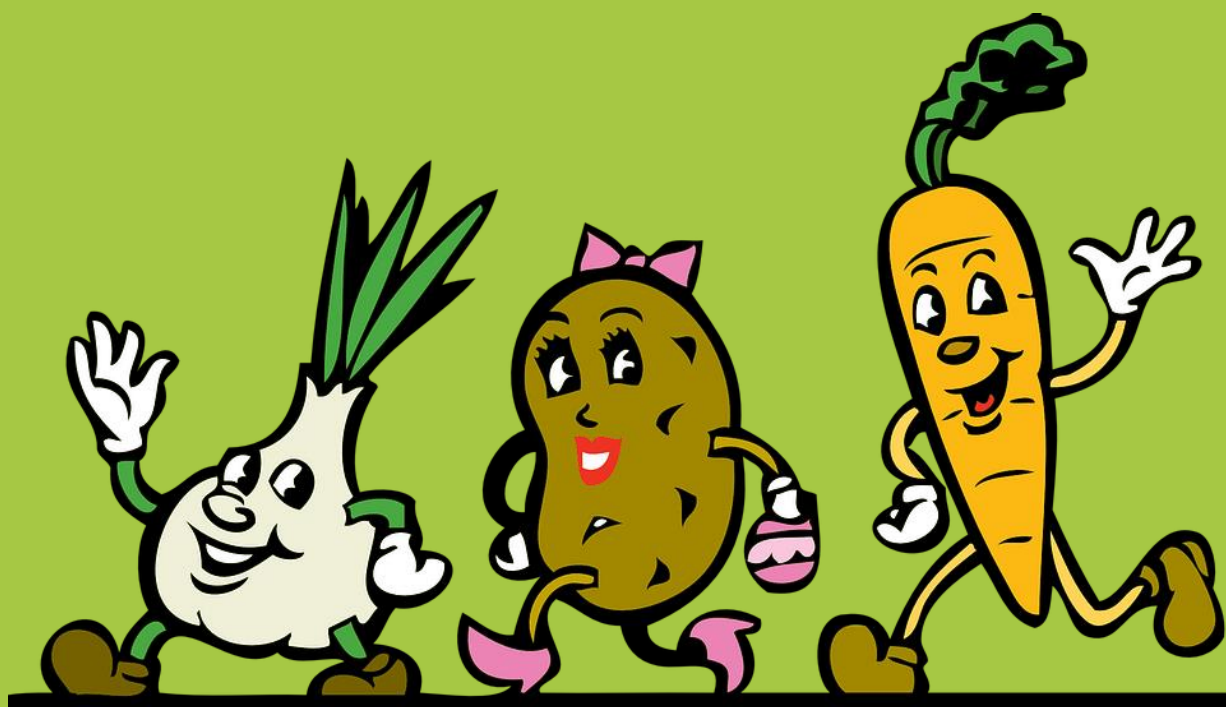


LEK:n ikioma kasvisruoka- keittokirja

2024



Reseptit

Kaikki ohjeet ovat:

- **vegaanisia**, mutta testattu erityisesti sekasyöjillä ja saaneet hyvää palautetta 😊.
- **tehty 10 hengelle**, mutta ohjeet on helppo tuplata tai puolittaa tarpeen mukaan.
- **tehtävissä myös Trangialla**, 🔥-merkillä varustetut myös nuotiolla.
- **testattu tositalanteessa** mm. The Amazing Vege Race LEK:llä 2024, kesäleiri SeikSu 2021:llä ja Villien Vaeltajien syysretkellä 2020.

