

Satumaíset raakaherkut



Suosituimmat reseptit raakaruoan valmistukseen.

Satumaa Organics
www.enkeltenravintoa.fi

Sisällysluettelo

Mitä on raakaravinto?

Raakaravinnon perusta

Raakaravinnon detox- vaikutus

Huomioitavaa pähkinöistä ja siemenistä

Mitä välineitä raakaruoaan valmistukseen?

Keitot ja pääruoat

1. Kermainen porkkanakeitto
2. Parsakaalikeitto
3. Satun raakalasagne/ Pasta Bolognese
4. Aurinkoburgerit
5. Bataattwrapit + Zucchinihummus
6. Raw Pizza
7. Kesärullat
8. Sienimureke
9. Thai- salaatti
10. Raw Muhammara- dippi

Makeat leivonnaiset ja herkut

1. Mustikkakuppikakut
2. Puolukkaruudut
3. Minttusuklaakakku
4. Hullun suklaiset Browniet

5. Raw omenastruudeli
6. Lime- avokadotorttu
7. Samettinen vadelma- vaniljatorttu
8. Pähkinäiset joulupiparit + Satun piparit
9. Vaniljasarvet
10. Suussasulavat suklaat
11. Raw Mozartin kuulat
12. Kookos- laventelijäde

Smoothiet, mehut ja aamiaiset

1. Smoothie Brasileiro
2. Marjasmoothie bowl
3. Antioksidantti- ihme
4. Puhdistava Green Smoothie
5. Granola
6. Mantelimaito
7. Banaani-mustikkapannukakut

Kiitos!

Mitä on raakaravinto?



Mitä on raakaruoka/ raakaravinto?

Raakaruoka on aitoa, puhdasta ruokaa, enimmäkseen kasvisruokaa, jonka valmistamiseen käytetään selkeästi tunnistettavia raaka-aineita. Raakaruonan yksi tunnusmerkki on se että se pilaantuu suht nopeasti. Hyllykestävyyttä sillä ei siis ole. Ei ole lisäaineita, ei paranteita, eikä sitä tietenkään kuumenneta jotta se säilyisi pitempään.

Perusperiaate on, että raakaruokaa ei kuumenneta yli + 40 asteen. Sitä voidaan lämmittää hieman kuivurissa tai tehokkaalla tehosekoittimella, mutta koskaan ei kannata lähteä lämmittämään raakaruokaa kattilassa! Se on parhaimmillaan huoneenlämpöisenä tai huolellisesti jäähdytettynä. Kun ruokaa ei kuumenneta yli + 40 asteen, siinä säilyvät raaka-aineen kaikki luontaiset entsyymit joita elimistömme tarvitsee ruoansulatuksessa.

Mitkä entsyymit?

" Entsyymit ovat aineita, jotka tekevät elämän mahdolliseksi. Niitä tarvitaan jokaiseen kemialliseen reaktioon mitä tapahtuu ihmiskehossa. Yksikään vitamiini, mineraali tai hormoni ei voi tehdä työtään ilman entsyymejä. Meidän kaikki elimet , kudokset ja solut, koko kehon aineenvaihdunta toimii vain entsyymien ansiosta “.
Dr. Howell, Enzyme Nutrition

Entsyymit voidaan jakaa kolmeen ryhmään:

- metabolisiin, eli aineenvaihdunnan entsyymeihin.
- ruoansulatusentsyymeihin

Ihminen pystyy tuottamaan kahta yllämainittua entsyymiryhmää, mutta niiden teho saattaa heikentyä iän tai sairauden myötä. Kypsennetty ruoka ei luonnollisesti sisällä enää entsyymejä, sillä entsyymit tuhoutuvat viimeistään + 48 asteessa. Siksi saattaa tuntua että " ruoka sulaa huonosti ", etenkin jos kehon oma entsyymitoiminta on heikentynyt. Raakaruoka sisältää kaikki arvokkaat entsyymit joita tarvitaan ruoansulatukseen. Raakaruonan entsyymit ikäänkuin "boostaavat" elimistön omia entsyymejä toimimaan optimaalisesti. On myös sanottu että raakaruokailijat näyttävät ikäisiään nuoremmilta juurikin entsyymien ansiosta! On hyvä syy siis rakastua entsyymeihin!

Raakaruonan perusta

Raakaruonan perusraaka-aineet voidaan jakaa ryhmiin:

1. HEDELMÄT. Tähän ryhmään kuuluvat myös marjat.

2. VIHREÄT LEHTIVIHANNEKSET. Vihreät lehtivihannekset sisältävät elintärkeää klorofylliä eli lehtivihreää. Lehtivihreä on paras emäksisöivän mineraalin lähde keholle. Lehtivihreä on kehoa uudistavaa ja tervehdyttävää.

3. SIEMENET JA PÄHKINÄT. Rakennusaineita eli proteiineja raakaruokavaliossa. Rasvan lähde.

4. IDUT. Idut toimivat myös proteiinin lähteenä kun idätetään papuja ja linssejä. Idut ovat loistavaa raakaruokaa talvella kun vihreät lehtivihannekset ovat kalliita. Idättäminen tarkoittaa sitä, että siemenistä kasvatetaan idätysastiassa pieniä taimen alkuja ilman multaa.

5. VERSOT. Versottaa voi lukuisia kasveja esim. herneitä, auringonkukkaa ja krassia.

6. JUURIKASVIT, eli maan alla kasvavat kasvit.

7. VILLIVIHANNEKSET. Keväällä ja kesällä kannattaa kerätä pihamaalta syötäviä villivihanneksia, esim. nuoria nokkosia, voikukkaa, vuohenputkea, nuoria horsman versoja....

8. LEVÄT. Spirulina ja Chlorella ovat erittäin ravintopitoisia makean veden leviä. Myös Kelp, Wakame, Nori ja Arame ovat paljolti käytettyjä merileviä raakaravinnossa.

