileivontaa blogeista ja kirjoista mutta ennen kaikkea yrityksen ja erheen kautta. En ole koskaan työskennellyt toisen vegaanileipurin opastuksessa. Minulla oli kuitenkin intoa oppia, kolottava herkkuummas sekä vaimo, joka rakastaa leivonnaisia (lähes) yhtä palavasti kuin minäkin. Niinpä aloimme yhdessä muokata leivonnaisreseptejä vegaanisiksi. Testasimme ja onnistuimme, testasimme ja mokasimme ja sitten testasimme uudestaan. Samalla tarjosimme läheisille paljon herkkuja maisteltaviksi. Kun kavereilta alkoi tipahdella kysymyksiä eri reseptien veganisoinnista, ajattelimme, että olisi järkevinä perustaa aiheesta blogi sen sijaan, että vastailisimme kaikille yksitellen. Niin syntyi Urbaani vegenda. Ja vaikka blogi sittemmin siirtyi omaksi projektikseni ja kasvoi yritykseksi, on vaimoni edelleen taustalla mukana, ja hänen kädenjälkensä näkyy tämänkin kirjan sivuilla.

Minulle on äärimmäisen tärkeää, että työ on linjassa arvojeni kanssa. Urbaani vegenda tekee työstäni merkityksellistä: voin työskennellä eläinoikeuksien ja ympäristön puolesta lempeällä ja herkullisella tavalla. Mutta rehellisesti sanottuna tieni tähän pisteeseen oli aika pitkä ja kivinen.

En ryhtynyt vegaaniksi yhdessä yössä, enkä edes kahdessa, joten ymmärrän hyvin niitä, jotka jahkailevat muutoksen kynnyksellä. Muistan jo yläasteella selanneeni kirjastossa Animalian lehteä ja lainanneeni eläintuotannosta kertovan kirjan, mutta aiheeseen tutustuminen jäi pintaraapaisuksi. Parikymppisenä kiinnostuin kasvisruoasta aina kau-

sittain ja pidin silloin tällöin viikon tai kuukauden mittaisia vegaaniruokauskautia mutta palasin aina sekasyöntiin. Adoptoin koiran, joka oli pelastettu thaimaalaisesta teurasrekasta. Kauhistelinkin, miten kukaan voi syödä niin ihania eläimiä. Samalla valmistin liharuokia töissä ja myös söin niitä. Arvoni ja arkeni olivat valtavassa ristiriidassa. Tarvittiin monta vuotta asian sulattelua, pari rajua dokumenttia eläintuotannosta ja positiivisia kokemuksia vegaanihaasteista, ennen kuin ryhdyin vegaaniksi. Päätös oli yksi elämäni parhaista! Voi kuulostaa liioittelulta, mutta oli äärimmäisen vapauttavaa ja helpottavaa elää vihdoinkin omien arvojen mukaisesti.

Jatkoin vanhassa työpaikassani, kunnes jossain vaiheessa liharuokien valmistus alkoi tuntua sietämättömältä. Tiesin tarvitsevani irtioton ja suunnanmuutoksen työelämässäni, ja täydellinen hetki sille tuli viettäessäni hoitovapaata lapseni kanssa. Olin irtisanoutunut töistä ennen äitiyslomaa – tiesin tarvitsevani erilaista työtä jatkossa – ja ollessani kotiäitinä aloin toden teolla panostaa blogiini. Kokeilin erilaisia tapoja ansaita vegaanileivonnalla, tein tilauskakkuja, pidin leivontakursseja, toteutin someyhteistöitä ja suunnittelinkin reseptejä. Oli paikoittain raskasta yhdistää kotiäitiys ja työnteko, mutta kaikki oli vaivan arvoista.

Voin sanoa vegaanismin antaneen minulle paljon: merkitystä elämään, uusia ystäviä, upeita työmahdollisuuksia, uuden uran ja arvojeni mukaisen elämän. Kaiken lisäksi vegaaniruoka on mielettömän hyvää! Sen todistaa tämänkin kirjan reseptit.