Aamupalat

Kaurapuuro

Voileivät

Chiavanukas

Ruoat

Hampurilaiset 🔥

Hot Dogit 🔥

Nachopeltti

”Jauheliha”keitto

Purkkihernekeitto

”Nakki”keitto

Pitakebabit 🔥

Maailman paras avaruuseläinpasta eli ”jauheliha”pasta

Butter tofu

Kokkisota



Jälkiruoat ja välipalat

Marsilaisten herkkupaistos eli hedelmäkaurapaistos

Laskiaispullat

Hedelmäsalaatti

Pannukakku

Karjalanpiirakat

Suklaakakut appelsiineissa 🔥

Tikkupullat croissant-taikinasta 🔥

Hobittikiisseli

Aamupalat

Kaurapuuro

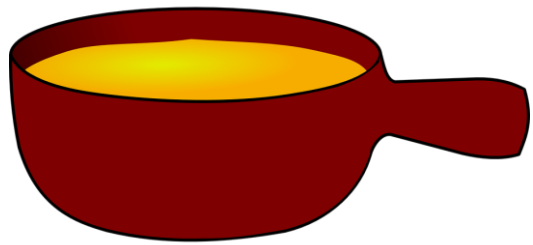
Voileivät

Chiavanukas

Kaurapuuro

Ainekset

- 2,5 l vettä
- 10 dl kaurahiutaleita
- hyppysellinen suolaa
- ainakin 4 rkl vegaanista margariinia (esim. tummansininen Keiju)



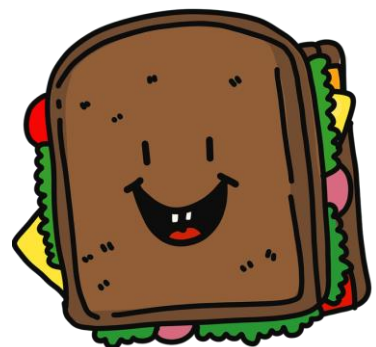
Ohje

1. Kiehauta vesi ja suola kattilassa. HUOM! Vedestä osa kannattaa keittää vedenkeitimellä, niin saat veden kiehumään nopeammin.
2. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet. Keitä kunnes hiutaleet pehmenevät.
3. Nosta kattila sivuun ja lisää margariini. Anna vetäytyä 5 min.

Voileivät

Ainekset

- 20 palaa maidotonta leipää
- vegaanista margariinia (esim. tummansininen Keiju)
- maidotonta juustoa (esim. Violife)
- vegaani”kinkkua” tai -”maksamakkaraa”
- kurkkua, tomaattia, paprikaa



Ohje

1. Kata voileipäaineokset tai tee voileivät valmiiksi.

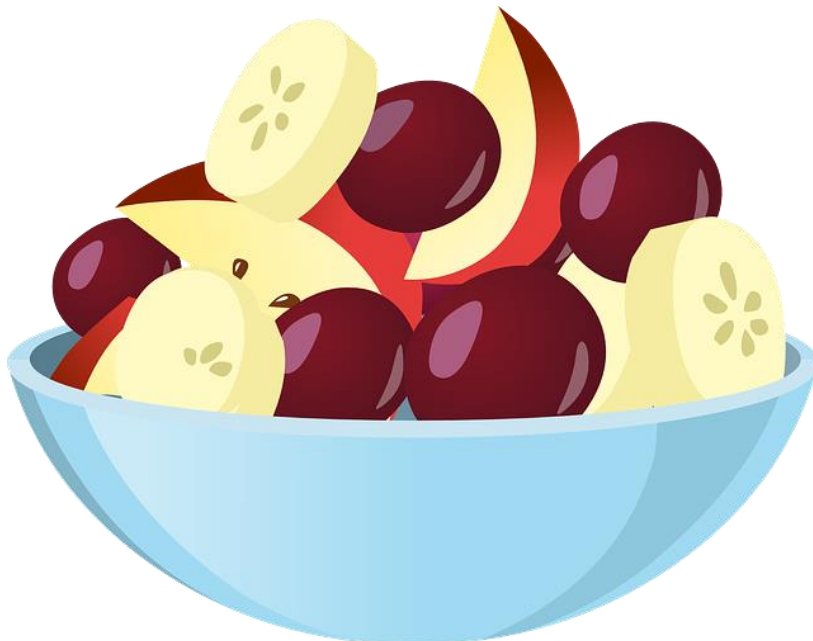
Chiavanukas

Ainekset

- 5 rkl chiansiemeniä
- 5 dl nestettä (esim. hedelmämehu/kookosmaito)
- 3 banaania
- 5 dl hedelmäsosetta (esim. Bonne)
- hedelmäpaloja/marjoja (esim. mangoa ja mansikkaa)
- vegaanista granolaa

