



ELINA INNANEN

YHDEN ASTIAN VEGAANIRUOAT

HELPPOA JA HERKULLISTA CHOCOCHILIN RESEPTEILLÄ

*KOSMOS

ELINA INNANEN

YHDEN ASTIAN VEGAANIRUOAT

HELPPOA JA HERKULLISTA CHOCOCHILIN RESEPTTEILLÄ



Suomen Tietokirjailijat ry on tukenut tämän kirjan kirjoittamista.

© Elina Innanen ja Kosmos 2022

Graafinen suunnittelu: Sanna-Reeta Meilahti

ISBN 978-952-352-160-5

Painettu EU:ssa

***KOSMOS**

SISÄLLYS

Lukijalle 7
Tietoa raaka-aineista 9
Näin selviät vähemmällä tiskillä 14
Kirjailijasta 16

PELLIT 19

Aasialainen kasvispelti 20
Sitruunainen tofu-perunapelti 23
Peltifajitakset 24
Sieni-gnocchipelti 26
Kaalipelti 29
Espanjalainen chorizo-perunapelti 30
Harissa-bataattipelti 33
Peltisalaatti 34
Uunipyttipannu 36

PADAT 39

Sitruunainen kikhernepata 41
Välimeren papupata 43
Bataattipata 44
Harissa-munakoisopata 47

VUOAT 49

Viiden raaka-aineen kiusaus 50
Vegekanakiusaus 53
Kalaton kiusaus 55
Bataatti-linssivuoka 56
Vöner-valkosipuliperunat 58
Fenkolivuoka 60
Raviolilasagne 63

Parsakaali-makaronilaatikko 65

Vegepullaspagetti 67

Nuudelivuoka 68

PANNUT 71

Kermanen gnocchipannu 72

Maustainen couscous 75

Pannumakaronilaatikko 76

Pannukiusaus 78

Cajun vegekanaa & riisiä 81

Riisipilahvi 82

Pannulasagne 85

Tofukokkeli 88

Gnocchipyttipannu 91

Kuuma nachodippi 93

Yhden pannun maapähkinänuudelit 94

KATTILAT 97

Tomaattirisotto 98

Yhden kattilan munakoisopasta 100

Yhden kattilan limonello 102

Yhden kattilan linssipasta 105

Yhden kattilan soijarouhebolognese 106

Keltainen kukkakaalikeitto 108

Savutofuseljanka 111

Herne-fenkolikeitto 113

Tofu-nuudeliteitto 114

Raviolisalaatti 117

Nopea kikherne-pastasalaatti 118

JÄLKKÄRIT 121

Vanilja-päärynäpiirakat 123

Omenapaistos 125

Pannukeksi 126

Rahkapannukakku 129

Biscoff-suklaamousse 130

Aakkosellinen hakemisto 132

LUKIJALLE



Pitelet käsissäsi kirjaa, joka alkoi muhia mielessäni sen jälkeen, kun muutin muutama vuosi sitten Helsinkiin. Turkulaisen kerrostalokolmion iso erillinen keittiö ja tiskikone vaihtuivat kämppiksen kanssa jaettuun mini-keittiöön ja käsin tiskaamiseen. Aloin miettiä, voisiko tätä kokkaushommaa tehdä vähän helpommin. Lopputulos löytyy tästä kirjasta!

Yhden astian vegaaniruokat -kirjan reseptit valmistuvat yhdessä pannussa, kattilassa, padassa tai uunipellillä. Kokkaaminen ei vie liikaa tilaa, eikä turhaa tiskiä synny. Varsinaisen paistoastian lisäksi tarvitset vain leikkuulaudan, mittakipon, veitsen ja lusikoita.

Tämä on täydellinen kirja meille, joiden keittiöissä ei ole liikaa neliöitä ja joita ei ruoanlaiton jälkeen huvita käyttää koko iltaa tiskaamiseen. *Yhden astian vegaaniruokat* sopivat tietysti myös ihan kaikille, jotka haluavat päästä ruoanlaiton kanssa vähän helpommalla! Kasvispainotteinen ruokavalio on tulevaisuutta, ja toivottavasti tämä kirja auttaa juuri sinua valitsemaan lautasellesi entistä useammin ruokaa, joka on hyväksi niin ympäristölle kuin eläimille.