Uskon, että meiltä kaikilta löytyy myötätuntoa muita ihmisiä ja toisenlaisia eläimiä kohtaan. On sydäntä lämmittävää seurata, millaisella mielenkiinnolla ja lempeydellä lapseni suhtautuu kaikkiin eläimiin kissoista pussuihin ja käärmeisiin. Tuntuu täysin väärältä tukahduttaa tällainen empatia. Me kuitenkin kasvamme ympäristössä, jossa tietyt eläinlajit opetetaan näkemään ravintona tai haittaeläiminä. Sellaisina, joiden tappamisen ei kuuluisi hetkauttaa. Tällaisessa maailmassa empatian, lempeyden ja pehmeiden arvojen puolesta pitää taistella. Vakuutan, että se on taistelun arvoista.

Tällä leivontakirjalla haluan kannustaa ja inspiroida sinua tekemään vegaanisia valintoja niin usein kuin mahdollista. Vaikka askel kerrallaan. Se on aina askel lempeämpään tulevaisuuteen.



Erilaiset pop up -tapahtumat ovat kuuluneet Urbaanin vegendan toimintaan alusti asti. Olen järjestänyt useita leivosmyyjäisiä, tilauskakkupäiviä ja hyväntekeväisyysmyyjäisiä. Tuntui tärkeältä pitää oma pop up -päivä myös tämän leivontakirjan tiimoilta, ja kutsuimme ihmiset heinäkuussa kakkukahveille Helsingin Vegekauppaan. Tarjoilimme kuvausviikolla syntyneitä leivonnaisia herkkubuffetissa.



MIKSI LEIPOA VEGAANISESTI

ELÄINTEN OIKEUDET

Eläinten oikeus elämäänsä ja oikeus imettää ja hoivata poikasiaan on monin verroin tärkeämpää kuin ruoasta saatu nautinto, kermakakkupala tai pellillinen pullaa. Varsinkin, kun nämä nautinnot voi toteuttaa vegaanisina ja vähintäänkin yhtä herkullisina. Kun löytää itsestään myötätunnon muita eläimiä kohtaan, tuntuu vegaanisesti leipominen parhaimmalta vaihtoehdolta. Me ihmiset olemme nostaneet itsemme eläinten yläpuolelle ja tehneet eläinten laitosmaisesta tehotuotannosta arkipäivää. Tätä ei kuitenkaan tarvitse hyväksyä. On meistä jokaisesta kiinni, minkälaisen tulevaisuuden haluamme eläimille antaa. Vastuu eläimistä ja niiden hyvinvoinnista kuuluu meille kaikille.

ILMASTON SUOJELEMINEN

Ruokatuotanto on maailmanlaajuisesti yksi suurimmista kasvihuonekaasujen aiheuttajista. Lihan, maidon, munien ja muiden eläinperäisten raaka-aineiden tuottaminen kuluttaa valtavasti maapallon resursseja. Vesistöt rehevöityvät, maaperä saastuu, ilmastokriisi kiihtyy ja sademetsiä hakataan laidunmaiksi. Vettä kuluu monin verroin enemmän kuin kasviperäistä ruokaa tuottaessa. Luonnonvaraiset eläinlajit joutuvat ahtaalle ja kuolevat kovaa vauhtia sukupuuttoon, kun niiden elintilaa raivataan yhä pienemmäksi laidunmaiden ja rehun kasvatuksen tieltä. Kasviperäisen ruokavalion suosiminen on konkreettinen, tuntuva teko, jolla voi vaikuttaa planeettamme hyvinvointiin.

ALLERGIAT

Vegaaniset leivonnaiset sopivat niin maito- ja muna-allergikoille kuin laktoosi-intoleranteille. Myös muille allergikoille, kuten pähkinä- tai soija-allergikoille, löytyy vegaanisia vaihtoehtoja. Monet allergiaperheet ovat löytäneet vegaaniresepteistä koko perheelle sopivia vaihtoehtoja.

VIERAANVARAISUUS JA HELPPOUS

On mielettömän kätevää, kun yksi ja sama leivonnainen sopii koko porukalle. Vaikka et olisi itse vegaani, mutta juhlassasi on vieraana vegaaneja, säästät aikaa ja vaivaa, kun leivot kaikille vegaanista. Samalla kunnioitat luontoa ja eläimiä.

KUINKA LEIPOA VEGAANISESTI

Vegaanisessa ruokavaliossa ei käytetä mitään eläinperäisiä raaka-aineita, joten vegaanisesti leipoessa resepteistä karsitaan maitotuotteet, kananmunat, liivate, hunaja sekä eläinperäiset väri- ja pintakäsittelyaineet.

