



Kurkista Härkäpapua
sarvista ~kirjaan.

Mukana esittelyssä:

☞ sisällysluettelo

☞ esipuhe

☞ reseptilistat osioittain
sekä

☞ muutamia kirjan
reseptejä.

Inna Somersalo • Päivi Mattila • Hanna Tuomisto • Henri Haimi

Härkäpapua sarvista

Herkullista kasvisruokaa läheltä



Sisälllys

Herkullinen keittiövallankumous	6
Kasvisruokaa lähipelloilta	7
Eläinten elämää Suomessa	12
Sähkönsäästäjä valloillaan	13
Uutuuksia keittiöosi	15
Täysipainoinen ruokavalio	18
Ravintopyramidi	24
Esimerkkiruokapäivät eri vuodenajoille	25
Papua pataan	26
Lumoava villiruoka	27
Ruoanlaittajien iloksi ja hyödyksi	30
Mittoja	31
Salaatit	32
Kylmät kastikkeet ja levitteet	52
Keitot	66
Pääruoat	78
Peruna- ja viljalisukkeet	114
Uuniruoat	126
Leivät ja piiraat	136
Jälkiruoat ja välipalat	152
Makeat leivonnaiset	166
Jouluruoat	180
Askelia eteenpäin	188
Aakkosellinen hakemisto	190

Herkullinen keittiövallankumous

Pidätkö maukaasta kasvisruoasta? Onko sinulle tärkeää ottaa ympäristökysymykset huomioon arkisessa elämäntavassasi ja pyrkiä vähentämään eläinten kärsimystä? Tuumailetko, että terveellisesti aterioimalla jaksaa paremmin? “Härkäpapua sarvista – herkullista kasvisruokaa läheltä” -kirja on tehty kaltaisiesi ihmisten avuksi.

Ruokailutottumuksemme eivät ole pelkästään yksityisasiä. Yhä kasvava osa syömästämme ruoasta on tuotettu etäällä meistä, emmekä oikein tunne sen alkuperää. On hyvä tarkentaa katsetta lähelle ja huomata, miten runsas ja rikas ruokamaailma meille avautuu aivan kotinurkillamme. Tarvetta riisinuudeleille tai ananaksille ei oikeastaan edes ole, sillä täältä pohjolan perukoilta löytyy yli sata raaka-ainetta ravitsemuksellisesti tasapainoisen ruokavalion pohjaksi. Herneestä voi valmistaa muutakin kuin hernekeittoa, ja mitkä marjat sekä sienet meillä onkaan! Unohdetut ohra, hamppu ja speltti tekevät tuloaan.

Eri raaka-aineiden käyttö rytmittyy luontevasti vuoden-aikojen ja satokausien mukaan. Voit herkutella talvisaikaan juureksilla ja kuivatuohteilla ja nauttia esimerkiksi omenoista ja paprikoista silloin, kun on niiden satokauden aika. Jos vielä muistat oman keittiön energiansäästön ja suosii luomua, on kyseessä jo ekotehokas vallankumous. Lähellä tuotettu luomuruoka on ilmaston ystävän valinta, eikä se kuormita ympäristöä pitkillä kuljetusmatkoilla. Kotimaisten tuotteiden suosiminen säilyttää maalaismaiseman ja maaseudun elävänä. Kaiken kaikkiaan lähiruoka on vastaliike maatalouden globalisaatiolle ja tärkeä askel pientuotannon ja demokratian suuntaan.

Kirjan reseptit on tehty eläinten oikeudet huomioiden, joten ne ovat vegaanisia. Eläinten teollinen kohtelu pelkistää kanat ja siat tuotantokoneiksi, eikä niille anneta arvoa tuntevina olentoina. Toisaalta on järjetöntä tuhlausta, että eläimille syötetään nykyisin rehuna valtavat määrät sellaista ravintoa, joka maistuisi suoraan ihmisillekin. Ohjeissa on otettu kasvissyöjien ja vegaanien ravitsemukselliset tarpeet huomioon, joten halutessasi voit huoletta perustaa ruokailusi näiden ohjeiden varaan. Osa kirjan tekijänpalkkioista lahjoitetaan luonnonsuojeluun.

Mukavia kokkaushetkiä!

Helsingissä 1.6.2006

Inna Somersalo, Päivi Mattila, Hanna Tuomisto ja
Henri Haimi



Salaatit

Salaattien monipuolinen maailma.....	34
Peruna-sienisalaatti.....	35
Härkäpapusalaatti.....	36
Ruokaisa spelttisalaatti.....	36
Marinoidut herkkusienet.....	37
Ruiskrutongit.....	37



Talvikausi

Coleslaw eli kaalislaaki.....	37
Hapankaalislaaki.....	37
Hamppu-kaalislaaki.....	37
Pakkaskauden härkäpapujännäri.....	38
Punajuuri-porkkanaraaste.....	39
Punajuuri-ohrasalaatti.....	39
Piparjuurimarinoidut herneet.....	39
Mehustettu kaaliraaste.....	40
Talven marinoidut kasvikset.....	40
Suolasienisalaatti.....	41



