

Ilmastokestävät kasvisruokareseptit

Ilmastokestävyys keittiössä
– ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet
Helsingin yliopisto

Seitanmureke ja metsäsienikastike

Raaka-aineet

Seitan

- 1000 g Vehnägluteenijauho
- 400 g Kikhernejauho
- 40 g Kasvisliemijauhe
- 4 g Garam masala-mausteseos
- 2 g Jauhettu inkivääri
- 2 g Chilijauhe
- 2 g Paprikajauhe
- 4 g Juustokumina
- 5 g Sipulijauhe
- 10 g Valkosipulijauhe
- 30 g Soijakastike
- 9 dl Vesi
- 150 g Rypsiöljy

Marinadi

- 20 g Soijakastike
- 50 g Omenaviinietikka
- 100 g Tomaattisose
- 2 dl Vesi

Metsäsienikastike

- 600 g Metsäsienikuutio
- 60 g Maidoton margariini
- 200 g Sipulikuutio
- 60 g Puolikarkea vehnäjauho
- 10 g Kasvisliemijauhe
- 3 dl Kaurakerma
- 7 dl Vesi
- 2 g Kuivattu timjami
- 2 g Mustapippurirouhe
- 7 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Seitanmureke

Sekoita vehnägluteenijauhot, kikhernejauhot ja mausteet keskenään. Lisää kädenlämpöinen vesi, soijakastike ja rypsiöljy. Vaivaa taikinaa muutaman minuutin ajan. Jos taikina tuntuu liian kovalta ja kuivalta, lisää hiukan vettä, kunnes se on helposti muotoiltavaa, mutta jämääkää. Muotoile taikinasta kaksi pitkulaista pötköä. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja valele seitanit sillä. Anna marinoitua vähintään kaksi tuntia.

Laita seitanit folioon, kaada marinadi joukkoon ja kääri folio kiinni. Paista 160 °C noin 45 minuuttia. Avaa folio ja jatka paistamista vielä 15 minuuttia.

HUOM! Resepti sopii sellaisenaan myös kylmävalmistusmenetelmällä valmistettavaksi. Muista kiinnittää huomiota valmistuksen aikana raaka-aineiden lämpötilaan.

Metsäsienikastike

Siivilöi ja valuta sienikuutiot. Sulata margariini pannulla. Kuullota sipulikuutioita ja sieniä margariinissa kunnes ne ovat hieman ruskistuneet. Ripottele vehnäjauho pannulle ja kääntelee seosta hetki kunnes jauho hieman ruskistuu. Lisää vesi pikkuhiljaa koko ajan sekoittaen. Lisää myös kasvisliemijauhe, kaurakerma ja mausteet. Kiehauta ja tarkista maku

Tarjoa keitettyjen perunoiden kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 475,85 kJ / 113,73 kcal
 Rasva: 6,90 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,47 g
 Hiilihydraatti: 8,20 g
 Ravintokuitu: 1,73 g
 Proteiini: 3,88 g
 Suola: 1,63 g

Lisätiedot

Annoskoko: 130 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 2,600 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soja
 Merkinnät: VEG, M, SO, VS

HUOM! Tässä reseptissä ravintoarvot koskevat vain seitanmurekettä.

Annoksen (350 g ja aioli 20 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Tomaattinen linssikeitto ja aioli

Raaka-aineet

Keitto

2400 g Vihreä säilykelinssi
2 l Vesi
1 l Omenamehu
1000 g Tomaattimurska
600 g Porkkanakuutio
300 g Sipulikuutio
100 g Tomaattisose
60 g Rypsiöljy
60 g Kasvisliemijauhe
40 g Sitruunamehu
30 g Valkosipulimurska
4 g Kuivattu timjami
3 g Laakerinlehti
3 g Mustapippurirouhe
14 g Jodioitu suola

Aioli

250 g Sokeroimaton soijajugurtti
150 g Vegaaninen majoneesi
5 g Valkosipulimurska



Valmistusohje

Huuhtelee ja valuta linssit. Laita kaikki ainekset pataan ja hauduta miedolla lämmöllä noin 30 minuuttia. Tarkista maku.

Sekoita aiolin ainekset keskenään. Tarjoa tomaattisen linssikeiton kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 227,62 kJ / 54,40 kcal
Rasva: 1,25 g
Tyydyttyneet rasvahapot: 0,14 g
Hiilihydraatti: 7,05 g
Ravintokuitu: 1,27 g
Proteiini: 2,95 g
Suola: 0,62 g

Lisätiedot

Annoskoko: 350 grammaa
Annosmäärä: 20 annosta
Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeeneja
Merkinnät: VEG, M, G, VS
HUOM! Tässä reseptissä ravintoarvot koskevat vain linssikeittoa.

Annoksen (350 g ja aioli 20 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Papu-maapähkinäpata

Raaka-aineet

300 g Kuorittu maapähkinä
 1 l Omenamehu
 1.2 l Vesi
 20 g Valkosipulimurska
 30 g Inkivääritahna
 100 g Soijakastike (gluteeniton)
 20 g Sambal Oelek -chilitahna
 100 g Tomaattisose
 30 g Kasvisliemijauhe
 30 g Fariinisokeri
 4 g Mustapippuriruhe
 400 g Parsakaali (pakaste)
 800 g Pintopapu (säilyke)
 400 g Herne (pakaste)
 80 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Paahda maapähkinöitä uunissa
 160 °C 10-15 minuuttia.

Laita omenamehu, vesi, valkosipulimurska, inkivääritahna, soijakastike, Sambal Oelek -chilitahna, tomaattisose, kasvisliemijauhe, fariinisokeri ja mustapippuriruhe kattilaan ja kiehauta.