Helsingissä 1.6.2022

Elina Innanen



TIETOA RAAKA-AINEISTA



AGAVESIIRAPPI

Agavesiirappi on agave-suvun kasvista valmistettu makea siirappi, jota voi käyttää kaikkeen makeuttamiseen hunajan tapaan. Agavesiirappia löytyy vaaleaa ja tummempaa, joista jälkimmäinen on hieman voimakkaamman makuista.

GNOCCHI

Perunasta ja vehnä jauhoista valmistetut tuoregnocchit löytyvät kaupasta yleensä tuorepastahyllystä. Gnocchit kypsyvät hetkessä, ja ne voi laittaa myös uuniin ilman esikeittämistä. Useimmat gnocchit ovat vegaanisia, mutta ainesosalista kannattaa silti tarkistaa kananmunan ja maitotuotteiden varalta!

HARISSA

Pohjoisafrikkalainen harissa-maustetahna sisältää chiliä sekä mahdollisesti muita mausteita, kuten valkosipulia, korianteria ja juustokuminaa. Harissa sopii loistavasti ruokien maustamiseen mutta myös esimerkiksi voileipien väliin. Harissan tulisuus vaihtelee, joten lisää sitä ruokiin maistellen. Oma suosikki-harissani löytyy Baba-tuotemerkin alta.

HOISINKASTIKE

Hoisinkastike on paksua, umamista, fermentoiduista soijapavuista valmistettua maustekastiketta. Perinteisesti kantonilaisessa keittiössä sitä on käytetty lihan kastikkeena, mutta se on ihanaa myös kasvisruokien maustajana! Kokeile hoisinkastiketta esimerkiksi uuninuudeleissa (s. 69) tai grilliruokien marinadeissa.

JUUSTOT

Vegaanisten juustojen joukosta alkaa löytyä jo valinnan-varaa kauppojen juustohyllystä, mutta laatu vaihtelee. Kirjan kirjoitushetkellä oma suosikkijuustoni ruoanlaittoon on Porlammin Vege+, josta syntyy muun muassa ihania juustokuorrutuksia kaurakermaan sekoitettuna. Vegaanista mainiota fetaa löytyy Violifen ja kotimaisen Mön valikoimista. Markkinoille tulee kuitenkin jatkuvasti uusia tuotteita, joten omat lempijuustosi löydät vain kokeilemalla.

KALA NAMAK

Musta suola eli kala namak on rikkipitoista vuorisuolaa, jonka tuoksu ja maku muistuttavat kananmunaa. Kala namakia voi ostaa hyvinvarustettujen ruokakauppojen lisäksi ekokaupoista ja aasialaisia elintarvikkeita myyvistä liikkeistä. Kala namak on väriltään liilaa, eikä sitä kannata sekoittaa tavallisissa ruoka-kaupoissa myytävään väriltään hiilenmustaan suolaan, jonka maku ei ole sama.

KAURAFRAICHE

Kaurasta valmistettu ranskankerma sopii dippikastikkeiden pohjaksi, kylmiin kastikkeisiin ja sellaisenaan raikkaaksi lisukkeeksi. Kaurafraichea löytyy kaupoista muutamaa eri merkkiä, joissa on hieman maku- ja koostumuseroja. Suosittelen testaamaan eri vaihtoehtoja, jotta löydät oman suosikkisi!

LIMETINLEHTI

Kuivattuja limetinlehtiä löydät hyvinvarustettujen ruoka-kauppojen mausteosastolta tai aasialaisten ruokatarvikkeiden hyllystä, yleensä pieneen lasipurkkiin pakattuna.

