



Sadonkorjuun
SANKARIT

KATA PÖYTÄ HÄMÄRTYVÄÄN PUUTARHAAN JA JUHLISTA SATOKAUDEN PÄÄTTYMISTÄ UPEILLA KASVIKSILLA, MARJOILLA JA HEDELMILLÄ. ILMASTO JA VATSA KIITTÄVÄT, KUN PÖYTÄÄN KANNETAAN KOKONAISENA GRILLATTUA KOTIMAISTA SIIKAA JA TOINEN TOISTAAN HERKULLISEMPIÄ KASVISLISUKKEITA.

SUPERSÄMPYLÄT

Meheviä sämpyläaikina puuronjämällä ja hyödynnä näyttävään eriparikoristeluun siemenpussien pohjat. Syksyinen levite valmistuu sienistä tapenaden tapaan.

Katso siemensisarusaämpylöiden resepti sivulta 24.



GRILLIKALOJEN KUNKKU

Sitruunaviipaleilla, valkosipulilla ja yrteillä täytetty kotimainen siika on erityisen hyvää grillattuna.

Katso kokonaisena grillatun siian resepti sivulta 24.

Sadonkorjuujuhlien
pöytään katetaan sesongin
raaka-aineista valmistettuja
värikkäitä lisukkeita.
Kasvispainotteisesta ja
ilmastoystävällisestä menusta
vegaanikin kokoa helposti
ruokavalionsa sopivan
kokonaisuuden.

VEGAANINEN MAUSTEVOI
Superherkullinen levite
valmistuu paahdetuista
cashewpähkinöistä,
oliiviöljystä ja mausteista.
Katso resepti sivulta 25.



MANTELEILLA RIKASTETTU
Alkusyksyn värikäs kaalisalaatti saa lisärageutta paahdetuista manteleista. Myös kastike on maustettu mantelivoilla.



VEGAANINEN JOGURTTIPETI
Pikkelöidyt juurekset tarjotaan nyt trendikkäästi tahnan päältä. Maukas vegaaninen labnehlevite valmistuu paksusta kaurajogurtista.



Katso kasvislisukkeiden reseptit sivuilta 24–25.



MAKUA JÄLKIKÄTEEN
Kesän kypsytämät munakoisot ja paprikat paahdetaan ensin pehmeiksi ja jälkimarinoidaan lopuksi.

KURPITSAN AIKA LOISTAA

Näyttävä kasvispääruoka valmistetaan hasselbackan perunoiden tapaan viipaloituista myskikurpitsan puolikkaista. Härkäpapulisuke viimeistelee harissatahnalla maustetun komeuden.
Katso resepti sivulta 28.



ROUHEAT SIEMEN-SISARUSSÄMPYLÄT

15 SÄMPYLÄÄ

Rouhea puuro rikastaa ja mehevöittää sämpylätaikinan.

30 MIN + 1 T KOHOTTAMINEN
+ 20 MIN PAISTAMINEN

VEGAANINEN

3½ dl vettä
1 ps (11 g) kuivahiivaa
2 dl kaurapuuroa (esim. Fazer Alku rouheampi kaurapuuro)
6 dl vehnäjauhoja
1½ tl suolaa
PINNALLE
½ dl oliiviöljyä
1 dl auringonkukansiemeniä
1 dl kurpitsansiemeniä
½ dl unikonsiemeniä
½ dl seesaminsiemeniä

- Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi. Liuota hiiva veteen. Sekoita joukkoon puuro ja kaksi desiä jauhoja. Anna juuren kohota lämpimässä paikassa leivinliinalla peitettynä noin puoli tuntia.
- Varaa oliiviöljy ja siemenet pienille lautasille tai kulhoihin.
- Lisää juureen suola ja alusta joukkoon loput jauhot. Kumoa taikina leivinalustalle ja vaivaa kunnolla.
- Jaa taikina noin 15 palaan ja pyörittele sämpylöiksi. Pyörittele sämpylät yksi kerrallaan ensin öljyssä ja sitten kukin sämpylä joissakin siemenistä.
- Asettele sämpylät öljyttyyn piiras- tai irtopohjavuokaan (ø 26–28 cm). Kohota puoli tuntia.
- Paista 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia, kunnes ne ovat kypsiä.

+ Osan vehnäjauhoista voi korvata hiivaleipä- tai kaurajauhoilla.

