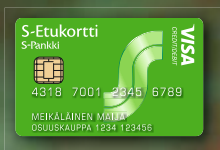


yhteishyvä



Ruoka

LOKAKUU 2015

**MEHEVIÄ
PÄÄRUOKIA &
LISÄKKEITÄ**

**Tahnat ja
kastikkeet**

**2 x
KUKKAKAALIA
PIZZAAN**

**Omenapiirakka
vaniljakastikkeella**

Kasvisten karkkelot



yhteishyvä.fi

Raikkaita makuja, iloisia värejä!

Lisää kasvisten käyttöä ja pidä välillä kasvisruokapäivä.

Bánh mì -tofuleivät

6 annosta, K

- 1 pkt (2 kpl) paistopatonkeja
- 1 pkt (300 g) kylmäsavustettua tofua
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 rkl riisiviinietikkaa
- 1 tl sokeria
- 1 tl sambal oelek -chilitahnaa
- Pikkelöity porkkana**
- 2 porkkanaa
- 1 dl vettä
- 1/2 dl sokeria
- 2 rkl riisiviinietikkaa
- riipaus suolaa
- Lisäksi**
- 100 g maustamatonta tuorejuustoa
- 1/2 kurkkua

2 rkl jalapenoviipaleita (persiljaa)

Paista patongit pakkauksen ohjeen mukaan ja anna jäähtyä. Valmista pikkelöity porkkana. Kuori ja leikkaa tai raasta porkkanat ohuiksi suikaleiksi. Kiehauta kattilassa vesi, sokeri, etikka ja suola. Lisää porkkanasuikaleet ja keitä minuutti. Kaada kulhoon ja anna maustua viileässä vähintään puoli tuntia. Viipaloi tofu. Paista viipaleet pikaisesti molemmin puolin ja siirrä lautaselle.

Sekoita makuliemen ainekset ja valuta tofun päälle. Anna maustua hetki. Viipaloi kurkku. Halkaise patongit ja sipaise niille tuorejuustoa. Täytä tofuviipaleilla, pikkelöidyllä porkkanalla, kurkulla ja jalapenoviipaleilla. Koristele persiljalla.

Vinkki

Jos haluat leivistä maidottomia, korvaa tuorejuusto majoneesilla.





Juustoiset kukkakaalipihvit

4 annosta, K

- 1 (750 g) kukkakaali
- 2 dl emmentaljuustoraastetta
- 1 dl parmesaaniraastetta
- 2 rkl vehnä jauhoja
- 2 kananmunaa
- 1 tl suolaa

Paistamiseen

voita tai öljyä

Irrota kukkakaalista kukinnot ja keitä vähässä vedessä kypsiksi. Valuta, jähähdytä ja murskaa haarukalla. Sekoita joukkoon juustoraasteet, jauh-hot, munat ja suola. Paista massasta pihvejä kuumalla ohukaispannalla ras-vassa 3–4 minuuttia muutaman kerran käännellen.

Vinkki

Lisäkkeeksi sopii yrteillä maustettu kermaviili.



Kikherne-minestronekeitto

4 annosta, K

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 lehtisellerinvartta
- 1 iso kesäkurpitsa
- 1 1/2 l kasvislientä
- 1 dl pikamakarania
- 1 prk (290/175 g) esikeitettyjä kikherneitä
- 2 tomaattia
- 200 g pakasteherneitä
- 2 rkl sitruunamehua
- 4 rkl tuoretta basilikaa
- ripaus rouhittua mustapippuria

Pinnalle

parmesaaniraastetta

Kuori ja hienonna sipulit ja valko-sipulinkynnet. Leikkaa lehtiselleri ja kesäkurpitsa pieniksi kuutioiksi. Kie-hauta kasvisliemi ja lisää joukkoon makaronit ja kasvikset. Keitä muu-tama minuutti. Valuta kikherneet ja paloittele tomaatit. Lisää keittoon kik-herneet, tomaattikuutiot ja herneet. Keitä vielä muutama minuutti. Mausta sitruunamehulla, hienonnetulla basili-kalla ja pippurilla. Lisää keittoannok-seen juustoa.