Kaikki tämän kirjat reseptit ovat vegaanisia kuten myös resepteissä listatut raaka-aineet. Kun leivot kirjan resepteillä, valitse aina kasvipohjainen tuorejuusto tai vispi, maidoton tumma suklaa, vegaaniset strösselit yms.

Esittelen seuraavaksi vegaanisen leivonnan raaka-aineet ja kerron vaihtoehtoista, joilla voit veganisoida sinulle rakkaita reseptejä.

KANANMUNAN KORVAAMINEN

Kananmunien tehtävä on sitoa taikinaa, kohottaa ja kuohkeuttaa leivonnaista sekä antaa tuotteelle kaunis paistoväri. Kananmunan korvaamiseen on monta vaihtoehtoa, joista jokainen antaa leivonnaisille erilaisen maun ja tekstuurin. Kokeile ja löydä omat lempparis!

Yksi kananmuna vastaa:

- 3 rkl aquafabaa
- 1 pellavamunaa
- 1 chiamunaa
- ½ dl jotain seuraavista: omenasose, päärynäsose, muussattu banaani, kypsä muussattu bataatti
- ½ dl soijajogurttia
- ½ dl silkkifua
- 1 annos kaupan valmista munankorvausjauhetta (katso annostus pakkauksesta)

Pellavamuna valmistuu sekoittamalla 1 ½ rkl hienoa pellavansiemenjauhetta ja 3 rkl kuumaa vettä. Anna seoksen turvota muutama minuutti ennen käyttöä. Jauhan pellavansiemenet blenderillä hienoksi jauheeksi, sillä se muodostaa paremman pellavamunan kuin kaupan karkea pellavansiemenrouhe.

Chiamuna valmistetaan samoin kuin pellavamuna. Käytä 1 rkl chiasiemeniä ja 3 rkl vettä. Voit käyttää kokonaisia tai jauhettuja chiasiemeniä.

Pellava- ja chiamunat sitovat taikinaa ja toimivat hyvin esimerkiksi suklaakakuissa, mutakakuissa ja cookieissa.

Aquafaba on säilykekikherneiden tai -papujen lientä. Voit käyttää minkä tahansa pavun lientä. Huomaa, että mustapavuissa ja kidney-pavuissa on tumma liemi, joka voi värjätä vaalean taikinan. Aquafaba sopii monenlaiseen leivontaan, esimerkiksi brownieiden ja mokkapalojen valmistukseen. Kirjaa selatessasi huomaat, että käytän aquafabaa paljon. Aquafaban koostumus vaihtelee valmistajien välillä: toisissa kikherne- ja papupurkeissa liemi on ohutta ja vetistä, toisissa taas paksua. Suosi merkkejä, joissa liemi on paksumpaa. Liemen voi myös keittää kasaan.

Leivontakulhon ja vispilän tulee olla puhtaita ja kuivia aquafaban vaahdottamista varten.

Kostuta liina pienellä määrällä omenaviinietikkaa ja putsaa kulho ja vispilä liasta ja rasvasta. Anna välineiden kuivua ennen käyttöä.



Paistettaviin taikinoihin aquafaban voi kaataa suoraan purkista, vaahtoja tehdessä suosittelen kasaan keittämistä.

2 rkl aquafabaa vastaa yhden kananmunan valkuaisista. Aquafaba vaahtoutuu kuten munan-valkuainen, ja siitä voi valmistaa vaahtoja, mousseja, marenkeja ja marenkivoikreemejä.

Vaahtoja varten aquafaba kannattaa keittää kasaan, $\frac{3}{4}$:aan alkuperäisestä määrästä, ja jäädyttää ennen käyttöä, jolloin vaahdosta tulee kestävämpi. Sitruunamehun, omenaviinietikan tai viinikiven (cream of tartar) lisääminen tekee vaahdosta kestävämmän.

Kivennäisvesi kuohkeuttaa esimerkiksi kakku-, muffini- ja pannukakkutaikinoita. Kivennäisvesi lisätään viimeisenä ja käännelään taikinaan varovasti, jotta kuplat säilyvät ehjinä.

Muussattu banaani on loistava munankorvaaja esimerkiksi banaanileipiin, pannukakkuihin ja muihin kotoisiin leivonnaisiin. Banaani maistuu myös valmiissa tuotteessa.