Ohje

1. Laita chiansiemenet turpoamaan nesteeseen kulhoon (vähintään 15 minuutiksi).
2. Lisää kulhoon banaanit ja osa hedelmäpaloista ja muussaa sauvasekoittimella tasaiseksi.
3. Jaa vanukas lautasille ja tarjoile hedelmäsoseen, hedelmäpalojen/marjojen ja granolan kera.



Ruoat

Hampurilaiset

Hot Dogit

Nachopelti

”Jauheliha”keitto

Purkkihernekeitto

”Nakki”keitto

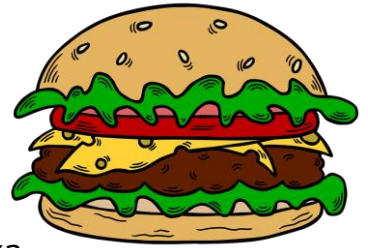
Pitakebabit

Avaruuseläinpasta eli
”jauheliha”pasta

Butter tofu

Kokkisota

Hampurilaiset



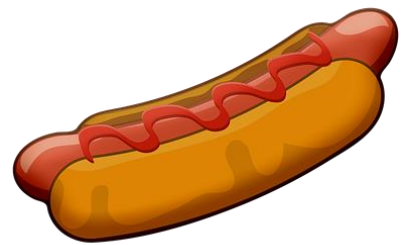
Ainekset

- 10 kpl maidotonta hampurilaissämpylää (esim. Pirkka hampurilaissämpylä)
- 10 kpl hampurilaispihviä (esim. Findus Green Cuisine vegeburger (pakaste), tai jos haluat luksusversion, käytä esim. Beyond meat -pihvejä (pakaste))
- 10 kpl maidotonta cheddar-juustoa (esim. Violife cheddar viipaleet)
- herkkukurkkua ja tomaattia
- ketsuppia, sinappia ja vegaanimajoneesia (esim. Auran vegaani kurkkumajoneesi)

Ohje

1. Lämmitä pihvit ja sämpylät uunissa. Tarjoile juuston, herkkukurkun, tomaatin ja kastikkeiden kera.

Hot Dogit



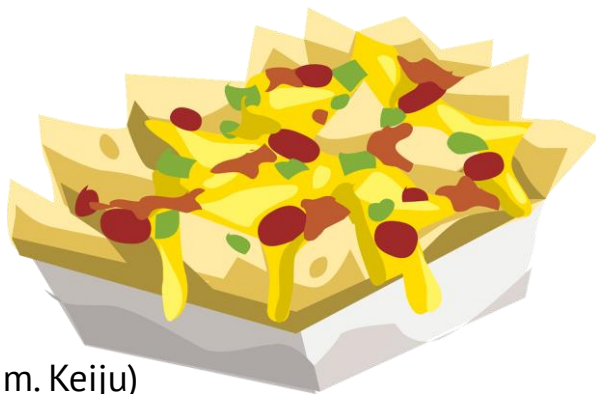
Ainekset

- 10 kpl maidotonta Hot Dog -sämpylää (esim. Pirkka Hot Dog -sämpylä)
- 20 nakkia (esim. Pirkka vegenakki)
- kurkkusalaattia
- ketsuppia, sinappia ja vegaanimajoneesia (esim. Auran vegaani kurkkumajoneesi)

Ohje

1. Keitä nakit kiehuvässä vedessä ja lämmitä sämpylät uunissa. Tarjoile kurkkusalaatin ja kastikkeiden kera.

Nachopeltti



Ainekset

- 2 pss tortillasipsejä (á 475g)
- maidotonta juoksevaa margariinia (esim. Keiju)
- 4 dl soijarouhetta
- 2 x 400g tomaattimurskaa
- tacomaustetta
- maidotonta juustoraastetta (esim. Violife)