MAKKARAT JA NAKIT

Kaupoista löytyy nykyään jo iso valikoima vegaanisia makkaroita ja nakkeja. Pääraaka-aineina käytetään useimmiten soijaa, vehnää, hernettä tai näiden sekoitusta. Nakeissa on isoja koostumus- ja

makueroja, joten oman suosikkisi löydät vain maistelemalla. Kirjan kirjoitushetkellä omia lempinakkejani löytyy esimerkiksi Muu- ja VegMe -tuotesarjoista.

MARGARIINI

Vegaanisia margariineja löytyy ruokakaupoista paljon erilaisia. Margariinien maku on parantunut huomasti viime vuosina, joten kannattaa rohkeasti tutustua vaihtoehtoihin!

PAK CHOI

eli pinaattikiinankaali on rapea lehtivihannes, jota käytetään erityisesti monissa aasialaisissa resepteissä. Pak choin voit halutessasi korvata kiinankaalilla, joka on sen läheinen sukulainen.

PIPARJUURITAHNA

Valmista piparjuuritahnaa löytyy hyvinvarustetuista ruokakaupoista. Tässä kirjassa sitä käytetään savutofuseljangen maustamiseen, mutta lopun tuubin voit käyttää esimerkiksi majoneesin tai jogurttikastikkeiden maustamiseen. Jos et löydä kaupasta tuotetta piparjuuritahnan nimellä, voit käyttää myös sushihyllystä löytyvää wasabitahnaa, joka on nimestään huolimatta suurimaksi osaksi piparjuurta.

RAVINTOHIIVAHIUATALEET

Jos kaipaat ruokiin pähkinäistä ja juustoista makua sekä umamia, ovat ravinto- eli oluthiivahiutaleet hyvä valinta. Käytän hiivahiutaleita usein sekä ruoanlaitossa että sellaisenaan: kokeile ripotella hiutaleita esimerkiksi salaattien, pastojen ja voileipien päälle! Ravintohiivahiutaleita löytyy hyvinvarustetuista ruokakaupoista sekä luontaistuote- ja ekoakaupoista.

SEESAMIÖLJY

Tämän kirjan resepteissä käytetty seesamiöljy on ruoanlaittoon sopivaa paahdettua seesamiöljyä, joka on väriltään tummaa ja maultaan voimakkaan pähkinäistä. Paahdettu seesamiöljy kestää hyvin kuumentamista.

SOIJARAHKA

Kirjan kirjoitushetkellä soijapohjaista vegerahkaa myydään Alpro Greek Style -nimellä. Rahkaa löytyy maustamattomana, sokerittomana ja maustettuna versiona.

TAHINI

Tahini-tahna valmistetaan jauhetuista seesaminsiemeneistä. Resepteissäni käytetään aina vaaleaa, juoksevaa tahinia. Tumma tahini on valmistettu kuorimattomista seesaminsiemeneistä ja on moneen reseptiin liian voimakkaan makuista. Tahini sopii kastikkeeksi sellaisenaan esimerkiksi salaatteihin tai mausteeksi kikhernepataan (s.41).

VEGEKANA

Kaupoista löytyy paljon erilaisia kanankaltaisia vegevalmisteita, joista monet on todella autenttisen makuisia ja koostumukseltaan lihaisia. Kirjan kirjoitushetkellä omat suosikkivegekanat löytyvät The Vegetarian Butcher ja LikeMeat -tuotemerkkien alta.

VÖNER

Vöner-tuotemerkin alta löytyy vegaanista, kebabin kaltaista kasviproteiinia, joka on valmistettu vehnästä. Voit käyttää resepteissä myös jotakin muuta vegaanista kebabia.

VINKKI! Vapaaehtoisvoimin pyörivä vegaanituotteet.net on kullannarvoinen nettipalvelu, josta löydät kauppareissulla helposti tavallisten ruokakauppojen vegaaniset tuotteet.

Jos et ole esimerkiksi suklaa- tai margariinihyllyllä varma vegaanille sopivista vaihtoehdoista, voit tarkistaa ne ' sivuston listauksesta.