Siivilöi ja valuta pintopavut. Lisää sulaneet herneet, parsakaalit, paahdetut maapähkinät ja pintopavut kastikkeen joukkoon. Hauduta kastiketta 5-10 minuuttia. Lisää vesitilkkaan liuotettu maissitärkkelys ja kiehauta.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

VINKKI! Pintopapujen sijaan reseptissä voi käyttää lähituotettuja säilykehärkäpapuja.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 383,87 kJ / 91,74 kcal
 Rasva: 3,63 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,58 g
 Hiilihydraatti: 8,34 g
 Ravintokuitu: 2,75 g
 Proteiini: 5,03 g
 Suola: 0,85 g

Lisätiedot

Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,000 kg
Vegaaninen
 Allergeenit: Soija
 Merkinnät: VEG, M, G, SO, VS

Annoksen (pata 200 g ja ohrasuurimot 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Papu-juuresmafé

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 1000 g Tomaattimurska
 1600 g Papusekoitus (säilyke)
 3 l Vesi
 1200 g Perunakuutio (kypsä)
 800 g Juuressuikalesekotus (pakaste)
 800 g Maissi
 40 g Kasvisliemijauhe
 30 g Valkosipulimurska
 6 g Juustokumina
 3 g Kuivattu oregano
 30 g Sitruunamehu
 6 g Mustapippurirouhe
 40 g Sokeri
 6 g Jodioitu suola
 40 g Persilja (pakaste)



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa/kattilassa ja kuullota sipulikuutioita siinä hetki.

Lisää juureskuutiot, tomaattimurska, vesi, maapähkinävoi, kasvisliemi ja mausteet. Hauduta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.

Lisää huuhdellut ja valutetut pavut. Kiehauta. Lisää sitruunamehu ja vesitilkaan liuotettu maissitärkkelys. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 368,14 kJ / 87,99 kcal
 Rasva: 1,63 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,21 g
 Hiilihydraatti: 12,95 g
 Ravintokuitu: 3,19 g
 Proteiini: 3,54 g
 Suola: 0,51 g

Lisätiedot

Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: maapähkinä
 Merkinnät: VEG, M, G, VS, A

Annoksen (kastikkeen 200 g ja ohrasuurimoiden 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Mausteinen papukeitto

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 1500 g Isot juureskuutiot (palaste)
 500 g Tomaattimurska
 1.1 l Vesi
 225 g Makeuttamaton maapähkinävoi
 40 g Kasvisliemijauhe
 20 g Valkosipulimurska
 50 g Inkivääritahna
 4 g Paprikajauhe
 4 g Mustapippurirouhe
 10 g Jodioitu suola
 1000 g Mustasilmäpapu (säilyke)
 20 g Sitruunamehu
 20 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Laita kaikki ainekset persiljaa lukuun ottamatta pataan ja hauduta hiljalleen noin 30 minuuttia. Lisää lopuksi persilja. Tarkista maku.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 368,14 kJ / 87,99 kcal
 Rasva: 1,63 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,21 g
 Hiilihydraatti: 12,95 g
 Ravintokuitu: 3,19 g
 Proteiini: 3,54 g
 Suola: 0,51 g

Lisätiedot

Annoskoko: 400 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,950 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeeneja
 Merkinnät: VEG, M, G, VS

Annoksen (400 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Linssi-masalakeitto

Raaka-aineet

2000 g Vihreä säilykelinssi
 1000 g Perunakuutio (kypsä)
 600 g Kesäkurpitsakuutio (pakaste)
 200 g Sipulikuutio
 2.8 l Vesi
 50 g Rypsiöljy
 40 g Valkosipulimurska
 1000 g Tomaattimurska
 100 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 4 g Mustapippurirouhe
 16 g Jodioitu suola
 20 g Garam masala-mausteseos
 2 g Kardemumma
 3 g Kurkuma
 20 g Sokeri
 1 l Kaurakerma



Valmistusohje

Siivilöi, huuhtelee ja valuta linssit. Laita kaikki ainekset kaurakermaa lukuun ottamatta pataan ja hauduta miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. Lisää kaurakerma ja tarkista maku.

VINKKI! Käytä tuoretta kesäkurpitsaa sen ollessa sesongissa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 88,56 kJ / 68,97 kcal
 Rasva: 2,56 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,47 g
 Hiilihydraatti: 8,08 g
 Ravintokuitu: 0,98
 Proteiini: 2,55 g
 Suola: 0,51 g

Lisätiedot

Annoskoko: 400 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 8,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (400 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Kikherneitä Tikka Masala

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 10 g Garam masala-mausteseos
 2 g Kardemumma
 20 g Valkosipulimurska
 30 g Inkivääritahna
 2000 g Kikherne (säilyke)
 1000 g Tomaattimurska
 100 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 4 dl Vesi
 5 g Sokeri
 8 g Jodioitu suola
 5 dl Kaurakerma
 50 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Kuumenna öljy padassa ja kuullota sipuleita ja kuivamausteita siinä hetki.

Lisää valutetut kikherneet, tomaattimurska, tomaattisose, kasvisliemijauhe, valkosipulimurska, inkivääritahna, vesi, sokeri ja suola. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia.

Lisää kaurakerma ja vesitilkkaan liuotettu maissitärkkelys. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 489,21 kJ / 116,92 kcal
 Rasva: 4,23 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,71 g
 Hiilihydraatti: 12,97 g
 Ravintokuitu: 3,15 g
 Proteiini: 4,85 g
 Suola: 0,70 g

Lisätiedot

Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni

Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (kastike 200 g ja ohrasuurimoiden 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Kikherne-aprikoosipata

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 2 g Jauhettu kaneli
 4 g Juustokumina
 2 g Kardemumma
 2 g Jauhettu inkivääri
 30 g Valkosipulimurska
 1000 g Isot juureskuutiot (pakaste)
 1200 g Kikherne (säilyke)
 1200 g Tomaattimurska
 50 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 6 dl Vesi
 200 g Aprikoosirouhe
 20 g Sokeri
 4 g Mustapippurirouhe
 10 g Jodioitu suola
 5 dl Kaurakerma
 15 g Persilja (pakaste)



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa/kattilassa ja kuullota sipulikuutioita ja mausteita siinä hetki. Lisää juureskuutiot, valutetut kikherneet, tomaattimurska, tomaattisose, vesi, kasvisliemijauhe, aprikoosirouhe ja suola. Hauduta 10-15 minuuttia miedolla lämmöllä.