Ohje

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Laita pannulle reippaasti juoksevaa margariinia ja paista siinä soijarouhetta muutaman minuutin ajan.
3. Lisää pannulle tomaattimurskat ja tacomauste ja kuumenna.
4. Levitä leivinpaperilla vuoratulle pellille tortillasipsit (normaaliuuniin mahtuu puolet aineksista yhdelle pellille) ja niiden päälle tomaattimurska-soijarouhekastike sekä lopuksi vielä juustoraaste.
5. Paista uunissa kunnes juustoraaste sulaa ja alkaa saada väriä, noin 15 minuuttia.
6. Tarjoa tuoreiden kurkkuviipaleiden ja tomaatinpalojen kanssa.
7. Extrahyvää saa jos tarjolle laitetaan myös soijafraichea (esim. Planti Cooking Fraiche 2dl natural).

”Jauheliha”keitto

Ainekset

- 1,5 l vettä
- maidotonta juoksevaa margariinia (esim. Keiju)
- 4 dl soijarouhetta
- n. 2 kg peruna- ja keittojuures -pakastepusseja
- 3 x kasvisliemikuutio (esim. Reformi Luomu kasvisliemivalmiste)



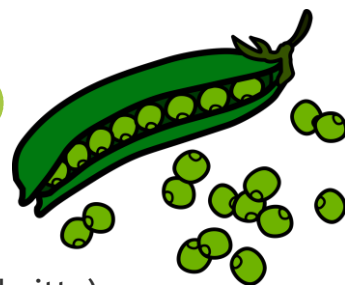
Ohje

1. Laita pannulle reippaasti juoksevaa margariinia ja paista siinä soijarouhetta muutaman minuutin ajan.
2. Kiehauta vesi ja kasvisliemikuutiot kattilassa. HUOM! Vedestä osa kannattaa keittää vedenkeittimellä, niin saat veden kiehumaan nopeammin.
3. Lisää kattilaan keittojuurekset ja keitä kunnes juurekset ovat kypsiä.
4. Lisää kattilaan paistettu soijarouhe ja sekoita. Keitto on valmis!

Purkkihernekeitto

Ainekset

- 4-5 prk kasvishernekeittoa (esim. Pirkka Luomu hernekeitto)
- sinappia



Ohje

1. Kaada hernekeittopurkkien sisältö kattilaan ja lisää sopiva määrä vettä.
2. Keitä kiehuvaksi ja tarjoile sinapin kera.

”Nakki”keitto

Ainekset

- 1,5 l vettä
- 3 pkt nakkeja (esim. Pirkka vegegakki)
- n. 2 kg peruna- ja keittojuures -pakastepusseja
- 3 x kasvisliemikuutio (esim. Reformi Luomu kasvisliemivalmiste)

Ohje

1. Kiehauta vesi ja kasvisliemikuutiot kattilassa. HUOM! Vedestä osa kannattaa keittää vedenkeittimellä, niin saat veden kiehumaan nopeammin.
2. Lisää kattilaan keittojuurekset ja keitä kunnes juurekset ovat kypsiä.
3. Lisää kattilaan nakit palasina ja keitä vielä hetki.
4. Tarjoile!



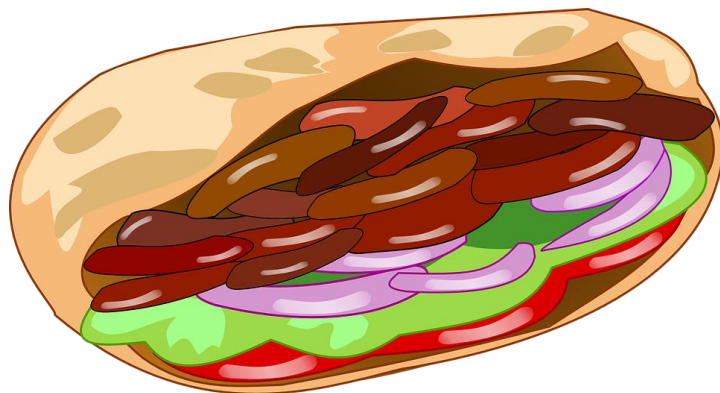
Pitakebabit

Ainekset

- 3 pkt härkäpapsuikaleita (esim. Beanit 250g valkosipuli & yrtit härkäpapsuikale)
- 10 pitataskua
- 3 tomaattia
- 1 kurkku
- vegaanimajoneesia (esim. Aura vegaani majoneesi)
- kebabkastiketta
- juoksevaa kasvirasvaa (esim. Keiju)

