

KÄYTÄNNÖLLINEN
KASVISKEITTOKIRJA

TOIMITTANUT
KASVIKUNNAN YSTÄVÄ



KÄYTÄNNÖLLINEN KASVISKEITTOKIRJA

TOIMITTANUT
KASVIKUNNAN YSTÄVÄ

KOLMAS PAINOS

KUSTANTAJA
M. BERGSTRÖM & K. VIRTANEN
KIRVU

Näköispainos ntamo 2012

ISBN 978-952-215-335-7

Valmistaja:

BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

www.ntamo.net

LAHTI 1927

LAHDEN KIRJAPAINO JA SANOMALEHTI O. Y

LEIVÄSTÄ

Maukkainta ja terveellisintä leipää saadaan rouhituista vilja-jyvistä ja vedestä. Siihen ei tarvitse panna mitään mausteita, vain hiukkanen suolaa, ei edes hiivaa, eikä taikinaa tarvitse hapattaa.

Vilja on jauhettava kuorineen karheiksi rouhejauhoiksi. Ohrista ja kauraista kuitenkin poistetaan kuoret. Muuten kadtottavat jauhot tuon kuorien poistamisen kautta nuo erittäin tärkeät ravintosuolat, joita ruuansulatuksemme tarvitsee. Varsinkin vehnärouheet sisältävät melkein kaikkia niitä aineita, mitä ihminen ravinnokseen tarvitsee. Vehnärouheista valmistettu leipä onkin ravitsevinta ja arvokkainta.

Yleensä tulisi käyttää runsaasti kovaa leipää, jotta ham-paillamme olisi tarpeeksi työtä, ja hyötyä siitä olisi ruuansulatuksellekin. Rouhejauhot ovatkin erittäin sopivia tällaisen kovan leivän ja korppujen valmistukseen.

Ruisrouheleipää. 2—2½ kg. rouhejauhoja, hiukan suolaa, 1 ltr. vettä.

Vesi lämmitetään haaleaksi, jauhot ja suola sekoitetaan siihen. Taikinaa sotketaan siksi, kunnes se irtaantuu käsistä ja astiasta, sitten se jaetaan kahteen tai kolmeen osaan, jotka hierotaan pöydällä ilman jauhoja. Muodostetaan 4—5 cm. paksuiksi, pitkulaisiksi leiviksi, jotka voidellaan vedellä ja

joihin tämän jälkeen painetaan veitsellä 4—5 lovea, sitten ne pannaan uuntiin paistumaan.

Vehnärouheleipää I. 3 kg. vehnärouhejauhoja, kiukan suolaa, noin 1 1/2 ltr. vettä. Illalla pannaan jauhot vatiin, suola ja vesi (kylmänä) sekoitetaan niihin. Sitten sotketaan taikinaa niin kauan, että se irtaantuu vadiasta, jonka jälkeen se peitettyä asetetaan vedottomaan, lämpimään paikkaan. Seuraavana aamuna leivotaan taikina pitkulaisiksi leiviksi, jotka paistetaan tavallisessa lämmössä.

Samasta taikinasta saattaa myös valmistaa korppuja, mutta siinä tapauksessa ovat leivät leivottavat hyvin mataliksi sekä paistuttuaan ja jäähtyttyään halaistavat halki ja sitten leikattavat sopiviksi korppupaloiksi sekä kuivattavat heikossa lämmössä.

Vehnärouheleipää II. 2 1/2—3 kg. rouhejauhoja, 80 gr. hiivaa, 1 1/2 ltr. vettä tai maitoa, 2 teel. suolaa ja 3—4 ruokal. voita. Vesi lämmitetään kohtalaisen lämpimäksi ja kaadetaan jauhoille hyvin sekottaen. Heti tämän jälkeen lisätään haaleassa vedessä liuennettu hiiva, suola ja voisula. Taikinaa vatkataan jonkun aikaa ja sitten se kaadetaan leivinpöydälle, jossa sitä hierotaan 1/2—3/4 tuntia, kunnes se on notkeata ja kiiltävää. Sitten siitä leivotaan pitkulaisia leipiä, jotka asetetaan erityisiin vuokiin ja pannaan peitettyinä lämpimään paikkaan nousemaan noin 1 1/2 tunniksi. Kun pinnalle on ilmestynyt pieniä rakkuloita, pannaan leivät paistumaan kohtalaisen lämpimään uuniin.