Lisää kaurakerma ja persilja. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa täysijyvä-couscousin kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 386,18 kJ / 92,30 kcal
 Rasva: 3,36 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,56 g
 Hiilihydraatti: 10,70 g
 Ravintokuitu: 2,30 g
 Proteiini: 2,93 g
 Suola: 0,64 g

Lisätiedot

Annoskoko: 230 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,600 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (pata 230 g ja täysijyvä-couscous 130 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Keltainen papucurry

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 10 g Curry-mausteseos
 2 g Kurkuma
 700 g Valkokaalisuikale
 20 g Valkosipulimurska
 500 g Parsakaali (pakaste)
 1000 g Kidneypapu (säilyke)
 80 g Vihreä currytahna
 1 l Vesi
 20 g Sitruunamehu
 30 g Kasvisliemijauhe
 8 g Jodioitu suola
 1 l Kaurakerma
 50 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa ja kuullota sipulikuutioita ja mausteita siinä hetki.

Huuhtelee ja valuta pavut. Lisää kaikki muut ainekset paitsi kaurakerma ja maissitärkkelys pataan. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia.

Lisää kaurakerma ja vesitilkkaan liuotettu maissitärkkelys. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa kotimaisen viljalisäkkeen kanssa.

VINKKI! Pakastetun parsakaalin voi korvata myös tuoreella.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 350,82 kJ / 83,85 kcal
 Rasva: 3,87 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,88 g
 Hiilihydraatti: 7,36 g
 Ravintokuitu: 2,45 g
 Proteiini: 3,23 g
 Suola: 0,75 g

Lisätiedot

Keltainen papucurry Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,150 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (kastike 200 g ja täysjyvä-couscous 130 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Tofua inkivääri-pinaattikastikkeessa

Raaka-aineet

Tofujen paahtaminen
 1620 g Maustamaton tofukuutio
 60 g Rypsiöljy
 10 g Garam masala-mausteseos
 50 g Soijakastike
 Kastike
 250 g Sipulikuutio
 30 g Valkosipulimurska
 1000 g Tomaattimurska
 40 g Kasvisliemijauhe
 8 dl Vesi
 60 g Inkivääritahna
 20 g Sokeri
 6 g Mustapippurirouhe
 10 g Garam masala-mausteseos
 30 g Soijakastike
 500 g Pinaatinlehti
 (kokonainen, pakaste)
 5 dl Kaurakerma



Valmistusohje

Valuta tofukuutioita reikäpakissa tai siivilässä kunnes kaikki neste on valunut pois. Sekoita rypsiöljy, soijakastike ja garam masala keskenään. Laita tofukuutiot pakkiin ja sekoita mausteöljy niihin. Paista uunissa 160 °C noin 15 minuuttia, kunnes tofut ovat saaneet hieman paahtaisen värin.

Laita sipuli, tomaattimurska, vesi, kasvisliemijauhe ja mausteet pataan. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää kaurakerma, pinaatti ja paahdetut tofukuutiot. Hauduta vielä noin 5 minuuttia. Tarkista maku. Suurusta tarvittaessa.

Tarjoa lähituotetun viljalisäkkeen kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 319,21 kJ / 76,29 kcal
 Rasva: 4,62 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,73 g
 Hiilihydraatti: 4,13 g
 Ravintokuitu: 1,66 g
 Proteiini: 3,55 g
 Suola: 0,75 g

Lisätiedot

Annoskoko: 220 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,500 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soija
 Merkinnät: VEG, M, SO, VS

Annoksen (kastike 220 g ja neljän viljan jyvät 195 g) hiilijalanjälki: 0,5 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Härkistä ja mustapapuja BBQ

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 500 g Härkis (maustamaton)
 20 g Valkosipulimurska
 300 g Paprikakuutio
 1500 g Tomaattimurska
 700 g Mustapapu (säilyke)
 400 g Maissi (pakaste)
 20 g Kasvisliemijauhe
 100 g BBQ-kastike
 20 g Sokeri
 6 dl Vesi
 4 g Mustapippurirouhe
 4 g Paprikajauhe
 2 g Chilijauhe
 10 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa ja kuullota sipulikuutioita siinä hetki. Lisää muut ainekset Härkistä lukuun ottamatta ja keitä hiljalleen noin 15 minuuttia. Lisää Härkis ja kiehauta. Tarkista maku.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 479,27 kJ / 114,54 kcal
 Rasva: 3,47 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,32 g
 Hiilihydraatti: 13,40 g
 Ravintokuitu: 3,71 g
 Proteiini: 5,35 g
 Suola: 0,77 g

Lisätiedot

Annoskoko: 220 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,500 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeenejä
 Merkinnät: VEG, M, G, VS

**Annoksen (kastike 200 g
 ja ohrasuurimot 195 g)
 hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.**

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Kikherne-aprikoosipata

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 2 g Jauhettu kaneli
 4 g Juustokumina
 2 g Kardemumma
 2 g Jauhettu inkivääri
 30 g Valkosipulimurska
 1000 g Isot juureskuutiot (pakaste)
 1200 g Kikherne (säilyke)
 1200 g Tomaattimurska
 50 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 6 dl Vesi
 200 g Aprikoosirouhe
 20 g Sokeri
 4 g Mustapippurirouhe
 10 g Jodioitu suola
 5 dl Kaurakerma
 15 g Persilja (pakaste)



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa/kattilassa ja kuullota sipulikuutioita ja mausteita siinä hetki. Lisää juureskuutiot, valutetut kikherneet, tomaattimurska, tomaattisose, vesi, kasvisliemijauhe, aprikoosirouhe ja suola. Hauduta 10-15 minuuttia miedolla lämmöllä.