Ohje

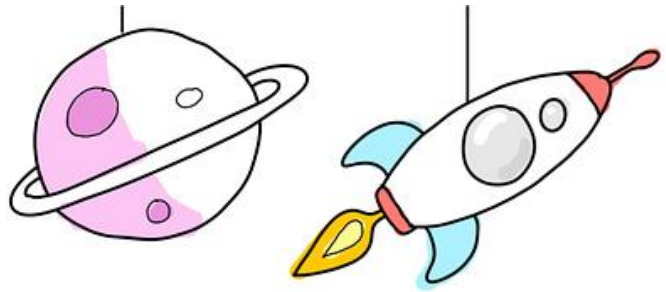
1. Tee nuotio tai kokoa Trangia.
2. Paista härkäpapsuikaleet rasvassa trangian kannessa tai nuotiopannulla / muurinpohjapannussa.
3. Lämmitä pitataskut nuotion äärellä.
4. Tee salaatti: pilko kurkut ja tomaatit kulhoon.
5. Tarjoile niin, että jokainen osallistuja saa oman pitataskun, johon voi sitten itse lisätä kaikki haluamansa täytteet.



Avaruuseläinpasta eli ”jauheliha”pasta

Ainekset

- 2 pss eläinmakaronia (á 400 g) (esim. Pirkka)
- 4 dl soijarouhetta
- juoksevaa margariinia (esim. Keiju)
- ketsuppi
- 8 dl kaurakermaa (esim. Planti)
- vettä
- jauhelihamaustetta



Ohje

1. Kokoa kaksi Trangiaa.
2. Kaada kumpaankin isoon kattilaan makaronipussi ja täytä kattila vedellä.
3. Laita makaronikattilat kiehumaan.
4. Kun makaronit ovat kypsiä, poista niistä vesi ja laita kattilat pois tulelta. Laita niihin kannet päälle.
5. Laita kahteen pienempään kattilaan koko niiden pohja täyteen juoksevaa margariinia ja paista niissä soijarouhetta (kummassakin 2 dl) muutaman minuutin ajan. Lisää sen jälkeen kattiloihin hiukan vettä, joka imeytetään soijarouheeseen.
6. Lisää kumpaankin kattilaan soijarouheen sekaan 1 rkl jauhelihamaustetta, 2 prk kaurakermaa, noin 2 dl vettä ja muutama truuttaus ketsuppia. Kuumenna kastike.
7. Tarjoile pasta ketsupin kera.

Butter tofu



Ainekset

- 7 dl riisiä
- 2 pkt tofua (n. 300 g)
- 8 rkl juoksevaa margariinia
- 1 tlk paseerattu tomaatti (500 g)
- 2 rkl tomaattipyreetä/ketsuppia
- 2 dl kookoskermaa/kaurakermaa
- 2 sipulia
- 4 valkosipulinkynttä
- oman maun mukaan:
 - currya
 - sweet chiliä
 - kanelia
 - kardemummaa
 - garam masalaa
 - kurkumaa
 - raastettua inkivääriä
 - suolaa
 - sokeria

Ohje

1. Leikkaa tofu pituussuunnassa ohuiksi levyiksi. Aseta tofu talouspaperien väliin ja painon alle. Anna kuivua noin 5 min.
2. Leikkaa tofu noin arpakuution kokoisiksi palasiksi.
3. Kuumenna paistinpannulla rasva ja mausteet. Lisää pannulle tofupalat ja paista, kunnes tofu on rapeaa (noin 5-10 min). Siirrä paistettu tofu kulhoon odottamaan.
4. Laita riisi kiehumaan.
5. Hienonna valkosipulinkyntet ja sipuli ja kuullota ne.
6. Lisää sipulien sekaan tomaattipyree ja paseerattu tomaatti. Anna kiehua miedolla lämmöllä 10 minuuttia.
7. Lisää sekaan tofu ja kookoskerma/kaurakerma.
8. Tarkista maku ja lisämausta tarvittaessa. Anna vielä hautua hetki.
9. Tarjoile riisin kanssa.