9. SIENET. Kaikki syötävät sienet joita ei tarvitse ryöpätä ennen käyttöä. Sienet ovat loistavaa proteiinia ja antavat "lihaisuuden" tunnetta ruokiin jos sellaista kaipaa.

10. SUPERFOODIT, eli erittäin ravintotiheää ruokaa. Superfodeihin lukeutuu paljon erilaisia luonnon antimia alkaen kotoisista marjoista erilaisiin leviin ja viherjauheisiin. Varmasti tunnetuimpia superfoodeja on maca-jauhe, spirulina, pakurikäpää ja goji-marjat.

11. HAPATETUT TUOTTEET, kuten hapankaali ja muut erilaiset kasvikunnan hapatteet.

12. KUIVATETUT RUOAT, kuten erilaiset keksit, näkkärit, lehtikaalisipsit jne. Kuivatusta käytetään myöä raakaruonan lämmittämiseen. Eri resepteissä myös suositaan nestepitoisimpien raaka-aineiden kuivatusta.

13. ELÄINKUNNAN TUOTTEET. Jos ei halua luopua eläinkunnan tuotteista, voi valita raakaruokavalioon sopivia eläinperäisiä ruokia kuten graavilohta, kylmäsavulohta, pastöroimattomia juustoja ja maitoa, sekä raakalihaa kuten riimihärkää tai tartarpihviä.

Raakaravinnon Detox- vaikutus

Kun puhutaan raakaruokavalioista, ei voi olla puhumatta Detoxista eli elimistön puhdistautumisesta.

Raakaravinto sisältää ainutlaatuisia elimistöä puhdistavia elementtejä. Erityisesti vihreillä lehtivihanneksilla on valtava voima työntää elimistöstä kuona-aineita ulos. Lehtivihreä eli klorofylli on kasvin veri. Kun lehtivihreää nautitaan isoja määriä, se alkaa puhdistamaan erityisesti maksaa ja toimii puskurina maksaan kertyneiden myrkkyjen puhdistamisessa.

Detoxin päätehtävä on nimenomaan maksan puhdistus. Maksalla on elimistössämme huikea tehtävä puhdistaa ja suodattaa päivittäin sinne ajatuvia myrkkyjä. Näitä myrkkyjä saamme väkisinkin elimistöön jo pelkästään hengittämällä ilmaa ja ilmansaasteita. Lisäksi nauttimamme ruoka ei ole enää nykypäivänä puhdasta, ellet syö täysin biodynaamisesti.

Saamme ruoan mukana lisäaineita, kasvintorjunta-aineita, liikaa huonolaatuista rasvaa, alkoholia, kahvia, huonoja hiilihydraatteja ja liikaa suolaa.

Maksa on ainutlaatuinen elin ja sillä on täysi kapasiteetti myös tervehtyä vaikka huonojen elintapojen seurauksena siitä olisi iso osa tuhoutunut.

Autetaan siis maksan puhdistustyötä nauttimalla isoja viherpirtelöitä, vihermehuja, vesipitoisia hedelmiä ja marjoja, puhdistavaa teetä sekä juomalla runsaasti vettä!

Melkein aina kun aloitetaan raakaruokavalio, on jonkinasteinen detox edessä, riippuen siitä kuinka paljon kypsennettyä ruokaa ruokavaliosi sisältää. Mitä enemmän vihreää ja raakaa, sitä voimakkaampi detoxifikaatio!

Kuonaa poistuu myös luonnollisesti hengityksen, ihon, munuaisten ja keuhkojen kautta. Oikeastaan koko keho osallistuu tähän tärkeään prosessiin. Varaudu että hengitys ja hiki alkavat tuoksahdella detoxin aikana.

Suolistolla on myös tärkeä tehtävä työntää käytettyä jätettä ulos ja suoli saattaa toimia vilkkaastikin detoxin aikana!

Huomioitavaa pähkinöistä ja siemenistä!

Tiesitkö että kaikki pähkinät ja siemenet kannattaa liottaa ennen käyttöä? Liotus poistaa niistä fytiinihappoja jotka saattavat estää tärkeiden mineraalien imeytymistä kuten kalsiumin, raudan ja sinkin imeytymistä.

Lisäksi pähkinöissä on piilossa entsyymineistäjiä jotka tekevät niistä huonosti sulavia, joten kun nuo entsyymineistäjät liotetaan pois, ovat pähkinät ja siemenet huomattavasti helpompi pala ruoansulatukselle.

Kuinka liotat?

Nyrkkisääntö pähkinöiden ja siemenien liotuksessa on, että niitä liotetaan vähintään 8 tuntia. Cashew- pähkinät ovat huokoisempia ja pehmeämpiä, joten niille riittää muutama tunti. Muista huuhdella pähkinät ensin jotta niistä irtoaa pölyä ja epäpuhtauksia ja laita likoamaan vasta sitten runsaaseen veteen. Heitä liotusvesi aina pois tai anna kukille! Samalla tavalla voit liottaa myös kuivahedelmiä. Kuivahedelmien liotusveden voit hyödyntää ruoanlaitossa.

Kun olet liottanut pähkinät, siemenet tai kuivahedelmiä, on tärkeää että säilytät ne jääkaapissa jos et käytä niitä heti. Pähkinät säilyvät pitempään jääkaapissa jos säilytät ne vedessä jonka vaihdat päivittäin. Joka tapauksessa liotetut, kosteat pähkinät ovat erittäin herkästi homehtuvia, joten käytä ne parin päivän sisällä.

Voit myös uudelleenkuivattaa pähkinät ja siemenet liotuksen jälkeen jolloin ne ovat jatkuvasti käyttövalmiina! Itse kuivatan pähkinöitä n. 8 tuntia kuivurissa. Uudelleen kuivatut pähkinät ovat ihanan keveitä ja niitä voi napostella huoletta! Erityisesti kuivatut mantelit ovat herkullisia.