Lisää kaurakerma ja persilja. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa täysijyvä-couscousin kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 386,18 kJ / 92,30 kcal
 Rasva: 3,36 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,56 g
 Hiilihydraatti: 10,70 g
 Ravintokuitu: 2,30 g
 Proteiini: 2,93 g
 Suola: 0,64 g

Lisätiedot

Annoskoko: 230 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,600 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (pata 230 g ja täysijyvä-couscous 130 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Chili con papu

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 1,2 l Vesi
 2000 g Tomaattimurska
 600 g Porkkanaviipale
 600 g Kidneypapu
 600 g Soijarouhe
 200 g Maissi
 40 g Kasvisliemijauhe
 40 g Punaviinietikka
 40 g Sokeri
 30 g Valkosipulimurska
 20 g Kaakaojauhe
 8 g Juustokumina
 3 g Jauhettu kaneli
 3 g Mustapippurirouhe
 16 g Jodioitu suola
 100 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Kuullota sipulikuutioita rypsiöljyssä hetki. Laita loput ainekset pataan ja hauduta 15 minuuttia. Lisää vesitilkkaan liuotettu maissitärkkelys ja kiehauta. Tarkista maku.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 352,33 kJ / 84,21 kcal
 Rasva: 1,78 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,28 g
 Hiilihydraatti: 11,58 g
 Ravintokuitu: 2,94 g
 Proteiini: 3,74 g
 Suola: 0,77 g

Lisätiedot

Annoskoko: 260 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 5,150 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Soija
 Merkinnät: VEG, M, G, SO, VS

Annoksen (kastike 260 g ja ohrasuurimoiden 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Nyhtökaurastroganoff

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 300 g Sipulikuutio
 400 g Herkkusieni
 40 g Valkosipulimurska
 100 g Tomaattisose
 2 l Vesi
 40 g Kasvisliemijauhe
 40 g Dijon-sinappi
 10 g Sokeri
 8 g Paprikajauhe
 5 g Mustapippuriruoka
 2 g Kuivattu timjami
 1 g Laakerinlehti
 1000 g Nyhtökaura
 (maustamaton)
 3 dl Kaurakerma
 150 g Maustekurkkukuutio
 80 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Viipaloi herkkusienet. Ruskista sipulikuutioita ja herkkusieniä öljyssä kunnes ne ovat saaneet hieman väriä. Lisää valkosipuli, tomaattisose, vesi, kasvisliemijauhe ja mausteet. Hauduta noin 5 minuuttia. Lisää nyhtökaura, kaurakerma sekä maustekurkkukuutiot ja kiehauta. Lisää vesitilkaan liuotettu maissitärkkelys ja kiehauta. Tarkista maku. Vältä keittämästä kastiketta liian pitkään, jotta nyhtökaura ei hajoa muruksi.

Tarjoa keitettyjen perunoiden tai perunasoseen kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 393,77 kJ / 94,11 kcal
 Rasva: 3,80 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,49 g
 Hiilihydraatti: 5,84 g
 Ravintokuitu: 1,14 g
 Proteiini: 8,37 g
 Suola: 0,89 g

Lisätiedot

Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, sinappi
 Merkinnät: VEG, M, VS, A

Annoksen (200 g ja perunasoseen 240 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Papumureke ja kylmä savupaprikakastike

Raaka-aineet

Mureke

100 g Sipulikuutio
20 g Valkosipulimurska
25 g Rypsiöljy
1000 g Kidneypapu
500 g Mustapapu
100 g Kaurahiutale
100 g Korppujauho
150 g Auringonkukansiemen
100 g Tomaattisose
2 g Paprikajauhe
2 g Juustokumina
1 g Jauhettu korianteri
6 g Mustapippurirouhe
20 g Sipulijauhe
50 g BBQ-kastike

Glaseeraus

25 g Soijakastike
1.25 dl Vesi
480 g Ketsuppi
100 g Fariinisokeri
100 g Valkoviinietikka
4 g Savupaprikajauhe

Kylmä savupaprikakastike

1200 g Sokeroimaton soijajugurtti
700 g Vegaaninen majoneesi
100 g Sweet chili -kastike
5 g Savupaprikajauhe
5 g Mustapippurirouhe
8 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Huuhtelee ja valuta pavut. Sekoita kaikki murekkeen raaka-aineet tehosekoittimessa. Muotoile massasta mureke kostutetuilla käsillä. Paista 165 °C 20 minuuttia.

Laita soijakastike, vesi, ketsuppi, fariinisokeri, valkoviinietikka ja savupaprikajauhe kattilaan ja kiehauta. Valele mureke glaseerauksella. Paista 165 °C vielä 10 minuuttia.

Voit halutessasi leikata murekkeen annospaloiksi.

Sekoita kaikki kylmän savupaprikakastikkeen ainekset keskenään.

HUOM! Resepti sopii myös kylmävalmistusmenetelmällä valmistettavaksi, kun glaseerauskastikkeen ainekset sekoittaa keskenään ilman kuumennusta.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 877,55 kJ / 161,93 kcal
Rasva: 4,53 g
Tyydyttyneet rasvahapot: 0,44 g
Hiilihydraatti: 20,41 g
Ravintokuitu: 5,01 g
Proteiini: 7,12 g
Suola: 0,84 g

Lisätiedot

Annoskoko: 140 grammaa
Annosmäärä: 20 annosta
Saanto 20 annoksen reseptissä: 2,800 kg
HUOM! Tässä reseptissä ravintoarvot koskevat vain papumurekettä.

