

# HELSINGIN UUTISET

*Oma lehti - omilla kulmilla*

## Kikherne syrjäyttämässä sikanaudan paistinpannulla

16.10.2010 15:35

Marianna Simo



Helposti hyvää. Maukasta kasvisruokaa saa nopeasti valmiilla maustetahnoilla ja pastakastikkeilla. - Hyvää ruokaa saa seisomatta tuntitolkulla liedessä, Oona Haapakorpi vakuuttaa. Mari Hernesniemelle (takana) ja Anki Korhoselle tieto on tervetullutta. (Kuvaaja: Marianna Simo)



Chilin tuoksu pölähtää padasta, kun **Mari Hernesniemi** hämmentää "jauhelihakastiketta". Paitsi ettei padassa porise jauheliha, vaan soijarouhe.

Viereisellä pannulla soijasuikaleet paistuvat tandoorikastikkeessa. Toisessa kyökissä pyöritellään kikhernepullia ja kolmannessa höyryää bataatti-kvinoapannu.

-Muistakaa maistella, restonomi **Oona Haapakorpi** kehottaa.

Soppakauhan varressa hääriää joukko kasvisruoasta kiinnostuneita naisia.

-Kiinnostus kasvisruokaan kasvaa koko ajan, Haapakorpi sanoo.

Moni kokeilee vihreämpää ruokavaliota vaihtelun halusta. Niin myös Mari Hernesniemi.

-Kyllästyin ainaiseen jauhelihaan ja pottuun. Tykkään kasvisruoasta mutten osannut tehdä sitä ennen.

Kurssilla Hernesniemi oppi, että maukasta kotiruokaa saa helposti valmiilla maustetahnoilla.

-Hyvää ruokaa saa seisomatta tuntitolkulla liedessä, Haapakorpi vakuuttaa.

## **"Tein lasagnea, enkä kertonut, että siinä ei ole lihaa"**

Sen tietää **Sylva Aejmelaeus**, joka kokkaa usein linssejä.

-Jätin lihan pois kokonaan pari vuotta sitten. Se ei maistunut oikein lapsenakaan, perheenäiti kertoo.

Linssit maistuvat hyvin perheen kouluikäiselle tytölle. Miestään ja pikku poikaansa Aejmelaeus huijaa syömään soijaa.

-Tein siitä lasagnea, joka maistui kaikille hyvin. Kerroin vasta myöhemmin, mitä ruoassa oli.

Kokkeja kouluttavan Haapakorven mukaan kasvisruoan maustamisessa ei kannata arkailla. Kurssikeittiössä leijuu muhkea korianterin, chilin, inkiväärin ja valkosipulin tuoksu.

-Suolaa voi välttää ruoanlaitossa ja korvata sen muilla mausteilla.

Suolaisuutta saa ruokaan esimerkiksi pähkinöistä, soijakastikkeesta, seesamiöljystä, merilevästä ja kapriksen marjoista, Haapakorpi vinkkaa.

Eksoottisten mausteiden lisäksi Haapakorven ostoskassista löytyy meikäläisiä porkkanoita, punajuuria, pinaattia, kesäkurpitsaa ja sieniä.

-Kannattaa käyttää suomalaisia vihanneksia. Me saamme omasta maaperästämme juuri ne aineet, mitä tarvitsemme.

## **Proteiinia ja kuitua saa, kun oppii olemaan kekseliäs**

Pelkkiä kasviksia ravinnokseen rouskuttava saa käyttää hiukan kekseliäisyyttä lautasta täyttäessään.

-Vegaani saa proteiinia ja kuitua soijasta, palkokasveista, täysviljasta, siemenistä ja pähkinöistä, Haapakorpi neuvoo.

Monipuolinen vegaaniruokavalio sisältää kaikki terveydelle välttämättömät ravintoaineet.

-Paitsi B12-vitamiinin. Se on syötävä purkista, Haapakorpi huomauttaa.

## **"Aina tulee uusia raaka-aineita ja mausteita"**

Ruuanlaittoon jatkuvasti keittiössä touhuava nainen ei kyllästy koskaan.

-Aina tulee uusia raaka-aineita ja mausteita, joita on päästävä kokeilemaan.

