

# Kestävää ruoka- kulttuuria



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH





Vegaani



Valmistusaika



Lämpötila

## Kestävää ruokakulttuuria

Haluamme tarjota maukkaita ja vastuullisia reseptejä kaikille kotikokeille. Hyödynnä reseptit ja ole mukana ilmastonmuutoksen hillinnässä.

ISS:n 8 000 ammattilaista vaikuttavat päivittäin työllään niin ympäristöön kuin ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Me ISS:llä haluamme olla rakentamassa kestävä ruokakulttuuria. Vastuulliset raaka-ainevalinnat ja modernit reseptit ovat avainasemassa kulutus- ja makutottumuksien uudistamisessa. Avaamalla uusia makumaailmoja tuhansille asiakkaillemme päivittäin voimme edistää vastuullisten raaka-aineiden päätymistä entistä useampaan kotikeittiöön, osaksi arjen ruokarutiineja.

Ole hyvä, nappaa maukkaat kasvisreseptit osaksi omia luottoreseptejasi ja lähde makumatkalle yhdessä ISS:n huippukokkien kanssa.



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

### TIESITKÖ, ETTÄ...

Jokainen voi vaikuttaa merkittävästi ruoan ilmastovaikutuksiin suosimalla kasvisruokaa. Tämä reseptikirja sisältää ainoastaan kasvisreseptejä.



## JAPANILAISET MISOMUNAKOISOT

2 munakoisoa  
1 + 2 rkl ruokaöljyä  
2 valkosipulinkynttä  
½ sitruunan mehu  
3 rkl misotahnaa (esim. Yutaka)  
1 rkl sokeria  
½ tl suolaa  
½ dl pistaaseja kuorittuna  
rucolanversoja

1. Halkaise munakoisot pitkittäin. Viillä leikkuupintaan kevyet ristiviillot. Sivele pinta öljyllä.
2. Hienonna valkosipuli ja purista sitruunasta mehu. Sekoita misotahna, sitruunamehu, valkosipuli, sokeri ja suola kulhossa.
3. Pane munakoisot leikkuupinta alaspäin grilliin paahtumaan noin 5 minuutiksi. Käännä munakoisot ja sivele leikkuupinnat misoseoksella.
4. Siirrä munakoisot matalamman lämmön alueelle. Jatka kypsennystä 5–7 minuuttia, kunnes munakoisot ovat läpikypsiä.

Rouhi pistaasit. Viimeistele munakoisot pistaaseilla ja rucolanversoilla.



## AURAJUUSTO-PUNAJUURIPASTA

1 sipuli  
voita tai öljyä paistamiseen  
500 g etikkapunajuuria  
3 dl ruokakermaa  
250 g Aura-murua  
persiljaa  
mustapippuria

1. Kuullota sipulikuutiot rasvassa kattilassa.
2. Raasta punajuuret.
3. Lisää valutettu punajuuriraaste sekä ruokakerma kattilaan ja anna kiehua 2–3 min.
4. Lisää juustomuru ja mausta mustapippurilla.
5. Tarjoa keitetyn pastan kanssa ja ripottele pinnalle reilusti persiljasilppua.

### VINKKI

Voit korvata etikkapunajuuret tuoreista punajuurista tehdyllä raasteella, jonka keität kypsäksi ruokakermassa.

### TIESITKÖ, ETTÄ...

Jokainen voi merkittävästi pienentää omaa hiilijalanjälkeä vaihtamalla kodin sähkösopimuksen uusiutuvaan energiaan. Muista lisäksi huomioida kodinkoneiden hankinnassa laitteiden energiatehokkuus.





225 °C

## KURPITSARANUT

Noin 500 g myskikurpitsaa

½ dl öljyä

2 rkl mantelijauhetta

2 tl harissa-maustetahnaa

2 rkl tuoretta korianteria

1 tl kuminaa

1–2 tl sormisuolaa

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Kuori ja leikkaa kurpitsa reilun kokoiseksi pötköiksi maalaisranskalaisten tyyliin.
2. Sekoita kulhossa öljy, mantelijauhe, harissa, kumina ja korianteri. Lisää kurpitsaranskikset kulhoon ja pyörittele niin, että mausteet levittyvät tasaisesti. Levitä ranskikset leivinpaperilla päällystetylle uunipellille ja paista uunissa noin 20 minuuttia. Kääntelee ranskiksia kaksi kertaa paiston aikana.

