

# Nirodhan retriittireseptit

---

*Versio 18. Päivitetty 29.3.2016 / Anna*

## Sisällysluettelo

1	Lounasruoat.....	4
1.1	Belugalinssimuhennos.....	4
1.2	Kaalipata.....	5
1.3	Lanttu-tattaripata.....	6
1.4	Neljän (tai kolmen) pavun salaatti.....	7
1.4	Pinaattidahl.....	8
1.5	Raita.....	9
1.6	Soijarouhebolognese.....	10
1.7	Soijasuikelewok.....	11
1.8	Tomaattisalsa.....	12
1.9	Uunipunajuuret.....	13
1.10	Tofustroganoff.....	14
1.11	Kanelinen punakaalipata.....	15
1.12	Ratatouille.....	16
2	Päivällisruoat.....	17
2.1	Enestamin kesäkeitto.....	17
2.2	Herne-mungpapukeitto.....	18
2.3	Kukkakaalisosekeitto.....	19
2.4	Misokeitto.....	20
2.5	Mustapapu-bataattikeitto.....	21
2.6	Punainen linssikeitto.....	22
2.7	Quinoaminestrone.....	23

2.8	Maapähkinäkeitto .....	24
2.9	Vihreä linsseikeitto .....	25
2.10	Borssikeitto .....	26
2.11	Intialainen kukkakaalikeitto.....	27
2.12	Punajuurisoseikeitto .....	28
3	Salaatit ja raasteet .....	29
3.1	Kaaliraaste .....	29
3.2	Kiinankaaliraaste .....	29
3.3	Lanttu-porkkanaraaste .....	29
3.4	Porkkanaraaste.....	30
3.5	Salaatti.....	30
3.6	Kaalisalaatti .....	31
3.7	Punajuurisalaatti .....	31
3.8	Marinoitu kaalisalaatti.....	32
3.9	Tillillä maustettu raikas kurkkusalaatti eli hölskykurkut .....	33
4	Lisäkkeet .....	34
4.1	Täysjyväcouscous .....	34
4.2	Ohra.....	34
4.3	Täysjyväriisi (gluteeniton) .....	35
4.4	Täysjyväspaghetti / -pasta.....	35
4.5	Quinoa (gluteeniton) .....	36
5	Leivonnaiset.....	37
5.1	Peltileipä.....	37
5.2	Kaura-omenapaistos.....	37
5.3	Viljattomat vegaaniset suklaakeksit.....	38
5.4	Suklaabrowniet.....	39

5.5	Hemmetin ihana Spelttinäkkäri.....	40
5.6	Anzac-keksit.....	41
6	Muut .....	42
6.1	Kaurapuuro.....	42
6.2	Hummus .....	43
6.3	Aurinkokuivattu tomaatti & manteli -tahna .....	44
6.4	”Stewed fruit” .....	44
6.5	Marjakiisseli.....	45
6.6	Kompotti.....	45

# 1 Lounasruoat

## 1.1 Belugalinssimuhennos

n. 14 annosta (n. 3,5 l)

### Ainekset

- 1 litra kasvipohjaista kermaa (esim. kaura tai soija, tai itse tehty mantelikerma)
- 1 kg (= 11 dl) kuivattuja beluga-linssejä + 16,5 dl vettä
- 6 kasvisliemikuutiota
- 5 dl soijakermaa
- 6 isoa sipulia (= n. 700 g)
- 1,5 pienen sitruunan mehu
- 1 ruukku tuoretta korianteria
- 10 valkosipulinkynttä
- mustapippuria
- öljyä paistamiseen

### Pilkottavaa

- Silppua sipulit.
- Kuori valkosipulit.
- Leikkaa suurin osa korianterista saksilla silpuksi (ei liian hienoksi).

### Ohje

- Pese linssejä niin monta kertaa että pesuvesi pysyy kirkkaana. Huljuttele siis linssejä käsin runsaassa vesimäärässä, kaada vesi siivilän läpi pois ja toista tarvittavan monta kertaa.
- Kuumenna linssien keittovesi kattilassa kiehuvaaksi. Lisää kasvisliemikuutiot ja sekoita. Lisää pestyt linssit. Keitä n. 20 min.
- Kuullota sipulit öljyssä pannulla. Lisää puristettu valkosipuli ja paista vielä hetki.
- Lisää keitettyjen linssien sekaan kuullotetut sipulit, kasvikerma ja mustapippuri. Sekoita, kuumenna ja keitä vielä pieni hetki.
- Sekoita lopuksi joukkoon korianterisilppu.
- Ripottele jäljellejäänyt korianteri pinnalle koristeeksi.

## 1.2 Kaalipata

6 isoa annosta

### Ainekset

- 1,5 dl belugalinssejä (tai 3dl soijarouhetta) + 6 dl vettä + 1 kasvisliemikuutio
- 1 kg kaalia
- 300 g porkkanaa (n. 5 keskikokoista)
- 200 g sipulia (n. 2 pientä)
- n. 3 dl vettä
- 1,5 rkl hunajaa (tai siirappia, niin koko annos vegaani)
- 1,5 tl suolaa
- juustokuminaa (jeeraa)
- currya
- 1 kasvisliemikuutio
- öljyä

### Pilkottavaa

- Suikaloi kaali (monitoimikoneella)
- Viipaloi porkkanat puolen sentin paksuisiksi viipaleiksi (tai suikaleiksi monitoimikoneella).
- Silppua sipuli pieneksi.

### Ohje

- Mittaa ison kattilan pohjalle 3 dl vettä. Kiehauta.
- Lisää kiehuvaan veteen vähitellen kaalisuikaleet. Sekoittele.
- Kun kaali alkaa pehmetä, lisää porkkanat, suola ja 1 kasvisliemikuutio. Sekoittele.
- Anna hautua 20-30 min.
- Kiehauta eri kattilassa 6 dl vettä. Lisää 1 kasvisliemikuutio. Lisää linssit. Keitä n. 20 min.
- Kuullota sipuli paistinpannulla. Kuullota myös osa kaalista curryöljyssä.
- Lisää soijarouhe, sipuli ja hunaja kaaliseoksen joukkoon. Kiehauta.
- Mausta juustokuminalla sekä mahdollisesti lisäcurrylla.
- Tarjoa puolukkasurvoksen kanssa.

### Retriitillä opittua

- Suurta määrää tehtäessä vettä tuli liikaa sekä linssien että kaalin sekaan.
- Hunajan määrää kannattaa lisätä, jopa kaksinkertaistaa.
- Kaalipataa voi hauduttaa/keittää yhteensä 2,5-3h niin tulee hyvää (hyvin hautunutta).

## 1.3 Lanttu-tattaripata

4 annosta

### Ainekset

- 2 dl tattarisuurimoita
- 4-6 dl vettä
- 400 g lanttua
- 200 g sipulia
- 1 dl mantelia
- 2 kynttä valkosipulia
- ½ ruukkua tuoretta persiljaa (voi laittaa puolet vähemmänkin, riippuu ruukun koosta)
- suolaa
- oliiviöljyä
- soijakastiketta

### Pilkottavaa

- Pilko lanttu 1\*1\*1 cm kokoisiksi kuutioiksi
- Leikkaa mantelit veitsellä pienemmiksi paloiksi, max ¼ kokonaisesta mantelistä. Älä rouhi liian hienoksi. Monitoimikoneella tulee liian hienoa rouhetta.
- Silppua sipuli pieneksi.
- Kuori ja silppua valkosipuli.
- Silppua persilja esim. saksilla leikkaamalla, ei kuitenkaan liian pieneksi. Jätä vähän persiljaa koristelua varten.

### Ohje

- Pese tattarisuurimot kylmässä vedessä.
- Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää suola. Lisää tattarisuurimot.
- Keitä tattaria n. 15 min. Älä keitä liian pitkään ettei tattari puuroudu! Voit jopa jättää hieman raa'aksi tässä vaiheessa jos uskallat. Kaada tarvittaessa ylimääräinen vesi pois.
- Paista lanttukuutioita öljyssä kunnes ne pehmenevät sopivasti ja saavat hieman väriä. Tähän voi mennä kohtuullisen kauan. Siksi lanttukuutioita kannattaa keittää/höyryttää pari minuuttia ennen paistamista! Voi paahtaa myös mantelit, nam nam!
- Kaada paistetut lanttukuutiot samaan kattilaan keitetyn tattarin kanssa.
- Kuullota sipulia pannulla öljyssä. Lisää myös puristettu valkosipuli pannuun hetkeksi.
- Lisää keitetyn tattarin sekaan myös kuullotettu sipuli, valkosipuli, mantelirouhe, persilja ja soijakastike. Sekoita ja kuumenna.
- Koristele persiljalla.