Yksi sellainen on kvinoa. Viljojen tapaan käytettävästä kasvista voi pyöräyttää pihvejä, pannuja ja patoja myös keliakoille.

-Siitä saa nopeasti myös monenlaisia wokkeja.

Mies ei Haapakorven kotona keittiökoneisiin koske. Paitsi silloin, kun pääkokki on kipeänä.

-Silloin meillä syödään pussiperunamuusia ja kalapuikkoja, Haapakorpi hymyilee.

## Näitä uskaltaa kokeilla myös kotioloissa

### Spagettikastike soijasta

2 dl tummaa soijarouhetta  
400 g valmista tomaatti-oliivipastakastiketta  
2 sipulia (1 keltainen, 1 punainen)  
2 valkosipulinkynttä  
3 rkl öljyä  
1-2 pientä kuivattua chilipaprikaa  
1/2 tl cayennepippuria  
(2 tl jauhelihamauustetta)  
1 laakerinlehti  
1 rkl soijakastiketta  
kuivattuja yrttejä, esim. basilika, oregano, rakuuna  
(suolaa tarpeen mukaan)

Keitä soijarouhe ohjeen mukaan.

Kuutioi sipulit ja murskaa valkosipulit. Kuullota sipulit ja soijarouhe öljyssä. Lisää kuivat mausteet (ei yrttejä) ja pastakastike. Kiehauta, madalla lämpöä ja anna kiehua kannen alla noin puoli tuntia. Lisää soijakastike ja yrtit sekä tarvittaessa vettä ja suolaa.

Tarjoile täysjyväpastan tai tumman pastan kanssa. Kastike käy hyvin myös lasagnen väliin.

*Ohje: Oona Haapakorpi*

### Saag tofu

400 g pakastepinaattia  
250-300 g kiinteää maustamatonta tofua  
1-2 punasipulia  
2 rkl öljyä  
(1 chilipaprika)  
2 valkosipulinkynttä  
2 tl tuoretta inkivääriä  
1 tl korianterin siemeniä jauhettuna  
1 tl juustokuminaa (jeera)  
2 tl garam masalaa  
1 tl kurkumaa  
(250 ml kookoskermaa)

Leikkaa tofu siivuiksi ja puristele niistä liika kosteus talouspaperilla. Leikkaa kuutioiksi ja paista pannulla. Mausta ja nosta kuutiot pois pannulta.

Paista hienonnettua sipulia samalla pannulla noin 5 minuuttia. Lisää hienonnettu valkosipuli, chili ja inkivääri ja paista vielä pari minuuttia. Lisää muut mausteet ja paista hetki. Lisää pinaatti ja anna hautua miedolla lämmöllä jonkin aikaa.

Lisää tofukuutiota. Tarvittaessa kastikkeeseen voi lisätä kookoskermaa. Koristele tuoreilla korianterin oksilla.

Tarjota täysjyväriisin tai tumman riisin kanssa.

*Ohje: Oona Haapakorpi*

Suosittelen

9 henkilöä suosittelee tätä.



## Keskustelua aiheesta

Osallistu keskusteluun

Vaihde 020 610 0110. Katuosoite: Rälssitie 7 A, Vantaa (avoinna arkisin 8-16). Postiosoite: PL 350, 01511 Vantaa. Sähköposti: [helsingin.uutiset\(at\)lehtiyhtyma.fi](mailto:helsingin.uutiset(at)lehtiyhtyma.fi)



[Aamuposti](#), [Helsingin Uutiset](#), [Iltalohja](#), [Imatralainen](#) [Karkkilalainen](#), [Keski-Uusimaa](#), [Lappeenrannan Uutiset](#) [Länsi-Uusimaa](#), [Länsiväylä](#), [Mäntsälän Viikkouutiset](#), [Nurmijärven Uutiset](#), [Seinäjoen Sanomat](#), [Sipoon Sanomat](#), [Tamperelainen](#), [Turkulainen](#), [Uusimaa](#), [Vantaan Sanomat](#), [Vihdin Uutiset](#), [Viikkouutiset](#) | [Työ ja tekijät](#)

Powered by [eZ Publish](#)