Satokausi

Salaatti varhaiskaalista	41
Salaatti varhaisperunoista	41
Peruna-papusalaatti	42
Kesän marinoidut kasvikset.....	42
Pasta-rakuunasalaatti.....	43
Porkkana-sellerisalaatti.....	43
Kukkakaali-krassisalaatti hamppukastikkeen kera	43
Lämmin spelttisalaatti.....	44
Makaroni-kurpitsasalaatti.....	44
Nauris-rucolasalaatti	45
Villisalaatti	45
Ruusukaalisalaatti	46
Herkkutatti-punajuurisalaatti.....	46
Loppukesän härkäpapujännäri	46
Hapankaalin valmistus	47
Idätys ja versotus.....	49
Idätys	49
Versojen kasvatus	50
Vehnän oraat.....	51

Suolasienisalaatti

2–3 dl liotettuja suolasieniä

2 rkl kaurakermaa

puolikas sipuli tai satokaudella ruohosipulia tai varhaissipulin varsia

1/8 tl vastajauhettua mustapippuria

1. Pilko suolasienet ja ruohosipuli (sekä sipuli). Sekoita kaurakermaan. Mausta mustapippurilla.

Suolasienten liotusohje

Huuhtele sienet muutaman kerran, liota 8–10 tuntia. Vaihda lopuksi vesi muutaman kerran, kunnes sienet eivät enää maistu suolaisilta.



Salaatti varhaiskaalista

puolikas kerä varhaiskaalia

muutama porkkana

ruukullinen tilliä

1. Raasta varhaiskaali hyvin ohuiksi suikaleiksi raastimella tai juustohöylällä. Raasta porkkanat hienolla terällä. Hienonna tilli ja sekoita kaikki ainekset sekaisin. Anna mehustua puolisen tuntia viileässä.

Salaatti varhaisperunoista

Itse kasvatettu rucola on voimakkaampaa kuin kaupan ruukuissa myytävät, joten sitä riittää vähempikin määrä.

1 kg varhaisperunaa

2 varhaissipulia varsineen

nippu retiisejä

ruukullinen rucolaa

ruukullinen basilikaa

(rasia kirsikkatomaatteja)

0,5 kylmäpuristettua rypsiöljyä

1. Keitä hyvin pestyt perunat suolatussa vedessä. Valuta ja ota keitinliemestä 1 dl talteen.
2. Pilko perunat, retiisit, sipulit varsineen ja hienonna rucola ja basilika.
3. Sekoita 1 dl keitinlientä perunoihin ja sekoita sitten kaikki loput ainekset perunoihin. Lisää suolaa tarvittaessa. Tarjoa kylmänä.



Kylmät kastikkeet ja levitteet

Salaattikastike	54
Omena-inkiväärikastike.....	54
Pellavamajoneesi	55
Paprikamajoneesi.....	55
Mustaherukkakastike.....	55
Dippailua	56
Piparjuurikerma	56
Puolukkaketsuppi	57
Sinappi.....	57
Hernehummus.....	58
Yrttisen raikas hernelevite.....	58
Hernepesto.....	59
Härkäpapulevite	59

Yrttinen härkäpapulevite	60
Härkäpapulevite talvelle	60
Nokkos-sienilevite	61
Hamppuvoi	61
Yrttinen hamppuvoi	61
Valkosipuli-hamppuvoi	61



Satokausi

Omenachutney	62
Makea chilikastike	62
Yrttiöljy.....	63
Villi yrttitahna	63
Pensaspapulevite	64
Herne-korianterilevite	65
Syyslevite	65

Hernepesto

Hernepesto käy levitteeksi ruisleivälle tai ohennettuna kastikkeeksi salaatille. Tarjoa pestoa myös pastaruokien kera, esimerkiksi herkkusienipastan (s. 101) kanssa.

Talvella basilikan voi korvata ruokalusikallisella kuivatua basilikaa, vaikka makuelämys ei olekaan ihan tuoreen veroinen. Hernerouheen voi korvata 2 dl:lla keitettyjä herneitä; lisää niihin 0,5 dl vettä.

1 dl hernerouhetta (s. 89)

2 dl vettä

ruukullinen tuoretta basilikaa

0,25 dl öljyä

0,5–1 tl suolaa

1. Mittaa hernerouhe ja vesi kattilaan. Liota 20 minuuttia. Keitä rouhetta liotusvedessään ilman kantta 10 minuuttia. Jos vettä jää vielä jäljelle, keitä vielä hetki tai valuta ylimääräiset vedet pois.
2. Siirrä rouhe tehosekoittimeen, lisää basilika, öljy ja suola ja sekoita tasaiseksi.



Härkäpapulevite

Samoin maustein voi valmistaa levitettä leivän päälle myös keitetyistä vihreistä herneistä. Levite sopii pihveiksikin: lisää neljän viljan hiutaleita, muovaa pihveiksi ja paista öljyssä. Voimakkaiden mausteiden ystävät voivat lisätä mausteita tuhdimminkin.