### Retriitillä opittua

- Lanttua ei tarvitse paistaa, mutta se tuo makua. Lantun voi pelkästään keittää (tai höyryttää tai keittää vähässä vedessä). Keittoveteen voi lisätä suolaa.
- Veden ja suolan määrää täytyy säätää isossa annoksessa.
- Ainekset on haastavaa sekoittaa keitetyn tattarin sekaan. Saattaisi olla helpompaa sekoittaa ainekset laakeassa vadissa ja sitten siirtää kattilaan, tai käyttää laakeaa kattilaa.

## 1.4 Neljän (tai kolmen) pavun salaatti

4-5 annosta

### Pavut

- n. 250 g keitettyjä isoja mustapapuja (esim. 400 g säilykepurkki) tai 100 g kuivattuja
- n. 250 g keitettyjä isoja valkoisia papuja (esim. 400 g säilykepurkki) tai 100 g kuivattuja
- n. 250 g keitettyjä kidneypapuja (esim. 400 g säilykepurkki) tai 100 g kuivattuja
- 200 g pakastettuja vihreitä papuja
- (Muutkin papulajikkeet kyllä käyvät!)

### Kastikeaineet

- 4 rkl oliviöljyä
- 1 sitruunan mehu (n. 0,65 dl)
- 2 rkl sinappia (esim. Dijon tai väkevä Turun sinappi)
- 2-3 valkosipulinkynttä
- 2,5 tl kuivattua timjamia
- 1,5 tl kuivattua salviaa (tai vain puolet tästä)
- 2 tl suolaa
- mustapippuria
- siirappia

### Liotettavaa

- Pidä eri papulajit erillään, sillä niillä on eri keittoaika. Liota kuivattuja papuja yön yli. Kaada myrkyllinen liotusvesi pois ja huuhtelee puhtaassa vedessä.

### Pilkottavaa

- Kuori valkosipuli.

### Ohje

- Keitä papuja (kutakin lajiketta eri kattilassa) kunnes niiden koostumus on sopiva (ei liian kova eikä varsinkaan liian pehmeä).
- Sekoita kastikeaineet sauvasekoittimella.
- Sekoita kastike ja kaikki pavut keskenään. Kuumenna. Varo sekoittamasta liikaa tai keittämästä liian kauan, etteivät pavut muhjaannu.

### Retriitillä opittua

- **Huom!** Reseptin nimestä huolimatta retriitillä tehdään papusalaatti vain kolmesta eri papulajista, yleensä valkoisista pavuista, kidneypavuista ja vihreistä pavuista.
- Papusalaatti on herkullista myös kylmänä salaatin kanssa, mutta retriitillä se tarjoillaan kuumana pääruokana lanttu-tattaripadan kanssa.

## 1.4 Pinaattidahl

5 annosta

### Ainekset

- 3 dl kuivattuja punaisia linssejä + 4 dl vettä
- 450 g pakastepinaattia
- 200 g sipulia (n. 1,5 kpl)
- 2 dl kookosmaitoa
- 1,5 rkl oliiviöljyä
- 1 tl suolaa
- 1,5 tl sambal oelekia
- 0,5 tl kurkumaa (älä laita yhtään tätä enempää!)
- 1,5 tl juustokuminaa
- 1,5 tl garam masalaa

### Pilkottavaa

- Silppua sipulit.

### Ohje

- Pese linssit niin monta kertaa että pesuvesi on kirkasta, käytännössä noin 4 kertaa. Huljuttele siis linssejä käsin runsaassa vedessä, kaada vesi siivilän läpi pois ja toista.
- Kuumenna linssien keittovesi kiehuvaaksi. Lisää linssit ja keitä vähintään 10 min. Huomaa että keittovettä on normaalia vähemmän, jottei ruoasta tule liian vetistä.
- Paista sipulia ja mausteita pannulla öljyssä.
- Lisää keitettyjen linssien sekaan sipuli-mausteseos sekä pinaatti. Keittele hetki.
- Lisää lopuksi kookosmaito ja suola sekä tarvittaessa lisää muita mausteita (ei kuitenkaan kurkumaa). Kuumenna. Älä kuitenkaan keitä, ettei kookosmaidosta katoa maku.
- Tarjoa riisin ja mangochutneyn kanssa.



## 1.5 Raita

4 annosta

### Ainekset

- 200 g turkkilaista jogurttia
- 10 cm pala kurkkua
- 2 tl juoksevaa hunajaa (tai siirappia, niin koko annos käy vegaaneille)
- 2 rkl tuoretta minttua hienonnettuna
- 0,5 tl juustokuminaa
- 0,5 tl chilijauhetta
- 0,5 tl suolaa
- ripaus mustapippuria

### Pilkottavaa

- Suikaloi kurkku.
- Hienonna minttu esim. saksilla.

### Ohje

- Sekoita kaikki ainekset keskenään.
- Laita jääkaappiin maustumaan vähintään tunniksi.

### Retriitillä opittua

- Chiliä ja juustokuminaa voisi käyttää hieman vähemmän.
- Jos haluaa enemmän kastikemaista (ruoka on muuten aika kuivaa), voi laittaa sekaan vähän vettä. Näin on riittoisampaakin.

## 1.6 Soijarouheblognese

3-4 annosta

### Ainekset

- 3 dl kuivaa tummaa soijarouhetta + noin 4 dl vettä (lisää vesi erissä kunnes määrä sopiva)
- 500 g tomaattimurskaa (1 pakkaus)
- 70 g tomaattipyrettä (1 purkki)
- 200 g sipulia (n. 1,5 kpl)
- 120 g porkkanaa (n. 1 kpl)
- 50 g paprikaa (n. 0,5 kpl)
- 1 kasvisliemikuutio (tai tomaattisalsan nestettä/jämiä)
- 0,5 tl sambal oelekia
- 3 kynttä valkosipulia
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 tl paprikajauhetta
- 2 tl basilikaa
- 2 tl oreganoa
- 1 tl yrttisuolaa
- 1 tl suolaa
- ripaus mustapippuria

### Pilkottavaa

- Silppua sipulit.
- Kuori valkosipulinkynnet.
- Viipaloi porkkanat.
- Paloittele paprika (esim. 1,5\*1,5 cm).

### Ohje

- Kuumenna vesi kattilassa kiehuvaaksi. Sekoita joukkoon kasvisliemikuutio.
- Paahda kuivaa soijarouhetta hetki pannulla. Lisää se sitten kiehuvan veden joukkoon ja sekoittele. Keitä vähintään 5 min.
- Paista porkkanaa ja paprikaa pannulla öljyssä. Lisää keitetyn soijarouheen joukkoon.
- Kuullota sipulia pannulla öljyssä. Lisää puristettu valkosipuli sekä sambal oelek ja paista vielä hetki. Lisää keitetyn soijarouheen joukkoon.
- Lisää soijarouheen joukkoon tomaattimurska, tomaattipyre ja mausteet. Keittele hetki.
- Lisää kastikkeeseen hieman öljyä.
- Lisää vettä tarvittaessa.
- Tarjoile spagetin kanssa.

### Retriitillä opittua

- Kasvisliemikuution (ja veden) sijaan voi käyttää aiemmasta tomaattisalsasta talteen otettua nestettä, tai tomaattisalsan jämiä.
- Voi olla kiva lisätä myös balsamicoa ja laakerinlehtiä. Lipstikan oksaa voi pitää ruuassa keittämisen ajan. Muitakin tuoreita yrttejä voi lisätä.

## 1.7 Soijasuikalewok

5 annosta

### Ainekset

- 0,125 kg (= 1/2 SoyAppetit-pakettia = 6 dl) soijasuikaleita
- 2 kasvisliemikuutiota
- 1,5 l vettä
- 350 g (n. 1 kpl) kesäkurpitsaa
- 300 g (n. 3-4 kpl) porkkanaa
- 200 g (n. 1 kpl) punaista paprikaa
- 160 g (n. 1 kpl) purjoa
- 1 dl kookosmaitoa
- 2 tl oliiviöljyä
- 2 tl currymaustetta
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 tl yrttisuolaa
- mustapippuria
- sambal oelek -chilitahnaa

### Pilkottavaa

- Pilko porkkana, paprika ja kesäkurpitsa samankokoisiksi ohuiksi suikaleiksi (esim. 2,5 cm pitkä, 0,5 cm ohut).
- Pilko purjo puolikkaiksi renkaiksi. Kannattaa ensin leikata purjo halki pituussuunnassa ja huuhdella huolellisesti kaikkien kerroksien väleistä, sillä usein purjon sisällä on multaa.