SIENITAPENADE

NOIN 3 DL

Valmista tapenadetahna vaihteeksi suomalaisista metsäsienistä tuontioliivien sijaan.

30 MIN

GLUTEENITON | VEGAANINEN

300 g (noin 1 l) sieniä (esim. tatteja tai suppilovahveroita)
2 salottisipulia
1 valkosipulinkynsi
2 rkl pieniä kapriksia
½ dl oliiviöljyä
1 tl sitruunanmehua tai valkoviinietikkaa
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria

- Puhdista sienet. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulinkynsi.
- Kuullota sipuleita ensin pannulla. Lisää sienet ja jatka paistamista, kunnes ylimääräinen neste on haihtunut. Anna jäähtyä.
- Laita sieniseos ja muut ainekset tehosekoittimeen. Käytä pannulla. Lisää sienet ja jatka paistamista, kunnes ylimääräinen neste on haihtunut. Anna jäähtyä.
- Laita kannelliseen purkkiin jääkaappiin maustumaan vähintään puoleksi tunniksi ennen tarjoamista.

+ Tapenadeen voi käyttää myös herkkusieniä.

KOKONAISENA GRILLATTU SIIKA

4-6 ANNOSTA

Siika kypsyy grillissä kokonaisuena vaivatta ja melko nopeasti. Kotimaisen kalan käyttö on hyvä valinta myös ilmaston kannalta.

15 MIN + 20 MIN GRILLAAMINEN

GLUTEENITON | MAIDOTON | MUNATON

2 (noin 1,5 kg) perattua ja suomustettua siikaa
1½ tl merisuolaa
1 tl mustapippuria
1 luomusitruuna
4 valkosipulinkynttä
4-6 rosmariininoksaa
½ rku lehtipersiljaa tai persiljaa
2-3 rkl oliiviöljyä
PAISTAMISEEN
2 rkl rypsiöljyä

- Huuhtelee kalat sisältä ja ulkoa kylmällä vedellä ja kuivaa ne talouspaperilla.
- Leikkaa kalojen pintaan molemmin puolin kevyet viillot.
- Ripottele kalojen sisään suolaa ja pippuria.
- Pese sitruuna hyvin ja viipaloi se. Kuori ja viipaloi valkosipulinkynnet.
- Laita sitruunasiivuja, valkosipulia ja yrttejä kalojen sisälle. Valuta sisään myös oliiviöljyä.
- Sivele rypsiöljyllä sekä kalojen pinnat että grilliritilä tai parila. Laita kalat grilliin ja grillaa 5–10 minuuttia molemmin puolin, kunnes ne ovat kypsiä. Kalat ovat kypsiä, kun evät ja ruodot irtoavat niistä helposti.

+ Kuha sopii grillattavaksi samaan tapaan. Voit laittaa kalat myös halsteriin, joka pitää ne kätevästi kasassa kypsennyksen ajan.

MANTELINEN KAHDEN KAALIN SALAATTI

4-6 ANNOSTA

Paahdetut mantelit ja mantelitahna tuovat salaattiin rapeutta ja täyteläisyyttä.

30 MIN

GLUTEENITON | VEGAANINEN

400 g punakaalia
1 ps (200 g) lehtikaalia
150 g kuorittuja manteleita
KASTIKE
½ dl oliiviöljyä
1 limen mehu
1 rkl mantelivoita tai -tahnaa
½ tl inkivääriä raastettuna
¼ tl suolaa

- Leikkaa punakaali hyvin ohuiksi suikaleiksi monitoimikoneella, mandoliinilla, veitsellä tai juustohöylällä.
- Huuhtelee lehtikaalit ja poista kovat lehtiruodit. Leikkaa lehtikaalit suikaleiksi. Laita lehtikaali kulhoon ja survo tai puristele sitä hieman, jotta se pehmenee ja tulee mehukkaammaksi. Lisää joukkoon punakaalisuikaleet.
- Sekoita kastikkeen ainekset pienessä kulhossa. Sekoita kastike kaalien joukkoon.
- Rouhi manteleita hieman pienemmiksi. Paahda niitä kuivalla kuumalla pannulla, kunnes ne saavat hieman väriä. Kääntelee mantelit salaatin joukkoon. Anna maustua ennen tarjoilua.