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soija
Merkinnät: VEG, M, SO, VS

Annoksen (mureke 140 g, savupaprikakastike 100 g ja perunasose 240 g) hiilijalanjälki: 0,6 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Porkkana-maapähkinävoikeitto ja paahdetut auringonkukansiemenet

Raaka-aineet

4 l Vesi
 40 g Kasvisliemijauhe
 3000 g Porkkanaviipale
 1000 g Peruna-sipulisekoitus
 30 g Valkosipulimurska
 30 g Inkivääritahna
 15 g Jodioitu suola
 2 g Mustapippurirouhe
 400 g Makeuttamaton maapähkinävoi
 2,5 dl Kaurakerma
 300 g Auringonkukansiemenet



Valmistusohje

Kiehauta vesi ja kasvisliemi kattilassa. Lisää porkkanat, peruna-sipulisekoitus ja mausteet. Keitä hiljalleen noin 10 minuuttia. Lisää maapähkinävoi ja kaurakerma. Soseuta ja tarkista maku.

Paahda auringonkukansiemeniä 165 °C noin 10 minuuttia. Tarjoa keiton lisukkeena.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 335,55 kJ / 80,20 kcal
 Rasva: 5,05 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,76 g
 Hiilihydraatti: 5,23 g
 Ravintokuitu: 1,68 g
 Proteiini: 2,53 g
 Suola: 0,46 g

Lisätiedot

Annoskoko: 400 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 8,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, maapähkinä
 Merkinnät: VEG, M, VS, PÄ

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (400 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Linssi-bataattimuhennos

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 2 l Vesi
 1000 g Tomaattimurska
 100 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 30 g Valkosipulimurska
 30 g Inkivääritahna
 2 g Jauhettu inkivääri
 5 g Juustokumina
 2 g Muskottipähkinä
 2 g Jauhettu kaneli
 14 g Jodioitu suola
 800 g Punainen linssi (kuivattu)
 1000 g Bataattikuutio (pakaste)
 500 g Kookosmaito



Valmistusohje

Laita pataan rypsiöljy, sipuli, vesi, tomaattimurska, tomaattisose ja mausteet. Kiehauta. Lisää joukkoon linssit, bataattikuutiot ja kookosmaito. Hauduta, kunnes lissit ovat kypsiä. Varo keittämästä liian pitkään, etteivät linssit puuroudu.

Tarjoa lähituotetun täysjyväohran kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 454,58 kJ / 108,64 kcal
 Rasva: 3,67 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 2,08 g
 Hiilihydraatti: 12,98 g
 Ravintokuitu: 2,00 g
 Proteiini: 4,80 g
 Suola: 0,73 g

Lisätiedot

Annoskoko: 245 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,900 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeeneja
 Merkinnät: VEG, M, G, VS

Annoksen (muhennos 245 g ja ohrasuurimoita 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Härkäpapu-bolognaise

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 400 g Juuressuikalesekoitus (pakaste)
 100 g Tomaattisose
 2000 g Tomaattimurska
 40 g Valkosipulimurska
 40 g Kasvisliemijauhe
 1,2 l Vesi
 4 g Jodioitu suola
 25 g Sokeri
 30 g Punaviinietikka
 6 g Paprikajauhe
 4 g Mustapippurirouhe
 4 g Yrttiseos
 1000 g Tarhurin rouhe
 -härkäpapuvalmiste



Valmistusohje

Laita juuressekoitus, tomaattimurska, tomaattisose, rypsiöljy ja mausteet pataan. Keitä hiljalleen noin 10 min. Lisää härkäpapuvalmiste ja kypsennä vielä hetki. Suurusta tarvittaessa.

Tarjoa täysjyväspagetin ja vegaanisen juustoraasteen kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 271,49 kJ / 64,89 kcal
 Rasva: 1,84 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,24 g
 Hiilihydraatti: 7,50 g
 Ravintokuitu: 3,52 g
 Proteiini: 3,99 g
 Suola: 0,56 g

Lisätiedot

Annoskoko: 220 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,400 kg

Vegaaninen

Kastikkeen allergeenit: Ei allergeeneja
 Kastikkeen merkinnät: VEG, M, G, VS

Annoksen (kastike 220 g, spagetti 170 g ja vegaaninen juustoraaste 20 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Pinaattipannukakku ja omena-puolukkahilloke

Raaka-aineet

Pinaattipannukakku

500 g Pinaatti
125 g Maidoton margariini
1,5 l Sokeroimaton soijajuoma
500 g Sokeroimaton soijajugurtti
300 g Puolikarkea vehnä jauho
200 g Kikhernejauho
20 g Leivinjauhe
30 g Sokeri
10 g Jodioitu suola

Omena-puolukkahilloke

300 g Puolukka
300 g Omenakuutio
50 g Sokeri
1300 g Puolukkahillo



Valmistusohje

Pinaattipannukakku

Ota pinaatti hyvissä ajoin sulamaan kylmiöön. Sulata margariini. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun pakkeihin (2 x GN 1/1). Paista 165 °C noin 30 minuuttia.

Omena-puolukkahilloke

Sekoita kaikki hillokkeen raaka-aineet keskenään.

VINKKI! Pinaattipannukakussa voi kikhernejauhon sijaan käyttää myös kotimaista härkäpapujauhoa.

HUOM! Resepti sopii myös kylmävalmistusmenetelmällä valmistettavaksi, kun kiinnittää valmistamisen aikana huomiota sulatetun margariinin lämpötilaan tai käyttää margariinin sijaan öljyä.

Tarjoa pinaattipannukakku omena-puolukkahillokkeen ja perunasoseen kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 462,61 kJ / 110,56 kcal
Rasva: 4,05 g
Tydyttyneet rasvahapot: 0,90 g
Hiilihydraatti: 12,62 g
Ravintokuitu: 2,12 g
Proteiini: 4,79 g
Suola: 0,66 g

Lisätiedot

Annoskoko: 150 grammaa
Annosmäärä: 20 annosta
Saanto 20 annoksen reseptissä: 3,000 kg
HUOM! Tässä reseptissä ravintoarvot koskevat vain pinaattipannukakua.