### Ohje

- Keitä vesi ja lisää kasvisliemikuutiot ja currymauste.
- Lisää soijasuikaleet maustettuun veteen. Keitä 10 minuuttia ja hauduta vähintään 10 minuuttia.
- Ota talteen osa keitinvedestä. Valuta ja puristele soijasuikaleista ylimääräinen neste pois.
- Ruskista soijasuikaleet paistinpannulla öljyssä (paista esim. vitosella). Mausta. Kaada kattilaan.
- Paista kasviksia paistinpannulla öljyssä (voit paistaa kaikki samaan aikaan, purjo mukaanlukien). Älä paista liikaa, vihannekset saavat jäädä rapeiksi. Mausta. Kaada kattilaan.
- Lisää kattilaan kookosmaito ja sopiva määrä soijasuikaleiden keitinnettä. Kiehauta ja hauduta tarvittaessa. Älä kuitenkaan päästä kasviksia pehmenemään liikaa.

### Retriitillä opittua

Soijasuikaleet voi korvata vihreillä pavuilla, jolloin vähennetään ruokalistan soijapitoisuutta

## 1.8 Tomaattisalsa

6 isoa annosta

### Ainekset

- 1 kg tomaatteja
- 3 kpl kevätsipuleita
- 2 valkosipulinkynttä
- sambal oelekia
- 0,5 ruukkua tuoretta persiljaa
- 1 iso sitruuna
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl sokeria
- 1,5 tl suolaa
- 1 tl mustapippuria
- 1 tl basilikaa

### Pilkottavaa

- Paloittele tomaatit pieniksi kuutioiksi (max 1\*1\*1 cm) ja poista kannat.
- Silppua sipuli pieneksi.
- Kuori valkosipulinkyntset.
- Purista sitruunat.
- Silppua persilja esim. saksilla.

### Ohje

- Sekoita keskenään sitruunamehu, oliiviöljy ja mausteet. Sekoita joukkoon kaikki loput ainekset.
- Laita jääkaappiin maustumaan mielellään ainakin muutamaksi tunniksi.
- Valuta ylimääräistä nestettä pois ennen tarjoilua. Nesteen voi ottaa talteen ja käyttää myöhemmin soijarouhebologneseeseen.
- Ohjeessa ehkä liikaa persiljaa, ”ruukkujen” koko myös vaihtelee.

## 1.9 Uunipunajuuret

5 annosta

### Ainekset

- 1 kg raakoja punajuuria
- ½ dl oliiviöljyä
- suolaa
- rosmariinia

### Pilkkomista

- Pilko punajuuret lohkoiksi (kuten lohkooperunat).

### Ohje

- Sekoita punajuurilohkot, öljy ja osa mausteista keskenään isossa kulhossa.
- Laita punajuuret uunipellille leivinpaperin päälle.
- Paista 200 asteessa n. 40 min. Käännä paistamisen puolivälissä.
- Lisää loput mausteet uunista otettuihin punajuuriin.

## 1.10 Tofustroganoff

12 annosta

### Ainekset

- 1 kg tofua
- 800 g pakasteherneitä
- 800 g herkkusieniä
- 900 g purjoa
- 8 valkosipulinkynttä
- Öljyä paistamiseen
- 330 g vihreää pestoa
- 1 kg paseerattua tomaattia
- 5 dl kasviskermaa
- 3 kasvisliemikuutiota + 2 dl vettä
- 1 tl mustapippuria
- 2 tl sambal oelekia
- 1,5 rkl kuivattua basilikaa

### Pilkottavaa

- Pilko tofu n. 1\*1\*1 cm kuutioiksi, laita siivilään valumaan tai kulhon pohjalle talouspaperia.
- Puhdista herkkusienet huolellisesti mullasta esim. kostealla puhtaalla astiapyyhkeellä pyyhkimällä ja poista mahdolliset huonot osat/sienet. Pilko herkkusienet.
- Halkaise purjo ja pese multa huolellisesti pois. Pilko purjo.
- Kuori ja pilko valkosipuli.

### Ohje

- Paista herkkusienet erikseen. Riittää paistaa kevyesti pinnasta, niin jäävät kovahkoiksi.
- Paista tofu erikseen. Tofua on hyvä paistaa niin kauan ja niin suuressa öljymäärässä että pinta ruskistuu, jottei tofu murskaannu myöhemmin kun ruoka-aineet yhdistetään. Paistaminen toimii paremmin paistinpannalla kuin kattilan pohjalla, ja sitä helpottaa huomattavasti, kun ensin taputtele talouspaperilla tofusta nestettä pois.
- Paista purjo valkosipulin ja sambal oelekin kanssa.
- Sekoita kasvisliemikuutiot kuumaan veteen.
- Sekoita isossa kattilassa paseeratut tomaatit, soijakerma, voimakas kasvisliemi, pesto, basilika ja mustapippuri.
- Lisää herneet. Lämmitä kiehuvaksi.
- Lisää tofu, herkkusienet ja purjo-valkosipuli.
- Lisää tarvittaessa suolaa ja pippuria.

### Retriitillä opittua

- Tofun paistamiseen kuluu paljon aikaa!
- Herkkusienet on herkästi pilaantuvia, kannattaa tehdä tämä ruoka retriitin alkupäivinä!

## 1.11 Kanelinen punakaalipata

??? annosta

### Ainekset

- 1 kg punakaalia
- 1 sipuli
- 3 omenaa
- öljyä
- 2 dl omenamehua
- 0,5 dl hunajaa tai siirappia
- 2,5 rkl soijakastiketta
- 2 tl kanelia
- 300 g keitettyjä ruskeita papuja tms. papuja (= n. 100 g keittämättömiä)
- ripaus valkopippuria
- suolaa

### Liotettavaa

- Jos käytät kuivattuja papuja, liota ne yön yli runsaassa vedessä. Kaada aamulla myrkyllinen liotusvesi pois, huuhtele ja keitä kypsiksi uudessa vedessä.

### Pilkottavaa

- Leikkaa punakaali viipaleiksi ja edelleen poikittain paloiksi.
- Silppua sipulit.
- Leikkaa omenat suurehkoiksi kuutioiksi (esim. 4\*2\*3 palaa per omena).

### Ohje

- Keitä pavut tarvittaessa.
- Hauduta punakaalia, sipulia ja omenia padassa tilkassa öljyä koko ajan sekoittaen noin 5 minuuttia.
- Lisää joukkoon omenamehu, siirappi/hunaja, soijakastike ja mausteet.
- Anna hautua kannen alla miedolla lämmöllä välillä sekoittaen 30-40 minuuttia.
- Lisää keitetyt pavut ja suola.
- Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa ja/tai muita mausteita.

## 1.12 Ratatouille

60 annosta

### Ainekset

- 5,4 kg kesäkurpitsaa
- 4,8 kg munakoisoa
- 3 kg punaista paprikaa
- 3 kg vihreää paprikaa
- 2,4 kg sipulia
- 6 kg tomaattimurskaa
- oliiviöljyä
- 0,05 dl mustapippuria
- 0,5 dl yrttisuolaa
- 2 dl timjamia
- 2 dl rosmariinia
- 2,5 dl basilikaa

### Pilkottavaa

- Kesäkurpitsat ja munakoisot ohuiksi (max 0,5 cm) puolikkaiksi viipaleiksi
- Pilkotut munakoisot laitetaan itkettymään, esim. levitellään uunivuokaan ja ripotellaan päälle suolaa
- Paprikat samankokoisiksi suikaleiksi
- Sipuli puolikkaiksi renkaiksi

### Ohje

- Kuullota sipuli pienessä määrässä öljyä. Voit myös freesata väriä kasviksiin, erityisesti paprikaa kannattaa pyöräyttää pannulla.
- Huuhto itketetyt munakoisot
- Laita kattilaan kaikki kasvikset, tomaattimurska ja mausteet
- Hauduta niin kauan kuin ehdit

### Retriitillä opittua

- Ruoka loppui kesken, joko tehdä enemmän tai laittaa "go easy" lappu
- Voi myös lisätä valkoisia papuja mukaan, niin tulee proteiinia 😊



## 2 Päivällisruoat

### 2.1 Enestamin kesäkeitto

10 annosta (1 annos = lautasellinen = 450 g)

#### Ainekset

- 800 g kukkakaalia (1 kpl)
- 500 g porkkanoita (5 isoa)
- 600 g perunaa (5 isoa)
- 500 g pakasteherneitä
- 5 kynttä valkosipulia
- 5 kasvisliemikuutiota
- 250 g vahvaa koskenlaskija-sulatejuustoa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 5 tl basilikaa
- 2 l vettä

#### Pilkottavaa

- Leikkaa kukkakaali suupalan kokoisiksi nupuiksi. Leikkaa juuresta alkaen ja revi käsin puoliksi, ettei kukkakaali murene.
- Leikkaa perunat ja porkkanat suupalan kokoisiksi paloiksi.
- Kuori valkosipulinkynnet.