Kokkisota



Ainekset

- 1 kasviproteiini per joukkue (3-5 hengen joukkueet)
 - esim. soijarouhe, linssi, tofu, Härkis, kikherne, Vebab-lastu
- 1 kasvis per joukkue
 - esim. maa-artisokka, tomaatti, porkkana, palsternakka, fenkoli
- 1 hiilihydraatti per joukkue
 - esim. riisi, peruna, pasta, nuudeli, tortillaletut
- lisäksi esim. mausteita, maustekastikkeita, kaurakermaa, fraichea, ketsuppia, tomaattimurskaa yms.

Ohje

1. Laita kaikki kasviproteiinit, kasvikset ja hiilihydraatit jokainen erikseen oman ämpärin/vadin alle ja ryhmittele ne riveihin.
2. Jokainen joukkue valitsee vuorotellen itselleen kokkisota-ateriaa varten yhden kasviproteiinin, yhden kasviksen ja yhden hiilihydraatin.
3. Joukkue suunnittelee saamistaan aineista ruoan, toteuttaa sen ja vie koristellun annoksen tuomareille.



Jälkiruoat ja välipalat

Marsilaisten herkkupaistos eli
hedelmäaurapaistos

Laskiaispullat

Hedelmäsalaatti

Pannukakku

Karjalanpiirakat

Suklaakakut appelsiineissa

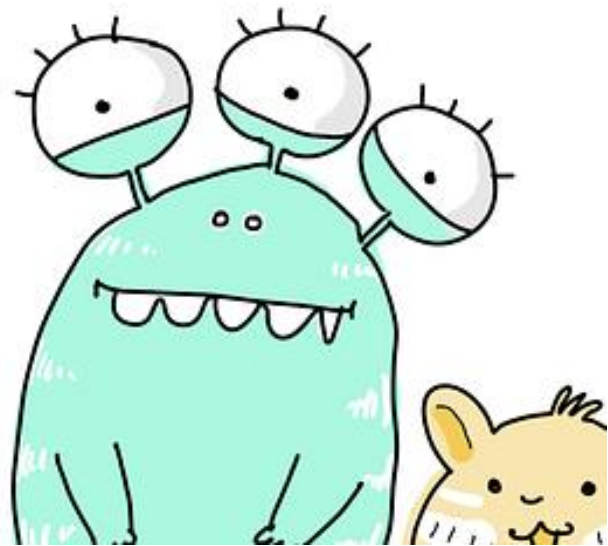
Tikkupullat croissant-taikinasta

Hobitti-kiisseli

Marsilaisten herkkupaistos eli hedelmäkaurapaistos

Ainekset

- 6 persikkaa tai omenaa
- 4 dl vettä
- juoksevaa margariinia (esim. Keiju)
- 6 dl kaurahiutaleita
- 2 dl fariinisokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 2 tl kardemummaa
- 2 tl kanelia
- 1 prk maidotonta kermavaahtoa (esim. Schlagfix maidoton kasvirasvaahto spray)



Ohje

1. Kokoa kaksi Trangiaa.
2. Poista persikoista kivet / omenoista siemenkoti ja pilko palasiksi.
2. Mittaa kummankin trangian kattilaan 2 dl vettä ja laita hedelmänpalat sinne pehmenemään.
3. Sytytä Trangiat ja laita kattilat tulelle.
2. Sekoita hedelmänpaloja kattiloissa pilkkoen niitä samalla vielä pienemmiksi. Kaada vesi kattiloista pois kun hedelmänpalat ovat pehmenneet.
3. Sekoita kuivat aineet keskenään ja paista ne toisissa kattiloissa suuressa rasvamäärässä.
4. Sekoita ainekset yhteen .
5. Tarjoile kermavaahdon kanssa.