## PONZU-DIPPI

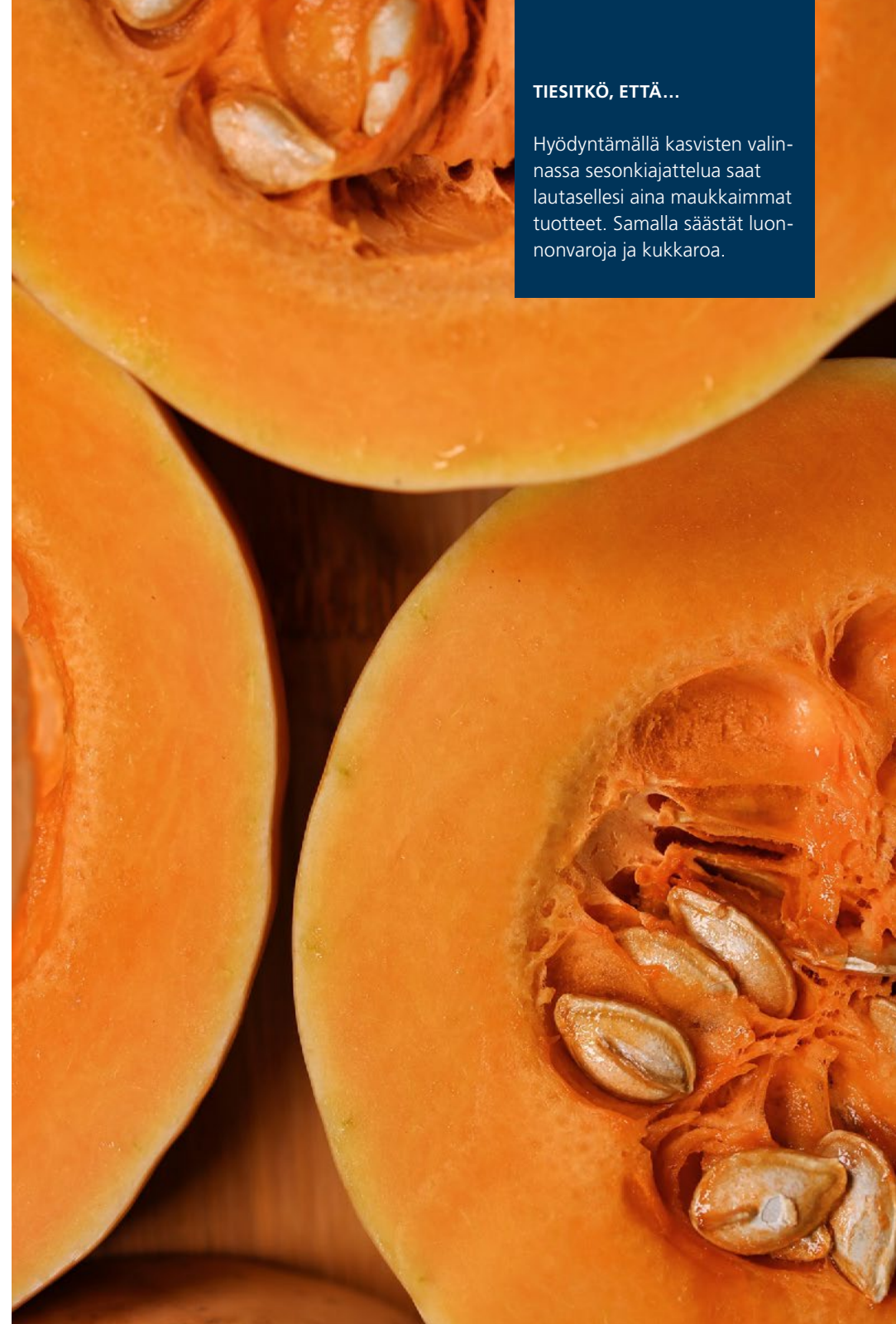
300 g ranskankermaa (crème fraîche)

4 rkl Kikkoman Ponzu -sitrussoijakastiketta

Vatkaa ranskankerma kulhossa napakaksi vaahdoksi. Kääntelee ponzukastike lusikallinen kerrallaan vaahtoon, kunnes dippi on sileää. Tarjoile dippikasvisten tai ranujen kanssa.