#### Ohje

- Kuumenna pannulla öljy ja kääntele siinä hetki puristettua valkosipulia, perunaa ja porkkanaa.
- Kiehauta vesi kattilassa. Sekoita joukkoon kasvisliemikuutiot.
- Lisää kattilaan peruna ja porkkana ja keitä kunnes sopivan pehmeitä.
- Lisää kukkakaali, herneet, basilika ja paloiteltu sulatejuusto. Kuumenna vielä kiehuvaan mutta älä keitä juurikaan, ettei kukkakaali pehmene liikaa.

#### Retriitillä opittua

- Keittoaika kukkakaalin lisäämisen jälkeen n. 10 min???
- Ihan hyvän vegaanikeiton saa yksinkertaisesti jättämällä sulatejuuston pois. Ei siis välttämättä tarvitse lisätä soijakermaa.

## 2.2 Herne-mungpapukeitto

12 annosta

### Ainekset

- n. 2,3-2,6 l vettä
- 500 g kuivattuja herneitä
- 500 g kuivattuja mung-papuja
- 250 g sipulia
- 400 g porkkanaa
- meiramia
- suolaa

### Liotettavaa

- Yhdistä herneet ja mung-pavut. Pese ne kylmässä vedessä. Liota herneitä ja mung-papuja yön yli runsaassa vedessä. Kaada myrkyllinen liotusvesi huolellisesti pois.

### Pilkottavaa

- Hienonna sipulit.
- Kuutioi porkkanat max 1\*1\*1 cm kokoiseksi.

### Ohje

- Kuumenna vesi kiehuvaiksi.
- Lisää herneet ja mung-pavut. Keitä noin 1 h. Poista pinnalle muodostuva vaahto.
- Kuullota sipuli pannulla (ja porkkanat)
- Lisää sipuli, porkkanat ja mausteet kattilaan.
- Keitä vähintään toiset 1 h. Mitä kauemmin, sen parempi. Kokonaiskeittoajan tulisi mieluusti olla vähintään 3 h.
- Lisää vettä tarvittaessa.

## 2.3 Kukkakaalisosekeitto

5 annosta

### Ainekset

- 1 dl kuivattuja vihreitä linssejä
- 600 g porkkanaa (n. 7 isoa)
- 350 g perunaa (n. 3 isoa)
- 500 g kukkakaalia (n. 1 keskikokoinen)
- 2 kpl kasvisliemikuutiota
- 1,25 dl kasviskerma (tai kaurakermaa)
- 1 tl yrttisuolaa
- 1 tl suolaa
- 0,2 tl mustapippuria
- 1,5 tl timjamia

### Pilkottavaa

- Pilko kukkakaalit, perunat ja porkkanat pieniksi paloiksi. Käytä kukkakaalista kukintojen lisäksi myös kuorittu varsiosa.

### Ohje

- Huuhtelee vihreitä linssejä kunnes huuhteluvesi on kirkasta, käytännössä n. 4 kertaa. Kaada siis linssit kattilaan, lisää runsaasti vettä, huljuttele käsin ja kaada vesi pois. Toista.
- Kiehauta linssejä varten sopiva määrä vettä (1 osa linssejä, 2 osaa vettä). Lisää kasvisliemikuutiota. Lisää linssit. Keitä 20 minuuttia.
- Laita pilkotut kasvikset toiseen kattilaan ja lisää vettä sen verran, että päällimmäiset kasvikset jäävät hieman vedenpinnan yläpuolelle. Älä lisää tämän enempää vettä, sillä liikaa vettä on mahdoton keittää sosekeitosta pois! Keitä kunnes kasvikset ovat pehmeitä.
- Yhdistä keitetyt linssit, keitetyt kasvikset ja timjami. Soseuta sauvasekoittimella.
- Lisää kasviskerma ja mausteet. Lisää vettä tarvittaessa. Kiehauta ja hauduta hetki välillä hämmentäen. Varo: soseutettu, kiehuva keitto roiskuu todella helposti!

## 2.4 Misokeitto

4 annosta

### Ainekset

- 125 g tofua
- 11 g misotahnaa
- 175 g parsakaalia (= n. 1/3 parsakaalista)
- 80 g purjoa (= n. 2 dl pilkottuna)
- 150 g perunaa
- 150 g porkkanaa
- 50 g palsternakkaa
- 4,5 g merilevää (mieluiten wakame tai arame)
- 2 kynttä valkosipulia
- 30 g inkivääriä (= n. 2 rkl raastettuna)
- 2 rkl oliiviöljyä
- n. 1,5 l vettä

### Pilkottavaa

- Puolita purjo pitkittäissuunnassa ja huuhtelee hyvin kaikista väleistä (sisällä usein multaa). Leikkaa puolikkaiksi renkaiksi.
- Pilko peruna, porkkana, palsternakka ja tofu samankokoisiksi kuutioiksi, n. 1\*1\*1 cm.
- Leikkaa parsakaalin kukinnot pienen suupalan kokoisiksi. Puolittaessasi kukintoja leikkaa juuresta hieman ja vedä halki, jottei tule pientä murua. Paloittele myös parsakaalin varsiosa leikattuasi ensin kuoren pois.
- Leikkaa tarvittaessa merilevä suikaleiksi, esim. 2 cm \* 3 mm.
- Kuori valkosipuli.
- Kuori ja raasta inkivääri.

### Ohje

- Paista purjoa, inkivääriä ja puristettua valkosipulia kattilan pohjalla öljyssä.
- Lisää kattilaan peruna, porkkana ja palsternakka sekä vettä sen verran, että kasvikset juuri ja juuri peittyvät. Kuumenna kiehuvaaksi ja keitä kunnes kasvikset ovat sopivan pehmeitä, esim. 15 minuuttia.
- Sekoita misotahna tilkkaan vettä ja lisää seos kattilaan.
- Lisää vettä tarvittaessa. Kyseessä tulisi olla keitto, jossa on aika paljon lientä.
- Lisää kattilaan parsakaali, tofu ja merilevä. Älä keitä enää (siirrä tarvittaessa pois levyiltä)! Parsakaalista tulee helposti liian pehmeää ja merilevä saattaa liueta keittoon.
- Jos viet tarjolle ison kattilallisen keittoa, voit onkia ensin talteen kulhollisen ”sattumia” ja lisätä tämän kulhollisen keittoon siinä vaiheessa, kun puolet ihmisistä ovat ottaneet ruokaa. Muuten lopuille saattaa jäädä pelkkää lientä.

### Retriitillä opittua

- Reseptissä on luultavasti liian vähän vettä ainakin isoa keittomäärää tehtäessä. Tehtäessä 56 annosta vettä piti lisätä n. 5-6 litraa(?). Vettä kannattaa lisätä kuitenkin varoen erissä.

## 2.5 Mustapapu-bataattikeitto

8 annosta

### Ainekset

- 400 g kuivattuja mustapapuja (= n. 12 dl keitettyjä)
- 800 g bataattia
- 300 g punaista paprikaa
- 400 g sipulia
- 7,5 dl appelsiinimehua
- 2 rkl raastettua inkivääriä
- ½ tl sambal oelekia
- 2 tl juustokuminaa
- 2 kynttä valkosipulia
- (oliivi)öljyä
- suolaa
- mustapippuria

### Liotettavaa

- Liota mustapapuja yön yli runsaassa vedessä. Kaada myrkyllinen liotusvesi pois ja huuhtele.

### Pilkottavaa

- Silppua sipulit.
- Paloittele kuoritut bataatit 1\*1\*1 cm kokoisiksi kuutioiksi.
- Paloittele paprikat 1,5\*1,5 cm kokoisiksi paloiksi.
- Kuori ja raasta inkivääri.
- Kuori valkosipuli.

### Ohje

- Keitä mustapapuja runsaassa vedessä kunnes ne ovat pehmeähköjä. Älä keitä liian pehmeäksi, etteivät pavut muhjaannu myöhemmin keitossa. Valuta pavut ja ota keittovesi talteen.
- Kuullota sipulit pannulla öljyssä. Lisää raastettu inkivääri, valkosipuli, sambal oelek sekä juustokumina ja paista vielä hetki.
- Laita uuteen kattilaan bataatit, appelsiinimehu ja osa papujen keittovedestä. Kiehauta ja hauduta, kunnes bataatit ovat sopivan pehmeitä.
- Lisää bataattikattilaan pavut, paprika sekä sipuli-mausteseos. Lisää tarvittaessa papujen keittovettä. Kiehauta.
- Lisää suolaa ja tarvittaessa myös pippuria.

### Retriitillä opittua

- Osan appelsiinimehusta voi korvata kookosmaidolla ja soijakastikkeella, esim. 50 hengen annokseen 5 l mehua, 2 dl kookosmaitoa ja 0,5-1 dl gluteenitonta soijakastiketta
- Bataatin leikkaaminen talon veitsillä haaste, siinä on kahden homma.

