



Kasviproteiinista voimaa!



Parhaita kotimaisia kasvipereisiä proteiinilähteitä ovat **herne, härkäpapu, täysjyväviljat** ja monet siemenet esimerkiksi **hamppu ja pellava**.

Tuote	Proteiinipitoisuus g/100g
hampunsiemen, kokonainen	24,8
pellavansiemen, kokonainen	19,8
ruislese	15,0
vehnälese	13,0
härkäpapu, keitetty	7,60
herne, keitetty	5,70
kvinoa, keitetty	5,60
tattari, keitetty	4,80
kurpitsansiemen	24,5
auringonkukansiemen	23,0
säilötty pavut, valkoinen/ruskea	22,2
soijapapu, keitetty	16,1
kikherne, keitetty	8,4
linssi, punainen, keitetty	7,6

- Proteiinit eli valkuaisaineet ovat solujemme keskeisintä rakennusainetta ja ne suorittavat lähes kaikki solujen elintärkeät tehtävät.
- Proteiinia tulisi saada ravitsemuksesta noin 10–20% päivän kokonaisenergiansaannista.
- Suomalaiset ravitsemussuosituksot rohkaisevat erityisesti palkokasvien ja siemenien käytön lisäämiseen.
- Mikäli jättää eläinproteiinit lautaseltaan kokonaan pois, kasviproteiineja pitää täydentää toisilla kasviproteiineilla. Sopiva pari ovat esimerkiksi palkokasvit ja viljatuotteet.
- Palkokasvit ovat erinomaisia proteiinien lähteitä, mutta useimmat niistä sisältävät haitta-aineita, jotka voivat suurina määrinä aiheuttaa ruuansulatukseen liittyviä ongelmia.
- Haitta-aineiden hajoamisesta tulee huolehtia ruoan valmistuksessa huolellisella huuhtelulla, liotuksella sekä riittävän pitkällä keittoaajalla. Pääsääntöisesti papujen haitta-aineet hajoavat noin kymmenen minuutin keittämisen jälkeen.

Omena-pellavasämpylät

15–20 kpl

Koko reseptin hinta noin 2€

2 keskikokoista omenaa

1,5 dl tattari- tai kaurahiutaleita

1,5 dl täysjyvävehnä jauhoja

1 dl pellavansiemenrouhetta

noin 9 dl vehnä jauhoja

1 pss kuivahiivaa

2 tl suolaa

7,5 dl lämmintä vettä

Raasta omenat.

Sekoita kuivat aineet yhteen. Lisää lämmin (42 astetta) vesi ja sekoita taikina puuhaarukalla löysäksi taikinaksi. Peitä kulho leivinpaperilla ja keittiöpyyhkeellä ja laita taikina kohoamaan jääkaappiin yön tai työpäivän ajaksi.

Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Kun uuni on kuuma, ota taikinasta kahden lusikan avulla taikinakekoja uunipellille leivinpaperin päälle. Ripottele pinnalle hiukan jauhoja. Paista sämpylöitä noin 30-35 minuuttia. Älä peitä sämpylöitä liinalla, jotta ne pysyvät rapeakuorisina.

Resepti: Elina Innanen

Härkäpapu-basilikatahna

Koko reseptin hinta noin 2,50€

4 dl keitettyjä härkäpapuja
kourallinen tuoretta basilikaa
1 tl balsamiviinietikkaa
noin 0,25 dl vettä
1 tl kylmäpuristettua oliiviöljyä
suolaa

Soseuta aineet sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi.
Säilytä tahna jääkaapissa ja syö 3–4 päivän kuluessa.

Resepti: Elina Inmanen

Hernerouhe-ruusukaalipaistos

Tämä ruoka on edullinen, nopea valmistaa ja käsittämättömän maukas! Jos et löydä ruusukaalia, myös parsakaali käy yhtälailla.

2–3 annosta

Yhden annoksen hinta 1,6 €.

1 dl hernerouhetta
2 dl kiehuvaa vettä
n. 1 dl oliiviöljyä
200 g (n. 10 kpl) ruusukaaleja
1 pieni sipuli
suolaa
mustapippuria myllystä
1 rkl hunajaa
hienonnettua persiljaa
hienonnettua basilikaa
1 rkl sambal oelek -chilitahnaa
1,5 dl kiehuvaa vettä
1,5 dl täysjyväcousousia

Mittaa hernerouhe ja kaada päälle kiehuva vesi. Anna rouheen turvota 15 min. Pilko sipuli ja halkaise ruusukaalit. Paista hernerouhetta paistinpannalla runsaassa öljyssä. Kun rouhe alkaa saada vähän väriä, lisää sipulit ja ruusukaalit sekä mausteet ja jatka vielä ruskistamista miedolla lämmöllä n. 15 minuutin ajan.