### TIESITKÖ, ETTÄ...

Hyödyntämällä kasvien valinnassa sesonkiajattelua saat lautasellesi aina maukkaimmat tuotteet. Samalla säästät luonnonvaroja ja kukkaroa.



## TIESITKÖ, ETTÄ...

Ruoantuotanto ja -kulutus aiheuttavat reilun viidenneksen kulutuksen ilmastovaikutuksista eli hiilijalanjäljestä.



## UUNIFALAFELIT

400 g kuivattuja kikherneitä  
1 pieni sipuli  
2–3 valkosipulinkynttä  
2 rkl vaaleaa tahinia  
1 rkl perunajauhoja  
2 tl juustokuminaa  
1 ½ tl suolaa

1 tl jauhettua korianteria  
1 tl (luomu)sitruunankuorta  
½ tl lehtipersiljaa  
1 dl korianteria  
½ dl tuoretta minttua  
1 dl rypsiöljyä (pinnalle)

1. Huuhtele kikherneet siivilässä. Kumoa ne isoon kattilaan ja kaada päälle reilusti kylmää vettä. Anna liota huoneenlämmössä yön yli, 8–10 tuntia. Siivilöi pois liotusvesi. Kaada päälle raikasta vettä niin, että kikherneet peittyvät. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla noin 45 minuuttia, kunnes kikherneet ovat juuri ja juuri kypsiä. Kaada siivilään ja huuhtele kylmällä vedellä. Valuta hyvin.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kumoa kikherneet monitoimikoneen kulhoon. Lisää sipulit, tahini, perunajauhot, sitruunankuoriraaste ja mausteet. Rouhi tasaiseksi niin, että pysäytät koneen välillä ja työnät nuolijalla massaa terän ulottuville.
3. Kun massa on hieman rouheista ja osittain soseutunutta, lisää joukkoon hienonnetut yrtit. Pyöräytä sekaisin.
4. Muotoile massasta kostutetuin käsin pyörköitä uunipellille leivinpaperin päälle. Valele pyörökät öljyllä.
5. Paista falafelpyörköitä 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Anna jäähtyä hetki, jolloin rakenne napakoituu. Paista pyörökät vielä pannulla ennen tarjoamista. Silloin niiden pinta muuttuu mureasta rapeaksi ja sisus pehmenee vielä hiukan. Tarjoile falafelit yhdessä salaatin kanssa.



225 °C



## KUKKAKAALIFRITTI BANG BANG

2 dl vehnä jauhoja  
2 dl vettä  
2 dl perunajauhoja  
4 ½ dl pankojauhoja  
1 kukkakaali  
5 dl rypsiöljyä uppopaistamiseen

## BANG BANG -KASTIKE

1 dl soijamaitoa  
3 dl rypsiöljyä  
1 dl makeaa chilikastiketta  
¾ dl sriracha-kastiketta  
3 rkl sitruunamehua  
1 rkl riisiviinietikkaa  
1 rkl mustia seesaminsiemeniä  
½ tl suolaa  
1 ruukku korianteria  
2 kevätsipulin vartta



180 °C

1. Valmista kastike. Laita soijamaito korkeaan astiaan. Lisää öljy nauhana koko ajan sauvasekoittimella sekoittaen, kunnes seos on majoneesimaista. Lisää chilikastike, sriracha, sitruunamehu, etikka, seesaminsiemenet ja suola. Soseuta tasaiseksi. Hienonna joukkoon korianteri ja kevätsipuli.
2. Sekoita vehnä jauhot ja vesi kulhossa. Mittaa perunajauho ja pankojauho erillisiin kulhoihin.
3. Leikkaa kukkakaali kukinnoiksi. Pyöräytä kukinnot perunajauhossa, sitten vehnä jauho-vesiseoksessa ja lopuksi pankojauhossa. Paista kattilassa 180-asteisessa öljyssä rapeaksi. Valuta ylimääräinen öljy pois. Sekoita kukkakaalit bang bang -kastikkeeseen.