## 2.6 Punainen linssikeitto

4 annosta

### Ainekset

- 2,5 dl punaisia linsejä
- 200 g pakastesipulia
- 1 rkl öljyä
- 1 tölkki (400 g) tomaattimurskaa
- 2 rkl tomaattipyrettä
- 5 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 2 tl oreganoa
- ¼ tl rouhittua mustapippuria
- 1 valkosipulin kynsi

### Ohje

- Huuhtelee linsejä kunnes huuhteluvesi on kirkasta, käytännössä noin 4 kertaa. Laita siis linssit isoon kulhoon, kaada kylmää vettä päälle ja huljuttele käsin. Kaada likainen vesi siivilän läpi pois ja toista tarvittavan monta kertaa.
- Kuumenna vesi kiehuvaaksi.
- Lisää kasvisliemikuutio ja sekoita kunnes se liukenee kokonaan.
- Lisää huuhdellut linssit ja keitä 10 minuuttia.
- Kuullota sipulia paistinpannulla öljyssä. Lisää valkosipuli ja paista sitäkin hetki.
- Lisää kattilaan keitettyjen linssien joukkoon kuullotetut sipulit, valkosipuli, tomaattimurska, tomaattipyre, pippuri ja oregano.
- Kiehauta ja hauduta.
- Lisää vettä tarvittaessa.

### Retriitillä opittua

- Jos on ylimääräistä kookosmaitoa, sitä kannattaa laittaa tähän.
- Mausteita kannattaa lisätä: Enemmän pippuria, chiliä ja kasvislientä. 50 hgen annokseen laitoimme lisäksi kahden sitruunan mehun, 10 rkl siirappia ja tujaus paprikkaa. Valkosipulista puolet vasta loppuvaiheessa, ettei kaikki maku kesyynny.

## 2.7 Quinoaminestrone

4-5 annosta. **HUOM! KAIPAA VIELÄ SÄÄTÄMISTÄ(määrät + onko perunaa ym.)**

### Ainekset

- 1,5 dl kvinoa
- 150 g perunaa
- 80 g sipulia
- 100 g porkkanaa
- 100 g kesäkurpitsaa
- 1 kynsi valkosipulia
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 rkl tomaattipyrettä
- 4 dl tomaattimurskaa
- 100 g kuivattuja kidney-papuja (= n. 3 dl keitettyjä)
- 1 rkl oreganoa
- 1 rkl basilikaa
- ½ sitruunaa
- 1,5 tl suolaa
- ripaus mustapippuria
- tuoretta persiljaa koristeeksi
- n. 1 l (???) vettä

### Liotettavaa

- Liota kidney-papuja yön yli runsaassa vedessä. Kaada myrkyllinen liotusvesi pois ja huuhtelee hyvin.

### Pilkottavaa

- Pilko peruna, porkkana ja kesäkurpitsa n. 1\*1\*1 cm kokoisiksi kuutioiksi.
- Silppua sipuli.
- Kuori valkosipuli.
- Purista sitruunoista mehu.

### Ohje

- Keitä kidney-papuja runsaassa vedessä kunnes niiden rakenne on sopiva (ei liian kova eikä liian pehmeä).
- Huuhtelee kvinoa paketin ohjeen mukaan.
- Kuullota sipulia ja valkosipulia kattilan pohjalla öljyssä muutama minuutti.
- Lisää kattilaan peruna, porkkana, kuivatut yrtit, tomaattipyree, tomaattimurska ja vesi. Keittele n. 15 min.
- Lisää kattilaan keitetyt pavut ja huuhdeltu kvinoa. Keitä n. 15 min.
- Jos keiton koostumus näyttää epäoptimaaliselta, lisää joko tomaattimurskaa, vettä tai kvinoa. Kyseessä pitäisi olla keitto, ei muhennos.
- Lisää kattilaan kesäkurpitsa. Hauduta 5 min.
- Lisää lopuksi sitruunamehu, pippuri ja suola. Koristele halutessasi tuoreella persiljalla.

## 2.8 Maapähkinäkeitto

6 (???) annosta

### Ainekset

- 340 g sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl raastettua inkivääriä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 150 g punaista paprikaa
- 150 g vihreää paprikaa
- 170 g bataattia
- 2 kasvisliemikuutiota + 1 l vettä
- 390 g tölkki kuutioituja tomaatteja
- ripaus cayennepippuria (alle 0,5 tl)
- ripaus chiliä (alle 0,5 tl)
- 3 dl keitettyä täysjyväriisiä
- 1,8 dl maapähkinävoita
- ripaus suolaa
- ripaus mustapippuria
- 0,9 dl pilkottua kevätsipulia

### Pilkottavaa

- Silppua sipuli.
- Purista valkosipuli.
- Raasta inkivääri.
- Pilko punaiset ja vihreät paprikat esim. n. 1\*1 cm kokoisiksi neliöiksi.
- Pilko bataatti esim. n. 1\*1 cm kokoisiksi kuutioiksi.
- Silppua kevätsipuli.

### Ohje

- Jos et vielä ole keittänyt riisiä, keitä se.
- Paista öljyssä pannulla tai kattilan pohjalla sipulia (ei vielä kevätsipulia) ja paprikoita.
- Lisää inkivääriraaste, valkosipulimurska, suola, mustapippuri, sambal oelek, cayennepippuri ja chili. Jatka paistamista hetki.
- Lisää kasvisliemi, säilyketomaattikuutiot sekä bataattikuutiot. Keitä kunnes bataattikuutiot ovat pehmeitä.
- Lisää keitetty riisi ja maapähkinävoi.
- Muhenna keittoa sauvasekoittimella. Ei tarvitse olla täysin sileää ja homogeenista. Jonkin verran epätasaisuutta on kiva jättää.
- Lisää tarvittaessa suolaa ja mustapippuria.
- Lisää kevätsipulisilppu vähän ennen tarjoilua.

### Retriitillä opittua

- Kypsentämisen kanssa tarkkana, muuten osa sattumista muhjuja ja osa ei.



## 2.9 Vihreä linssekeitto

4 annosta

### Ainekset

- 170 g porkkanoita
- 190 g varsiselleriä
- 280 g perunoita
- 280 g sipulia
- oliiviöljyä
- 2 rkl valkosipulimurskaa
- 2,4 dl kuivattuja vihreitä linssejä
- 2 kasvisliemikuutiota
- ¼ rkl suolaa
- 1/3 rkl mustapippuria
- 1/3 rkl salviaa
- ¼ rkl timjamia
- 1/8 rkl oreganoa
- 1/16 rkl rosmariinia (tämän kanssa varovasti, ehkä pois kokonaan...)

### Pilkottavaa

- Paloittele porkkanat max 1\*1\*1 cm kokoisiksi.
- Viipaloi varsisellerit max 1\*1\*1 cm kokoisiksi.
- Paloittele perunat max 1\*1\*1 cm kokoisiksi.
- Silppua sipulit max 1\*1\*1 cm kokoisiksi.
- Kuori ja silppua valkosipulit.

### Ohje

- Keitä linssejä kattilassa. Varo, etteivät ne puuroudu.
- Kuullota pannulla sipulit ja valkosipulimurska.
- Keitä erillisessä kattilassa kasvisliemessä loput vihannekset kypsiksi.
- Yhdistä linssejä, sipulit ja vihannekset. Mausta.
- Lisää vettä tarvittaessa.

### Retriitillä opittua

- Joko kasvikset pilkotaan tasalaatuisiksi, mikä vaatii lempeää ohjeistusta pilkkojille, tai sitten keitto soseutetaan 😊

## 2.10 Borssikeitto

40 annosta

### Ainekset

- 3,3 kg hapankaalia
- 5 kg punajuuria
- 1 kg mustapapuja
- 2,5 kg sipulia
- oliiviöljyä
- 13 kynttä valkosipulia
- 0,15 kg inkivääriä
- 2 dl timjamia
- 1 dl oreganoa
- vettä

### Pilkottavaa

- Punajuuri pieniksi paloiksi (tai raastaminen monitoimikoneella)
- Silppua sipulit pieneksi
- Kuori ja silppua valkosipulit
- Raasta inkivääri

### Liotettavaa

- Liota mustapapuja yön yli ja keitä ei ihan kypsiksi

### Ohje

- Keitä punajuuret melkein kypsiksi vedessä
- Lisää muut ainekset ja hauduta

### Retriitillä opittua

- Tujaus tavallista etikkaa tekee keitosta enemmän Borssikeiton makuisen
- Voit tarjoilla smetanan kanssa, tai tehdä soijamaidosta vegaanista majoneesia

## 2.11 Intialainen kukkakaalikeitto

50 annosta

- 18 sipulia
- 42 perunaa
- 2,5kg kukkakaalia
- 3 dl ruokaöljyä
- 8 tuoretta chilipalkoa, pieniä, voi olla miedompaa laatua
- 11 tl kurkumaa
- 20rkl raastettua / 12 rkl jauhettua inkivääriä
- 18tl juustokuminaa
- (8rkl jauhettua korianteria)
- 12l vettä
- 4 l kookosmaitoa
- 2kg kikherneitä (tarkista jos pitää liottaa ensin!)
- 5 sitruunan mehu
- 4 tl jauhettua mustapippuria
- 10tl suolaa
- 8 nippua tuoretta korianteria
- (1,5 kg purkki laktoositonta esim. turkkilaista jogurttia lisukkeena)

### Liotettavaa

- Liota kikherneitä yön yli runsaassa vedessä. Kaada myrkyllinen liotusvesi pois ja huuhtele.