M = maidoton
K = kasvis
G = gluteeniton



Linssipyörökät

4 annosta, K

- 2 1/2 dl punaisia linssejä
- 1 sipuli
- 1 rkl öljyä
- 1 tl juustokuminaa
- ripaus rouhittua mustapippuria
- 100 g cashewpähkinöitä
- 4 rkl korppujauhoja
- 2 rkl hienonnettua persiljaa
- 1 kananmuna
- 1 dl vahvaa emmentaljuusto-raastetta, esim. mustaleima

Paistamiseen

rypsiöljyä

Huuhtelee linssit ja keitä kypsiksi pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja jähähdytä. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä mausteseok-sen kanssa. Rouhi cashewpähkinät monitoimikoneessa ja lisää joukkoon korppujauhot ja hienonnettu persilja. Lisää linssit ja sipulit, pyöräytä tasai-seksi. Pyörittele massasta kostute-tuilla käsillä pieniä pyörököitä ja siirrä vadille kuivumaan hetkeksi. Paista pyörökät öljyssä pannulla pyöritellen kauniin ruskeiksi. Tarjoa esimerkiksi tomaattikastikkeen ja pastan kera.

Tarkista raaka-aineen
gluteenittomuus
pakkauksmerkinnöistä.

Kesäkurpitsakeitto

4 annosta, M, K, G

1 kg kesäkurpitsaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl oliiviöljyä
8 dl vettä
2 kasvisliemikuutioita
1 ruukku basilikaa
(suolaa)

Lisäksi

paahdettuja kikherneitä

Huuhtelee ja paloittaa kesäkurpitsat. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit ja kesäkurpitsa öljyssä kattilan pohjalla. Lisää vesi ja liemikuutiot. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää basilika ja soseuta keitto. Tarkista maku ja lisää suolaa tarvittaessa. Tarjoile paahdettujen kikherneiden tai siementen kanssa.

Vinkki

Paahdettujen kikherneiden ohje sivulla 7.



Feta-punajuurikiusaus

4 annosta, K, G

4 (n. 800 g) punajuurta
4 (n. 400 g) kiinteää perunaa
2 valkosipulinkynttä
2 tl timjamia
1 tl suolaa
riipaus rouhittua mustapippuria
100 g fetajuustoa
2 1/2 dl kasvislientä

Kuori ja suikaloi tai raasta juurekset. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Sekoita kulhossa juuressuikaleet, valkosipulit ja mausteet. Murusta fetajuusto. Levitä kasvikset kerroksittain fetan kanssa voideltuun uunivuokaan. Valuta päälle kasvisliemi. Kypsennä 200-asteisessa uunissa ensin foliolla peitettynä 30 minuuttia. Poista folio, nosta lämpö 225 asteeseen ja jatka paistamista noin 30 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat kypsiä.



Kasviscurry

4 annosta, M, K, G

200 g kukkakaalia
2 isoa porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 rkl rypsiöljyä
2 cm:n pala tuoretta inkivääriä
1 1/2 tl juustokuminaa
1 tl kurkumaa
1 tl sinapinsiemeniä
1 prk (400 g) kookosmaitoa
2 dl vettä
riipaus suolaa
25 g tuoretta pinaattia

Paloittele kukkakaali pieniksi kukinnoiksi. Kuori ja viipaloi porkkanat. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä. Raasta joukkoon inkivääri. Lisää pannulle mausteet, kookosmaito ja vesi. Kiehauta ja lisää kukkakaalit ja porkkanat. Keitä 6–7 minuuttia tai kunnes porkkanat ovat napakan kypsiä. Mausta suolalla. Sekoita joukkoon pinaatinlehdet. Tarjoa esimerkiksi keitetyn basmatiriisin kera.



Kasvispasta

4 annosta, K

1 munakoiso
1 pieni sipuli
1 valkosipulinkyntsi
2 rkl oliiviöljyä
10 vihreää oliivia
1 rkl kapriksia
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
1 prk (200 g) paseerattua tomaattia
1 rkl sokeria
riipaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Lisäksi

tuoretta basilikaa
parmesaaniraastetta

Kuutioi munakoiso. Paahda kuivalla pannulla kauniin ruskeiksi. Kuori ja hienonna sipulit. Lisää pannulle öljyä ja sipulit, vähennä lämpöä. Paista kasviksia hetki. Lisää oliivit, kaprikset, tomaattimurska, paseerattu tomaatti ja mausteet. Keitä 5–10 minuuttia. Tarjoa keitetyn pastan, hienonnetun basilikan ja parmesaaniraasteen kera.