Laskiaispullat



Ainekset

- 10 pkt valmiita maidottomia ja munattomia pakastepullia (esim. Pirkka esipaistettu vehnöpulla)
- 1 prk maidotonta kermavaahtoa (esim. Schlagfix maidoton kasvivasvavaahto spray)
- 1 prk hilloa

Ohje

1. Kuumenna uuni 225 asteeseen.
2. Asettele pullat leivinpaperilla vuoratulle pellille ja paista 6-8 minuuttia.
3. Tarjoile hillon ja kermavaahdon kera.

Hedelmäsalaatti

Ainekset

- 2 x n. 800g prk hedelmäsalaattia (esim. K-Menu hedelmäcocktail sokeriliemessä)
- 1 prk maidotonta kermavaahtoa (esim. Schlagfix maidoton kasvivasvavaahto spray)
- halutessa 2 banaania tuomaan ruokaisuutta

Ohje

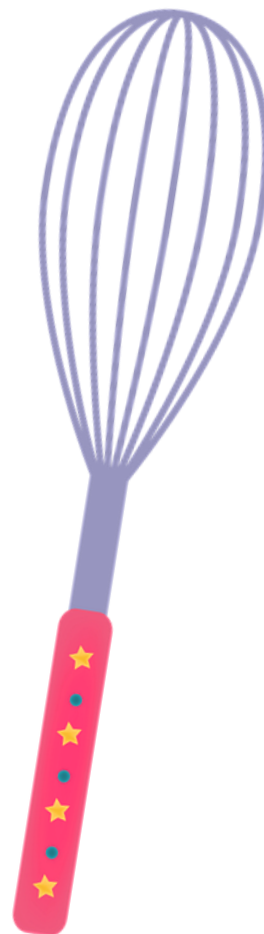
1. Kaada hedelmäsalaattipurkkien sisältö kulhoon.
2. Lisää halutessasi kulhoon pilkotut banaaninpalat.
3. Tarjoile kermavaahdon kera.



Pannukakku

Ainekset

- 10 dl vehnäjauhoja
- 2 dl kaurahiutaleita
- 2 dl sokeria
- 4 tl leivinjauhetta
- 2 tl kardemummaa
- 4 g suolaa
- 2 banaania
- 2 l kaurajuomaa
- 4 rkl ruokaöljyä
- 1 prk maidotonta kermavaahtoa (esim. Schlagfix
maidoton kasvirsavaahto spray)
- 1 prk hilloa



Ohje

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa.
3. Lisää kulhoon soseutetut banaanit, kaurajuoma ja ruokaöljy. Sekoita taikina tasaiseksi ja anna turvota vähän aikaa.
4. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille tai kahdelle (pellin koosta riippuen).
5. Paista 200 asteessa noin 40 min.
6. Tarjoile kermavaahdon ja hillon kera.