1 sipuli

3 valkosipulin kynttä

1 porkkana

1 tl jauhettua korianteria

1 tl jauhettua jeeraa eli juustokuminaa tai intialaista mausteseosta

2 tl jauhettua paprikaa

0,5 tl jauhettua inkivääriä

4 rkl öljyä paistamiseen

1 tl sokeria

5 dl keitettyjä härkäpapuja

2 rkl kylmäpuristettua öljyä

(1 dl pellavarouhetta)

(suolaa)

1. Pilko sipulit ja raasta porkkana. Mittaa mausteet ja sokeri kattilaan kasvien kanssa. Kuullota. Hauduta hetki kannen alla, kunnes porkkanaraaste on pehmennyt.
2. Lisää härkäpavut ja soseuta. Lisää loput öljyt (ja pellavarouhe). Maista ja lisää tarvittaessa suolaa. Jäähdytä tarjoiluun varten. Jos rakenne on lohkeileva, lisää öljyä tai vettä.

Keitot

Pinaattikeitto.....	68
Porkkanasosekeitto.....	68
Hernekeitto.....	69
Hernesosekeitto.....	70
Kirveli-hernekeitto.....	70
Kullankeltainen hernekeitto.....	71



Talvikausi

Suppilovahvero-kaalikeitto.....	71
Tattikeitto.....	72
Spelttisoppa.....	72
Minestrone talvelle.....	73
Punajuurisosekeitto.....	73
Herne-perunakeitto.....	74
Maa-artisokkakeitto.....	74
Valkosipulikeitto.....	75

Pääruoat

Falafelit	82
Hernefalafelit.....	82
Härkäpapufalafelit.....	82
Egyptiläinen papupaistos ful medames.....	84
Ful medames raaoista pavuista	84
Ful medames keitetystä pavuista.....	84
Hefu	85
Miten hefua käytetään?.....	85
Currymarinadi hefulle	85
Marjarahka.....	85
Hefulevite kesäajalle.....	85
Hamppumaito.....	86
Okara eli siemenmurska	86
Hamppu-palsternakkapihvit	86
Hamppu-porkkanapihvit.....	87
Herkkusienikastike	87
Herkkusieni-pinaattipiivvit	88
Herkkusienipyörökät.....	88
Herne Curry.....	89
Hernekastike	89
Herne-perunapihvit.....	90

Hernerouhe-makaronipaistos	90
Hernemuhennos.....	91
Härkäpapupihvit	91
Härkäpapu-juurespihvit	92
Juurespaistikkaat.....	92
Kaura-porkkanapihvit	93
Palsternakkapuikot	93
Sienitäytteiset kaalikääryleet	94
Metsäretken sienipata	95
Rakuunaporkkanat	95
Punajuuri-hernekastike pastalle	96
Punajuurivokki.....	96
Salvia-hernekastike.....	97
Sieni-tattaritto	97
Seitan	98
Tattipelmenit	99
Valkoinen peruskastike	100
Vihreä kastike	100
Tulinen peruna-kaalipannu	100
Dal hernerouheesta	101



Talvikausi

Herkkusienipasta.....	101
Kaali-vehnärouhepata.....	102
Kahden kaalin pata.....	102
Keisarin kaali.....	103
Kurpitsaspeltitto.....	104
Pikainen herne-kaurapata.....	104
Pinaattipyörykät.....	105
Pirana.....	105
Ruis-kaalipata.....	106
Sienipyttipannu.....	107
Sieni-ruusukaalipannu.....	107
Suolasienimuhennos.....	107



Satokausi

Grilliherkut	108
Grillikastike.....	108
Grilliherkut vartaissa	108
Grillipihvit	109
Tikkuleipä nuotiolle.....	109
Herkkusieniä, pinaattia ja valkosipulia	110
Herkkutatteja ja paprikaa	110
Nopea nokkoshöystö	110
Kantarellimuhennoksella kuorutettu kukkakaali	111
Pipun papupaaistos	111
Sieni-nokkoskastike	112
Tomaattikastike kahdelle.....	112
Tomaatti-härkäpapukastike.....	113
Valkosipulipavut	113
Vehnäpaella.....	113

Dal hernerouheesta

Dal on maittävä ja ravinteikas kastike Intiasta. Intiassa dal tehdään linsseistä, mutta kotoinen herne sopii yhtä hyvin. Dal ei ole turhan tarkka mausteista, joten jos kaikkia mausteita ei löydy, jätä osa pois tai korvaa koko lista 3 tllla garam masalaa. Mikäli teet dalia kesällä, korvaa keräkaali pienellä kukkakaalilla ja kahdella tomaatilla.

Tarjoa dal keitettyjen viljojen, esimerkiksi jeera pulaon (s. 118) tai curryohran (s. 116), kanssa. Aterian täydentävät naan-leipä (s. 140) tai perunaroti (s. 143) ja erilaiset chutneyt.