Oman myymäläsi hinta- ja valikoimatiedot löydät Foodie.fi -palvelusta. Siellä näet myös tuotetiedot ja voit tehdä ostoslistan.



Bataatti-kvinoasalaatti



Mantelikuorrutettu kukkakaali



Cajunmaustetut perunalohkot ja
omenatsatsiki



Paahdetut kikherneet



Lisämakua lautaselle

Kasvislisäkkeet sopivat kaikille aterioille tai naposteltavaksi pikkunälkään.

Bataatti-kvinoasalaatti

4 annosta, M, K, G

2 dl kvinoaa
6 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 (800 g) bataatti
2 rkl oliiviöljyä
1/2 dl kuivattuja karpaloita
50 g rucolasalaattia
Minttu-hunajavinegretti
2 rkl sitruunamehua
1 rkl oliiviöljyä
1 rkl hunajaa
1 tl kuivattua minttua

Huuhtelee kvinoaa kuumalla vedellä siivilässä. Keitä kvinoaa kasvisliemessä pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja anna jäähtyä. Kuori ja kuutioi bataatti. Levitä bataattikuutiot leivinpaperoidulle pellille, pirskota päälle öljy ja pyörittele sekaisin. Paahda bataatteja 225-asteisessa uunissa 25–30 minuuttia. Sekoita vinegretin ainekset. Nosta kulhoon bataatit, kvinoaa, pilkotut karpalot ja rucolasalaatti. Sekoita joukkoon vinegretti.

Cajunmaustetut perunalohkot ja omenatsatsiki

4 annosta, K, G

8 kiinteää perunaa
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl cajun-mausteseosta
1/2 tl suolaa

Omenatsatsiki

1 omena
2 maustekurkkua
2 dl turkkilaista jogurttia
1 valkosipulinkynsi
riipaus suolaa
riipaus rouhittua mustapippuria

Valmista tsatsiki. Raasta omena ja maustekurkut karkeaksi raasteeksi kulhoon. Sekoita joukkoon jogurtti, raastettu valkosipulinkynsi ja mausteet. Anna maustua viileässä. Harjaa perunat puhtaiksi. Halkaise perunat pituussuunnassa ja lohko puolikkaat noin neljään osaan. Sekoita perunalohkot kulhossa oliiviöljyn ja mausteiden kanssa. Levitä perunat leivinpaperoidulle uunipellille ja paahda 225-asteisessä uunissa 25–30 minuuttia. Tarjoile omenatsatsikin kera.



Paahdetut kikherneet

M, K, G

1 prk (400/265 g) esikeitettyjä kikherneitä
2 rkl oliiviöljyä
1 tl juustokuminaa
1 tl sokeria
1/2 tl sambal oelek -chilitahnaa

Valuta kikherneet ja sekoita kulhossa öljyn ja mausteiden kanssa. Levitä kikherneet leivinpaperoidulle uunipellille ja paahda 225-asteisessä uunissa noin 35 minuuttia muutaman kerran sekoittaen.

Vinkki

Paahdetut kikherneet sopivat naposteluun, keiton ja salaatin lisäkkeeksi.

Mantelikuorrutettu kukkakaali

4 annosta, K

800 g kukkakaalia
Manteli-juustokastike
50 g margariinia
2 rkl vehnäjauhoja
3 dl mantelijuomaa
2 dl emmentalijuustoraastetta, esim. mustaleima

Pinnalle

mantelilastuja

Keitä kukkakaali kokonaisena suolalla maustetussa vedessä 15 minuuttia. Valuta. Sulata rasva teflonkattilassa. Lisää jauhot ja sekoita hetki. Lisää mantelijuoma kahdessa erässä välillä kiehuahtaen ja koko ajan sekoittaen. Lisää puolet juustoraasteesta. Kiehauta ja sekoita tasaiseksi. Nosta kukkakaali uunivuokaan. Valuta päälle juustokastike ja ripottele pinnalle loppu juustoraaste. Paista 225-asteisessä uunissa 20–25 minuuttia tai kunnes pinta on ruskehtava. Paahda mantelilastut kuivalla pannulla ruskeiksi ja ripottele kukkakaalin pinnalle.

Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
[pinterest.com/Yhteishyva](https://www.pinterest.com/Yhteishyva)

Pinterest

Kukkakaalia pizzan pohjaan ja päälle

Kukkakaalista syntyy pizzalle pohja tai täyte.





Kukkakaalipohjainen pizza

4 annosta, K, G

Pohja

- 1 (750 g) kukkakaali
- 1 1/2 rkl oliiviöljyä
- 2 dl emmentaljuustoraastetta
- 1 kananmuna

Pinnalle

- 1 dl pastakastiketta
- 1 (125 g) mozzarellajuustopallo
- 12 kirsikkatomaattia
- ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Lisäksi

tuoretta basilikaa

Raasta kukkakaali muruiksi. Paista muruja pannulla öljyssä kunnes ne saavat väriä. Anna jäähtyä. Sekoita joukkoon juustoraaste ja muna. Painele kukkakaali tiiviiksi, pyöreäksi pohjaksi leivinpaperoidulle uunipellille. Esipaista pohjaa 225-asteisen uunin alatasolla 10 minuuttia. Levitä pohjan päälle pastakastike, viipaloitu mozzarella ja kirsikkatomaatit. Mausta. Jatka paistamista noin 15 minuuttia. Ripottele päälle tuoretta basilikaa.

Ravintosisältötiedot löytyvät yhteishyvä.fi-sivuilta reseptin yhteydestä.

Valkoinen kasvispizza

6 annosta, K

Pohja

- 1 1/2 dl lämmintä vettä
- 15 g tuorehiivaa tai 1/2 ps kuivahiivaa
- ripaus suolaa
- n. 3 1/2 dl durumvehnäjauhoja
- 2 rkl oliiviöljyä

Täyte

- 1/2 kukkakaalia
- 150 g ranskankermaa
- 1 rkl sitruunamehua
- 3 isoa tomaattia
- 1 paprika
- 1 punasipuli
- 200 g herkkusieniä

Pinnalle

rucolasalaattia

Liuta tuorehiiva kädenlämpöiseen veteen tai sekoita kuivahiiva osaan jauhoja. Lisää suola, jauhot ja öljy. Alusta taikinaa muutama minuutti. Muotoile taikina palloksi. Anna kohota peitettynä lämpimässä paikassa noin 45 minuuttia. Paloittele kukkakaali pieniksi kukinnoiksi ja keitä paloja noin 4 minuuttia suolalla maustetussa vedessä. Valuta. Painele tai kauli taikina uunipellin kokoiseksi levyksi leivinpaperille. Sekoita ranskankerma ja sitruunamehu ja levitä seos pitsapohjalle. Lisää päälle ohueksi viipaloituita tomaatit, paprika, punasipuli, sienet ja kukkakaalit. Paista pitsaa 250-asteisen uunin keskitasolla 12–15 minuuttia. Koristele rucolasalaatilla.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Mehevät tahnat ja kastikkeet

Valmista erilaisista kasviksista tahnoja ja kastikkeita. Niitä voi käyttää levitteinä, dippeinä tai mehevöittämään ruokaa.

Paahdettu valkosipulikastike

6 annosta, K, G

1	kokonainen valkosipuli
2 rkl	oliiviöljyä
2 dl	turkkilaista jogurttia
1 tl	dijonisinappia
riipaus	sokeria, suolaa ja rouhittua mustapippuria

Halkaise kokonainen valkosipuli ja nosta folioarkille. Valuta päälle oliiviöljyä. Kääri tiiviisti folioon ja kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia. Anna jäähtyä. Purista kypsät valkosipulinkynnet kuorista kulhoon. Sekoita joukkoon jogurtti, sinappi ja mausteet.

Vinkki

Kastike sopii dippivihanneksille ja aterian kastikkeeksi.