Pähkinät, siemenet ja jyvät myös heräävät henkiin liotuksen myötä ja ovat sen jälkeen valmiita myös idätettäväksi.

Mitä välineitä raakaruuan valmistukseen?



Kun innostut raakakokkailusta tosissaan, on hyvä olla kotona perusvälineistö.

Itse aloitin aikoinaan pelkällä sauvasekoittimella viherpirtelöiden surauttelun ja sillä pärjäsi jonkun aikaa, varsinkin kun kotoa löytyi toiset tarpeelliset välineet, eli leikkuulauta ja veitsi. Mutta kun nälkä kasvoi syödessä, näillä välineillä ei suorannaisesti raakailu ampaissut pilviin. Pian ostinkin ensimmäisen blenderini, eli tehosekoittimen.

Ensimmäinen blenderini ei ollut mikään smoothiemestari, vaan jätti innokkaat pirtelökokeiluni epäilyttäväksi paakkumössöksi vaikka suristin konetta ylikuumenemiseen asti. Ostin seuraavan koneen, halvalla kun sain ja smoothiet eivät edelleenkään muuttuneet silkkisiksi unelmiksi joista niin paljon luin hehkuttelua erilaisista ruokablogeista.

Vihdoin satsasin hieman kalliimpaan ja korkeampitehoiseen malliin. Nyt alkoi jo syntyä toivottua jälkeä, mutta häpeän tunnustaa että omaa tyhmyyttäni sain koneen hajalle vähän yli puolen vuoden käytön jälkeen. Syy oli että pesin kannun useasti astianpesukoneessa ja sitä ei yleensä suositella. Pohjaosa alkoi ruostua ja loppujen lopuksi koneen moottori ei suostunut pyörittämään pohjastaan ruostunutta teräosaa. Joten ethän pese koskaan tehosekoittimen kannuosaa koneessa!

Jos kannuosa alkaa näyttää harmaalta, saat sen kätevästi kirkkaaksi kaatamalla kiehuvaa vettä ja tipan astianpesuainetta kannuun ja "tehosekoittamalla" seosta muutamia sekunteja. Näin kannusta irtoaa rasva ja harmaa pinta.

Alkuun suosittelen satsaamaan juurikin hyvään tehosekoittimeen jossa on tarpeeksi tehoja. 1000 W on oikeastaan ihan minimi jos haluat että tehosekoittimesi jauhaa silkinhienoja pirtelöitä, keittoja sekä samettisia kakuntäytteitä pähkinöistä. Käy tutustumassa lähimmän kodinkoneliikkeesi valikoimaan ja tee vertailua netissä eri blendereiden välillä. Hyvällä tehosekoittimella voit jauhaa myös pähkinöitä jauhoksi ja tehdä taikinoita.

Toinen tarpeellinen väline on monitoimikone.

Monitoimikoneella teet taikinoita raakakakkuihin, tarvittaessa soseutat ja teet täytteitä. Riippuu siitä miten paljon haluat kokeilla erilaisia raakakakkuja, pikkuleipiä ja kräkkereitä, sitä tarpeellisempi monitoimikone on.

Suosittelen myös jonkinlaista mehulinkoa/ mehupuristinta. Mehustus on olennainen osa raakailua ja tänä päivänä monet vannovat tuorepuristettujen mehujen nimeen enemmän kuin smootheihin. Molemmissa on omat hyvät puolensa.



Smoothiet sisältävät aina kasvin/ hedelmän kuidun. Mehu on nopeasti imeytyvä " eliksiiri" ,joka tuo myös nopeasti energiaa.

Mehustuksen ongelma tai hyöty on se, että siitä jää runsaasti hedelmien ja kasvien kuitumassaa. Tämän massan voi kuitenkin hyödyntää esim. leivontaan, ohukaisiin, kräkkereihin, murekkeisiin, keittoihin, laittaa vähän koiranruoan sekaan jne.

Spiraalileikkuri on väline jolla voit pyöräyttää kasviksista spagettinauhaa. Raakailijat tykkäävät syödä erilaisia "kasvispasta" herkullisilla kastikkeilla, joten on houkuttelevaa jos ns. pasta muistuttaa perinteistä pastaa muodoltaan.

Spiraalileikkureita voi saada hyvinkin edullisesti tarjoustavarataloista. "Karvahattumalli" spiraalileikkurista on ihan tavallinen juuresten kuorimaveitsi jolla voit veistää vaikkapa kesäkurpitsasta tagliatelle-nauhaa. Juustohöylällä saat taas lasagnelevyjä kesäkurpitsasta.

Kuivuri. Kuivurin tarvitset jos tykkäät valmistaa erilaisia kasvissipsejä, kräkkereitä, pikkuleipiä, pizzoja ja piiraita. Kuivuria voi hyödyntää myös ruoan varovaiseen lämmitykseen. Itselläni on Excalibur, monikerroksinen erikoiskuivuri joka on itselleni ihan ehdoton apuri, sillä valmistan paljon erilaisia raakaruokia jotka vaativat kuivatusta. Nettikaupoista löytyykin upeita kuivureita jotka muistuttavat uunia, mutta ne ovat hinnoiltaan useita satoja euroja. Jos sinulta löytyy kotoa hyötykasvikuivuri, se sopii loistavasti. Kuivuri toimii etenkin pähkinöiden kuivatuksessa! Ilman kuivuria toki pärjää. Voit hyödyntää uunin alinta lämpötilaa kuivatuksessa. Huolehdi vain että ilma kiertää uunissa ja poistaa kosteutta. Uuniluukku kannattaakin jättää raolleen.

Vaikka tuntuu siltä että joutuisit sijoittamaan erilaisiin uusiin vempelisiin hieman enemmän rahaa, voi kuitenkin ajatella että kaikki on investointia terveyden hyväksi!