+ Voit halutessasi pehmentää lehtikaaleja hieman paistamalla niitä hetken pannulla tilkassa oliiviöljyä.

VEGAANINEN LABNEH JA PIKKELOIDYT JUUREKSET

4-6 ANNOSTA

Vegaaninen labnehlevite valmistuu nopeasti paksusta turkkilais- tai kreikkalais-tyylisestä kaurajogurtista.

30 MIN + 8 T MAUSTUMINEN

+ 2 T VALUTTAMINEN

VEGAANINEN

LABNEH
400 g maustamatonta turkkilais- tai kreikkalaistyylistä kaurajogurttia
1 rkl sitruunanmehua
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
PIKKELOIDYT JUUREKSET
200 g raita- tai punajuuria
200 g keltajuuria
1 dl vettä
1 dl omenaviinietikkaa
¾ dl sokeria
¼ tl suolaa
8 kokonaista mauste-pippuria
2-4 timjaminoksaa
LISÄKSI
2-3 rkl lehtipersiljaa tai persiljaa hienonnettuna

- Valmista pikkelöidyt juurekset. Kuori keltajuuret sekä raita- tai punajuuret. Leikkaa molemmat erikseen hyvin ohuiksi siivuiksi mandoliinilla tai monitoimikoneella. Laita erillisiin kulhoihin tai lasipurkeihin, jotta raita- tai punajuuret eivät värjää keltajuuria.
- Mittaa kattilaa vesi, viinietikka, sokeri ja mausteet. Kiehauta liemi. Lisää liemeen ensin keltajuuret ja keitä minuutin ajan. Ota keltajuuret liemestä reikäkauhalla pois ja laita takaisin kulhoon tai purkkiin. Kaada puolet liemestä niiden päälle. Laita raita- tai punajuuret loppuun liemeen ja keitä niitäkin minuutin ajan. Kaada liemineen takaisin kulhoon tai purkkiin. Anna juuresten jäähtyä ja siirrä sitten jääkaappiin maustumaan seuraavaan päivään saakka.
- Laita sideharsolla vuorattu siivilä tai suodatinpaperilla varustettu kahvinsuodatin muovi-

tai teräskulhon päälle. Lusikoi jogurtti sideharson tai kahvinsuodattimen päälle. Pane kulho jääkaappiin ja anna jogurtin valua pari tuntia. Sekoita jogurttiin sitruunanmehua ja suola.

4. Lusikoi jogurtiseos kulhoon ja mausta pippurilla. Levitä labneh laakean kulhon pohjalle. Asettele päälle pikkelöidyt juurekset ja viimeistele persiljalla.

+ Voit käyttää myös kreikkalaistyylistä soijajogurttia.

JÄLKIMARINOIDUT GRILLIKASVIKSET

4-6 ANNOSTA

Paprikat ja munakoisot saavat makua grillattaessa. Viimeisen silauksen antaa jälkimarinointi.

40 MIN

GLUTEENITON | VEGAANINEN

2 punaista suippopaprikaa
1 keltainen suippopaprika
2 munakoisoa
KASTIKE
½ dl oliiviöljyä
2 rkl valkoviinietikkaa tai sitruunanmehua
½ tl suolaa
½ tl sokeria
½ tl mustapippuria

- Halkaise paprikat pitkittäin, poista kannat ja siemenet. Leikkaa munakoisot noin sentin paksuisiksi viipaleiksi.
- Grillaa paprikoita kuoripuoli alaspäin, kunnes kuori tummuu ja paprikat pehmenevät. Nosta paprikat teräskulhoon ja peitä kulho kelmulla. Anna jäähtyä haaleaksi.
- Grillaa paprikoiden jäähtyessä munakoisoviipaleet molemmin puolin kypsiksi. Anna jäähtyä.
- Poista paprikoista kuori vetämällä. Paloittele paprikat.
- Sekoita kastikkeen ainekset kulhossa. Yhdistä paprikat, munakoisot ja kastike. Anna maustua hetki ennen tarjoilua.
- Tarjoa cashewvoin kanssa (katso resepti vierestä).

+ Suippopaprikat voi korvata myös perinteisellä paprikalla.

CASHEWVOI

4-6 ANNOSTA

Kun pähkinät ja sipulit paahtaa öljyssä ennen hienontamista, tahnaan tulee vastustamattoman paahteinen maku!