Bataattihummus

6-8 annosta, M, K, G

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| 1/2 | (300 g) bataattia |
| 1/2 dl | seesaminsiemeniä |
| 1 prk | (290/175 g) esikeitettyjä kikherneitä |
| 1/2 | sitruunan mehu |
| 1 | pieni valkosipulinkynsi |
| 1 tl | juustokuminaa |
| ripaus | suolaa ja rouhittua mustapippuria |
| 1/2 dl | oliiviöljyä |
| n. 1/2 dl | vettä |

Kuori ja paloittele bataatti. Keitä kypsäksi vähässä, suolalla maustetussa vedessä. Valuta. Jauha monitoimikoneessa ensin siemenet. Valuta kikherneet ja lisää bataattien ja muiden aineiden kanssa koneeseen. Aja tasaiseksi tahna. Ohenna tarvittaessa vedellä.

Vinkki

Bataattihummus sopii leivillä ja nachoilla dippaukseen sekä tortillojen, piiraiden ja paistosten täytteisiin.



Cashew-paprikatahna

6-8 annosta, M, K, G

- | | |
|----------|--|
| 2 | punaista paprikaa |
| 100 g | cashewpähkinöitä |
| 8 | aurinkokuivattua tomaattia |
| 2 rkl | hienonnettua yrttejä, esim. basilikaa, persiljaa |
| 1 rkl | sitruunamehua |
| ripaus | suolaa ja rouhittua mustapippuria |
| n. 2 rkl | oliiviöljyä |

Huuhtelee paprikat ja paahda ne vuoassa kokonaisina 225-asteisen uunin grillivastusten alla 20–25 minuuttia. Käännä paprikoita aina kun pinta on tummunut kunnolla. Sulje paahtuneet paprikat pakastepussiin ja anna jäähtyä. Poista paprikoista kuoret veitsenkärjellä vetäen. Hal- kaise paprikat ja valuta sisällä oleva neste monitoimikoneeseen, jossa on leikkuuterä. Lisää koneeseen pähkinät ja aja tahna. Poista paprikoista siemenet ja kanta. Lisää paprikat, tomaatit, hienonnetut yrtit, sitruunamehu ja mausteet koneeseen. Aja tasaiseksi tahna. Notkista öljyllä.

Vinkki

Paprikatahna sopii leivän levitteeksi, voileipäkakun täytteeksi ja dippikastikkeeksi.



Nopea pinaatti-hollandaisekastike

4 annosta, K, G

- | | |
|-----------|-------------------|
| 75 g | pakastepinaattia |
| 150 g | voita |
| 3 | keltuaista |
| 1 1/2 rkl | valkoviinietikkaa |
| 2 tl | dijoninsinappia |
| ripaus | suolaa ja sokeria |

Sulata pinaatti mikrossa kevyesti. Kiehauta voi kattilassa. Nosta keltuaiset, etikka, sinappi ja mausteet tehosekoittimeen. Valuta joukkoon kiehuva voita ohuena nauhana samalla koneen käydessä. Sekoita lopuksi lusikalla joukkoon sulatettu pinaatti. Tarjoile heti.

Vinkki

Pinaattihollandaisekastike sopii kalan ja pastan kastikkeeksi.



Suussa sulavaa suoraan uunista

Suolainen boston ja pannari maistuvat keiton kanssa tai iltapalalla. Pähkinäinen suklaakakku sopii kahvin tai jäätelön kaveriksi.





Saksanpähkinä-suklaa-kakku

16 annosta, K

100 g tummaa suklaata
200 g margariinia
2 1/2 dl sokeria
4 kananmunaa
2 1/2 dl vehnä jauhoja
1/2 dl kaakaojauhetta
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
1/2 tl suolaa
1 tl kanelia
1 dl maitoa
1 dl saksanpähkinöitä

Pinnalle

tomusokeria

Sulata suklaa vesihauteessa tai mikrossa. Vaahdota margariini ja 1 1/2 dl sokeria. Erottele keltuaiset ja valkuaiset. Lisää rasvavaahtoon yksitellen keltuaiset sekoittaen. Lisää sulatettu suklaa. Sekoita kuivat aineet keskenään, paitsi kaneli ja siivilöi taikinaan vuorotellen maidon kanssa. Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun kakkuvuokaan (halk. 24 cm). Vaahdota valkuaiset lopun sokerin (1 dl) kanssa kovaksi vaahdoksi. Mausta kanelilla. Murskaa pähkinät. Sekoita puolet rouheesta vaahtoon. Nostele vaahto suklaataikinan päälle ja ripottele pinnalle loput pähkinät. Paista kakkua 175-asteisessa uunissa 40–45 minuuttia. Anna jäähtyä. Koristele pinta tomusokerilla.