Keitot ja pääruoat

SAMETTINEN PORKKANAKEITTO (4 hlö)

1 litra valmista porkkanamehua, esim. Vogel
TAI 2 kg porkkanoita mehustettuna
n. 3 cm pätkä tuoretta inkivääriä
3 avokadoa
1/4 tl cayennepippuria
1 limen mehu
2 tl merisuolaa
2 tl tamarisoijaa tai tavallista
soijakastiketta
1 dl tuoretta korianteria pilkottuna

Valmista keitto niin, että laitat kaikki ainekset tehosekoittimeen ja soseutat sileäksi keitoksi. Lorauta valmiiden annosten päälle hyvälaatuista ja aromikasta öljyä, esim. Kurpitsansiemenöljyä.



PARSAKAALIKEITTO (2-3 hlÖ)

3 dl mantelimaitoa
2 dl parsakaalin nuppuja
1 pieni avokado, leikattuna kuutioiksi
1 rkl kevätsipulia tai tavallista sipulia
1 pieni valkosipulin kynsi
1/2 varsisellerin varsi, paloiteltuna
1 rkl oliiviöljyä
1/2 tl kuminan siemeniä
Suolaa maun mukaan, mustapippuria

Tehosekoita kaikki ainekset tasaiseksi keitoksi.



Satun raakapastabolognese / lasagne (2-3 hlö)

2 keskikokoista kurpitsaa
hieman suolaa ja sitruunamehua

JUUSTOKASTIKE:

2 dl liotettuja cashewpähkinöitä
1/2 dl vettä
2 rkl sitruunamehua
1 rkl hapankaalia
suolaa
1 rkl oluthiivahiutaleita (ei välttämätön

PESTO:

2- 3 rkl pinjansiemeniä
tuoretta korianteria , basilikaa
1 dl oliiviöljyä.

MARINARA KASTIKE:

2 isoa tomaattia
4 aurinkokuivattua tomaattia liotettuna
1 valkosipulin kynsi
2 taatelia kivet poistettuina
suolaa, soijakastiketta, mustapippuria
tuoreita yrttejä (basilika, oregano, korianteri)



PASTA- ANNOKSEN VALMISTUS:

Leikkaa kurpitsat juustohöylällä siivuiksi tai kuorimaveitsellä suikaleiksi. Ripottele joukkoon hieman suolaa ja sitruunanmehua.

Valmista juustokastike sekoittamalla kaikki ainekset tasaiseksi kastikkeeksi joko tehosekoittimella tai monitoimikoneella. Monitoimikoneella sekoittaessa kastike saattaa jäädä reunoille ja hieman rakeiseksi. Kaavi massaa nuolijalla ja sekoita aina uudelleen kunnes saat halutun lopputuloksen. Lisää tarvittaessa myös vettä. Massa saa olla kermaisen paksua.

Marinara kastike onnistuu parhaiten sauvasekoittimella tai tehosekoittimella. Poista tomaateista siemenet ja vetinen sisus. Soseuta kaikki ainekset ja maistele välillä lisäten tarvittaessa suolaa tai soijaa.

Pesto kannattaa tehdä sauvasekoittimella. Mittaa kaikki ainekset korkeaan astiaan ja surauta pestoksi.

Voit tarjota pastan kaikki kastikkeet erikseen kesäkurpitsasuikaleiden kanssa ja rakentaa niistä kauniit annokset lautaselle valmiiksi.

Voit myös valmistaa lasagnen. Ota pienehkö max. 2 l vetoinen suorakaiteen muotoinen vuoka. Laita pohjalle ensin juustohöylällä siivutettuja kesäkurpitsan siivuja. Laita heti seuraavaksi juustokastiketta, se levittyy paremmin suoraan kurpitsan päälle. Seuraavaksi pestoa ja viimeiseksi tomaattikastiketta. Sitten taas kesäkurpitsaa. Jatka näin niin pitkään kuin aineksia riittää. Anna lasagnen vetäytyä hetki jääkaapissa kelmulla peitettynä. Lasagne on ihanan täyteläinen hemmotteluruoka punaviinilasillisen kera! Se vetistyy hieman säilytettäessä, mutta on seuraavana päivänä edelleen mainiota ruokaa vaikka helpoksi lounaaksi töihin.



Aurinkoburgerit (n. 8 annosta)

Aurinkoburgerit olivat kesän 2017 hitti. Niitä valmistettiin viikko toisensa perään Kesän cooleimmat raakaherkut -kursseilla.

Olen tehnyt aurinkoburgereiden valmistuksesta sinulle myös videon. Burgerit ovat hieman isotöisiä, mutta herkullisuudellaan Voittavat mennen tullen tavalliset hampparit!

Burgereihin tarvitset isoja herkkusieniä tai portobellosieniä, kasvispihvjä, raw- majoneesia ja tietenkin raw- ketsuppia!



AURINKOBURGERIT (n. 8 annosta)

Tarvitset:

Portobellosieniä tai isoja herkkusieniä parillisen määrän.

Leikkaa sienistä pois kannat ja helttapuolta sen verran että saat hieman ohuemman sienen joka näyttää sämpylänpuolikkaalta.

Sekoittele sieniin marinadi joka puolelle ja aseta sienet helttaosa ylöspäin kuivuriin tai uunin alimpaan lämpötilaan ritilälle leivinpaperin päälle (uuniluukku auki) n. 2- 3 tunniksi.

Marinadi:

1 dl oliiviöljyä

3 rkl omenaviinietikkaa tai balsamiviinietikkaa

2 rkl hunajaa

3 rkl tamarisoijakastiketta tai luomusoijakastiketta 1 valkosipulinkynsi puristettuna

1 tl kuivattua timjamia

1 tl kuivattua oreganoa

1 tl savupaprikajauhetta

1/2 tl mustapippuria

Sekoita ainekset yhteen.