### Pilkottavaa

- Pilko purjo tai sipuli.
- Pilko chili.
- Kuutioi perunat.
- Leikkaa kukkakaali suupalan kokoisiksi.
- Purista sitruunoista mehu
- Silppua korianteri pieneksi

### Ohje

- Keitä kikherneet valmiiksi melko kypsiksi.
- Hauduta purjo/sipuli, chili ja inkivääri pari minuuttia öljyssä pannulla tai kattilan pohjalla.
- Lisää mausteet, hauduta hetki.
- Lisää perunakuutiot ja liotetut ja keitetyt kikherneet ja vesi. Keitä hiljaisella tulella, kunnes perunat ovat pehmeitä.
- Lisää kookosmaito ja pilkotut kukkakaalit. Keitä vielä hetki.
- Lisää lopuksi sitruunan/limen mehu, suola, pippuri ja tuore korianteri.
- Lisää vettä ja/kookosmaitoa mikäli kaippaa, tarkoitus on olla keitto, ei ruoka!
- Voi tarjota esim. paksun jogurtin kanssa, varsinkin jos kovin tulista!

Jos kaikkia mausteita ei ole käytettävissä voit laittaa esim. garam masalaa ja/tai sambal oelekia maustamiseen. Muutenkin aineiden suhteita voi saatavilla olevien aineiden mukaan säätää.

## 2.12 Punajuurisosekeitto

40 annosta (tai ehkä tosiasiaa vain 28)

- 1,5 kg sipulia
- 1,5 dl oliiviöljyä (alkuperäisessä ohjeessa auringonkukkaöljy)
- 4,5 kg punajuuria
- 6 l kasvislientä
- 3 rkl kuivattua tilliä
- 5 rkl sitruunamehua
- 5 rkl valkoviinietikkaa
- 1rkl sokeria (voi jättää poisikin)
- 2 tl suolaa
- 1 tl mustapippuria

### Pilkottavaa

- Pilko sipuli, ei tarvitse olla erityisen pientä, mutta kuullottamiseen sopivaa.
- Pilko punajuuri isohkoiksi palasiksi.

### Ohje

- Kuullota sipulia öljyssä kunnes ne ovat pehmeitä.
- Lisää punajuuri palasina, vesi, kasvisliemikuutiot ja tilli.
- Anna kiehua kunnes punajuuret ovat kypsiä.
- Lisää loput aineet ja soseuta pehmeäksi.
- Säädä lopuksi maustamista, jos on tarpeen.

### Retriitillä opittua

- Voisi kokeilla lisätä esim. soija- tai kaurakermaa.

## 3 Salaatit ja raasteet

### 3.1 Kaaliraaste

4(???) annosta

#### Ainekset

- 360 g valkokaalia

#### Pilkottavaa

- Leikkaa kaali pienemmiksi paloiksi. Raasta monitoimikoneella tai raastinraudalla tai leikkaa veitsellä raasteeksi.

### 3.2 Kiinankaaliraaste

6 annosta (1 annos = 150 g)

#### Ainekset

- 500 g kiinankaalia
- 2 tölkkiä (= 454 g) ananasmurskaa

#### Pilkottavaa

- Silppua kiinankaali veitsellä.

#### Ohje

- Sekoita kiinankaaliraasteen joukkoon ananasmurska (myös mehu).

### 3.3 Lanttu-porkkanaraaste

4(???) annosta

#### Ainekset

- 240 g porkkanaa (n. 2 kpl)
- 240 g lanttua
- 0,4 dl appelsiinimehua

#### Pilkottavaa

- Kuori porkkanat ja lantut.

#### Ohje

- Raasta porkkanat ja lantut monitoimikoneella tai raastinraudalla.
- Sekoita joukkoon appelsiinimehu.

### 3.4 Porkkanaraaste

4(???) annosta

#### Ainekset

- 480 g porkkanaa (n. 4 kpl)
- 0,4 dl appelsiinimehua

#### Pilkottavaa

- Kuori porkkanat.

#### Ohje

- Raasta porkkanat monitoimikoneella tai raastinraudalla.
- Sekoita joukkoon appelsiinimehu.

### 3.5 Salaatti

30 annosta

#### Ainekset

- 2,5 salaattikerää (ehkä osa muunlaisia salaatinlehtiä)
- 18 tomaattia
- 3 isoa kurkkua

#### Pilkottavaa

- Pilko kurkut ja tomaatit.
- Revi salaatti.

#### Ohje

- Yhdistä ainekset salaatiksi.

#### Retriitillä opittua

- Pannulla ilman öljyä paahdetut kurpitsan tai auringonkukan siemenet salaatin lisukkeena olivat hitti! Niitä myös sitten menee, eli kannattaa paahtaa reilusti.
- Voit tehdä salaatinkastikkeen oliiviöljystä, viinietikasta, sinapista, valkosipulista, pippurista, suolasta ja sokerista.

### 3.6 Kaalisalaatti

4 annosta

- 1 pienehkö kaali
- 2 rkl ruokaöljyä
- 2tl etikkaa
- 2 tl sokeria
- ¼ tl suolaa
- ¼ tl vasta rouhittua pippuria

#### Pilkottavaa

- Suikaloi kaali pieneksi.

#### Ohje

- Sekoita kulhossa öljy, etikka, sokeri, suola ja pippuri.
- Sekoita kaali kastikkeen joukkoon. Voit puristella kaalia kunnolla kuin vaivaisit pullataikinaa – niin kaalista irtoaa mehua salaatin joukkoon.
- Anna maustua hetki ennen syömistä.

### 3.7 Punajuurisalaatti

6 annosta

- 2-4 punajuurta
- 1-2 omenaa
- persiljaa (tai tilliä tai ruohosipulia)
- 1-2 rkl hunajaa

#### Pilkottavaa

- Kuori ja raasta punajuuret.
- Kuori ja raasta omena.
- Silppua persilja pieneksi.

#### Ohje

- Sekoita kaikki ainekset.
- Voit lisätä myös kuminaa, rusinoita tai hiukan murskattua ananasta.

### 3.8 Marinoitu kaalisalaatti

10 annosta??

- 1 valkokaali (noin 1 kg)
- 2 sipulia
- 1-2 porkkanaa
- 1 punainen paprika

Marinadi

- 1 dl sokeria
- 1 dl omenaviinietikkaa
- 2/3 dl öljyä
- 1/2 tl suolaa
- mustapippuria myllystä

**Pilkottavaa**

- Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi.
- Silppua sipuli pieneksi, esim. hyvin ohuiksi suikaleiksi.
- Suikaloi porkkana ohueksi tai raasta.
- Suikaloi paprika ohueksi.

**Ohje**

- Sekoita kasvikset keskenään.
- Keitä marinadin aineksia pari minuuttia ja kaada kuuma liemi salaatin päälle.
- Anna maustua jääkaapissa 1-2 vuorokautta sekoitellen välillä.

**Retriitillä opittua**

- Sama marinadi toimii kaali + porkkanaraasteessa, ja pienempi määrä marinadia riittää myös. Sokerin määrää voi vähän pienentää.
- Salaatti tehdään siis edellisenä päivänä!
- Jos samalla reseptillä sama salaatti useamman kerran, niin paahdetut seesaminsiemenet voi olla ihana lisä toiseen...
- Tämä on halvin mahdollinen salaatti, jo siksi kannattaa suosia!



### 3.9 Tillillä maustettu raikas kurkkusalaatti eli hölskykurkut

5-10 annosta??

- 6 kpl avomaankurkkuja
- 1 rkl etikkaa (tavallista väkiviinaetikkaa)
- 1 rkl kuivattua tilliä tai nippu tuoretta tilliä silputtuna
- ripaus suolaa
- ripaus sokeria

#### **Pilkottavaa**

- Kuori ja viipaloi avomaankurkut.

#### **Ohje**

- Kaada kurkut ja mausteet kannelliseen astiaan, sekoita.
- Laita kansi päälle ja *hölskytä* niin että mausteet levittyvät tasaisesti. :)
- Anna maustua jääkaapissa ja nauti!