Omenasoseen ja soijajogurtin yhdistelmä toimii hyvänä munankorvaajana esimerkiksi kahvikakuissa ja mehevissä piirakoissa. Pelkkää omenasosetta käytettäessä kannattaa ottaa huomioon, että se on hyvin vähärasvaista ja saattaa tehdä rakenteesta hieman kumimaisen, mikäli taikinassa ei ole paljon muuta rasvaa.

Maissi- ja perunatärkkelys sopivat muun muassa keitettäviin täytteisiin, paistettaviin juustokakkuihin ja rahkapiirakoihin hydyttämään massaa.

Leivonnaisten voitelu

Leivonnaisten voiteluun sopii muun muassa aquafaba, kaurakerma tai sokerivesi. Ne tuovat paistopintaan kiiltoa ja väriä. Paksua kaura-

kermaa voi hieman ohentaa kasvimaidolla, jotta se levittyy kauniimmin.

Kananmunan jättäminen pois reseptistä

Joistakin resepteistä kananmunan voi jättää kokonaan pois. Tällaisia ovat muun muassa pullat, lätyt ja jotkin keksitaikinat. Kananmunan pois jättäminen muuttaa nesteen ja jauhojen suhdetta: yleensä jauhoja tarvitaan vähemmän, jottei taikinasta tule kuivaa.

Kala namak eli musta suola on intialainen mineraalisuola, jossa on rikkimäinen, kananmunaa muistuttava maku. Voit käyttää kala namakia esimerkiksi suolaisten piirakoiden täytteissä ja paistetuissa juustokakuissa.

MAITOTUOTTEIDEN KORVAAMINEN

Maitotuotteet ovat yksi helpoimmista korvattavista. Kasvipohjaisia tuotteita on paljon ja niitä on hyvin saatavilla. Suhde korvattaessa on yleensä 1:1. Tuotteissa on kuitenkin merkkikohdaisia eroja, esimerkiksi kaikki kasvivilsipit eivät käytäydy samalla tavalla ja tuotteiden maussa ja rakenteessa on eroja. Kasvimaitotuotteita valmistetaan muun muassa soijasta, kaurasta, pähkinöistä, siemenistä ja riisistä, joten vaihtoehtoja löytyy myös allergikoille. Lue vinkkini tuotteiden valintaan ja kokeile eri merkkejä, niin löydät omat lempparis!

Voin korvaaminen

Margariinit ja öljyt korvaavat voin vegaanisessa leivonnassa. Margariini ja öljy ovat vähäsuolaisempia kuin voi, joten muista lisätä resepteihin suolaa.

Leivontamargariini sopii monipuolisesti taikinoihin, kreemeihin ja kuorrutteisiin.

Se on kiinteämpää kuin levitemargariini ja tämä näkyy myös leivonnaisten lopputuloksessa: leivontamargariinilla leivotut tuotteet eivät leviä niin paljon kuin levitemargariinilla leivotut.

Levittemargariini (rasvaa vähintään 60 %) sopii hyvin keksimurupohjiin (esim. juustokakut), pullataikinoihin ja useisiin kotileivonnaisiin. En suosittele levittemargariinia kuorrutuksiin ja kreemeihin sen pehmeiden vuoksi.

Öljy sopii myös voin korvaamiseen. Öljyä tarvitaan vain 80 % voin määrästä. Öljyyn leivotut taikinat ovat usein pehmeitä ja meheviä. Öljy sopiikin moniin leivonnais- ja kakkupohjiin.

Kookosmaito

Täysirasvainen kookosmaito sopii monenlaiseen leivontaan. Kokeile kookosmaitoa esimerkiksi pullataikinaan ja skonsseihin tai käytä sitä kinuskin tai suklaaganachen valmistamiseen. Kookosmaidosta saat myös kerma-vaahtoa: Laita kookosmaitopurkki yöksi jääkaappiin ja kaavi seuraavana päivänä maidon kovettunut osa leivontakulhoon. Vatkaa kova kookosmaito sokerin kanssa kuohkeaksi.

Kondensoitua kookosmaitoa voit käyttää kondensoidun maidon tapaan.