2 dl hernerouhetta	mausteseos:
8 dl vettä	0,5 tl jauhettua kardemummaa
1 isohko sipuli	0,5 tl jauhettua kanelia
2 valkosipulin kynttä	1 tl jauhettua inkivääriä
1 porkkana	1 tl jauhettua jeeraa eli juustokuminaa
2 perunaa	1 tl jauhettua korianteria
pala keräkaalia (n. 100 g)	1 tl jauhettua korianteria
4 rkl öljyä	1/8 tl muskottia
1 tl mustia sinapinsiemeniä	0,25 tl jauhettua mustapippuria
(riippaus asafoetidaa eli hajupihkaa)	1 tl kurkumaa
suolaa	0,5–1 tl jauhettua chiliä
tuoretta korianteria	2 laakerinlehteä

1. Liota hernerouhetta vedessä 25 minuuttia.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuori peruna ja porkkana ja paloittele molemmat pieniksi kuutioiksi. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi. Mittaa mausteseoksen aineet pieneen astiaan.

3. Mittaa öljy ja sinapinsiemenet paistokasariin ja kuumenna, kunnes sinapinsiemenet pömpöivät. (Lisää hajupihka.) Lisää sipulit ja valkosipulin kynnet ja paista kullankeltaiseksi ruskistamatta.

4. Lisää mausteseos, sekoita hyvin ja kypsennä noin minuutin verran. Lisää sitten vihannekset ja hernerouhe liotusvesineen. Kiehauta, laske lämpöä ja keitä hiljalleen kannen alla noin 40 minuuttia. Lisää keittämisen aikana tarvittaessa vettä. Maista ja mausta suolalla makusi mukaan. Hienonna pinnalle tuoretta korianteria.

Herkkusienipasta

Tässä pikaruoassa sienien määrä ei kovin tarkka: annostelee niitä saatavuuden ja nälän mukaan. Ellet käytä kermaa, tarjoa pastan lisämausteena yrttiöljyä (s. 63). Viljellyt sienet voit korvata haperoilla; jätä silloin kuitenkin basilika pois.

300 g pastaa	2 rkl öljyä
2 l vettä	noin 200 g tuoreita herkkusieniä
2 tl suolaa	2–3 valkosipulin kynttä (2 dl kaurakermaa)
	1/8 tl (vasta)jauhettua mustapippuria
	2 tl kuivattua basilikaa
	suolaa

1. Keitä pasta kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kuori valkosipulit. Viipaloi herkkusienet. Kuumenna öljy pannussa ja lisää herkkusienet. Kuullota sieniä pari minuuttia ja lisää sitten murskattu valkosipuli. (Lisää kaurakerma.) Kypsennä seosta muutama minuutti, mausta basilikalla, suolalla ja mustapippurilla.
3. Kumoa pasta tarjoiluastiaan ja sekoita joukkoon herkkusieniseos.



Kantarellimuhennoksella kuorrutettu kukkakaali

Tarjoa esimerkiksi keitetyn speltin tai punajuuri-ohrasalaatin (s. 39) ja kyssäkaalin kanssa. Lisämausteeksi sopii myös esimerkiksi hernepesto (s. 59).

1 isohko kukkakaali
400–500 g kantarelleja (1 litra)
2 rkl öljyä
1–2 valkosipulin kynttä
4 rkl vehnä jauhoja
4 dl kauramaitoa
0,5 tl suolaa
(mustapippuria)
ruohosipulia

1. Kuori ja hienonna valkosipulin kynnet.
2. Paista sieniä, kunnes niiden oma neste on kiehunut pois. Lisää öljy ja valkosipulin kynnet ja paista muutama minuutti. Ripottele jauhot sienille ja lisää kauramaito, sekoita hyvin. Anna muhennoksen kiehua hetki välillä sekoitellen. Mausta lopuksi suolalla (ja mustapippurilla). Jos haluat kermaisempaa makua, korvaa puolet kauramaidosta kaurakeremalla.
3. Keitä tai höyrytä kukkakaali juuri ja juuri kypsäksi. Aseta se tarjoiluastiaan, kaada sienimuhennos päälle ja silppua pinnalle tuoretta ruohosipulia.

Pipun papupaistos

Tarjoa papupaistos vilja- tai perunalisukkeiden kanssa. Lipstikan lehden voi jättää pois, ellei kaupasta tai pihalta satu sitä löytymään.

2 rkl kylmäpuristettua öljyä	5 dl keitettyjä härkäpapuja
1 sipuli	2–3 tomaattia
2–3 valkosipulin kynttä	2–3 oksaa persiljaa
2 tl paprikajauhetta	1 lipstikan lehti
0,5 tl sokeria	2 rkl hampunsiemeniä
pieni parsakaali tai puolikas isosta	0,25 tl (vasta)jauhettua mustapippuria
1 keltainen tai punainen paprika	0,5 tl suolaa

1. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulin kynnet. Pilko paprika, parsakaali ja tomaatit, hienonna persiljan ja lipstikan lehdet.
2. Kuumenna öljy paistinpannalla tai paistokasarissa ja lisää sipuli, valkosipuli, paprikajauhe ja sokeri. Paista muutama minuutti. Lisää pannulle paprikat ja parsakaali useassa erässä, jotta lämpötila ei laske. Sekoita välillä. Lisää härkäpavut ja paista 5–10 minuuttia välillä sekoitellen. Parsakaalien ja paprikoiden ei tarvitse olla läpikypsä.
3. Sekoita tomaatit joukkoon, sammuta levy ja lisää lopuksi loput ainekset.



A stylized, light green tree illustration is positioned on the left side of the page, extending from the bottom to the top. The tree has a thick trunk and several branches with simple, rounded leaves. The background is a solid, light green color.

Peruna- ja viljalisukkeet

Blinit	116
Curryohra	116
Hernerouheohukaiset	117
Herneröstiperunat	117
Jeera pulao ohrasta	118
Pellavaperunat	118
Lohkoperunat	119
Nokkosohukaiset	119
Ohrarengas	120

Uuniruokat

Hamppumureke okarasta	127
Herne-perunakiusaus.....	127
Hernepatee	128
Pastakäärö	128
Sienitäyte.....	129
Kurpitsätäyte.....	129
Sienirulla.....	130
Täytetyt valkosipuli-herkkusienet.....	130



Talvikausi

Herne-perunasoselaatikko	131
Peruna-sienipaistos.....	131
Rosmariinijuurekset.....	132
Uudenvuoden juureskiusaus.....	132
Valkoisen vuodenajan pitsa	133



Satokausi

Pitsa	134
Sieni-makaronipaistos.....	135
Sienitäytteiset kesäkurpitsat	135

Sieni-makaronipaistos

500 g täysjyväfusillia
(tai muuta lyhyttä pastaa)

1 litra siivottuja ja
pilkottuja orakkaita,
tatteja, kantarelleja tai
muuta vahveroita

3 rkl öljyä

1 tuore chilipaprika tai
0,25–0,5 tl chilijauhetta

1 sipuli varsineen

3 valkosipulin kynttä

3 (luumu)tomaattia

0,5 tl suolaa

valkokastike:

2 rkl öljyä

2 rkl vehnä jauhoja

6 dl kauramaitoa

1 laakerinlehti

0,25 tl muskottia

1/8 tl (vasta)jauhettua
mustapippuria

0,5 tl suolaa

pinnalle:

1 rkl (ruis)korppujauhoja

1. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuutioi tomaatit. Poista chilistä kanta, halkaise ja riivi siemenet pois. Huuhtele chili ja pilko se.

2. Pane sienet kattilaan ja keitä sieniä omassa liemessään, kunnes neste on haihtunut. Lisää öljy, sipulin valkeat osat, valkosipuli ja chili. Paista keskilämmöllä viitisen minuuttia. Lisää tomaatit ja sipulin vihreät osat ja keitä vielä viisi minuuttia. Mausta suolalla.

3. Valmista valkokastike. Kuumenna öljy kattilassa, sekoita jauhot joukkoon ja kypsennä muutama minuutti. Lisää kauramaito parissa erässä koko ajan sekoittaen. Sekoita, kunnes kastike on suurustunut ja lisää sitten laakerinlehti, muskotti ja mustapippuri. Keitä kastiketta miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Mausta suolalla.

4. Öljyä noin 25 cm x 30 cm:n uunivuoka ja kumoa makaronit siihen. Kaada makaronien päälle sienikastike ja lopuksi valkokastike. Ripottele pinnalle korppujauho. Paista 200 asteessa uunin keskitasolla 30 minuuttia, sammuta uuni ja jätä vuoka hetkeksi jälkilämmölle kypsymään.

Sienitäytteiset kesäkurpitsat

Satokauden tarjoiluihin. Täytetyt kesäkurpitsat maistuvat hyviltä myös uudelleen lämmitettyinä. Kurpitsojen täytteenä voi vaihtoehtoisesti käyttää esimerkiksi sipulin kanssa paistettuja, marinoituja seitansuikaleita (s. 98) ja kurpitsat voi kuorruttaa hernehummuksella (s. 58). Uunissa paistettujen kurpitsojen päälle voit lisäksi tehdä pitsakastiketta (s. 134).

2 pienehköä
kesäkurpitsaa
(noin 250 g)

250 g kantarelleja tai
herkkusieniä

1 sipuli

2 tomaattia

2 rkl öljyä

1 tl kuivattua timjamia

2 tl kuivattua basilikaa

1 tl suolaa

0,5 tl mustapippuria
(valkosipulinkynsi)

pinnalle: korppu- tai
grahamjauhoja

1. Halkaise kesäkurpitsat pituussuunnassa. Kaiverra sisus pois lusikalla, niin että kuoren paksuus on noin 0,5 cm. Hienonna sienet ja sipuli.

2. Paista sieniä hetki ilman rasvaa, jotta neste haihtuu. Lisää öljy, sipuli ja pilkottu kesäkurpitsan sisus. Paista, kunnes kesäkurpitsa on kypsää. Lisää joukkoon kuutioitu tomaatti (ja pilkottu valkosipulinkynsi). Mausta, ja tarkista maku.

3. Täytä, ripota pinnalle korppujauhoja ja paista 225 asteessa noin vartti. Vaihtoehtoisesti voit höyryttää (lyhennettyjä) kesäkurpitsakuoria viisi minuuttia höyrykattilassa, täyttää ja syödä.



Leivät ja piiraat

Hapankaalisarvet	138
Lanttukukkoseet	138
Hernerouhepasteijat	139
Hamppuvoileipäkeksit	139
Menninkäisen sämpylät	140
Naan.....	140
Nokkosrullat	141
Pellavaiset voileipäkeksit.....	141
Peruna-rosmariinifocaccia.....	142
Salvia-sipulifocaccia	142
Perunaroti	143
Pitaleivät	143
Puolukkarieska paistinpannussa.....	144
Ruisleipä	144
Reikäleipä.....	145

Rukiiset korput.....	146
Minttukorput.....	146
Sieni-kurpitsapiirakka	146
Sipulipatongit	147
Sienipatongit	147
Spelttivuokaleipä.....	148

Talvikausi

Kaalipiirakka	148
Sieni-hapankaalipiirakka	149
Porkkana-pellavapiirakka	149
Sipulipiirakka	150

Satokausi

Parsakaali-siitakepiirakka	150
Yrttipatongit	151

Yrttipatongit

Leivo yrttipatongit ja lähde piknikille rantalaiturille tai puiston siimekseen. Koriin voit pakata patonkien lisäksi esimerkiksi peruna-papusalaattia (s. 42) sekä dippaitavia kasviksia pellavamajoneesipurkin (s. 55) kera. Spelttijauhoja käytettäessä taikina saa jäädä hieman tavallista löysemmäksi ja kohotusaikaa on hyvä pidentää.

taikina:

2,5 dl vettä

25 g hiivaa

1 tl suolaa

3 dl täysjyväspelttijauhoja

3–4 dl puolikarkeita spelttijauhoja

1 rkl etikkaa

0,25 dl öljyä

täyte:

1 (reiluhko) ruukku tai nippu basilikaa

1 ruukku tai nippu rucolaa tai tuoretta pinaattia

3 rkl kylmäpuristettua öljyä

0,5 tl suolaa

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola. Alusta taikinaan suurin osa jauhoista, öljy, etikka ja loput jauhot. Kohota peitettyinä 40 minuuttia. Valmista sillä välin täyte.
2. Hienonna täytteen ainekset tahnamaiseksi seokseksi morttelilla tai sauvasekoittimella. Käsinkin hienontaminen onnistuu, kun silppuat yrtit saksilla tai veitsellä oikein pieneksi. Lisää tarvittaessa öljyä, niin että tulos on tahnamaainen.
3. Vaivaa kohonnut taikina hyvin ja lisää tarvittaessa jauhoja, kunnes taikina ei enää tartu käsiin.
4. Jaa taikina kolmeen osaan ja kaulitse kukin suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Levitä täyte koko patonkipohjan alalle, paitsi pari senttiä reunoista. Kääri taikina tiiville rullalle. Nosta rulla uunipellille ja käännä päät patongin alle. Viillä pintaan viistoja viiltoja. Peitä ja kohota 20 minuuttia. Tee loput patongit samoin.

5. Paista patonkeja 250-asteisessa uunissa keskitasolla noin 12 minuuttia tai kunnes ne ovat kauniin värisiä. Pane uunin pohjalle paistamisen ajaksi uuninkestävään astiaan vettä, jotta patongeista tulee rapeita. Jäähdytä liinan alla.

Villiyrtit

Korvaa kaupan yrtit 3–5 desillä huuhdeltuja luonnonkasveja. Käytä esimerkiksi 2 osaa vuohenputken, 1 osa ratamon ja 1 osa poimulehden lehtiä. Villikasvien maku on voimakkaampi, joten yrtit erottuvat, vaikka käyttäisit täytteeseen osan pinaattia.



Jälkiruoat ja välipalat

Jäädetytty herukkaherkku.....	154
Kaurajukurtti.....	154
Juureslastut	155
Paahdetut herneet.....	155
Kotitekoinen kauramaito	156
Letut.....	156
Mustikkajäätelö.....	157
Mahlajuoma aamiaispöytään	157
Mysli	158
Muromysli	158
Pannukakku	158
Hamppupannukakku.....	159
Omena-mannavanukas	159
Puolukka-ruisvaahto	160

Ohrapuuro	160
Tuorepuuro yhdelle	160
Omena-tattaripuuro	161
Tyrni-lakritsijäätelö	161
Vadelmasorbetti	161
Valkosipulitoffee	162
Vaniljatoffee	162
Puolukkatoffee	162
Mustikkajuoma	162
Mämmijuoma	162
Kinuskikastike	163
Lakukastike	163
Vaniljakastike	163

Satokausi

Raparperisima	164
Raparperihilloke	164
Raparperijäätelö	165
Raparperipaistos	165

Valkosipulitoffee

2 dl kaurakermaa

3 dl sokeria

3 pientä valkosipulin kynttä

2 rkl margariinia (30 ml)

1. Kuori ja puolita valkosipulin kynnet. Mittaa kaikki ainekset kattilaan ja keitä hyvällä lämmöllä 15 minuuttia. Poista valkosipulit. Keitä vielä noin 25 minuuttia tai kunnes seos kestää kuulakokeen. Karkkimassa on vaaleaa. (Huom: jos teet pienemmän annoksen toffeeta, on keitto-aikakin suhteessa lyhyempi!)
2. Kaada seos leivinpaperilla vuorattuun vuokaan paksuhkoksi kerrokseksi ja anna jähmettyä viileässä. Leikkaa toffee paloiksi.