Kauraleipää. 3/4 ltr. maitoa tai vettä, 40 gr. hiivaa, 400 gr. mankeloituja kauraryynejä, 1 teel. suolaa ja 1/2 kg. vehnäjauhoja. Hiiva liuennetaan haaleassa vesi- tai maitotilkkasessa, lisätään vähän jauhoja ja seos asetetaan nousemaan. Vesi tai maito lämmitetään, suola, ryynit, hiivaseos ja jauhot sekoitetaan siihen. Seos alustetaan notkeaksi taikinaksi kunnes se irtaantuu käsistä ja astian laidoista, ja sitten leivotaan pyöreiksi taikka pitkulaisiksi leiviksi, jotka paistetaan uunissa.

Samasta taikinasta saattaa myös valmistaa korppuja; ne tulevat erittäin mureita.

Vehnäleipää. 1 kg. vehnäjauhoja, $\frac{1}{2}$ ltr. maitoa tai vettä, 100—200 gr. voita, 2—3 munaa, 2—3 dl. sokeria ja 25 gr. hiivaa. Hiiva liuennetaan haaleassa vesitilkkasessa; sekaan pannaan hiukan jauhoja ja tämä vellimäinen seos asetetaan lämpimään paikkaan nousemaan. Maito lämmitetään ja voi hierotaan vaahdoksi. Munat ja sokeri vispilöidään taikina-astiassa, lisätään maito, osa jauhoista ja hiivaseos. Sitten pannaan loput jauhoista ja voi. Taikina alustetaan notkeaksi, jotta se irtaantuu käsistä tai kauhasta ja asetetaan lämpimään paikkaan nousemaan. Kun taikina on noussut, kaadetaan se leivinpöydälle, hierotaan tasaiseksi ja muodostetaan pitkulaisiksi leiviksi taikka palmikoiksi, jotka asetetaan voidelluille pelleille ja pannaan nousemaan. Sivellään munalla, ripotellaan karkealla sokerilla ja pannaan uuniin paistumaan 20—30 minuutiksi.

Vesileipää. 1 kg. vehnäjauhoja, $\frac{3}{4}$ ltr. vettä, 40 gr. hiivaa, 50—75 gr. voita, 1 ruokal. suolaa ja 1 ruokal. sokeria. Hiiva liuennetaan vesitilkkasessa, lisätään hiukan jauhoja ja seos asetetaan nousemaan. Lämmitettyyn veteen sekoitetaan suola, sokeri, osa jauhoista, noussut hiiva sekä voi sulatettuna. Lisätään loput jauhoista ja alustetaan notkeaksi taikinaksi. Leivotaan leiviksi, jotka nostatetaan ja pannaan paistumaan 20—30 minuutiksi.

Samasta taikinasta saattaa myös valmistaa korppuja, jolloin taikinaan voi lisätä 1 munan ja runsaammin voita.

Vehnärouhekorppuja I. 1 $\frac{1}{2}$ kg. rouhejauhoja, 1 ltr. vettä tai maitoa, 1 ruokal. suolaa, 150 gr. sokeria, 150 gr. voita ja 40 gr. hiivaa. Hiiva liuennetaan haaleassa vesitilkkasessa, lisätään jauhoja sen verran, että seos tulee vellimäiseksi ja asetetaan nousemaan. Sitten lämmitetään vesi; jauhot voi sotkettuna sekä kaikki toiset aineet sekoitetaan siihen ja

taikina alustetaan notkeaksi. Leivotaan joko pyöreitä taikka soikeita pieniä kakkuja, jotka asetetaan pellille, nostatetaan ja kypsennetään. Jäähdytyneinä halaistaan halki ja kuivataan heikossa lämmössä.

Vehnärouhekorppuja II. Tehdään tavallinen vehnärouhe-taikina ja siihen sekoitetaan kylmää maissipuuroa. Leivotaan pieniä kakkuja, jotka paistetaan uunissa ja halaistaan, sitten kun ovat jäähdyneet, sekä kuivataan heikossa uuninlämmössä.