## 4 Lisäkkeet

### 4.1 Täysjyväcouscous

2 annosta

#### Ainekset

- 2 dl täysjyväcouscousta
- 2 dl vettä
- suolaa
- (oliiviöljyä)

#### Ohje

- Vaihtoehto 1
  - Keitä vesi kattilassa. Lisää suola ja öljy.
  - Lisää couscous. Anna hautua 3 min.
- Vaihtoehto 2
  - Laita couscous kattilaan tai kulhoon.
  - Keitä vesi ja kaada se couscousin päälle.
  - Anna seistä kannen alla kunnes couscous on kuumaa eli n. 6 min.
  - Sekoita ja tarjoile.

### 4.2 Ohra

4 annosta

#### Ainekset

- 2 dl esikypsytettyjä kokonaisia ohrasuurimoita
- 0.8 tl suolaa
- 1 l vettä

#### Ohje

- Kiehauta vesi. Lisää suola. Lisää ohrasuurimot.
- Keitä n. 35 min välillä sekoittaen.
- HUOM: Vesi ei imeydy kokonaan! Kaada loput vedet pois.

#### Retriitillä opittua

- Tarvitaan isompi annos ohraa per henki.

### 4.3 Täysjyväriisi (gluteeniton)

4 annosta

#### Ainekset

- 3 dl riisiä
- 7,5 dl vettä (tarkista veden määrä pakkauksesta)
- ½ tl suolaa

#### Ohje

- Huuhtelee riisi kahdesti. Laita siis riisi kulhoon, kaada kylmää vettä päälle ja hujuttelee käsin. Kaada likainen vesi siivilän läpi pois ja toista.
- Kuumenna vesi kiehuvaan. Lisää suola.
- Lisää riisi ja keitä 45 – 60 min (tarkista keittoaika pakkauksesta).

### 4.4 Täysjyväspaghetti / -pasta

4 suurta annosta

#### Ainekset

- 400 g täysjyväspaghetia / -pastaa
- n. 4 l vettä
- 1 tl suolaa
- 1,5 rkl oliiviöljyä

#### Ohje

- Kuumenna vesi kiehuvaan. Lisää suola ja halutessasi 0,5 rkl öljyä. Lisää pasta.
- Keitä esim. 8 minuuttia (tarkista aika pakkauksesta). Sekoittele välillä.
- Valuta pasta lävikössä. Huuhtelee halutessasi nopeasti juoksevalla vedellä.
- Palauta kattilaan, kaada pastan joukkoon 1 rkl öljyä ja sekoita, ettei pasta jähmety möykyksi.

#### Retriitillä opittua

- Ihmiset syövät oikeasti vähemmän kuin 100 g / hlö (ehkä 70-80 g / hlö?)

## 4.5 Quinoa (gluteeniton)

2 annosta

### Ainekset

- 1 dl quinoa
- 2 dl vettä
- suolaa

### Ohje

- Huuhdo quinoa kuumassa vedessä esim. kaatamalla kiehuva vettä siivilässä olevan quinoan päälle.
- Keitä vesi kattilassa ja lisää suola sekä huuhdeltu quinoa.
- Keittele 15 min kannen alla.

## 5 Leivonnaiset

### 5.1 Peltileipä

**HUOM! TÄTÄ RESEPTIÄ TÄYTYY SÄÄTÄÄ HUOMATTAVASTI. ESIM. ÖLJYÄ ON AIVAN LIIKAA!**

25 kpl = 1 uunipellillinen (60 cm leveä)

#### Ainekset

- 0,5 dl vettä
- 6,5 dl kaurapuuroa
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 pss kuivahiivaa
- 1 rkl sokeria/hunajaa/siirappia
- 1 tl suolaa
- 0,5 dl öljyä
- 6 dl vehnä jauhoja

#### Ohje

- Lämmitä kaurapuuro ja vesi 42-asteiseksi. Sekoita kuivahiiva veteen. Sekoita vesi puuroon.
- Lisää sokeri, suola, öljy ja jauhot ja sekoita tasaiseksi.
- Taputtele taikina pellille leivinpaperin päälle ja anna kohota liinan alla 40 min.
- Voitele pinta munalla tai vedellä ja ripottele päälle kaurahiutaleita, pellavansiemeniä tai kurpitsansiemeniä.
- Paista 225 asteessa 15-20 minuuttia.

### 5.2 Kaura-omenapaistos

6 annosta

- 5 omenaa
- 2 tl kanelia
- 100 g margariinia (juokseva voi olla vegaanista)
- ½ dl sokeria
- 3 dl kaurahiutaleita

#### Pilkottavaa

- Pese omenat ja leikkaa ne lohkoiksi.

#### Ohje

- Kaada tai asettele omenalohkot voideltuun vuokaan.
- Ripottele päälle kanelia.
- Sulata kattilassa rasva (paitsi jos jo juoksevaa) ja sekoita joukkoon sokeri ja kaurahiutaleet.
- Levitä seos omenalohkojen päälle.
- Paista 200 asteessa noin 20 min.

### 5.3 Viljattomat vegaaniset suklaakeksit

6 annosta

- 1 tlk valutettuja ja huuhdeltuja kikherneitä (pari desiä, n. 180g)
- 1 dl kookossokeria (tai tavallista tummaa sokeria)
- 2 rkl maapähkinävoita (tai muuta pähkinävoita)
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl vaniljauutetta
- ripaus suolaa
- 50 g tummaa suklaata (vegaanista)

#### Liotettavaa

- Liota kikherneitä runsaassa vedessä yön yli. Kaada myrkyllinen liotusvesi huolellisesti pois. Huuhtelee puhtaalla vedellä.

#### Ohje

- Keitä kikherneet kypsiksi.
- Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja sekoita esim. sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa tasaiseksi taikinaksi.
- Lisää mukaan pieneksi rouhittu suklaa, sekoita hyvin.
- Pyörittele palloiksi leivinpaperille. Litistä kekseiksi.
- Paista 175 asteessa keskitasolla n. 15 minuuttia.

## 5.4 Suklaabrowniet

60 palaa = 1 uunipellillinen (60 cm leveä)

### Ainekset

- 3,6 dl voita
- 6,15 dl ruskeaa sokeria
- 3,6 dl valkoista sokeria
- 1,8 dl maitoa
- 4,5 dl kaakaojauhetta (= alle 2 pkt Pirkkaa)
- 5 munaa
- 1,7 rkl vanilliinisokeria
- 6,15 dl vehnäjauhoa
- 0,75 tl leivinjauhetta
- 6,15 dl tummia ja/tai maitosuklaapaloja (= 500 g suklaata)
- 6 dl saksanpähkinöitä (alle 400 g??)

### Paloiteltavat

- Leikkaa saksanpähkinät veitsellä pienemmiksi paloiksi. Koko:  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  pähkinästä.
- Leikkaa suklaat veitsellä pienemmiksi paloiksi. Koko:  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  suklaapalasta.

### Ohje

- Lämmitä uuni 175-asteiseksi. Levitä syvälle uunipellille leivinpaperi. Ripottele 1/3 suklaapaloista leivinpaperin päälle.
- Sulata voi kattilassa. Lisää sokeri ja maito.
- Sekoittele. Kun seos alkaa kiehua, laita kylmälle levyille ja jäähdytä hetki.
- Sekoita joukkoon kaakaojauhe, kananmunat ja vanilliinisokeri.
- Sekoita jauhot ja leivinjauhe keskenään erillisessä astiassa. Lisää ne sitten kattilaan koko ajan sekoittaen.
- Lisää jäähtyneeseen seokseen loput suklaapat. Älä sekoita paljon ettei suklaa sula.
- Kaada seos heti uunipellille ja paista 18-20 minuuttia.
- Paloittele vasta kylmänä. Tee pieniä paloja, sillä browniet ovat tuhtia syötävää.

### Retriitillä opittua

- Jos uuni on kapeampi kuin 60 cm, täytyy joko paistoaikaa lisätä (brownie paksumpi) tai ainemäärää pienentää.
- Maitosuklaa ehkä parempaa kuin tumma suklaa, mutta maitosuklaa ei käy laktoosittomille henkilöille.