Mittaa couscous ja kaada sen päälle kiehuva vesi, laita kansi päälle ja odota muutama minuutti. Kumoa valmis couscous pannulle muiden aineiden sekaan. Sekoita ja tarjoile.

Resepti: Olga Temonen

Kvinoa-hernerouhekroketit

noin 40 kpl

Koko reseptin hinta noin 4,80€

2 dl hernerouhetta + 3–4 dl kiehuvaa vettä

2 dl kvinoa + kasvislientä

1 raaka peruna hienona raasteena

3 rkl tahinia

1 sitruunan raastettu kuori

0,5 sitruunan mehu

1 tl suolaa

mustapippuria

n. 2 tl oliiviöljyä

0,5 dl perunajauhoja

0,5 dl korppujauhoja

kourallinen tuoretta persiljaa silputtuna

pari kevätsipulin vartta silputtuna

Mittaa hernerouhe kulhoon ja kaada päälle kiehuva vesi. Anna turvota puolisen tuntia. Keitä sillä aikaa kvinoa kypsäksi kasvisliemessä. Kaada ylimääräinen neste pois. Yhdistä kaikki aineet ja sekoita tasaiseksi massaksi. Laita taikina vetäytymään jääkaappiin noin puoleksi tunniksi. (Voit hyvin tehdä massan jääkaappiin jo edellisenä päivänä. Lisää taikinaan tarvittaessa hiukan öljyä seuraavana päivänä ennen paistamista.) Muotoile taikina kroketeiksi ja paista runsaassa öljyssä niin, että kroketteihin tulee kaunis kullanruskea rapea paistopinta.

Resepti: Elina Innanen

Härkäpapupihvit

6 isoa pihviä

Koko reseptin hinta noin 3,50€

5 dl keitettyä härkäpapuja

1,5 dl kikhernejauhoja tai soijajauhoja

2 tl kasvisliemijauhetta

2 tl kuivattua rosmariinia

mustapippuria myllystä

0,5 sipuli hienoksi silputtuna

rypsiöljyä paistamiseen

Soseuta härkäpavut. Lisää kikhernejauhot, kasvisliemijauhe, rosmariini ja mustapippuri ja vaivaa kasvispihvimassa käsin tasaiseksi. Jos taikina tuntuu liian kuivalta, lisää tilkka vettä. Lisää sipulisilppu taikinan joukkoon.

Muotoile taikinasta pihvejä ja paista rypsiöljyssä paistinpannulla.

Resepti: Elina Innanen

Hamppupestopasta

Kiireisen arki-illan pikaruoka voi olla myös sekä hyvää että ravitsevaa. Tämä maukas ja helppotekoinen pesto säilyy jääkaapissa muutaman päivän.

6 hengelle
Yhden annoksen hinta 0,95 €

½ nippua tuoretta basilikaa
½ nippua tuoretta persiljaa
1 dl paahdettuja, kuorittuja hampunsiemeniä
1,5 dl oliiviöljyä
1 valkosipulinkynsi
mustapippuria myllystä
suolaa

lisäksi:
500 g täysjyväkierrepastaa

Paahda hampunsiemenet ja kumoa ne blenderiin kaikkien muiden pestoainesten kanssa. Soseuta. Auta välillä sekoittamalla seosta myös lusikalla.

Keitä pasta ja pyöräytä pesto sen joukkoon. Tarjoile parmesan- tai pecorinolastujen kanssa.

Resepti: Olga Temonen

Pieni hamppuherkku

Tämä on proteiinipitoinen pieni vaihtoehtonaposteltava, joka maistuu kaiken ikäisille. Tarjoa sellaisenaan naposteltavana tai ripottele vaikkapa salaatin päälle.

Koko annoksen hinta 1,85 €

1 dl kuorittuja hampunsiemeniä
2 rkl soijakastiketta
1 rkl hunajaa

Paahda hampunsiemeniä paistinpannalla kunnes ne alkavat saada hieman väriä. Ota pannu pois liedeltä ja lisää soijakastike sekä hunaja nopeasti sekoittaen. Levitä siemenet laakealle vadille ja anna jäähtyä.