Piimää käytetään moniin kakku- ja leivostaikinoihin. Saat vegaanisen version sekoittamalla omenaviinietikkaa soijamaitoon. Anna seoksen paksuuntua muutaman minuutin ajan. Seos sopii hyvin ruokasoodaa sisältäviin taikinoihin. 2 ½ dl soijamaitoa paksuuntuu 1 rkl:lla omenaviinietikkaa. Huomaa, että taikinoissa annostus on reseptikohtainen.

Tuorejuustoa, mascarponea, jogurttia, ranskankermaa, maitoa, rahkaa, kermaa ja juustoja löytyy vegaanisina!

Ravintohiivahiutaleet kuuluvat monen vegaanin ruokakaappiin, sillä niiden juustomainen maku sopii useisiin ruokiin. Voit käyttää niitä kala namakin tapaan myös leivonnassa tuomaan lisämakua esimerkiksi suolaisten piirakoiden täytteisiin ja paistettuihin juustokakkuihin.

Sopivan kasvisvispin valitseminen

Markkinoilla on monta erilaista kasvisvispiä, ja lisää on koko ajan tulossa. Vispeissä on kuitenkin eroja, sillä osa kestää kuumennusta ja osa ei; osa muodostaa kauniin, kestävä vispin, toiset taas huomattavasti pehmeämmän. Olen kirjoittanut kuhunkin reseptiin, tuleeko siihen valita kuumennuksen kestävä vai jämäkkä vispi. Tässä vinkkini sopiviin merkkeihin:

- Kuumennuksen kestävät vispit esimerkiksi kinuskiin, ganacheen, pannacottaan: Alpron soijavispi, Plantin kauravispi, kookosmaito.
- Jämäkät vispit pursotuksiin ja kestäviin massoihin: Valion Oddlygood, Plantin kauravispi, Fazerin Aito, Oatlyn iMat Visp, Sure Whip.
- Liian pehmeän vispin voi tarvittaessa jämäköittää muun muassa kerman stabilointiaineella. Myös pehmeämpiä vispejä (kuten Alpron soijavispi) voi käyttää kakkujen täytteissä yhdessä sulatetun valkosuklaan, tuorejuuston tai mascarponen kanssa. Tällöin on otettava huomioon, että lopputulos on aina hieman pehmeämpi kuin jämäkkää vispiä käytettäessä.

LIIVATTEEN KORVAAMINEN

Vegaanisia hydyttämisiä aineita ovat merilevästä valmistettu agar agar sekä Vegegel (Dr. Oetker). Yleensä ¾ tl agar agarista vastaa yhtä liivatelehteä, mutta annostuksessa voi olla reseptikohtaisia eroja. Lue Vegegelin annostus pakkauksesta. Molempia täytyy keittää tarpeeksi kauan, jotta hyytyminen onnistuu. Suosittelen kolmea minuuttia siitä hetkestä, kun seos on alkanut kiehua.

Kakuissa ja mousseissa hydyttävänä aineina toimivat muun muassa suklaa, cashewpähkinät ja kookosöljy. Hydyttämisiä aineita voi välttää valitsemalla jämäkän kasvisvispin ja tuorejuuston.

HUNAJAN KORVAAMINEN

Hunaja on helppo korvata vaalealla siirapilla tai vaahterasiirapilla. Voit myös keittää voikukkahunajaa voikukan terälehdistä, sokerista, vedestä ja sitruunasta. Voikukkahunaja muistuttaa maultaan hämmäntävästi oikeaa hunajaa!

VÄRI- JA PINTAKÄSITTELYAINEET

Erilaisia väri- ja pintakäsittelyaineita löytyy useista karkeista, strösseleistä ja leivontatarvikkeista, kuten pastaväreistä. Vegaanisia tuotteita valitessasi vältä näitä ainesosia:

- E120 (karmiini, punainen väriaine)
- E901 (mehiläisvaha, esim. karkeissa ja strösseleissä)
- E904 (sellakka, esim. karkeissa ja strösseleissä)
- E1105 lysotsyymi (munanvalkuainen, mm. jotkin alkoholit ja juustot)

SUKLAA

Vegaanista valkosuklaata, maitosuklaata, tummaa suklaata ja maustettuja sukklaita on hyvin saatavilla useilta eri merkeiltä. Tarkista pakkauksesta, sisältääkö tuote maitoa. Läheskään kaikkia vegaanisia sukklaita tai suklaahippuja ei mainosteta vegaanisina, etenkin tummia sukklaita. Esimerkiksi Brunbergin laktoositon suklaa sekä Pandan tumma suklaa ovat molemmat vegaanisia, kuten useimmat leivontaosastojen tummasuklaahiput.

Vegaaninen valkosuklaa on herkkä kuumille lämpötiloille, joten sulata valkosuklaa aina varovasti miedolla lämmöllä. Varmin tapa on sulattaa se lyhyin sykäyksin mikrossa välillä sekoitellen.

Suosittelen lämpimästi tutustumaan **vegaanituotteet.net** -sivustoon.

Siellä vegaaniset tuotteet on lueteltu eri kategorioiden mukaan.

Sivusto on hyvä apu ruokaostoksilla.

LEIVONTAVÄLINEET

Leivontakulhoilla, mittasarjalla, nuolijalla ja sähkövatkaimella pääset jo pitkälle, mutta mitä monipuolisempia ja tarkempia reseptejä haluat tehdä, sitä enemmän kannattaa panostaa välineisiin. Tässä lista tarvikkeista, joita tarvitset kirjan leivonnaisten tekemiseen ja pari suosittua paljon leipovalle.

Mittasarja

Käytä raaka-aineiden mittaamiseen kunnon mittasarjaa teelusikoista desimittoihin. Aterinlaatikon lusikat eivät vastaa kooltaan reseptien mittoja, ja leipomisessa pienilläkin eroavuuksilla on väliä.

1 tl = 5 ml

1 rkl = 15 ml

1 dl = 100 ml

Keittiövaaka

Raaka-aineiden punnitseminen antaa tarkemman tuloksen kuin mittaaminen, ja joissakin tapauksissa punnitseminen on myös helpompaa. Digitaalisella keittiövaa'alla saat mitattua määrittä tarkasti ja jouhevasti.

Digitaalinen lämpömittari

Lämpömittari on tarpeen, kun työskennellään suklaan kanssa, keitetään sokerisiirappia italialaista marenkia varten tai valmistetaan makeisia.

Sähkövatkain tai yleiskone

Sähkövatkaimella pääsee hyvin alkuun, mutta jos leivot paljon, suosittelen yleiskoneen hankkimista. Yleiskoneessa on paremmat tehot, ja se vapauttaa kätesi muuhun työhön. Yleiskoneella saat leivottua loistavia leipiä ja pullia, sillä kone jaksaa vaivata taikinaan sitkoa minuuttitolkulla.

Irtopohjavuoat

Irtopohjavuoat ovat täydellisiä juusto- ja moussekakkujen sekä piiraiden valmistamiseen.

Alumiiniset kakkuvuoat

Suosittelen hankkimaan alumiiniset kakkuvuoat kakkupohjien tekoon! Niissä kakku paistuu tasaisesti. Voit toki aloittaa irtopohjavuoalla, mutta kun kokeilet alumiinisia kakkuvuokia, huomaat eron.

Palettiveitset ja raapat

Käytän palettiveitsiä ja raappoja leivonnais- taikinoiden levittämiseen, pintojen tasoittamiseen ja kakkujen kuorruttamiseen. Raappa on myös täydellinen hiivataikinoiden leikkaamiseen.

Pursotinpusit ja tyllat

Etenkin kakkuja tehdessä pursotinpusit tulevat tarpeeseen, sillä kuorutteen ja monet täytteen on helpointa levittää niiden avulla. Hankkimalla sopivan valikoiman tyllia voit viimeistellä kakut ja leivonnaiset kauniiksi.

Tukeva reunakalvo

Suosittelen kokoamaan täyte- ja moussekakut tukevan reunakalvon sisälle. Reunakalvoja myydään leivontatarvikeliikkeissä ja isoissa marketeissa. Niiden avulla kakku jäähmettyy kauniisti ja siitä saa korkeamman.

Pyörivä kakkualusta

Pyörivä kakkualusta tekee kakkujen täyttämisestä, kuorruttamisesta ja koristelusta monin verroin helpompaa! Tasaiset reunat ja mutkikkaammat koristelut onnistuvat varmemmin, kun voit käännellä kakkua.

Blenderi

Tehokas blenderi on ihana lisä arkiruokien ja smoothieiden valmistamiseen, mutta se toimii hyvänä apuna myös leipurille. Blenderillä voit valmistaa keksimurupohjia ja sileitä massoja piiraisiin.