Burgeripihvit:

1 varsisellerin varsi pilkottuna

1 pieni sipuli pilkottuna

1/2 paprika pilkottuna

1 porkkana raastettuna hienoksi

1 dl auringonkukan siemeniä

0,5 dl pellavansiemeniä tai chian siemeniä

1 rkl ravintohiivahiutaleita

1 rkl soijakastiketta

1 rkl maapähkinävoita

2 taatelia kivet poistettuna ja pilkottuna

3 aurinkokuivattua tomaattia pilkottuna

0,5 tl valkosipulijauhetta

0,5 tl mustapippuria

½ dl tuoretta basilikaa pilkottuna

Seesaminsieniä pinnalle.

Sekoita kaikki ainekset taikinaksi monitoimikoneessa.

Maista ja tarkista suola. Ota taikinasta kosteilla käsillä tai öljytyin käsin pihvejä ja muotoile ne. Laita lautaselle seesaminsieniä ja pyöräytä pihvit siemenissä. Aseta pihvit kuivuriin leivinpaperin päälle tai uunin matalimpaan lämpöön 3- 4 tuntia.

Raw Majoneesi:

3 dl cashewpähkinöitä liotettuna 1 dl vettä
3 rkl oliiviöljyä
2 rkl omenaviinietikkaa
1 rkl hapankaalia
1 rkl ravintohiivahiutaleita
1/2 keltainen paprika pilkottuna 1 varsisellerin varsi
pilkottuna 2 tl Dijon sinappia
1/2 valkosipulin kynsi
1 tl hunajaa
1 tl suolaa
Hieman chiliä

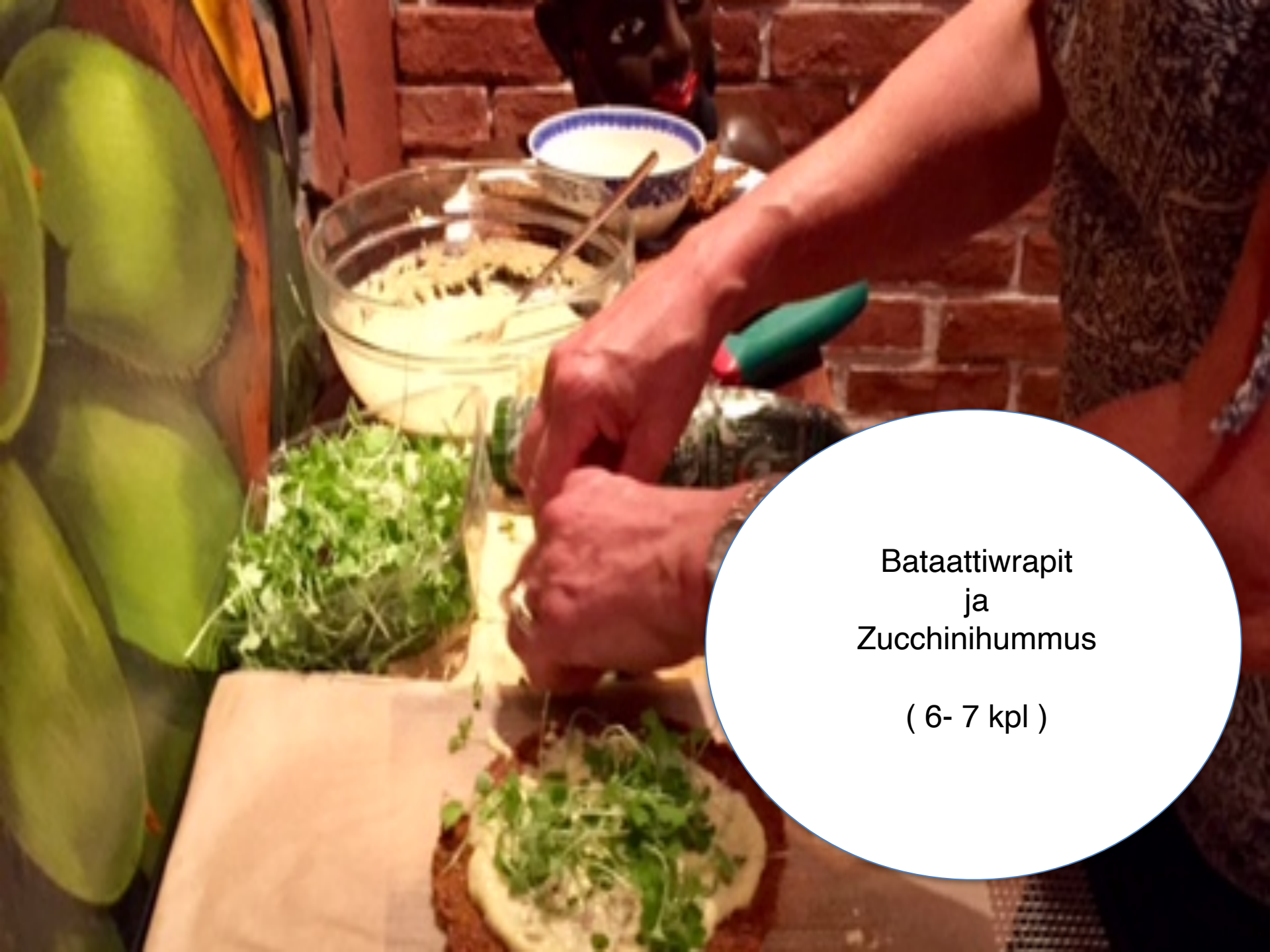
Pyöräytä tehosekoittimessa aluksi cashewpähkinät veden kanssa sileäksi tahnaksi. Lisää loput ainesosat ja tehosekoita sileäksi majoneesiksi.