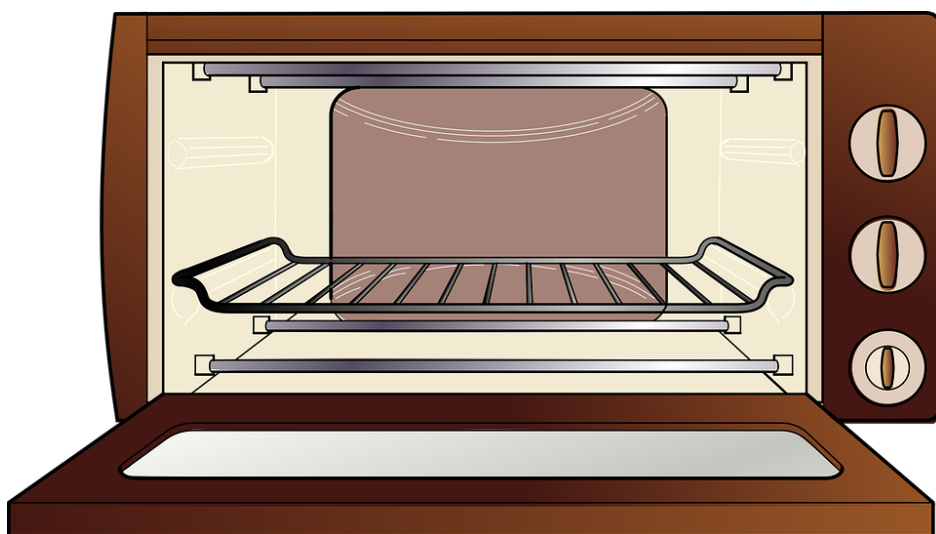
Karjalanpiirakat

Ainekset

- 20 kpl maidotonta karjalanpiirakkaa (esim. HoviRuoka gluteeniton riisipiirakka)
- vegaanista margariinia (esim. tummansininen Keiju)
- maidotonta juustoa (esim. Violife tai Oddlygood)

Ohje

1. Laita uuni kuumenemaan pussin ohjeen mukaisesti
2. Aseta karjalanpiirakat leivinpaperilla vuoratulle pellille ja paista uunissa pussin ohjeen mukaisesti
3. Tarjoile margariinin ja juuston kera



Suklaakakut appelsiineissa



Ainekset

- 10 appelsiinia
- foliota
- 200 g suklaata
- 200 g juoksevaa margariinia (esim. Keiju)
- 1,5 dl soijajogurttia (esim. Planti)
- 2 dl sokeria
- 2,5 dl vehnä jauhoja
- 2 rkl perunajauhoja
- 1 tl leivinjauhetta

Ohje

1. Tee nuotio.
2. Mittaa paloitettu suklaa ja margariini kattilaan ja sulata ne nuotiolla tasaiseksi seokseksi. Älä laita kattilaa liian lähelle tulta!
2. Ota kattila pois tulelta ja sekoita suklaaseoksen sekaan soijajogurtti.
3. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää ne suklaaseokseen.
2. Leikkaa jokaisesta appelsiinista hattu pois ja kaiverra niistä sisukset pois.
3. Jaa taikina tasan kaikkien appelsiineihin. Laita sitten appelsiinien päälle takaisin niistä leikatut hatut.
4. Kääri appelsiinit folioon ja laita ne nuotion ympärille kypsymään ja kurkista välillä kypsyyssastetta.

Tikkupullat croissant-taikinasta

Ainekset

- 2 pkt vegaanista croissant-taikinaa (esim. Danerolles)
- 1 prk maidotonta kermavaahtoa (esim. Schlagfix maidoton kasvirasvaahto spray)
- hillopurkki

Ohje

1. Tee nuotio.
2. Vuole 10 kpl paistotikkuja.
3. Kieritä jokaiseen tikkuun yksi taikinakolmio mahdollisimman leveästi mutta niin, että kierrosten väliin ei jää tyhjää tilaa.
4. Paista nuotiolla kääntelemällä tikkua usein.
5. Kun taikina on kypsää, irrota se kepeistä ja täytä kermavaahdolla ja hillolla.



Hobitti-kiisseli

Ainekset

- 2 l mehua
- 10 rkl perunajauhoja

Ohje

1. Tee 2 litraa mehua kattilaan mehutiivisteestä ja vedestä (tarkista maku, tee aika vahvaa mehua).
2. Ota kattilasta muki puolilleen mehua ja sekoita haarukalla perunajauho mehumukiin tasaiseksi nesteeksi.
3. Kaada mukissa oleva taikaliemi kattilassa olevan mehun sekaan.
4. Kuumenna mehua kattilassa koko ajan haarukalla tai lusikalla sekoittaen kunnes kiisseli pulpahtaa kerran ja muuttuu paksuksi ja kirkkaaksi.
5. Siirrä kattila varovasti pois tulelta ja anna vähän jäähtyä ennen syömistä.

