

Vegaaniliitto ry on 1993 perustettu eettistä vegetarismia ajava järjestö. Liitto tekee tiedotus- ja valistustyötä laatimalla julkaisuja sekä järjestämällä yleisötilaisuuksia ja kampanjoita. Liitto julkaisee neljästi vuodessa ilmestyvää Vegaia-lehteä.

Alla olevalla kupongilla voit tilata ilmaisen näytenumeron Vegaiasta, lisätietoa kasvissyönnistä tai liittyä jäseneksi. Maksaessasi muista laittaa yhteystietosi viestiosaan!

Jäsenmaksutili: 217918-11297 Nordea

Vegaaniliitto ry
Hämeentie 48
00500 Helsinki
Puh. 050 - 344 9524
www.vegaaniliitto.fi, info@vegaaniliitto.fi



Kuvitus Eeva Andersson, taitto Johanna Kaipainen 2. painos 2004

Liityn Vegaaniliiton jäseneksi.

Olen ___/___/___ maksanut

Vegaaniliiton tilille

vuosijäsenmaksun 18 euroa

vähävaraisen vuosijäsenmaksun
11 euroa

Haluan ilmaista lisätietoa
kasvissyönnistä sekä ilmaisen
näytenumeron Vegaia-lehdestä.

Nimi: _____

Lähiosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Vegaaniliitto
maksaa
postimaksun

Vegaaniliitto ry
VASTAUSLÄHETYS
Tunnus 5001947
00003 HELSINKI

KASVISRESEPTJÄ



PERUNASALAATTI

Ohje Mirka Muukkosen ja Anna Särkisillan kirjasta Vegaanin kasviskeittokirja, Like 1999.

- 2 keitettyä perunaa
- 1-2 omenaa
- pala purjoo
- herkkukurkku

Kastike:

- 3 rkl öljyä
- 1 rkl viinietikkaa
- 1 rkl vettä
- riippaus suolaa
- valkopippuria
- aavistus sokeria



Kuutio ainekset keskenään. Mittaa kastikeainekset kannelliseen purkkiin ja ravista sekaisin. Kaada salaatin päälle.

HUMMUS LEIVÄNPÄÄLLYSTE

- 3 dl keitettyjä kikherneitä
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 rkl öljyä
- ½ sitruunan mehu
- 1 tl suolaa
- korianteria ja/tai persiljaa ja tilliä

Soseuta kypsät pavut monitoimikoneessa tai tehosekottajalla. Lisää puserretut valkosipulinkynttät ja sitruunamehu ja lopuksi öljy. Mausta suolalla ja korianterilla, persiljalla tai tillillä makusi mukaan.

VINKKI: Kikherneet tunnetaan myös nimellä kikapavut ja chickpavut. Hummukseen voi lisätä ruokalusikallisen myös tahinia, seesaminsiemienistä tehtyä tahnaa.

MARINOITU TOFU

1 pkt kiinteää tofua leikattuna paloiksi tai kolmioiksi

Sekoita marinadiliemi:

- 3 rkl soijakastiketta
- 1 dl vettä
- 3-4 valkosipulinkynttä puristettuna
- 1 rkl kuivattuja yrttejä
- mustapippuria

Anna tofukolmioiden marinoitua liemessä yön yli (tai muutaman tunnin) jääkaapissa. Paista tofut öljyssä. Lisää lopuksi vähän marinointilientä ja anna liemen haihtua paistettaessa.

VINKKI: Käytä leivän päällä, pataruoissa, lisukkeena tai lisää salaattiin!

KERMAINEN PASTAKASTIKE

- 1 laatikko kotimaisia Jumbo-herkkusieniä (~190g)
- 1 prk soijakermaa (~2dl)
- 1 prk tomaattipyrettä
- pari valkosipulin kynttä
- 1 salottisipuli
- 1 kasvisliemikuutio
- chiliä
- oliiviöljyä

Kuori ja pilko sipulit (valkosipuli erittäin hienoksi) ja herkkusienet. Kuullota kevyesti sipulit pannulla ja lisää sienet, anna hautua hetken kannen alla. Lisää chiliä maun mukaan. Hienonna kasvisliemikuutio sienien sekaan. Kaada kerma sienisipulien päälle. Lisää vielä tomaattipyree. Sekoita huolella ja tarjoile keitetyn spagetin kanssa.

LINSSIKEITTO

- 1 l vettä
- 2 dl punaisia linssejä
- 2 sipulia
- 7 valkosipulinkynttä
- 2 porkkanaa
- 2 perunaa
- 300 g kukkakaalia
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 prk (70 g) tomaattisosea
- ½ tl mustapippuria
- 2 tl currya
- 1 tl paprikajauhetta

- Hienonna sipulit. Paloittele porkkanat ohuiksi tikuiksi, perunat kuutioiksi ja kukkakaali pieniksi kukinnoiksi.
- Huuhtelee linssit.
- Hauduta tavallisia sipuleita hetki öljyssä kattilan pohjalla. Lisää vesi, linssit, kasvikset, kasvisliemikuutio, valkosipuli ja tomaattisose.
- Anna kiehua hiljalleen n. ½ tuntia tai kunnes linssit ja kasvikset ovat kypsiä. Lisää mausteet.

VINKKI: Keiton perusainekset on lihavoitu tässä ohjeessa. Muita aineksia voit vaihdella tai jättää pois maun mukaan. Kokeile maustaa myös intialaistyyppisillä mausteilla: jeeralla, korianterilla tai currytahalla.



PORKKANAPIHVIT

- 3 porkkanaa
- 1 suuri sipuli
- 2 perunaa
- 1 rkl seesaminsiemeniä
- 5 rkl vehnä jauhoja
- 5 rkl perunajauhoja
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 tl kuivattua tilliä
- 2 tl paprikajauhetta
- 1 tl muskottipähkinää
- 1 tl valkopippuria

- Hienonna sipuli ja raasta porkkanat. Hauduta niitä hetki öljyssä pannulla seesaminsiemien kanssa.
- Raasta raat perunat.
- Sekoita kaikki ainekset.
- Muotoile pihveiksi uunipellille ja paista 225 asteessa n. 20 min. Annoksesta tulee noin pellillinen pihvejä.

VINKKI: Kasvispihvitaikinaa on helpompi käsitellä, kun kostutat sormet vedessä välillä.



LETUT

- 1 l soijamaitoa (tai jotain muuta kasvismaitoa)
- 3 dl vehnä jauhoja
- 1,5 dl ohratärkkelysjauhoja (Ohrakas)
- 1,5 dl grahamjauhoja
- 1 tl suolaa
- 0,5 dl sulatettua margariinia

Sekoita kaikki aineet ja anna turvota jääkaapissa noin tunti. Paista.