Ketsuppi:

10 kpl aurinkokuivattuja tomaatteja (liotettuna n. 2 tuntia)
1 iso tomaatti
3 kivetöntä taatelia (jos käytät kuivattuja, liota ensin pehmeäksi.)
1 rkl omenaviinietikkaa 1/2 tl suolaa
2 rkl oliiviöljyä
1 tl valkosipulijauhetta 1 rkl hunajaa

Ketsupin tekoon tarvitset monitoimikoneen. Pilko aurinkokuivatut tomaatit ja tuoretomaatti. Samoin pilko pienemmäksi taatelit. Sekoita kaikki ainekset monitoimikoneessa kunnes massa on sileähköä. Saatat joutua kaapimaan massaa aina välillä koneen reunoilta pois.

Kokoa Burgerit niin että laitat yhdelle sienenpuolikkaalle kasvispihvin, tomaattia ja sipulia. Lisää ketsuppia ja majoneesia makusi mukaan päälle. Laita toinen sienenpuolikas kanneksi.



Bataattiwrapit
ja
Zucchinihummus

(6- 7 kpl)

Bataattiwrapit:

500 g bataattia (noin 1 isohko bataatti.)

5 tuoretaatelia kivet poistettuina.

0,8 dl pellavansiemeniä

1 -2 valkosipulin kynttä

2 rkl oliiviöljyä

1 tl suolaa

2 tl psylliumjauhetta

1,5 dl vettä

Kuori ja pilko bataatti n. 2 cm kuutioiksi. Pilko myös taatelit ja valkosipulinkynsi.

Laita bataattikuutiot, taatelit, ja valkosipuli tehosekoittimen kulhoon ja aja karkeaksi rouheeksi. Lisää pellavansiemenet, oliiviöljy, suola ja psylliumjauhe. Käynnistä kone ja lisää vettä pikkuhiljaa. Massasta tulee suht tasainen, mutta pellavansiemenet saavat jäädä kokonaisiksi.

Ota massasta leivinpaperin päälle nokareita

(6- 7kpl) ja levitä pyöreäksi "tortillaksi". Kuivata wrappeja kuivurissa +40 asteessa n. 5 tuntia tai uunissa alimmassa lämpötilassa. Wrapit ei tarvitse kuivua kokonaan, jotta ne eivät halkeile. Voit kääntää wrapit keskivälissä kuivausta. Nauti haluamasi täytteiden kanssa. Wrapit säilyvät jääkaapissa 2 päivää.

Zucchinihummus:

2 pientä kesäkurpitsaa

1 sitruunan mehu

1 valkosipulin kynsi

1,5 dl tahinia eli seesaminsientahnaa

0,5 dl seesaminsiemeniä

2 rkl oliiviöljyä

1/2 tl suolaa

1/2 tl valkopippuria

1/2 tl jeeraa eli juustokuminaa

1 tl paprikajauhetta

Vettä sen verran että massasta tulee tasaista.

Kuori ja pilko kesäkurpitsat. Laita tehosekoittimeen kesäkurpitsat, sitruunan mehu ja valkosipuli. Pyöräytä karkeaksi rouheeksi. Lisää tahini, oliiviöljy, suola, valkopippuri, jeera ja paprikajauhe. Sekoita ja lisää vettä sen verran että massasta tulee tasaista, mutta ei liian vetistä. Kesäkurpitsa tuo myös vetisyyttä. Pyöräytä lopuksi nopeasti sekaan seesaminsiemenet. Tarkista maku ja lisää suolaa tarvittaessa. Laita hummusta wrappien täytteeksi ja kääri rullalle.



Erilaisia täytteitä wrapeille:

- Zucchinihummus
- Raw Mjoneesi
- Marinoidut sienet
- Avokado
- Erilaiset salaatit
- Paprika
- Kurkku
- Sipuli
- Porkkana ohuina suikaleina
- Idut
- Oliivit
- Aurinkokuivattu tomaatti
- Makeita täytteitä esim:
 - erilaiset pähkinätahnat
 - cashewpähkinäkerma + hedelmät ja marjat
- Kookosmanna

Raw Pizzaa! (1 pizza / n. 4 hlö)



RAW PIZZA (1 pizza, n. 4 hlö)

Pohja:

1 1/4 dl auringonkukan siemeniä
1 1/4 dl kurpitsansiemeniä
1 1/4 dl manteleita
3 taatelia + 1 1/4 dl vettä
4 rkl chian siemeniä + taateleiden liotusvesi
8 aurinkokuivattua tomaattia silputtuna
1/2 tl suolaa
1 tl oreganoa
1 tl timjamia
1 tl basilikaa
mustapippuria ripaus

Liota pohjaa varten siemenet ja mantelit n. 4 tuntia. Huuhtelee. Liota myös taateleita (jos kuivattuja) ja ota talteen liotusvesi chiansiemenhytyelöä varten.

Sekoita monitoimikoneessa ensin siemenet ja mantelit murskaksi. Lisää loput ainekset ja sekoita taikinaksi. Massa saa jäädä hieman rouheiseksi.

Levitä taikia leivinpaperin päälle ja kuivata kuivurissa n. 8- 10 tuntia tai uunissa alimmassa lämpötilassa. Voit halutessasi myös pikapaistaa pohjan uunissa 200 astetta 15 min. Tällöin saat pohjan nopeammin valmiiksi, mutta se ei ole enää tietenkään raakaruokaa.

Raakapizzan valmistus on aina oma taiteenlajinsa. Jos kuivatat pohjan huolella, saat ihanan rapsakan pizzan. Voit jättää pohjan myös hieman tahmeaksi, jolloin pizza valmistuu hieman nopeammin, tai voit levittää taikin piirasvuokaan ja syödä suolaisen piiraan tavoin.

Cashewjuusto:

3 dl cashewpähkinöitä liotettuna vähintään tunti

1 dl vettä

1 sitruunan mehu

2 rkl ravintohiivahiutaleita

1/2 tl suolaa mustapippuria

Valmista juusto sekoittamalla ainekset tasaiseksi massaksi tehosekoittimessa.