Terveyskorppuja. $\frac{1}{2}$ kg. vehnäjauhoja, $\frac{1}{2}$ kg. kaurajauhoja, $\frac{1}{2}$ kg. ohrajauhoja, 30 gr. hiivaa, 8 dl. vettä tai maitoa ja suolaa. Vesi lämmitetään, hiiva liuennetaan siinä ja sitten sekoitetaan puolet jauhoista. Kun seos on noussut, lisätään loput jauhoista ja suola, jonka jälkeen taikina alustetaan ja pannaan nousemaan. Leivotaan joko pitkulaisia leipiä taikka pieniä kakkuja, jotka kypsennetään, jäähdytetään ja leikataan korpuiksi.

Samasta taikinasta saattaa laittaa myös hiivaleipää.

KAKKUJA

Vehnärouhekakkuja. Hienoksi jauhettuja vehnärouhejauhoja, tuoretta kermaa. Kylmä kerma ja jauhot sekoitetaan tavallisen sakeaksi taikinaksi, joka kaulitaan hyvin ohueksi levyksi. Levy leikataan leivosmuotilla pieniksi neliöiksi, jotka pannaan pellille ja paistetaan heikossa uuninlämmössä vaalean ruskeiksi.

Kaurakakkuja. 450 gr. kaurajauhoja, 1 kahvikupillinen maitoa tai vettä, 2 munaa, 100 gr. sokeria, vähän hiivapulveria ja voita (jos tahtoo). Sokeri, munat ja hiivapulveri pannaan yhteen ja seosta hämmennetään noin tunnin ajan, lisätään maito ja puolet jauhoista, annetaan taikinan seistä 24 tuntia, jonka jälkeen lisätään loput jauhoista. Sitten kaulitaan taikina noin $\frac{1}{2}$ —1 cm. paksuiseksi levyksi, joka muotilla leikellään pieniksi leiviksi, jotka paistetaan vaalean ruskeiksi. — Jos voita käytetään, pannaan se sulatettuna taikinaan.

Perunakakkua. 800 gr. hienoksi raastittuja keitettyjä perunoita, 100 gr. sokeria ja 5 munaa. Perunat, sokeri ja munanruskuaiset sekoitetaan hyvin yhteen. Valkuaiset vatkataan vaahdoksi ja sekoitetaan edellisiin. Seos kaadetaan hyvin voideltuun sekä jauhettuun vuokaan ja paistetaan uunissa.

Maissikakkua. 175 gr. maissiryyniä (karheita maissijauhoja), 75—100 gr. sokeria, $\frac{1}{2}$ ltt. maitoa. 3—4 munaa ja hiukan raastittua sitruunakuorta (jos tahtoo). Maito, sokeri jauhot ja sitruunankuori sekoitetaan hyvin yhteen. Munat vatkataan vaahdoksi ja pannaan seokseen, joka kaadetaan voideltuun ja jauhotettuun muottiin ja paistetaan tavallisessa lämmössä. Syödään marjahillokkeen kera.

Pähkinäkakkua. Mureata vehnätaikinaa. Taikinasta kaulitaan kaksi ohutta levyä ja näiden väliin pannaan noin 1 cm. paksuinen pähkinätäyte, jonka jälkeen kakku paistetaan uunissa.

T ä y t e. Pähkinöitä (hienoksi hakattuja), korppujauhelmaa, kermaa ja hunajaa tai sokeria. Korppujauhelma kostutetaan kermalla ja hunajalla, pähkinät pannaan joukkoon ja seos levitetään taikinalevyille

PIIRAKOITA

Vehnärouhetaikinaa piirakankuoreksi. Rouhejauhoja, kermää ja hiukkanen suolaa sekoitetaan tavalliseksi taikinaksi, alustetaan oikein hyvin ja pannaan muutamiksi tunneiksi paisumaan, jonka jälkeen se on valmista kaulittavaksi. Erittäin terveellistä kuoritaikinaa.