Kuulakoe

Tipauta tippa karamelliseosta kylmällä vedellä täytettyyn lasiin. Jos saat muodostettua sormillasi seoksesta kuulan, on karamelliseos valmista. Jos tippa leviää veteen, jatka vielä keittämistä, kunnes seos kestää kuulakokeen.

Vaniljatoffee

1 rkl vaniljasokeria

1. Tee perustoffeeoseos ilman valkosipulia ja lisää valmiiseen seokseen vaniljasokeri ennen leivinpaperilla vuorattuun vuokaan kaatamista.

Puolukkatoffee

1 dl kokonaisia puolukoita

1. Tee perustoffee ilman valkosipulia (keitä seosta yhteensä 40 minuuttia) ja lisää jäiset puolukat valmiiseen seokseen.

Mustikkajuoma

Mustikoista tehty juoma viilentää raikkaasti kuumana kesäpäivänä. Juoma sopii myös myslin tai kaurapuuron kanssa syötäväksi, ja se onnistuu mansikkaisenakin. Runsaasti kalsiumia sisältävän juoman saat sekoittamalla kauramaitoon ryöpättyä nokkosmurskaa tai -jauhetta, jota voit lisätä 1–2 dl. Muitakin tumman vihreitä villivihanneksia voi käyttää.

5 dl kylmää kauramaitoa

4 dl (jäisiä) mustikoita

0,5 dl kauraleseitä tai pellavarouhetta

2–4 rkl sokeria

1. Mittaa kauramaito, mustikat ja kauraleseit tai pellavarouheet kannuun. Sauvasekoita hetki. Vaihtoehtoisesti voit muusata pehmeät marjat haarukalla tai esim. perunasurvimella ja vatkata seoksen kuohkeahkoksi tai ravistella seosta hetken verran tiiviisti suljetussa astiassa.
2. Lisää sokeria maun mukaan. Juoman voi antaa turvota 5–30 minuuttia tai nauttia heti. Leseiden ja pellavarouheen turvottaminen pehmentää juoman ja tekee hyvää vatsalle. Nautiskele lusikoiden tai juo pillillä.

Mämmijuoma

Lisää 2 dl mämmiä, puolita mustikoiden määrä ja jätä leseet tai rouhe pois.



Makeat leivonnaiset

Hamppu-kaurakeksit.....	168
Kardemummakakku.....	168
Kauralastut	169
Kääretorttu	169
Peruspullataikina	170
Pikkupullat.....	170
Korvapuustit.....	170
Lakupullat	171
Mustikkabostonkakku.....	171
Munkit	172
Mustikkamuffinit	173
Puolukkamuffinit.....	173

Porkkanamuffinit.....	173
Porkkanakakku.....	174
Rönttöset	174
Karjalanpiiraat.....	175
Täytekakku.....	175
Kinuskikakku.....	176
Mansikka-raparperikakku.....	176



Satokausi

Kurpitsapiirakka	177
Mustikkapiirakka	177
Omena-inkiväärikakku.....	178
Omena-kauratorttu.....	178
Tymitorttu.....	179
Marjapiirakka	179
Mansikkatorttu	179
Omena-spelttikeksit.....	179

Lakupullat

(n. 25 kpl)

Lakukorvapuustit sopivat oivasti esimerkiksi lasten synttärikumuihin. Valmiin kauravaniljakastikkeen tilalla voi käyttää itse tehtyä vaniljakastiketta (s. 163). Jäähdytä kastike hyvin ennen täyttöö. Mikäli et tarjoa kaikkia pullia kerralla, muista panna loput heti pakkaseen, koska tuoreus ei säily kauaa.

1 annos peruspullataikinaa

täyte:

2 dl (1 prk) kauravaniljakastiketta

150 g lakritsia, tavallista tai salmiakkilakua

voiteluun vesi-siirappiseosta tai kauramaitoa
pinnalle raesokeria

1. Valmista peruspullataikina ohjeen mukaan. Leikkaa lakritsa saksilla pikkuruisiksi nokareiksi.
2. Levitä leivinpöydälle hyvin vehnäjauhoja ja vaivaa taikinasta pöydällä ilmakuplat pois. Jaa taikina kahteen osaan. Kauli taikinat suorakaiteen muotoisiksi levyiksi, noin 40 x 25 cm.
3. Levitä vaniljakastike tasaisesti levyille, paitsi jätä muutama sentti reunoista ilman täytettä. Ripottele lakunokareet päälle.
4. Rullaa taikina kääroksi pitkältä sivulta. Leikkaa taikinarullasta noin 3 cm:n siivuja ja aseta ne leikkuupinta ylöspäin voideltuun muffinivuookaan. Kestovuoaan puuttuessa pullat voi tehdä paperisilla muffinivuoilla. Peitä liinalla ja kohota.
5. Voitele pullat ja ripottele pinnalle sokeria. Jos et käytä sokeria, tulee pulliin uunissa väriä voitelemattakin.
6. Paista 225 asteessa noin 10–12 min. Jäähdytä liinan alla.

