

Kasvisruokaohjeita

□

Sisällys

- [1 Linssit ja pavut](#)
 - [1.1 Tonin pikainen ja pikantti linssisoppa](#)
- [2 Kasvikset](#)
 - [2.1 Kiinalainen kasviswokki](#)
- [3 Linkkejä](#)

Linssit ja pavut

Tonin pikainen ja pikantti linssisoppa

- 4 dl punaisia linssejä (ei tarvitse liottaa)
- 4 kpl isoa porkkanaa
- 1-1,5 l vettä
- 1 iso sipuli
- ½ kokonainen valkosipuli
- 5 lipstikan(liperin) lehteä
- mustapippuria

Paista valkosipulia ja sipulia öljyssä pannulla kunnes ne ovat kuullottuneet. Lisää porkkanan palat ja vesi. Lisää punaiset linssit. Kun porkkana on sopivaa laita lipstikan lehdet ja mustapippuria reilusti. Syö leivän kera niin saat kaikki proteiinin osat(aminohapot) samalla aterialla. Muuten proteiini ei imeydy.

Kasvikset

Kiinalainen kasviswokki



Vihannekset



Valmis

Tämä on peruswokki, johon voi käyttää allaolevien kasvien sijaan mitä tahansa muita kasviksia. Väriyhdistelmään kannattaa kiinnittää huomiota. On yllättävän paljon merkitystä makunautintoon, syökö vain vihreätä, tummaa vai mukavan kirjavaa ruokaa.

- sokeriherneitä
- 3 pientä sipulia ja niiden varret
- 1 porkkana
- ½ kesäkurpitsa
- 3 valkosipulinkynttä
- (1 pieni chili)

- 4 rkl paistoöljyä
- muutama tippa seesaminöljyä
- 4 rkl vaaleata soijakastiketta(tai mustaa)
- 2 rkl intiaanisokeria
- (1 tl suolaa)

Pilko ainekset sellaisiksi kuin haluat ja paista ensin sipuli ja valkosipuli. Lisää porkkana. Lisää muut kasvikset. Jos tarvitsee, voit lisätä vähän vettä kastikkeenpohjaksi. Lisää sokeri, mahdollinen suola. Kun homma näyttää sopivalta lisää soijakastike ja seesaminöljyä(antaa kiinalaisen maun). Tarjoile riisin kanssa. Täysjyväriisin voit tehdä vehnä- tai ruisjyvistä keittämällä niitä n. 1 tunnin ajan.

Linkkejä

- <http://www.vegaaniliitto.fi/kokki.html>
- <http://www.kasviskasari.net/>
- http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valvonta_ja_yritt_j_t/pakkausmerkinn_t/varoituserkinnat_ja_kayttoohjeet/pavut/