Pinaatti-juustoboston

20 annosta, K

2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 rkl sokeria
1 tl suolaa
n. 8 dl sämpyläjauhoja
75 g margariinia
Täyte
200 g tuoretta pinaattia
1 dl pilkottuja aurinkokuivattuja tomaatteja
150 g mozzarellaraastetta
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Voiteluun

1 kananmuna

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Liuota hiiva joukkoon. Lisää sokeri, suola ja osa jauhoista ja sekoita tasaiseksi. Lisää pehmeä rasva sekä loput jauhot. Alusta kimmoisaksi taikinaksi. Anna kohota peitettynä lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi. Kauli taikina ohueksi suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Poista pinaateista paksut lehtiruodit. Kiehauta pinaatit nopeasti vedessä ja huuhtelee kylmällä vedellä. Puristele kuiviksi. Levitä pinaatinlehdet, tomaatinpalat ja juustoraaste taikinallevylle. Mausta. Kääri levy rullalle. Leikkaa rullasta yhdeksän palaa. Vuoraa leivinpaperilla irtopohjavuoka (halk. 24–26 cm). Aseta palat väljästi leikkauspinta ylöspäin vuokaan. Peitä ja kohota 20 minuuttia. Voitele pinta munalla. Paista 200-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia.

Kasvispannari

6 annosta, K

100 g margariinia
8 dl maitoa
3 kananmunaa
4 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl meiramia
1/2 tl suolaa
50 g lehtikaalia
1 kesäkurpitsa
2 dl texmex-juustoraastetta

Sulata margariini ja anna hieman jäähtyä. Sekoita kulhossa puolet maidosta ja munat. Sekoita jauhoihin leivinjauhe ja mausteet. Lisää seos munamaitoon. Sekoita joukkoon loppu maito ja rasva. Riivi lehtikaalien paksuimmat ruodit pois ja pilko lehdet pieniksi. Raasta kesäkurpitsa karkeaksi. Kaada taikina leivinpaperoidulle korkealaitaiselle uunipannulle. Levitä kasvikset ja juustoraaste päälle. Paista pannaria 225-asteisessa uunissa 20–25 minuuttia.



Yhteishyvä on Facebookissa. Käy katsomassa joka viikko uusi ruokaohje.

KLASSIKKO

Aromikas omenapiirakka

Syksyn makupari on omenapiirakka ja
täyteläinen vaniljakastike.



Mehevä omenapiirakka

24 palaa, K

Pohja

150 g margariinia
2 kananmunaa
3 dl sokeria
4 dl piimää
6 dl vehnäjauhoja
2 tl vaniljasokeria
1 1/2 tl soodaa

Pinnalle

6-8 omenaa
2 tl kanelia
1/2 dl fariinisokeria

Vaniljakastike

1 vaniljatanko
2 dl kermaa
2 dl maitoa
4 keltuaista
1 dl sokeria



1

Pese omenat, halkaise ja poista siemenkodat. Leikkaa omenat ohuiksi viipaleiksi.



2

Sulata margariini. Vaahdota munat ja sokeri.



3

Lisää piimä, jäähtynyt rasva ja keskenään sekoitetut kuivat aineet. Levitä taikina leivinpaperoidulle uunipannulle.



4

Lado omenaviipaleet piirakan pinnalle. Ripottele päälle kaneli ja fariinisokeri. Paista 200-asteisen uunin alatasolla 25-30 minuuttia.



5

Valmista kastike. Halkaise vaniljatanko ja raaputa siemenet kattilaan kerma-maidon joukkoon. Kiehauta. Sekoita keltuaiset ja sokeri kulhossa, valuta kuuma kerma-maito joukkoon.



6

Kaada seos takaisin kattilaan, kuumenna ja vatkaa kunnes seos sakenee. Jäähdytä.