Mustikkabostonkakku

Mustikkapullat voi paistaa yksittäinkin paistamalla ne muffinivuoassa leikkuupinta ylöspäin. Jos mahdollista, niin käytä jäisiä mustikoita, koska silloin taikinan rullaaminen on huomattavasti siistimpää ja miellyttävämpää.

1 annos peruspullataikinaa

täyte:

1 pss (200 g) mustikoita

0,5 dl sokeria

3 rkl perunajauhoja

pinnalle

1 dl tomusokeria

tilkka vettä

1. Valmista peruspullataikina ohjeen mukaan.
2. Vaivaa taikina jauhotetulla alustalla kiinteäksi. Kauli taikina suorakaiteen muotoiseksi ja levitä taikinalle mustikat, sokeri ja perunajauhot. Rullaa taikina ja leikkaa siitä noin 5 cm:n viipaleita.
3. Voitele tasapohjainen kakkuvuoka halkaisijaltaan noin 20–25 cm ja nosta taikinarullat siihen leikkauspinta ylöspäin. Kohota pullat peitettyinä lämpimässä.
4. Paista 200 asteessa uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Peitä vuoka foliolla, jos pullan pinta alkaa ruskistua liikaa.
5. Jäähdytä pulla vuoassaan ja koristele tomusokeri-vesikuorrutuksella.

Omena-inkiväärrikakku

Kakusta tulee makea herkkukakku. Rakenteen puolesta voit halutessasi huoletta vähentää sokerin määrän taikinasta 1 dl:aan.

taikina:

3 dl vehnä jauhoja
1 dl grahamjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1,5 dl sokeria
2 rkl öljyä
2 dl kauramaitoa

täyte:

4 omenaa
0,5 dl sokeria
1 tl jauhettua inkivääriä

pinnalle raesokeria

1. Säädä uuni kuumentamaan 200 asteeseen. Voitele pyöreä halkaisijaltaan 22-senttinen, tasapohjainen kakkuvuoka.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita öljy taikinain joukkoon. Lisää maito ja sekoita vain sen verran, että taikina on tasaista.
3. Poista omenista siemenkoti ja viipaloi omenat. Sekoita omenaviipaleet, sokeri ja inkivääri keskenään. Kumoa reilu puolet taikinasta kakkuvuokaan, lisää päälle omenatäyte ja lopuksi loput taikinasta. Tasoita pinta ja ripottele pinnalle raesokeria.
4. Paista uunin alatasolla 30–40 minuuttia.

Omena-kauratorrttu

Satokauden herkku yhdessä vaniljakastikkeen kanssa tarjottavaksi. Ohje on halkaisijaltaan 24 cm:n piirakkavuokaalle. Jos käytät pienempää vuokaa, käytä loput taikinasta piirakan koristeluun.

pohja:

3 dl vehnä- tai puolikarkeita spelttijauhoja
1 tl ruokasoodaa
1 tl vaniljasokeria
0,5 dl sokeria
0,5 dl öljyä
0,5 dl siirappia
1,5 dl kaurakermaa tai 1 dl kauramaitoa
1 dl vettä + 2 tl etikkaa

täyte:

2 omenaa
jauhettua kanelia

kuorrutus:

0,5 dl kaurakermaa
1 dl kaura- tai spelttihiutaleita
0,5 dl sokeria
0,5 dl öljyä

1. Säädä uuni lämpenemään 200 asteeseen. Voitele halkaisijaltaan n. 24 cm:n piirakkavuoka.
2. Valmista pohja: Sekoita kuivat aineet keskenään, lisää öljy, siirappi, kaurakerma ja veteen sekoitettu etikka. Sekoita vain sen verran, että taikinasta tulee tasainen. Levitä taikina vuokaan.
3. Poista omenista siemenkoti ja leikkaa omenat ohuiksi lohkoiksi. Asettele omenat taikinain päälle ja ripottele pinnalle kanelia.
4. Paista uunin keskiosassa 15 minuuttia.
5. Valmista kuorrutus paistamisen aikana. Mittaa ainekset kattilaan ja kiehauta seos niin, että sokeri alkaa sulaa. Sekoita tasaiseksi ja levitä seos omenatorrtun päälle.
6. Jatka paistamista vielä 20 minuuttia tai kunnes tortun pinta on kauniin ruskea.



Jouluruoat

Punasipulikastike.....	181
Rosolli.....	181
Lanttulaatikko	182
Naurislaatikko.....	182
Imelletty perunalaatikko	182
Porkkanalaatikko	183
Punajuurilaatikko	183
Punajuuri-hernemureke.....	184
Karpalo-piparkakkujäädyke	185
Kotiglögi	185
Ruispiparkakut.....	186
Puolukkakakku.....	186
Joulutortut	187