Resepti: Olga Temonen

Härkäpapupannukakut

Kahdelle

Reseptin hinta noin 1,90€ (ilman marjoja ja siirappia)

1,5 dl härkäpapujauhoja

1 rkl mantelijauhoja

1 tl vaniljasokeria

0,5 tl kanelia

1/4 tl leivinjauhetta

noin 2,5 dl manteli- tai muuta kasvimaitoa rypsiöljyä paistamiseen

marjoja ja siirappia tarjoi luun

Sekoita kuivat aineet yhteen. Lisää mantelmaito ja sekoita tasaiseksi. Anna taikinan turvota noin 10 minuuttia. Kaada lettupannulle tilkka öljyä. Kaada sitten lettupannun kolot lähes täyteen taikinaa. Käännä pannukakut, kun pinta alkaa hiukan kuplia ja paista vielä hetki toiselta puolelta. Tarjoa marjojen ja siirapin kera.

Resepti: Elina Inmanen



Hamppu-kaurakeksit

Hampunsiementen pehmeä maku sopii oikeastaan mihin tahansa, vaikkapa näihin ravitseviin kaurakeksihin.

n. 30 kpl

Yhden annoksen (2 keksiä) hinta 0,35 €

2 dl kuorittuja hampunsiemeniä

2 dl kaurahiutaleita

2 dl sokeria tai intiaanisokeria

2 tl vaniljasokeria

2 rkl speltti- tai vehnä jauhoja

2 tl leivinjauhetta

100 g voita

2 kananmuna

Sekoita kuivat aineet keskenään, sulata voi ja sekoita se kuiviin aineisiin. Lisää lopuksi kananmunat. Nostelee taikinasta pellille pieniä nokareita riittävän kauas toisistaan, koska keksit leviävät reilusti.

Paista 200 °C uunissa (kiertoilma 180–190 °C) noin 7 minuutin ajan, kunnes keksit ovat kauniin värisiä.

Resepti: Olga Temonen

Härkäpaju-kaakaomuffinit

Härkäpaju sopii uskomattoman hyvin makeisiin leivonnaisiin! Niistä tulee meheviä ja täyttyviä. Keitän aina härkäpapuja isomman määrän kerralla ja kun niitä sitten on, niitä tulee laitettua vähän kaikkialle. Nämä muffinit on hyvä tapa saada lapset suorastaan kiljumaan härkäpapujen perään.

20 kpl

Yhden muffinit hinta 0,25€

2,5 dl kuivattuja härkäpapuja (keitettynä n. 6 dl)

3 munaa

1 dl kermaa

2,5 dl intiaanisokeria (tavallinenkin käy)

2 tl leivinjauhetta

2 tl vaniljasokeria

4 dl speltti- tai vehnä jauhoja

½ dl kaakaojauhetta

100 g voita sulatettuna

Kuorrutus:

25 g voita

1 dl tomusokeria

1,5 rkl kaakaojauhetta

1 tl vanilliinisokeria

1 rkl vahvaa kahvia

Liota (10h) ja keitä (1h) pavut. Jäähdytä. Soseuta pavut kerman ja kananmunan kanssa tasaiseksi tahnaksi blenderissä tai sauvasekoittimella. Lisää tahnaan muut aineet käsin sekoittaen. Jaa valmis taikina muffinivuokiin ja paista 200 °C 20–22 minuuttia. Sulata kattilassa voi ja lisää muut aineet napakasti sekoittaen. Levitä kuorrute jäähtyneiden muffinien päälle. Koristele muffinit halutessasi vaikka pähkinärouheella.

Resepti: Olga Temonen





Tämä reseptivihko on osa Turun yliopiston Brahea-keskuksen 1.7.2013–31.12.2014 toteuttamaa Kasviproteiiniketjunhallinta-hanketta, joka on suunnattu Varsinais-Suomen haasteellisille seutukunnille (Loimaan seutu, Turunmaa ja Vakka-Suomi). Hanketta rahoittavat Varsinais-Suomen Liitto Euroopan aluekehittämisrahastosta (EAKR) ja Turun yliopisto sekä Ruohonjuuri Oy.

Hankkeen keskeisenä tehtävänä on edistää kotimaisten kasviproteiinien (härkäpapu, herne, öljypellava ja öljyhamppu) viljelyä, jalostusta ja käyttöä Varsinais-Suomessa.

Reseptit: Elina Innanen ja Olga Temonen

Kuvat: Elina Innanen, Olga Temonen ja LounaFood

Taitto: Keijo Viljakainen

Paino: Paino-Kaarina Oy