NÄIN SELVIÄT VÄHEMMÄLLÄ TISKILLÄ



1. PANOSTA OIKEANLAISIIN ASTIOIHIN

Suosikkiastioita omassa keittiössäni ovat lasiset kannelliset vuoat, jotka voi laittaa uuniin ja joissa voi säilöä ruoan jääkaappiin tai ottaa eväät mukaan. Uuniruoat voi myös valmistaa suoraan annoskokoina, jolloin niitä ei ole pakko siirrellä astiasta toiseen.

Ja tämä on ehkä itsestäänselvyys, mutta mitä vähemmän sinulla on astioita, sitä vähemmän tulee tiskiä. Kun astiat ja lusikat ovat kortilla, niitä ei tule tuhlailltua ruokaa laittaessa. Kannattaa siis miettiä tiskausasioita tältäkin kannalta: onko keittiössä enemmän tavaraa kuin tarvitsisi?

2. USEIN PELKKÄ ASTIOIDEN HUUHTELU RIITTÄÄ

Veitset, raastimet ja esimerkiksi jauhojen mittaamiseen ja sekoittamiseen käytetyt astiat tai perunoiden keittämiseen käytetty kattila kannattaa huuhdella ja siirtää kuivumaan heti käytön jälkeen. Ne eivät (ainakaan joka kerta) kaipaa erillistä tiskaamista. Kun tällaista kevyempää välisiivoilua tekee jo ennen varsinaista tiskausurakkaa, lopullinen homma jää paljon pienemmäksi, eivätkä tiskit jää keittiön tasoille viemään tilaa.

3. SEKOITA MAUSTEKASTIKKEET JA MARINADIT SUORAAN MITTAKIPOSSA

Hanki riittävän suuri mittakippo, jossa voit sekoittaa kastikkeet. Säästät yhden astian verran tiskiä, kun et turhaan kaada mittakiposta kastikkeen aineita erilliseen sekoituskulhoon.

4. HUUHTELE PAVUT JA LINSSIT SUORAAN PURKISSA

Säästät siivilän verran tiskiä, kun huuhtelet linssit ja pavut suoraan purkissa. Tämä kikka toimii pahvipakkauksiin pakatuille linsseille ja pavuille, joita onneksi onkin nykyään suurin osa kauppojen papuvalikoimasta. Avaa siivekkeet pakkauksen pohjasta ja leikkaa niihin pienet reiät. Avaa pakkaus yläpuolelta normaalisti ja valuta vettä pakkaukseen, kunnes pohjasta ulos tuleva vesi on kirkasta.

5. MITTAA KUIVAT AINEET ENSIN

Kun leivot tai teet ruokaa, mittaa kuivat aineet ennen nesteitä. Näin et tarvitse kahta erillistä mittakippoa ja lusikoita, eikä niitä tarvitse pestä välissä. Olen yrittänyt huomioida tämän myös omissa resepteissäni, jos se suinkin on reseptin toteuttamisen kannalta mahdollista: ruoanlaitto ja etenkin leivonta on näin helpompaa.

6. KOKKAA KERRALLA USEAMMALLE PÄIVÄLLE

Ennakointi ja isojen määrien kokkaaminen kerralla on fiksua myös tiskaamisen näkökulmasta. Samalla pannulla voi paistella useammat eri ruoat ja kattilassa keitellä ison satsin pastaa tai riisiä koko seuraavalle viikolle ja selvittää yhdellä tiskausoperaatiolla.

7. SUOSI YHDEN ASTIAN RUOKIA

Useimmat omista lempiarkiruoistani löytyvät tästä kirjasta. Useat reseptit ovat helposti muunneltavissa sen mukaan, mitä kasviksia jääkaapista sattuu löytymään, ja reseptien kanssa selvää vähällä tiskillä. Kiireisimpinä päivinä suosin suoraan uunipellillä leivinpaperin päällä paistettavia ruokia, jolloin tiskiä tulee korkeintaan leikkuulaudan verran.

KIRJAILIJASTA



Elina Innanen (s. 1986) on vegaanisen ruoan pioneeri, ruoka-alan vaikuttaja, keittokirjailija ja ruokatoimittaja. Elina tuottaa visuaalisia ruokasisältöjä omiin somekanaviinsa, toteuttaa reseptiikkaa ja ruokakuvausyrityksille ja kirjoittaa reseptejä muun muassa Helsingin Sanomiin.