20 MIN

GLUTEENITON | VEGAANINEN

125 g cashewpähkinöitä
1 salottisipuli
2 valkosipulinkynttä
½ dl oliiviöljyä
½ dl rypsiöljyä
1 tl sokeria
1 tl suolaa
2 rkl limen- tai sitruunanmehua

- Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulit. Kuumenna öljyt pannulla ja paista sipuleita ja pähkinöitä, kunnes ne saavat väriä. Anna jäähtyä.
- Laita sipuli-pähkinä-öljyseos tehosekoittimeen tai -leikkuriin. Lisää mausteet ja hienonna, kunnes seos on sopivan sileää.

+ Reseptiin käytetään puolet öljymäärästä mietoa rypsiöljyä, jotta oliiviöljyn maku ei ole niin hallitseva.



TALON PUNAINEN

Oman tai lähipuutarhan luumuista keitetyllä siirapilla maustetaan glögimäinen juoma, joka lämmittää illan viileässä. Katso luumuglögin resepti sivulta 28.

Kuvausastiat ja -tekstiilit: Cillas, cillas.fi / Granit, grant.com/fi / Käinby, kainby1925.com / Mosa Interiors, mosainteriors.fi



PUUTARHAN PARISKUNTA

Kirpeä ja vitamiinirikas marja-aronia mehevöittää kakkupohjan kotoisan omenan kera ja maistuu myös hillukkeena täytteessä.

Katso marja-aronia-omenakakun resepti sivulta 28.

HASSELBACKAN HARISSAKURPITSAT

4-6 ANNOSTA

Kun siivutat myskikurpitsat hasselbackan perunoiden tapaan, maustekastike imeytyy niihin paremmin, ja kurpitsat kypsyvät nopeammin.

30 MIN + 30 MIN PAAHTAMINEN

+ 10 MIN PAISTAMINEN

GLUTEENITON | VEGAANINEN

- 1 iso myskikurpitsa
- 1-2 vihreää chiliä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl vihreää harissatahnaa
- ½ tl suolaa

PAAHDETUT HÄRKÄPAVUT

- 1½ kg kokonaisia härkäpapuja
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 chili
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 limen mehu
- 1 tl siirappia
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria

LISÄKSI

- ½ rku korianteria

1. Esivalmistele härkäpavut. Irrota pavut kuorista. Keitä papuja 5 minuuttia, valuta ja jäähdytä. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Halkaise chili, poista kanta ja siemenet. Hienonna chili.

2. Kuori kurpitsa ja halkaise pitkittäin. Kaavi siemenet pois lusikalla.

3. Aseta toinen kurpitsan puolikas leikkuulaudalle leikkuupinta alapäin ja laita sen molemmille puolille puiset syömäpuikot tai saman paksuiset kauhat. Leikkaa kurpitsaan tiheitä viiltoja parin millin välein puikkoihin tai kauhoihin saakka. Siivuta toinenkin kurpitsanpuolikas.

4. Leikkaa chilit renkaiksi. Ujuta kurpitsan viiltoihin chilirenkaita. Paahda kurpitsat uunivuodossa 200-asteisessa uunissa tai grillissä noin 10 minuuttia.

5. Sekoita oliiviöljyä, harissatahnaa ja suola kulhossa.

6. Nosta kurpitsat uunista tai grillistä ja sivele päälle osa mausteseoksesta. Laita kurpitsat takaisin uuniin tai grilliin ja jatka kypsennystä noin 20 mi-

nuuttia, kunnes ne ovat sisältä pehmeät ja päältä paahtuneet. Sivele mausteseosta päälle muutaman kerran paistamisen aikana.

7. Laita pannulle, grilliparilalle tai muurikalle tilkka öljyä. Kuumenna, lisää härkäpavut ja valkosipuli ja chili. Paista muutaman minuutin ajan käännellen, kunnes pavut saavat hieman väriä. Lisää mausteet.

8. Nosta kurpitsat tarjoiluvadille. Lusikoi pavut niiden ympärille ja viimeistele korianterilla.

+ *Reseptiin sopii myös punainen, tomaattinen harissatahna.*

LUUMUGLÖGI

4-6 ANNOSTA

Luumusadosta keitetään lämmitävä mausteinen juoma.