Marinoidut herkkusienet:

250 g tuoreita herkkusieniä

1 valkosipulin kynsi puristettuna

2 tl soijakastiketta

1 tl hunajaa

2 tl sitruunanmehua

1 tl kuivattua timjamia

1 rkl oliiviöljyä

mustapippuria ripaus

Leikkaa sienien kannoista tummuneet osat pois ja viipaloit sienet ohuiksi siivuiksi. Sekoita marinadin ainekset vispilällä ja yhdistä seos varovasti herkkusieniin.

Marinoitu sipuli-tomaattiseos:

2 punasipulia

1 rasiaa kirsikkatomaatteja

1 rkl omenaviinietikkaa

1 tl suolaa

2 rkl oliiviöljyä

1 tl hunajaa

1 tl kuivattua rosmariinia

1 tl kuivattua timjamia

1 tl kuivattua basilikaa

rouhittua mustapippuria

Leikkaa sipulit mahdollisimman ohuiksi siivuiksi. Leikkaa samoin tomaatit puoliksi tai neljään osaan. Yhdistä niihin loput ainekset ja anna tekeytyä tovi.

Pizzan päälle: Tuoretta basilikaa ja oreganoa

Kokoa pizza niin, että pohjalle levität juustokastikkeen.

Ripottele sen päälle herkkusienet ja vielä sipuli-tomaattiseos. Ripottele päälle runsaasti tuoreita yrttejä.

Kesärullat (n. 8 annosta)



Voit kääreistä riisipaperin sisään
Myös norileväarkin!

Kesärullat (n. 8 annosta)

Tarvitaan:

8- 16 isoa riisipaperia

Kuumaa vettä

Iso kulho

Täyte:

2 porkkanaa tikuiksi leikattuna.

1 kevätsipuli+ varsi tikuiksi leikattuna.

1/2 pieni kukkakaali ohueksi siivuiksi leikattuna.

1/2 keskivahva chili ohuiksi renkaiksi leikattuna.

1/2 punainen paprika ohuiksi suikaleiksi leikattuna.

1 dl kesäherneitä

3 herkkusientä viipaloituna

1 dl tuoretta korianteria silputtuna.

2 cm tuoretta inkivääriä kuorittuna ja pieneksi pilkottuna.

1 limen mehu

2 rkl tamarisoijakastiketta tai luomusoijakastiketta

1 rkl hunajaa

Sekoita ohueksi pilkotut kasvikset keskenään kulhossa ja pyöräytä sekaan limen mehu, soijakastike ja hunaja.

Maapähkinäkastike kesärullille:

3 rkl maapähkinävoita

3 rkl tamarisoijakastiketta tai luomusoijakastiketta

2 rkl hunajaa

1 limen mehu

1 dl seesamsiemenöljyä

1/2 dl vettä

2 tl omenaviinietikkaa

1 puristettu valkosipulin kynsi

Sekoita esim. Sauvasekoittimella kaikki ainekset kastikkeeksi.

Aloita rullien kokoaminen:

Kaada kiehuva vettä laakeaan astiaan. Liota riisipapereita yksi kerrallaan vedessä n. 10 s, kunnes ne pehmenevät. Asettele arkki leivinlaudalle ja laita n. ruokalusikallinen täytettä keskelle arkkia. Käännä sivut täytteen päälle ja rullaa alareunasta lähtien kääryle kiinni. Aseta tarjoiluvadille, johon olet sipaissut maapähkinäöljyä tai jotain muuta öljyä, jotta kääryleet eivät tartu kiinni astiaan. Sipaise öljyä myös kääryleille, sillä kuivuessaan ne tarttuvat herkästi toisiinsa kiinni. Tarjoa rullat maapähkinäkastikkeen kera.

Sienimureke (n. 4 hlö)

4 herkkusientä
1 keskikokoinen keltasipuli
2,5 dl saksanpähkinöitä liotettuna
1 pieni kesäkurpitsa
12 aurinkokuivattua tomaattia liotettuna
1 valkosipulin kynsi murskattuna
4 tuoretaatelia kivet poistettuna
6 kirsikkatomaattia
½ tl suolaa
1 tl timjamia
1 rkl luomu omenviini-etikkaa
½ tl mustapippuria
½ savupaprikajauhetta (tai tavallista)

Pilko herkkusienet, sipuli ja kesäkurpitsa aivan pieniksi kuutioiksi. (pikkurillin kynnen kokoinen) ja laita ainekset kulhoon. Soseuta tehosekoittimessa tahnaksi saksanpähkinät, aurinkokuivatut tomaatit, valkosipuli, tuoretaatelit, kirsikkatomaatit ja mausteet. Sekoita pilkottujen aineiden joukkoon tämä sose. Voit nyt laittaa murekemassan vuokaan ja kuivattaa sitä kuivurissa tai uunin alimmalla lämmöllä + 40 astetta 8 tuntia. Tai nauti mureke saman tien esim. Salaattipedille annosteltuna.



THAI- SALAATTI (n. 8 hlö)

Salaattiin:

1/2 iso kurkku
1/4 keräkaali
1 punainen paprika
2 porkkanaa
2 dl mung-papujenituja
2 dl herneitä (voit käyttää myös Pakasteherneitä)
1/2 rasia tuoreita herkkusieniä
2 vartta kevätsipulia
1 pieni chili pilkottuna
½ dl tuoretta korianteria pilkottuna

Jos sinulla on spiraalikeikkuri, voit ajaa kurkun ja porkkanat sillä spiraaleiksi, muutoin leikkaa ne pitkittäin ohuiksi suikaleiksi. Suikaloi myös kaali, paprika ja kevätsipuli. Leikkaa herkkusienet ohuiksi viipaleiksi. Sekoita salaatti ainekset keskenään.