ONNISTU JA NAUTI

Seuraa ohjetta! Lue resepti ajatuksella läpi ennen aloittamista. Jotkut reseptit valmistuvat kertaistumalta, toisia tehdään vaiheittain ja leivonnainen on valmis vasta seuraavana päivänä. Varaa tarpeeksi aikaa, hanki kaikki raaka-aineet valmiiksi ja noudata ohjeita kohta kohdalta.

Käytä leivontaan oikeita mittasarjoja ja -kuppeja. Aterinlaatikon teelusikka ei ole sama asia kuin mittasarjan teelusikka (5 ml). Leivonnassa pienetkin mittavirheet vaikuttavat siihen, miten taikina kohoaa tai massa hyytyy. Oikeilla mitoilla leivonnaisen rakenteesta ja mausta tulee toivotunlainen.

Hanki keittiövaaka ja käytä sitä, kun reseptin raaka-aineet on ilmoitettu grammoissa.

Opettele tuntemaan uunisi. Uuneissa ja niiden paistotuloksissa on eroja, joten paistoaika saattaa poiketa hieman reseptissä ilmoitetusta. Parasta onkin oppia oman uunin erityispiirteet. Kirjan reseptit on suunniteltu tasalämmössä ja tavallisissa kotiuuneissa paistettaviksi.

Jos muokkaat reseptejä, lopputuloskin on erilainen. Olen viilannut kirjan reseptit mahdollisimman hyväiksi ja toimiviksi, jotta voit luottaa niihin ja saada aikaan loistavia leivonnaisia. Reseptien muokkaaminen on sallittua, mutta huomioi, että silloin lopputulos on erilainen. Leivonnassa pienilläkin muutoksilla on yllättävän suuri vaikutus. Esimerkiksi sokerin vähentäminen ja jauhojen tai munankorvaajan vaihtaminen toiseen vaikuttaa maun lisäksi myös rakenteeseen. Sen sijaan leivonnaisten täytteitä voi vaihdella hyvinkin vapaasti.



Innostu kokeilemaan eri versioita! Kuten sanottu, pyörää ei tarvitse keksiä uudelleen. Jos sinulla on hyvä reseptipohja, ota siitä kaikki ilo irti! Olen lisännyt useaan reseptiin ideoita siitä, kuinka samasta ohjeesta voi loihdita monta erilaista leivonnaista. Esimerkiksi kirjan cookie-, brownie- ja tryffelipiirasreseptit muuntuvat moneksi. Toivon, että opit katsomaan reseptejä uudella tavalla ja tekemään niistä omia versioitasi.

Maistele! Minulla on tapana maistella taikinoita ja täytteitä jo valmistusvaiheessa. Näin minulla on mahdollisuus hienosäätää makua, ennen kuin leivonnainen on valmis. Maistellessa myös huomaa, jos esimerkiksi suola on unohtunut taikinasta. Kun jo tekovaiheessa maistelee täytekakun täytteitä, ei makuyhdistelmien yhteensopivuutta tarvitse jännittää.

COOKIET

SUKLAAHIPPUCOOKIET	25
Hasselpähkinäcookiekiet nutellasydämellä	25
Cashewpähkinä-suolacookiekiet	25
Maitosuklaa-hasselpähkinäcookiekiet	25
Appelsiini-suklaacookiekiet	25
MAAPÄHKINÄVOI-HILLOCOKIEK	27
SITRUUNA-UNIKONSIEMENCOKIEK	29
BROWNIECOOKIEK	31
NEWYORKILAISET COOKIEK	33



Vinkit cookieiden leivontaan

Isojen, sisältä pehmeiden ja sitkaiden amerikkalaisten cookieiden valmistus on helppoa ja nopeaa, kun olet oppinut niiden perusniksit. Cookieit ovat meidän luottoleivonnaisiamme. Leivomme niitä omaksi iloksi ja ystäville lahjaksi. Hyvän perusreseptin avulla voit luoda useita eri makuyhdistelmiä, ja yhdestä taikinaannoksesta saat erimakuisia cookieita mausteita vaihtamalla.

Perinteinen cookie on iso, reunoilta rapea mutta sisältä pehmeä ja sitkas. Cookieit leviävät uunissa, mutta jo taikinapallojenkin tulee olla isoja. Unohda siis perinteiset pikkuleivät ja jaa taikina reseptissä sanottuun määrään.