### TIESITKÖ, ETTÄ...

30 % maailmassa tuotetusta ruoasta päätyy hävikiksi. Jos ruokahävikki olisi valtio, sen hiilijalanjälki olisi kolmanneksi suurin Kiinan ja Yhdysvaltojen jälkeen.



## MIKROMUTAKAKKU

2 rkl vehnä jauhoja  
2 tl kaakaojauhetta  
¼ tl leivinjauhetta  
hyppysellinen suolaa  
1 rkl sokeria  
2 rkl maitoa  
1 rkl rypsiöljyä  
½ dl tummaa suklaata  
2 tl Nutella-levitettä

1. Siivilöi jauhot ja sekoita kaikki kuivat aineet keskenään.
2. Kaada joukkoon maito ja öljy. Tarkista, ettei sekaan jää jauhopaakkuja.
3. Rouhi suklaa vähintään kahden desilitran kokoisen mukin pohjalle. Sekoita rouheeseen Nutella.
4. Peitä suklaa taikinalla.
5. Kuumenna mukia mikrossa täydellä teholla 70 sekuntia, jolloin taikina kohoaa. Varo kuumentamasta liian pitkään, ettei kakusta tule kuivaa. Nauti lämpimänä jäätelön ja marjojen kera.

## TANDOORILEIPÄ

1 dl turkkilaista jogurttia  
1 ½ tl kuivahiivaa  
1 tl sokeria  
1 ½ dl lämmintä vettä  
2 rkl voita sulatettuna  
3 dl jauhoja  
1 ½ tl suolaa  
öljyä



1. Sekoita hiiva, sokeri ja vesi pienessä astiassa.
2. Sekoita eri kulhossa jauhot ja suola.
3. Kun hiivaseoksen pinnalle on muodostunut kerros kiinteää vaahtoa, kaada joukkoon jogurtti ja sekoita tasaiseksi.
4. Tee jauhojen keskelle kolo ja kaada siihen hiivaseos ja sulanut voi. Sekoita rauhallisesti haarukalla. Kun neste on sekoittunut jauhoihin, vaivaa taikinaa, kunnes se on tasaisen tuntuista. Taikinan kuuluu jäädä löysäksi.
5. Voitele uusi kulho oliiviöljyllä. Pyörittele taikinaa kulhossa kunnes se on pinnaltaan öljyinen. Laita kohoamaan kahdeksi tunniksi vedottomaan ja huoneenlämpöiseen paikkaan.
6. Jaa kohonnut taikina kahdeksaan osaan. Jauhota leivinalusta ja painele taikinapallot pyöreiksi, noin sentin paksuisiksi leipäsiksi. Nosta leipä kuumalle öljyttömälle pannulle yhdestä reunastaan, toisella kädellä auttaen. Näin saat leipään naanille ominaisen muodon.
7. Paista leipä läpikypsäksi molemmin puolin. Leipä saa paahduttaa tummaksi. Pannu on riittävän kuuma, kun leivän pinnalle muodostuu kuplia.

# ARJEN ILMASTOTEKOJA

**Näin jokainen voi vaikuttaa ruoasta aiheutuviin ympäristövaikutuksiin.**

1. Ota vastuulliset ruokavalinnat osaksi arkeasi.
2. Vietä kasvisruokapäivää tai -viikkoa kotona.
3. Hyödynnä kotoa valmiiksi löytyviä aineksia. Reseptihaun avulla selvität nopeasti, mitä olemassa olevista aineksista voisi tehdä:  
<http://www.saasyoda.fi/reseptihaku>
4. Suunnittele ruokaostokset huolellisesti etukäteen.
5. Valmista ruokaa oikea määrä.
6. Säilytä ruoka oikein.
7. Pakasta, ota evääksi tai tee jämäruokaa, mutta älä heitä pois.



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH