

Oraksen soppavihko



En ole erityisen hyvä ruuanlaittaja.

Miksi siis kukaan lukisi ruokaohjeitani?

No juuri siksi! Jos minä osaan laittaa nämä ruuat, sitten osaa kyllä lähes kuka tahansa.

Tässä vihkosessa on ohjeita helpoille keitoille (ja yhdelle puurolle). Ruuat ovat nopeita laittaa, ja niissä tarvitaan vain vähän raaka-aineita – ja vain sellaisia, joita saa helposti.

Ohjeet ovat vähän summittaisia. Heittelen usein ruokiin raaka-aineita ja mausteita näppituntumalla. Ohjeita voi myös vapaasti tuunata oman maun mukaan.

Ruoka on iso yhteiskunnallinen kysymys.

Valintamme vaikuttavat siihen, kuinka paljon ilmasto lämpenee, miten eläimiä kohdellaan ja kuinka hyvin itse voimme.

Kaikki ruokaohjeet ovat vegaanisia eli ne eivät sisällä eläinkunnan tuotteita. Kasvipерäiset ruuat ovat hyvä valinta niin ilmaston, eläinten kuin oman terveytemmekin kannalta.

Toivottavasti tämä vihkonen innostaa kokeilemaan ruokia! Jos haluat lukea enemmän ruuan vaikutuksista ja vegaanisista vaihtoehtoista, hyvin alkuun pääsee osoitteessa <https://vegaanihaaste.fi>.

Antoisia kokkailuhetkiä!

Oras



Linssikeitto

Ohje

1. huuhtelee linssit kylmässä vedessä
2. kuullota pilkottua sipulia tilkassa öljyä
3. lisää pilkottu valkosipuli ja porkkanat ja anna muhia hetki miedossa lämmössä
4. lisää vettä ja kuumenna kiehuvaaksi
5. lisää linssit, mausteet ja kypsennä
6. lisää lopuksi tomaattimurska

Ainekset

pari desiä kuivattuja punaisia linsejä
kaksi pientä porkkanaa (tai yksi iso)
tölkki tomaattimurskaa
sipuli, valkosipulia
öljyä, mausteliemikuutio, mustapippuria

Tuunausvinkkejä

- mausta esim. timjamilla, oreganolla, chilillä tai hyppysellä sokeria
- jätä porkkanat pois
- koristele esim. kurpitsansiemenillä tai tilkalla kasvijugurttia



Borssikeitto

Ohje

1. kuori juurekset ja raasta ne karkeaksi
2. kuullota sipulia tovi tilkassa öljyä
3. lisää kattilaan muut juurekset, vesi ja mausteet
4. kiehauta ja pidä keskilämmöllä, kunnes juurekset ovat kypsiä

Ainekset

puolen tusinaa pientä punajuurta tai pari isoa
ison nyrkin kokoinen pala kaalia
pari keskikokoista porkkanaa
sipuli
öljyä, mausteliemikuutio,
mustapippuria

Tuunausvinkkejä

- mausta laakerinlehdillä, rosmariinilla tai timjamilla
- lisää pilkottuja maustekurkkuja
- tarjoile keiton kanssa vegaanista smetanaa, ranskankermaa tai kermaviiliä



Nakkikeitto

Ohje

1. kuullota pilkottua sipulia tilkassa öljyä, lisää pilkottu valkosipuli
2. lisää vesi ja mausteet, anna kiehahtaa
3. lisää pilkotut juurekset ja anna kypsyä tovi keskilämmöllä
4. lisää lopuksi herneet ja pilkotut nakit, tarjoile juuresten ollessa kypsiä

Tuunausvinkkejä

- mausta esim. oreganolla
- lisää muita juureksia tai papuja
- koristele persiljalla

Ainekset

paketti kasvisnakeja
pari keskikokoista porkkanaa
3–4 keskikokoista perunaa
puolikas pakastepussillinen
herneitä
sipuli, valkosipulia
öljyä, mausteliemikuutio, mustapippuria

Erityisen mahtavaa: Maailman yksinkertaisimpia keittoja!



Kukkakaalikeitto

Ohje

1. kuori perunat ja pieni kasvikset (käytä myös kukkakaalin pienet lehdet ja varsi)
2. kiehauta vesi, lisää pilkotut kasvikset ja mausteet
3. anna muhia, kunnes perunat ovat kypsiä
4. lisää kerma ja soseuta

Ainekset

pieni kukkakaali
pari perunaa
pari kevätsipulia
pari desiä kasvikermaa
mausteliemikuutio, mustapippuria

Tuunausvinkkejä

- mausta timjamilla tai basilikalla
- jätä perunat pois
- koristele persiljalla tai ruohosipulilla



Sieni-nuudeliteitto

Ohje

1. pilko sienet ja kasvikset
2. kiehauta vesi, lisää mausteet ja tuoreet kasvikset sekä kypsyttele hetki
3. lisää nuudelit ja keitä kypsäksi
4. lisää lopussa sienet ja herneet

Ainekset

paketti tuoreita sieniä (esim. siita-ke)
pari pientä porkkanaa
kukkakaalin pieniä lehtiä
puolikas pussillinen herneitä
soba- eli tattarinuudeleita
kevätsipulia, valkosipulia
öljyä, soijakastiketta, mustapippuria

Tuunausvinkkejä

- vaihda tilalle kotimaisia metsäsieniä
- lisää esim. parsakaalia
- mausta esim. chilillä, tuoreella inkiväärillä tai limellä



Minestronekeitto

Ohje

1. kuullota pilkottua sipulia tilkassa öljyä, lisää pilkottu valkosipuli
2. lisää vettä, tomaattimurska ja mausteet, kiehauta
3. lisää pilkotut vihannekset ja kypsyttele tovi
4. lisää pavut ja pasta, kypsyttele kunnes pasta on valmis