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soija
Merkinnät: VEG, M, SO

Annoksen (pinaattipannukakut 150 g, omena-puolukkahilloke 100 g ja perunasose 240 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmasto-
lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Valkopapu-juuressosekeitto

Raaka-aineet

50 g Kasvisliemijauhe
 3,2 l Vesi
 1600 g Peruna-sipulisekoitus (pakaste)
 1600 g Valkopapu (säilyke)
 600 g Bataattikuutio (pakaste)
 600 g Porkkanakuutio (pakaste)
 30 g Valkosipulimurska
 1 g Kuivattu timjami
 4 g Mustapippuriruuhke
 12 g Jodioitu suola
 6 dl Kaurakerma



Valmistusohje

Kiehauta vesi ja kasvisliemijauhe. Lisää joukkoon peruna-sipulisekoitus, porkkana- ja bataattikuutiot sekä mausteet. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää kaurakerma. Kiehauta ja soseuta. Tarkista maku.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 275,26 kJ / 65,79 kcal
 Rasva: 1,44 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,33 g
 Hiilihydraatti: 9,23 g
 Ravintokuitu: 2,20 g
 Proteiini: 2,20 g
 Suola: 0,48 g

Lisätiedot

Annoskoko: 375 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,500 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (375 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Kukkakaali-kikhernekorma

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 3 g Curry-mausteseos
 2 g Kurkuma
 2 g Kardemumma
 2 g Jauhettu korianteri
 1200 g Kikherne (säilyke)
 8 dl Vesi
 40 g Kasvisliemijauhe
 500 g Perunakuutio (kypsä)
 1000 g Kukkakaali (pakaste)
 30 g Inkivääritahna
 30 g Valkosipulimurska
 50 g Sitruunamehu
 20 g Sokeri
 10 g Jodioitu suola
 3 g Mustapippurirouhe
 50 g Maissitärkkelys
 1 l Kaurakerma



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa ja kuullota sipulikuutioita ja kuivamausteita siinä hetki. Huuhtelee ja valuta kikherneet. Lisää kaikki muut ainekset paitsi kaurakerma ja maissitärkkelys pataan ja hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää kaurakerma ja maissitärkkelys liotettuna tilkkaan vettä. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

VINKKI! Mikäli kukkakaali on sesongissa, kannattaa käyttää tuoretta.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 435,71 kJ / 104,14 kcal
 Rasva: 4,87 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,91 g
 Hiilihydraatti: 10,27 g
 Ravintokuitu: 2,09 g
 Proteiini: 3,31 g
 Suola: 0,69 g

Lisätiedot

Annoskoko: 225 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,500 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (kastike 225 g ja ohrasuurimot 195 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Härkäpapu-pastavuoka

Raaka-aineet

800 g täysjyväpenne-pasta
 600 g Tarhurin rouhe
 -härkäpapuvalmiste
 200 g Paprikakuutio
 300 g Sipulikuutio
 400 g Valkopapu
 200 g Herne
 1600 g Tomaattimurska
 1 l Vesi
 7,5 dl Kaurakerma
 30 g Kasvisliemijauhe
 4 g Valkosipulijauhe
 2 g Kuivattu oregano
 2 g Kuivattu basilika
 2 g Kuivattu timjami
 4 g Mustapippurirouhe
 20 g Sokeri
 30 g Balsamiviinietikka
 15 g Jodioitu suola
 200 g Vegaaninen juustoraaste



Valmistusohje

Huuhtelee ja valuta valkopavut. Sekoita pasta, Tarhurin rouhe, paprikakuutiot, sipulikuutiot, valkopavut sekä herneet keskenään ja laita voideltuun vuokaan (1/1 GN 100). Sekoita tomaattimurskaan vesi, mausteet ja kaurakerma. Kaada vuokaan ja sekoita. Ripottele vegaaninen juustoraaste pinnalle. Paista 160 °C yhdistelmäpaistolla (50% höyry) noin 50 minuuttia.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 498,15 kJ / 119,06 kcal
 Rasva: 3,67 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 1,06 g
 Hiilihydraatti: 14,62 g
 Ravintokuitu: 3,37 g
 Proteiini: 4,76 g
 Suola: 0,69 g

Lisätiedot

Annoskoko: 250 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 5,200 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (vuoka 250 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Punajuuri-nyhtökauravuoka

Raaka-aineet

2000 g Punajuuri-suikale (pakaste)
 2000 g Peruna-sipulisekoitus (pakaste)
 500 g Nyhtökaura (maustamaton)
 400 g Valkopapu (säilyke)
 200 g Vegaaninen juustoraaste
 1 l Kaurakerma
 8 dl Sokeroimaton soijajuoma
 60 g Maissitärkkelys
 30 g Valkosipulimurska
 40 g Kasvisliemijauhe
 4 g Kuivattu timjami
 6 g Paprikajauhe
 4 g Mustapippuriruuh
 10 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Sekoita keskenään punajuuri-suikaleet, peruna-sipulisekoitus, vegaaninen juustoraaste, nyhtökaura ja valkopavut. Laita voideltuun vuokaan (1/1 GN 65). Sekoita soijajuoma ja kaurakerma keskenään. Lisää joukkoon kasvisliemijauhe, maissitärkkelys, suola ja mausteet.