Elinan vuonna 2008 perustettu Chocochili-blogi on yksi Suomen ensimmäisistä ruokablogeista ja vakiinnuttanut asemansa vegaanisen reseptiikan tietopankkina. Blogi tavoittaa laajalla skaalalla kasvisruoasta kiinnostunutta yleisöä vegaaneista sekasyöjiin.

Lisää reseptejä löydät osoitteesta chocochili.net.

KIIITOKSET

Kirjan kirjoittaminen sujui tällä kertaa huomattavasti mukavammin työhuoneen ansiosta. Kiitos Teresa & co kun otitte mukaan jengiin! Kiitos myös kaikille työhuonekavereille maistamisavusta.

Kiitos Suvi ja Antti ja kaikki muut ystävät kaikesta, ja etenkin myötäelämisestä. On kullannarvoista, että lähipiirissä on ihmisiä samalla agendalla paremman maailman puolesta!

Kiitos myös koko Kosmoksen porukalle. Tässä seurassa on ilo olla kirjailija!

Tämäkään kirja ei olisi syntynyt ilman Chocochilin uskollisia lukijoita. Kiitos, että luette, kokkaatte ja kommentoitte!

Ja ennen kaikkea kiitos Perttu, että olet. Elämä tuntuu tässä paljon kevyemmältä.



AASIALAINEN KASVISPELTI

2 ANNOSTA

250 g maustamatonta tofua
1 munakoiso
2–3 kpl pientä pak choita
tai kiinankaalin lehtiä
seesaminsiemeniä
tuoretta korianteria

PAISTOMARINADI

3 rkl soijakastiketta
3 ½ rkl paahdettua seesamiöljyä
1 rkl limetin mehua
1 rkl agavesiirappia
1 tl srirachaa tai muuta
chilikastiketta
1 rkl raastettua inkivääriä
2 valkosipulinkynttä raastettuna

Kääräise tofu keittiöpyyhkeen tai muuta-
man talouspaperikerroksen sisälle ja laita
painon alle valumaan muiden aineiden
valmistamisen ajaksi.

Kuumenna uuni 225 asteeseen.

Leikkaa munakoiso vinottain noin sentin
paksuisiksi viipaleiksi. Puolita pak choit ja
pilko tofu.

Mittaa kaikki paistomarinadin aineet
mittakippoon. Levitä munakoisot ja tofut
uunipellille leivinpaperin päälle ja sudi
¾ marinadista niiden päälle molemmin
puolin. Paista uunin keskitasolla noin
20 minuuttia. Käänä tofut ja muna-
koisot paistamisen puolivälissä.

Lisää lopuksi pak choit uunipellille,
sudi loppu marinadi niiden päälle ja
paista vielä noin 5 minuuttia.

Ripottele pellille vielä seesaminsiemeniä
ja viimeistele tuoreella korianterilla.



Herkullisia vegaaniruokia, jotka sopivat jokaiseen keittiöön!

YHDEN ASTIAN VEGAANIRUOAT tekee maukkaan kasvisruoan kokkaamisesta helppoa ja vaivatonta mausta tinkimättä. Nämä Chocochili-blogista tunnetun Elina Innasen uudet reseptit ovat täydellisiä myös niihin tilanteisiin, joissa aikaa tai tilaa ruoanlaitolle on rajallisesti. Annokset valmistuvat kaikki yhdessä astiassa – padassa, kattilassa, pannulla tai uunipellillä. Lisäksi kirja esittelee vegaanisen ruoanlaiton perusraaka-aineita ja tarjoaa vinkkejä arkikokkaamisen helpottamiseen.

ELINA INNANEN on palkittu keittokirjailija ja suomalaisen kasvissyönnin edelläkävijä. Hänen reseptejään on aiemmin julkaistu muun muassa kirjoissa *Chocochilin arkiruokaa* ja *Lapsiperheen vegaanikeittokirja*.



9 789523 521605

ISBN 978-952-352-160-5
KL 68.2