Tavallista taikinaa piirakankuoreksi. $\frac{1}{4}$ ltr. (runsas) maitoa, 500 gr. vehnäjauhoja, 150 gr. voita ja 10—15 gr. hiivaa. Lämmitettyyn maitoon sekoitetaan ensin hiiva ja sitten jauhot vähitellen. Taikina alustetaan notkeaksi ja asetetaan lämpimään paikkaan nousemaan. Voi vatkataan vaahdoksi ja sekoitetaan kohonneeseen taikinaan, joka viedään vähäksi aikaa kylmään paikkaan ja sitten on valmista kaulittavaksi.

Voitaikinaa piirakankuoreksi. 150 gr. voita, 250 gr. vehnäjauhoja, 250 gr. keitettyä, raastittua perunaa ja 1 munanruskuainen. Voi, jauhot, ruskuainen ja perunat sotketaan hyvin sekaisin ja pannaan vähäksi aikaa kylmään huoneeseen, jonka jälkeen taikina on valmista kaulittavaksi. — Tämä taikina on erittäin hyvää ja paljon terveellisempää kuin tavallinen voitaikina.

Kaalipiirakkaa. Tavallista-, voi- tai rouhetaikinaa, 1 kaalinpää, 1 teel. suolaa ja 100 gr. voita. Hienoksi hakattu kaali

ruskeutetaan voissa ja suola pannaan sekaan. Taikina jaetaan kahteen osaan, jotka kaulitaan ohuiksi levyiksi. Jäähtynyt kaali levitetään toiselle osalle ja toinen asetetaan kanneksi, reunat painetaan kiinni ja pyälletään. Paistetaan $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ tuntia. Ken haluaa, saattaa kaaliin sekoittaa ruskeutettua sipulia ja keitettyä riisiä taikka kovaksi keitettyä hakattua muna. Hapan-kaalista valmistetaan piirakkaa samalla tavalla.

Riisipiirakkaa. Tavallista- tai voitaikinaa, 1 kup. riisiryyniä. $\frac{3}{4}$ ltr. vettä, 1 muna, $\frac{1}{2}$ ruokal. suolaa ja 100 gr. voita. Ryynit keitetään vedessä puuroksi, johon sekoitetaan muna, voi ja suola. Kun puuro on hiukan jäähtynyt levitetään se kaulitulle taikinalle, piirakka valmistetaan ja paistetaan tavallisessa lämmössä. — Ken haluaa, saattaa puuroon sekoittaa keitettyä, hienoksi hakattua sipulia.

Porkkanapiirakkaa. Saattaa käyttää tavallista- tai rouhe- taikinaa, 1 dl. riisiryyniä, 200 gr. porkkanoita, 80 gr. voita, 1—2 muna ja suolaa. Puhdistetut porkkanat keitetään kypsäksi ja hakataan hienoksi. Ryynit keitetään paljossa vedessä (noin 15 min.) ja siivilöidään, jonka jälkeen niihin sekoitetaan voi, porkkanat ja suola sekä munat. Taikina jaetaan kahtia ja kaulitaan ohueksi levyksi. Toiselle levitetään sisus ja toinen asetetaan kanneksi, reunat painetaan yhteen ja piiras pannaan 30—45 minuutiksi paistumaan.

Sienipiirakkaa. Tavallista- tai voitaikinaa, 200 gr. sienä, 1 dl. riisiä, 1 sipuli, 100 gr. voita ja suolaa, jos tarvitaan. Ryynit keitetään paljossa vedessä puolipehmeiksi. Sienet ja sipuli hakataan hienoksi ja ruskeutetaan voissa. Sitten sekoitetaan ne puuroon, ja kun tämä on jäähtynyt, levitetään kaulitulle kuorelle, peitetään toisella kuorilevyllä ja reunat painetaan kiinni. Paistetaan uunissa.

Sipulipiirakkaa. Tavallista- tai voitaikinaa, 400 gr. sipulia, 80 gr. voita, 2 muna ja 1 teel. (pieni) sokeria. Käytetään

VEHNÄÄ
JA
GRAHAMJAUHOA

saa tilata osoitteella:



M. BERGSTROM & K. VIRTANEN.
KIRVU.

Hinta Smk. 6s —.