Kaada vuokaan. Paista yhdistelmätoiminnolla (50% höyry) 160 °C noin 50 minuuttia.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 475,21 kJ / 113,58 kcal
 Rasva: 4,14 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 1,09 g
 Hiilihydraatti: 11,97 g
 Ravintokuitu: 2,12 g
 Proteiini: 5,57 g
 Suola: 0,64 g

Lisätiedot

Annoskoko: 300 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 6,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soija
 Merkinnät: VEG, M, SO, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (vuoka 300 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Shepherd's pie

Raaka-aineet

2000 g Maidoton perunasosepelletti (pakaste)
 4 dl Sokeroimaton soijajuoma
 5 g Jodioitu suola
 200 g Sipulikuutio
 50 g Rypsiöljy
 800 g Tomaattimurska
 100 g Tomaattisose
 6 dl Vesi
 800 g Soijarouhe (kypsä)
 400 g Mustapapu (säilyke)
 200 g Porkkanaraaste
 200 g Aurinkokuivattu tomaattisuikale
 30 g Balsamiviinietikka
 25 g Kasvisliemijauhe
 20 g Valkosipulimurska
 10 g Sokeri
 4 g Mustapippurirouhe
 2 g Kuivattu timjami
 2 g Paprikajauhe
 8 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Valmista ensin perunasose. Kaada perunasosepelletit GN 1/1-65 mm vuokaan. Lisää suola ja soijajuoma. Kypsennä yhdistelmäuunissa ilman kantta n. 20 min. Sekoita sose.

Valmista mustapapu-soijarouhekastike. Kuullota sipuleita hetki rypsiöljyssä. Lisää loput kastikkeen ainekset pataan ja keitä hiljalleen noin 10 minuuttia. Tarkista maku. Laita kastike voidellun vuolan (GN 1/1 65) pohjalle. Laita perunasose kastikkeen päälle ja kypsennä vuokaa 170 °C yhdistelmäpaistolla noin 45 minuuttia.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 387,95 kJ / 92,72 kcal
 Rasva: 2,11 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,28 g
 Hiilihydraatti: 12,35 g
 Ravintokuitu: 2,43 g
 Proteiini: 4,47 g
 Suola: 0,53 g

Lisätiedot

Annoskoko: 260 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 5,100 kg

Vegaaninen

Allergeenit: soija
 Merkinnät: VEG, M, G, SO, VS

Annoksen (260 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Härkäpapu-makaronilaatikko

Raaka-aineet

1200 g Täysjyvämakaroni
 300 g Sipulikuutio
 800 g Tarhurin rouhe
 -härkäpapuvalmiste
 3,5 l Vesi
 1 l Kaurakerma
 50 g Kasvisliemijauhe
 100 g Kikhernejauho
 10 g Jodioitu suola
 20 g Valkosipulijauhe
 5 g Sipulijauhe
 5 g Paprikajauhe
 2 g Kuivattu timjami
 6 g Mustapippurirouhe



Valmistusohje

Sekoita makaronit, sipulikuutiot ja härkäpapuvalmiste keskenään. Laita voideltuun pakkiin (GN 1/1 65). Sekoita keskenään vesi, kaurakerma, kasvisliemijauhe, kikhernejauho, suola ja mausteet. Kaada liemi pakkiin makaronien joukkoon. Kypesennä uunissa yhdistelmäpaistolla (50% höyry) 160 °C 50-60 minuuttia.

HUOM! Resepti sopii sellaisenaan myös kylmävalmistusmenetelmällä valmistettavaksi. Muista kiinnittää huomiota valmistuksen aikana raaka-aineiden lämpötilaan.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 516,36 kJ / 123,41 kcal
 Rasva: 3,17 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,68 g
 Hiilihydraatti: 17,29 g
 Ravintokuitu: 2,85 g
 Proteiini: 5,36 g
 Suola: 0,54 g

Lisätiedot

Annoskoko: 300 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 6,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (300 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Linssi-perunakiusaus

Raaka-aineet

1000 g Vihreä säilykelinssi
 3500 g Peruna-sipulisekoitus (pakaste)
 500 g Palsternakkasuikale (pakaste)
 2 l Kaurakerma
 150 g Tomaattisose
 30 g Maissitärkkelys
 50 g Kasvisliemijauhe
 30 g Valkosipulimurska
 6 g Kuivattu rosmariini
 4 g Paprikajauhe
 16 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Huuhtelee ja valuta linssit. Sekoita linssit, peruna-sipulisekoitus ja palsternakkasuikaleet keskenään ja laita voideltuun pakkiin (1/1 GN 65).

Sekoita kaurakermaan tomaattisose, maissitärkkelys, kasvisliemijauhe ja mausteet. Kaada seos vuokaan ja sekoita. Paista yhdistelmätoiminnolla (höyry 50%) 160 °C 50-60 minuuttia.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 490,32 kJ / 117,19 kcal
 Rasva: 4,37 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 1,01 g
 Hiilihydraatti: 15,27 g
 Ravintokuitu: 1,23 g
 Proteiini: 2,73 g
 Suola: 0,60 g

Lisätiedot

Annoskoko: 330 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 6,600 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (330 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Linssi-lasagnette

Raaka-aineet

3000 g Tomaattimurska
 2 l Vesi
 1 l Kaurakerma
 500 g Juuressuikalesekotus (pakaste)
 1600 g Vihreä säilykelinssi
 300 g Aurinkokuivattu tomaattisuikale
 40 g Kasvisliemijauhe
 30 g Sokeri
 20 g Valkosipulimurska
 6 g Kuivattu basilika
 6 g Mustapippurirouhe
 12 g Jodioitu suola
 800 g Täysjyvälasagnette
 200 g Vegaaninen juustoraaste



Valmistusohje

Siivilöi, huuhtelee ja valuta linssit. Sekoita keskenään kylminä tomaattimurska, vesi, kaurakerma, juuressuikaleet, linssit, aurinkokuivatut tomaatit, kasvisliemijauhe ja mausteet. Lisää voideltuun vuokaan (1/1 GN 65) kypsentämättömänä lasagnetet. Kaada tomaattikastike päälle ja sekoita. Lisää vegaaninen juustoraaste lopuksi pinnalle ja paista yhdistelmätoiminnolla 160 °C noin tunti.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 441,84 kJ / 105,60 kcal
 Rasva: 3,28 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,85 g
 Hiilihydraatti: 13,93 g
 Ravintokuitu: 1,87 g
 Proteiini: 3,74 g
 Suola: 0,48 g

Lisätiedot

Annoskoko: 400 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 8,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (lasagnette 400 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Savutofukiusaus

Raaka-aineet

1150 g Kylmäsavutofu (Jalotofu)
 4000 g Peruna-sipulisekoitus (pakaste)
 1,6 l Kaurakerma
 4 dl Kaurajuoma
 50 g Kasvisliemijauhe
 40 g Dijon-sinappi
 30 g Maissitärkkelys
 20 g Valkosipulimurska
 3 g Kuivattu timjami
 6 g Mustapippuriruuhke
 6 g Paprikajauhe
 16 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Kuutioi savutofu. Laita perunasipulisekoitus ja savutofukuutiot voideltuun vuokaan (GN 1/1 65). Lisää mausteet, kasvisliemijauhe, kauramaito ja maissitärkkelys kaurakerman joukkoon ja sekoita huolellisesti. Kaada kermaliemi vuokaan ja sekoita. Paista yhdistelmätoiminolla (höyry 50%) 160 °C noin 1 tunti.

VINKKI! Savutofun voi korvata myös Jalotofun maustamattomalla- tai marinoidulla tofulla, jos haluaa kiusauksesta miedomman makuisen.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 489 kJ / 116,87 kcal
 Rasva: 4,65 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 1,01 g
 Hiilihydraatti: 14,34 g
 Ravintokuitu: 0,86 g
 Proteiini: 3,19 g
 Suola: 0,65 g

Lisätiedot

Annoskoko: 300 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 6,000 kg
Vegaaninen
 Allergeenit: gluteeni, sinappi, soija
 Merkinnät: VEG, M, SO, VS

Annoksen (kiusaus 300 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Nyhtökaura-kaalilaatikko

Raaka-aineet

Nyhtökaura-kaalilaatikko
 3500 g Valkokaalisuikale
 200 g Sipulikuutio
 50 g Rypsiöljy
 400 g Ohrasuurimo
 700 g Nyhtökaura
 3 l Vesi
 200 g Tumma siirappi
 8 g Jodioitu suola
 50 g Kasvisliemijauhe
 30 g Valkosipulimurska
 4 g Mustapippurirouhe
 2 g Kuivattu timjami

Puolukkasurvos
 250 g Puolukka
 50 g Sokeri



Valmistusohje

Sekoita keskenään kaalisuikaleet, sipulikuutiot, rypsiöljy, ohrasuurimot ja nyhtökaura. Laita voideltuun vuokaan (G/N 1/65). Kiehauta vesi ja lisää siihen siirappi, suola, kasvisliemijauhe ja mausteet. Kaada liemi vuokaan kaalien päälle ja sekoita. Paista kaalilaatikkoa ensin 160 °C yhdistelmätoiminnolla (50% höyry) 50 minuuttia. Paista ilman höyryä vielä 30 minuuttia.

Sekoita sokeri sulaneiden puolukoiden joukkoon. Tarjoa nyhtökaura-kaalilaatikon kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 305,22 kJ / 72,95 kcal
 Rasva: 1,62 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,18 g
 Hiilihydraatti: 9,11 g
 Ravintokuitu: 1,84 g
 Proteiini: 4,36 g
 Suola: 0,58 g

Lisätiedot

Annoskoko: 350 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,000 kg
Vegaaninen
 Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (laatikko 350 g ja puolukkasurvos 20 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Seitan-kebabtortilla

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 2 g Juustokumina
 1 g Chilijauhe
 4 g Paprikajauhe
 100 g Tomaattisose
 1000 g Tomaattimurska
 5 dl Vesi
 4 g Jodioitu suola
 800 g Kidneypapu
 400 g Paprikasuikale
 30 g Valkosipulimurska
 20 g Sokeri
 800 g Seitan-kebablastu



Valmistusohje

Kuullota sipulikuutioita ja kuivamausteita hetki rypsiöljyssä. Lisää tomaattisose, tomaattimurska, vesi, suola, valutetut pavut, paprikasuikaleet, valkosipulimurska ja sokeri. Hauduta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Lisää seitan-kebablastut ja kiehauta. Tarkista maku. Tarjoa tortillalettujen ja aiolin kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 241,08 kJ / 57,62 kcal
 Rasva: 1,68 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,12 g
 Hiilihydraatti: 6,69 g
 Ravintokuitu: 2,62 g
 Proteiini: 2,51 g
 Suola: 0,29 g

Lisätiedot

Annoskoko: 180 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 3,500 kg
Vegaaninen
 Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (Kastike 180 g, aioli 20 g ja vehnätortilla 80 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Tofu-currykeitto

Raaka-aineet

820 g Maustamaton tofukuutio (Jalotofu)
 500 g Kidneypapu (säilyke)
 3 l Vesi
 1200 g Isot juureskuutiot (pakaste)
 1000 g Perunakuutio (pakaste)
 200 g Paprikakuutio
 80 g Tomaattisose
 50 g Kasvisliemijauhe
 20 g Valkosipulimurska
 5 g Curry-mausteseos
 3 g Mustapippuriruuh
 1 g Savupaprikajauhe
 8 g Jodioitu suola
 5 dl Kaurakerma
 30 g Persilja



Valmistusohje

Huuhtele ja valuta linssit. Laita kaikki ainekset pataan ja hauduta miedolla lämmöllä noin 30 minuuttia. Tarkista maku.

Sekoita aiolin ainekset keskenään. Tarjoa tomaattisen linsseikeiton kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 205,95 kJ / 49,22 kcal
 Rasva: 1,70 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,037 g
 Hiilihydraatti: 5,27 g
 Ravintokuitu: 1,58 g
 Proteiini: 2,22 g
 Suola: 0,56 g

Lisätiedot

Annoskoko: 350 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeenejä
 Merkinnät: VEG, M, G, VS

Annoksen (350 g ja aioli 20 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.