Ainekset

purkillinen papuja
pieni kesäkurpitsa
porkkana
sipuli, valkosipulia
tomaattimurskaa
täysjyväpastaa
öljyä, mausteliemikuutio,
mustapippuria

Tuunausvinkkejä

- mausta esim. oreganolla, basilikalla ja laakerinlehdillä
- kokeile erilaisia papuja ja lisää muita vihanneksia, esim. paprikaa
- koristele tuoreella basilikalla



Kesäkeitto

Ohje

1. kuori perunat ja pilko vihannekset
2. kiehauta vesi ja lisää mausteet
3. lisää pilkotut vihannekset ja anna muhia, kunnes perunat ovat kypsiä
4. lisää lopuksi herneet ja kerma

Ainekset

palanen kukkakaalia
pari porkkanaa
3–4 perunaa
puolikas pussillinen herneitä
pari kevätsipulia
pari desiä kasvikermaa
mausteliemikuutio, mustapippuria

Tuunausvinkkejä

- mausta esim. timjamilla tai tillillä
- lisää esim. tuoretta pinaattia tai nokkosia, kesäkurpitsaa tai vihreitä papuja
- koristele tuoreella persiljalla

Erityisen mahtavaa: Namulla valmis!



Tuorepuuro

Ohje

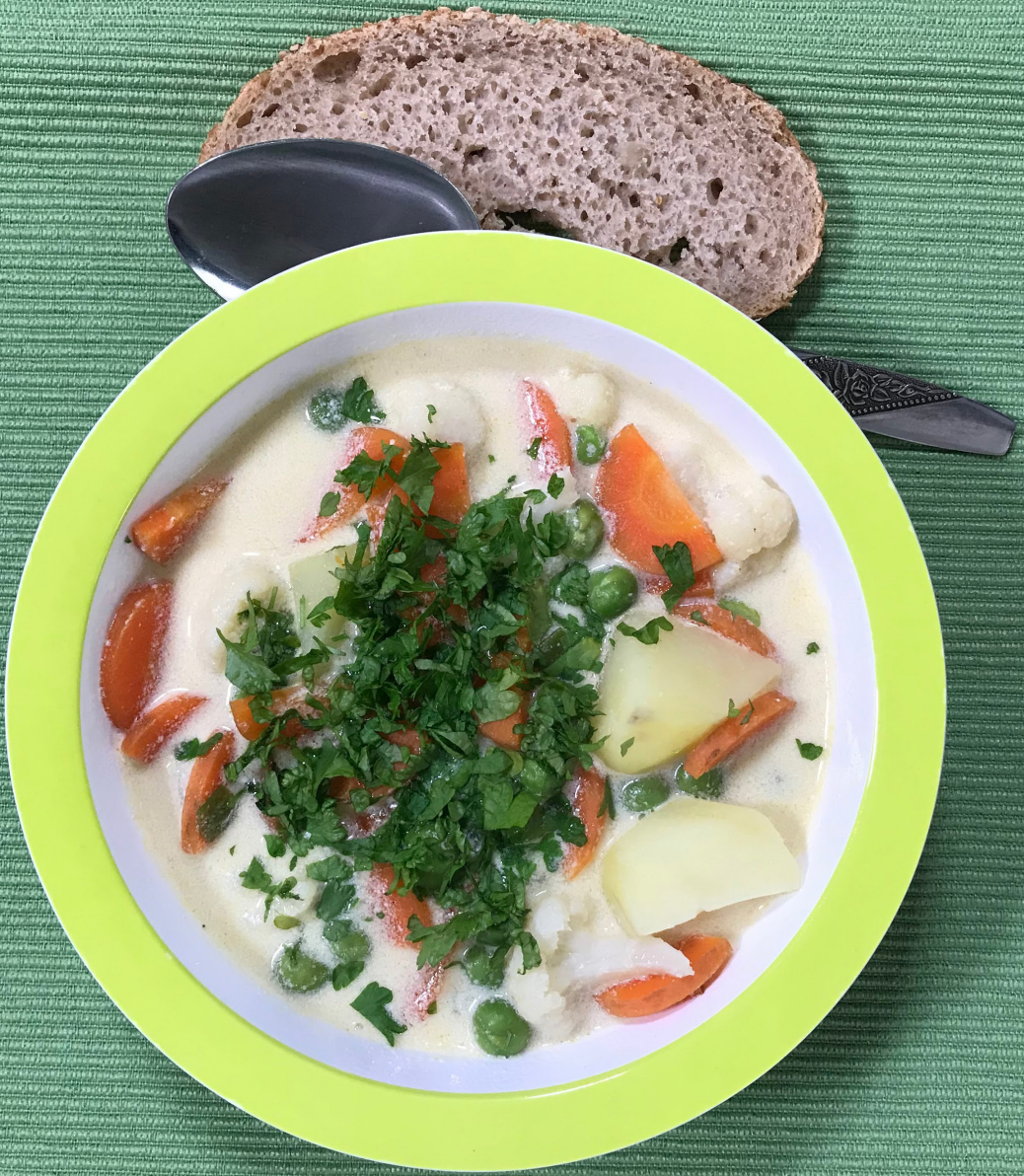
1. sekoita kaikki ainekset illalla
2. laita jääkaappiin yöksi
3. syö aamulla

Ainekset

desi kaurahiutaleita
desi mustikoita
kourallinen auringonkukansiemeniä
desi kauramaitoa

Tuunausvinkkejä

- kokeile muita marjoja, esim. puolukoita tai vadelmia
- lisää pellavansiemenrouhetta
- korvaa kauramaito tuorepuristetulla appelsiinimehulla



orastynkkyen.fi
fb.com/orast
@orastynkkyen