Monenlaiset kasvisruokavaliot



Kasvikset kuuluvat terveelliseen ruokavalioon ja elämäntapaan. Niiden ruoansulatusta edistävät kuidut, arvokkaat vitamiinit ja kivennäisaineet sekä lukuisat vastustuskykyä vahvistavat ainesosat auttavat elimistöä voimaan hyvin.

Ruokavalio voidaan koota myös pelkistä kasvikunnan tuotteista, kunhan se kootaan monipuolisesti. Kasvissyöjäksi ryhdytään usein aatteellisista tai terveyteen liittyvistä syistä. Kasvis-

ruokavalioita on monenlaisia. Monissa niistä sekaruoan proteiinilähteet eli liha, kala, muna ja maito korvataan runsaasti proteiinia sisältävillä kasvikunnan tuotteilla, kuten palkokasveilla, täysjyväviljatuotteilla, soijalla, pähkinöillä ja siemenillä. Proteiinien lisäksi kasvissyöjän pitää varmistaa rasvojen ja hiilihydraattien sekä B12-vitamiinin, D-vitamiinin, kalsiumin ja raudan saanti.

Kasvissyöjän täytyykin suunnitella aterioitaan sekaruokailijaa enemmän saadakseen ravinnostaan terveellisen ja monipuolisen. Jos harkitsee kasvissyöjäksi ryhtymistä, kannattaa uusi ruokavalio aloittaa vähitellen.



Semivegetaristi eli **flexivegetaristi** syö kasvisruoan lisäksi satunnaisesti eläinkunnan tuotteita.

Pollovegetaristi syö kasvisruoan lisäksi maitovalmisteita, kananmunaa ja kanaa.

Pescovegetaristi syö kasvisruoan lisäksi maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa ja äyriäisiä.

Lakto-ovovegetaristi syö kasvisruoan ja maitovalmisteiden lisäksi kananmunaa.

Laktovegetaristi syö kasvisruoan lisäksi erilaisia maitovalmisteita.

Vegaani syö ainoastaan kasvikunnan tuotteita.

Fennovegaani syö vain Suomessa kasvavia kasvikunnan tuotteita.

Elävän ravinnon syöjät käyttävät vain kuumentamattomia kasvikunnan tuotteita.

Makrobiottinen kasvisruokavalio sisältää pääosin kasvikunnan tuotteita, jotka itämaisen ajattelutavan mukaan jaetaan jing- ja jang-vastapareihin elimistön tasapainon löytämiseksi.

Fruitaristi syö vain kasvien uudistuvia osia, esim. hedelmiä, marjoja, palkokasveja ja viljaa.

Viisi vinkkiä kasviksien lisäämiseen ruokavaliossa:

- 1** Ota tavaksi ostaa erilaisia kasviksia.
- 2** Jos et pidä jostain kasviksesta, opettele syömään sitä piilottamalla se vaikkapa pastakastikkeeseen, leivonnaiseen tai smoothieen.
- 3** Valmista kasviksia eri tavoin. Paista parsakaali tänään pannulla tai paahda porkkanat huomenna uunissa. Vaihtelemalla valmistustapaa saat makuihin vaihtelua.
- 4** Valmistele kasvikset lohkoihin jääkaappiin ja napsi niitä päivän mittaan.
- 5** Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja noin viisi kourallista päivässä. Kokoa ateria siten, että puoli lautasta peittyy raaoilla ja kypsennetyillä kasviksilla.

Avokadotoastit

4 annosta, M, K

8	moniviljaleipäviipaletta
100 g	lehtikaalia
1 rkl	oliiviöljyä
8	kirsikkatomaattia
1	avokado
1 rkl	sitruunamehua
riipaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria

Riivi lehtikaalin paksut ruodit pois ja pilko lehdet pieniksi. Pehmennä lehtikaali halkaistujen kirsikkatomaattien kanssa pikaisesti öljyssä pannulla. Halkaise avokado, poista kivi ja lusikoi hedelmäliha leikkuulaudalle. Leikkaa lohkoiksi ja mausta sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla. Jaa lehtikaalitomaattiseos neljälle leipäviipaalelle. Lado pinnalle avokadoviipalet. Nosta loput leivät päälle kansiksi ja jaa leivät kahteen osaan kolmioiksi. Paahda leivät rapeiksi voileipägrillissä tai vohveliraudalla.