## 5.5 Hemmetin ihana Spelttinäkkäri

6 annosta? (kotiuunin pellillinen)

- 2 dl siemeniä (esim. 1,5 dl auringonkukansiemeniä ja 0,5 dl seesaminsiemeniä)
- 2 dl jauhoja (esim. speltti+ruis tai pelkkä luomuspeltti)
- 0,5 dl (tai vähän vähemmän) oliiviöljyä
- 2,5 dl kiehuva vettä
- suolaa teelusikallinen

### Ohje

- Sekoita ensin kuiva-aineet, lisää vesi ja öljy, sekoita huolella että taikina saa hieman sitkoa ja odota 10 min.
- Levitä taikina pellille leivinpaperin päälle ja tasoita pinta lastaa apuna käyttäen. Voit ripotella pinnalle seesamin tai kurpitsan siemeniä, ne voi kevyesti taputella pintaan kiinni.
- Paista 150 C:ssa (aika kauan, noin 50 min, sitten kääntö sekä lisääaikaa noin 30min). Kääntäessä, kun taikina vielä vähän pehmeää, se kannattaa leikata ensin paloiksi ja kääntää sitten.
- Voit myös hyödyntää uunin jälkilämpöä, tarkoitus tehdä kuivaa koppuraa jossa kevyen paahtunut pinta. Lopuksi murra palat sopiviksi annospaloiksi ja anna osa kavereille!

### Retriitillä opittua

- Taikinaa voi tehdä 9-kertaisen määrän ja laittaa sen neljälle isolle pellille (isoja uunivuokia). Laita pohjalle leivinpaperi.
- Ystävyyden Majatalon uuni lämpenee epätasaisesti, joten pyörittele vuokia eri kohtiin ja eri päin, koska oikea seinämä ja takaosa ovat uunissa kuumimmat. Uunivuoat toimivat eri tavalla kuin kotiuuni, eli paahtavat taikinan alapäin (eikä pinnasta kuten kotiuuni), siksi seuraa tilannetta alapuolelta ettei kärähdä.
- Jos liian kuivaa, eli hankala levittää niin lisää vettä, jos liian löysää pitää vaan olla uunissa pidempään.
- Kannattaa leikata ruudukoksi eli valmiiksi paloiksi, niin että pellistä tulee 12-16 palaa ja tarjolle laittaessa yksi/nenä lappu – ja jos jää niin loput jemmaan, viimeksi hävisivät yön aikana kaapista 😊



## 5.6 Anzac-keksit

20 keksiä

- 3dl kaurahiutaleita
- 4dl jauhoja
- 1dl ruskeaa sokeria
- 4dl kookoshiutaleita
- 1rkl hunajaa
- 1dl auringonkukkaöljyä
- 1tl ruokasoodaa

### Ohje

- Sekoita keskenään kaurahiutaleet, jauhot, sokeri ja kookos.
- Sekoita keskenään hunaja ja auringonkukkaöljy; lisää ruokasooda ja vettä. Lisää seos kuivien aineiden sekaan.
- Jos on liian kuivaa, lisää auringonkukkaöljyä tai kuumaa vettä.
- Voitele uunivuoka.
- Painele taikina voideltuun vuokaan 1cm paksuksi (5-6 isoa vuokraa 90-100 keksille).
- Paista uunin keskiosassa 120 asteessa noin 30 minuuttia, kunnes on kullanväristä. Älä paista liian pitkään.
- Leikkaa noin 5x6cm paloiksi ennen kuin jäähtyy. Anna palojen jäähtyä vähän ennen kuin otat ne pois vuosta.

## 6 Muut

### 6.1 Kaurapuuro

45 hengelle sopiva määrä (n. 20 % annoksesta jää yli)

#### Ainekset

- 5 l kaurahiutaleita
- 17 l vettä
- 0,8 dl suolaa

#### Ohje

- Kuumenna vesi kiehuvaiksi isossa kattilassa. Tämä kestää 30-50 min.
- Lisää suola.
- Lisää kaurahiutaleet.
- Sekoita hyvin vispilällä, etteivät kaurahiutaleet paakkuunnu.
- Keitä 3-5 minuuttia. Sekoita välillä, ettei puuro pala pohjaan.
- Hauduta vähintään 10 minuuttia, mielellään 1 tunti.
- Jos puuron koostumus ei ole sopiva, lisää joko vettä tai kaurahiutaleita.

## 6.2 Hummus

12 annosta (6 dl)

### Ainekset

- 2 dl kuivattuja kikherneitä (= 5 dl keitettyjä)
- 3 rkl tahinia
- 1-2 rkl oliiviöljyä (kannattaa tuplata)
- 1 sitruunan mehu (puolet vähempikin riittänee, maistele)
- vettä
- 2 valkosipulinkynttä puristettuina
- ripaus cayennepippuria
- 1-2 tl soijakastiketta
- päälle paprikajauhetta

### Pilkottavaa

- Kuori valkosipuli.

### Liotettavaa

- Liota kikherneitä runsaassa vedessä yön yli. Kaada myrkyllinen liotusvesi huolellisesti pois. Huuhtelee puhtaalla vedellä.

### Ohje

- Keitä kikherneitä runsaassa vedessä kunnes pehmenevät kunnolla, vähintään tunti.
- Muussaa osa kikherneistä perunamuusisurvimella, sauvasekoittimella, monitoimikoneella tms.
- Sekoita joukkoon sitruunamehu, öljy, soijakastike, valkosipulinkyntsi ja pippuri.
- Lisää kikherneitä muusiin vähitellen. Lisää myös vettä sen verran, että seoksen koostumus pysyy sopivana. Lopullisen hummuksen ei tarvitse olla rakenteeltaan täysin tasaista.
- Siirrä tarjoiluastiaan ja ripottele pinnalle paprikajauhetta.

### Retriitillä opittua

- Öljyn määrää voi lisätä. Mukaan voi laittaa myös suolaa ja mustapippuria. Hummuksen voi koristella tuoreella persiljalla.
- Valkosipulin kitkeryyden voi taltuttaa näin: laita kuoritut kynnet kuppiin, kiehuu vettä päälle muutamaksi minuutiksi.

## 6.3 Aurinkokuivattu tomaatti & manteli -tahna

50 annosta

- 400 g aurinkokuivattuja tomaatteja
- 600 g manteleita
- 2-4 miedohkoa chilipalkoa
- noin 6 kynttä valkosipulia
- 4-6 kpl tuoretta tomaattia
- noin 2dl oliiviöljyä (tai osin aurinkokuivattujen tomaattien öljyä)
- noin 1 litra vettä

### Pilkottavaa

- Pilko tomaatit palasiksi (ei tarvitse olla kovin pientä).
- Kuori valkosipuli.
- Leikkaa chili pienemmiksi palasiksi.

### Ohje

- Laita kaikki ainekset sekaisin ja soseuta. Tähän voi sopia tehokas sauvasekoitin. Ystävyyden Majatalon välineistä parhaiten toimi monitoimikoneen iso leikkuuterä.
- Vettä, öljyä, chiliä ja tuoreita tomaatteja voi lisätä vähitellen ja maistella ja tunnustella mikä on hyvä määrä.

## 6.4 "Stewed fruit"

35 annosta

- 1 kg rusinoita
- 0,3 kg kuivattuja viikunoita
- 0,3 kg kuivattuja luumuja
- 5 l vettä

### Ohje

- Laita kuivatut hedelmät veteen ja keittele hiljaisella tulella noin tunti.

## 6.5 Marjakiisseli

5 annosta

- 0,4 kg pakastemarjoja
- 0,5 l vettä
- ¾-1 dl sokeria
- 2-4 rkl perunajauhoja
- ½ dl kylmää vettä (perunajauhoille)

### Ohje

- Kaada jäiset marjat kattilan pohjalle.
- Lisää sokeri ja vesi kattilaan.
- Nosta kattila liedelle ja kuumenna kiehuvaaksi sekoittamatta.
- Kun vesi kiehuu, nosta kattila liedeltä.
- Sekoita perunajauhot kylmään vesitilkkaan sileäksi seokseksi ja lisää se ohuena nauhana sekoittaen kiisseliin.
- Nosta kattila takaisin liedelle. Kun kiisseli alkaa uudelleen kuplia, nosta kattila pois liedeltä.
- Kiisselin pinnalle voi lopuksi ripotella hieman sokeria kuorettumisen estämiseksi.

## 6.6 Kompotti

80 annosta

- 20 omenaa
- 20 päärynää
- 1kg kuivattuja luumuja
- 0,5kg kuivattuja viikunoita
- 0,8kg rusinoita
- 2 kanelitankoa (voidaan käyttää huuhtelun jälkeen uusiksi)
- Kahden sitruunan kuori
- Sitruunamehua
- Paljon vettä

### Pilkottavaa

- Kuori omenat ja päärynät, poista keskusta ja leikkaa suupalan kokoisiksi.
- Leikkaa viikunat paloiksi.

### Ohje

- Laita kaikki hedelmät ym. kattilaan ja peitä vedellä.
- Säilytä viileässä. Aamulla ota sen verran kompottia kuin tarvitset aamupalalle ja lämmitä se. Tarkoitus ole keittää, vaan lämmittää 70 asteeseen ja sitten kääntää liesi pois päältä.