15 MIN + 50 MIN KEITTÄMINEN

GLUTEENITON | VEGAANINEN

LUUMUSIIRAPPI

- 500 g luumuja
- 5 dl vettä
- 3 dl sokeria

LISÄKSI

- 1 plo (0,75 l) vegaanista punaviiniä
- 2 kanelitankoa
- 3 tähtianista
- 10 neilikkaa
- pieni pala inkivääriä

1. Halkaise luumut, poista kivet ja kuutio luumut. Laita luumut ja vesi kattilaan. Kuumenna kiehuvaan ja anna kiehua noin 20 minuuttia. Siivilöi mehu talteen.

2. Puhdista kattila ja kaada mehu takaisin kattilaan. Lisää sokeri ja keitä noin 15 minuuttia, kunnes seos paksuneo siirapiksi.

3. Mittaa kattilaan noin 1,5 dl luumusiirappia, punaviiniä ja mausteet. Kuumenna höyryävän kuumaksi ja anna hautua 10-15 minuuttia. Siivilöi halutessasi mausteet pois ja kaada juoma laseihin.

+ *Alkoholittomaan glögiin sopii alkoholiton punaviini tai omena- tai rypälemehu.*

MARJA-ARONIA- OMENAKAKKU

10 ANNOSTA

Muhkea kakku mehevöitetään omenaraasteella ja marja-aronialla.

30 MIN + 50 MIN PAISTAMINEN

+ 2 T TEKEYTYMINEN

MAIDOTON

3-4 (300 g) omenaa

- 2 dl marja-aronian marjoja
- ½ ps (à 125 g) pekaanipähkinöitä
- 1 luomuappelsiinin raastettu kuori
- 3 munaa
- 3 dl fariinisokeria
- 3½ dl vehnä jauhoja
- 1½ tl leivinjauhetta
- 3 tl kanelia
- 1½ tl inkivääriä
- 2 tl vaniljasokeria
- 1½ dl rypsi- tai auringonkukkaöljyä

VUOAN LEIVITYS

- 1 rkl maidotonta margariinia
- 2 rkl korppu- tai pankojauhoja

MARJA-ARONIAHILLOKE

- 2 dl marja-aronian marjoja
- 1 appelsiinin mehu
- ¼ tl neilikkaa
- ¼ dl hilliosokeria

VEGAANINEN

TUOREJUUSTOTÄYTE

- 1 prk (2 dl) kauraviisiä (esim. Planti)

- 300 g maustamatonta kauralevitettä (esim. Oatly)

- 1½ dl tomusokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 1 luomusitruunan raastettu kuori

KORISTELU

- syötäviä kukkia (esim. krysanteemeja)
- ½ ps (à 125 g) pekaanipähkinöitä
- ½ ps (à 55 g) maustamattomia tai mansikanmakuisia omenalastuja (Earth Control)

1. Kuori ja raasta omenat.

Puhdista marja-aroniat. Rouhi pähkinät. Pese appelsiini ja raasta kuori.

2. Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää vähitellen muna-sokerivaahtoon.

3. Lisää omenaraaste, marja-aroniat, appelsiininkuoriraaste, rouhitut pähkinät ja öljy taikinaan. Sekoita tasaiseksi.

4. Kaada taikina voideltuun ja jauhotettuun irtopohjavuokaan (ø noin 20 cm).

5. Paista uunissa 200 asteessa noin 50 minuuttia, kunnes kakku on kypsä. Tarkista kakun kypsäys cocktailtikulla keskeltä kakkua. Kun tikkuun ei tartu taikinaa, kakku on kypsä. Kumoa kakku leivinpaperin päälle ja anna jäähtyä.

6. Mittaa hillokkeen aineet kattilaan, kuumenna kiehuvaan sekoitellen ja anna kiehua hiljalleen 15 minuuttia. Jäähdytä.

7. Valmista täyte. Vaahdota kauraviisiä. Sekoita kauralevite ja mausteet vaahtoon.

8. Leikkaa kakkupohja kahteen osaan. Kokoa kakku laittamalla alimmaisen levyn päälle puolet täytteestä ja hilloke. Paina päälle toinen kakkulevy ja levitä päälle jääkaapissa pari tuntia.

9. Koristele kakku kukilla, pähkinöillä ja omenalastuilla.

+ *Voit jakaa kakkutaikinan myös kahteen jauhotettuun irtopohjavuokaan (ø noin 20 cm). Tällöin paistoaika on lyhyempi, noin 30 minuuttia.*