Voit valmistaa cookieit sähkövatkaimella tai yleiskoneella. Kumman tahansa laitteen valitset, älä skippaa ensimmäistä askelta eli rasvojen ja sokerien vatkaamista. Niitä täytyy vatkata muutaman minuutin ajan täydellä teholla niin, että seos muuttuu ilmavaksi ja vaaleaksi.

Yleiskoneella leipoessa mela on täydellinen pää cookietaikinan valmistamiseen.

Margariinin valinta vaikuttaa lopputulokseen: leivontamargariiniin leivotut cookieit eivät leviä niin paljon kuin levitemargariiniin leivotut. Itse tykkään leipoa cookieit levitemargariiniin, mutta newyorkilaisiin cookieihin suosittelen leivontamargariinia. (Lue lisää margariineista sivulta 14.)

Älä vaivaa taikinaa jauhojen lisäämisen jälkeen. Cookieitaikinaan ei haluta sitkoa. Taikinan vaivaaminen tekee cookieista liian jähmeitä.

Muotoile cookieit puhtaalla pöydällä tai leikkuulaudalla. Älä lisää jauhoja muotoiluvaiheessa, ettei taikinasta tule liian kuivaa.

Ota cookieit uunista ennen kuin ne ovat täysin kypsiä. Hyvä cookie on reunoilta asettunut, mutta keskeltä pehmeä ja kokonaisuus jopa raa'an näköinen. Cookieit jähmettyvät jäähtyessään. Saat cookieihin upean tahmaisen rakenteen, kun et yliipaista niitä.

Voit leipoa cookietaikinan valmiiksi jääkaappiin. Kaikki kirjan cookiereseptit voi paistaa heti taikinan valmistuttua, mutta taikinan voi myös kääriä kelmuun tai säilyttää ilmatiiviissä rasiassa jääkaapissa pari kolme päivää. Jääkaapissa ollut keksitaikina ei leviä yhtä paljon kuin huoneenlämpöinen taikina. Etenkin suklaahippucookieiden taikinan maku syvenee jääkaapissa.

Pakasta taikinaa: leivo taikina valmiiksi cookiepaloiksi ja laita ne rasiaan ja pakastimeen. Herkkuhimon iskiessä voit ottaa pakkasesta pari taikinapalloa ja paistaa ne kahvin kaveriksi. Jäiset taikinat tarvitsevat pari minuuttia enemmän paistoaikaa.

Cookieit ovat parhaita samana tai seuraavana päivänä paistosta. Säilytä niitä ilmatiiviissä rasiassa. Myös valmiita cookieita voi pakastaa.

Käytä cookietaikinaa myös muihin resepteihin! Saat taikinasta cookietryffeileitä, kun jätät taikinasta nostatusaineet (ruokasooda, leivinjauhe) pois ja pyörittelet taikinan suupaloiksi. Dippaa pallot sulatetussa suklaassa ja siirrä kylmään jähmettymään.

Cookieitaikinaa voi käyttää myös piiraissa, kakuissa, brownieissa ja jäätelöissä. Voit luoda herkullisia yhdistelmiä, kuten brookieita (brownien ja cookieiden yhdistelmä) ja cookie dough -jäätelöä, jossa jäätelömassaan upotetaan raakaa cookietaikinaa. Pienillä cookieilla voi myös koristella kakun. Lopputulos on ihanan runsas ja leikkisä.

VEGANISMI EI OLE KOSKAAN MAISTUNUT NÄIN HYVÄLTÄ!

YLI 60 VEGAANISTA leivontareseptiä opastavat vegaanisen leivonnan saloihin.

HALUATKO OPIA LEIPOMAAN niin kääretortut, täytekakut kuin perinteiset makkapalat ilman eläinperäisiä ainesosia? Klassikkoleivonnaiset ja uudet ideat taipuvat eläin- ja ilmastoystävällisempään muotoon tämän kirjan ohjeilla. *Urbaani vegenda* opettaa korvaamaan maitotuotteet, kananmunat ja liiviatteen, ja pääset heti kokeilemaan vegaanisten leivonnaisten valmistamista.



www.tammi.fi

68.24

ISBN 978-952-04-5093-9

Kannen kuvat Satu Hietanen Kannen suunnittelu Laura Ylikahri