Kastike:

6 aurinkokuivattua tomaattia liotettuna
8 Tuoretta taatelia kivet poistettuna
1 cm pätkä tuoretta inkivääriä
1-2 valkosipulin kynsi
2 rkl luomusoijakastiketta
3 rkl seesamin siemeniä
riipaus chilijauhetta (veitsen kärjellinen) tai
chilirouhetta
1 tl paprikajauhetta
n. 2 dl vettä

Valmista kastike sekoittamalla ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella tasaiseksi kastikkeeksi. Kaada kastike salaatin joukkoon, sekoita hyvin ja jätä marinoitumaan n. 1/2 tunniksi. Ripottele päälle vielä seesaminsiemeniä ja mung-pavun ituja.



Raw Muhammara- dippi (n. 8 hlö)

3 punaista paprikaa karkeasti pilkottuna

2,5 dl saksanpähkinöitä (liota vähintään, muutama tunti, huuhtelee)

1 valkosipulin kynsi murskattuna

2 rkl ravintohiivahiutaleita

1 tl suolaa

1/2 sitruunan mehu

1 tl tummaa ruokosokeria tai agavesiirappia

Ripaus vahvaa chilijauhetta (veitsenkärjellinen) ei pakollinen!

1 tl jeeraa eli juustokuminan siemeniä

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi. Tarjoa salaatin kera, kräkkereiden päällysteenä, tai dippivihannesten kanssa.

Makeat leivonnaiset ja herkut



Suloiset mustikkakuppikakut (10 kpl)

Murotaikinapohja:

2,5 dl mantelijauhoa

1 dl kookosjauhoa

1/2 dl hunajaa

2 rkl kookosöljyä (ei tarvitse sulattaa)

1 tl vaniljajauhetta ripaus suolaa

Sekoita käsin kaikki pohjan ainekset yhteen kulhossa.

Painele tiiviisti muffinssivuokiin.

Mustikkakreemi:

4 dl cashewpähkinöitä liotettuna

2 dl mustikoita

1 dl vettä

1 dl sulatettua kaakaovoita

1 tl psylliumjauhetta

1/2 dl hunajaa

1/2 tl suolaa

Sekoita täytteen aineet tehosekoittimella ensin cashewpähkinät, mustikat ja vesi sileäksi kreemiksi. Lisää hunaja, suola ja sulatettu kaakaovoi ja sekoita. Lisää lopuksi psyllium ja sekoita hyvin. Tarkista maku. Jähmetä kreemiä tovi pakastimessa ja pursota kreemi muffinssivuokiin pohjien päälle ja aseta kylmään kunnes täyte on täysin jähmettynyt. Koristele tuoreilla mustikoilla.



*Suosikki
leivonnainen*

Puolukkaruudut (10 kpl)

Pohja:

3 dl saksanpähkinöitä tai hasselpähkinöitä tai näiden sekoitusta liotettuna.

10 kpl taateleita kivet poistettuina (liota jos käytät kuivattuja taateleita)

1/2 tl suolaa

2 rkl kookosöljyä (ei tarvitse sulattaa)

Valmista pohja monitoimikoneessa sekoittamalla ainekset karkeaksi massaksi. Taputtele neliskulmaiseen piirakkavuokaan leivinpaperin päälle.

Täyte:

4 dl cashewpähkinöitä liotettuna 2 tuntia

2 dl vettä

3 dl puolukoita

1,5 dl hunajaa

2 tl bourbonvaniljajauhetta

1 tl suolaa

1 tl psylliumjauhetta (Puhdistamo)

2 dl sulatettua kookosöljyä tai kaakaovoita

Valmista täyte blendaamalla cashewpähkinät veden kanssa tasaiseksi massaksi. Lisää puolukat, hunaja, vanilja ja suola. Sekoita. Lisää joukkoon sulatettu kookosöljy tai kaakaovoi sekä psyllium. Sekoita tasaiseksi ja tarkista makeus. Kaada täyte pohjan päälle ja jähmetä pakastimessa n. 1 tunti.



*Suosikki
leivonnainen*

Minttusuklaakakku (10 hlö)



Suosikki
Leivonnainen

Pohja:

3 dl hasselpähkinöitä tai saksanpähkinöitä, tai pähkinäsekoitusta.

8 taatelia, tuoreita tai kuivattuja 2 tuntia liotettuna

2 rkl raakakaakaojauhetta

2 rkl kookosöljyä (ei tarvitse sulattaa)

riipaus suolaa

Sekoita monitoimikoneessa ensin pähkinät jauheeksi. Voi jäädä hieman rouheiseksi.

Lisää joukkoon raakakaakao, taatelit ja suola.

Pyöräytä niin että taatelit hienontuvat.

Lisää joukkoon kookosöljy ja sekoita taikinaksi.

Taputtele halkaisijaltaan 22 cm

irtopohjavuokaan, jonka pohjalle on pingottu leivinpaperi.

Valmista täyte.

Täyte:

4 dl liotettuja cashewpähkinöitä

n.2 dl vettä

$\frac{3}{4}$ dl raakakaakaojauhetta

1,5 dl kookossokeria tai hunajaa

2 tl aitoa vaniljajauhetta

2-3 tippaa piparminttuöljyä

1 rkl lucumajauhetta tai soijalesitinijauhetta

1,5 dl sulatettua kaakaovoita

1 rkl psylliumjauhetta

riipaus suolaa

Jauha pähkinät veden kanssa tehosekoittimessa kermaiseksi massaksi. Lisää kaakaojauhe, kookossokeri, vanilja, suola, piparminttuöljy, lucuma/ lesitinijauhe. Sekoita tasaiseksi. Jos massa on liian jäykkää lisää vettä niin että saat tasaisen tuloksen. Lisää lopuksi kaakaovoita ja psyllium. Sekoita hyvin. Kaada täyte pohjan päälle ja hyydytä pakastimessa n. 1/2 tuntia tai yön yli jääkaapissa.

Hullun suklaiset Browniet

(16 kpl 4x4 cm paloja)



Hullun suklaiset Browniet ovat olleet yksi hittileivonnaisista, kun olen käynyt myymässä tuotteitani Reko- ruokaringeissä. Nämä browniet lyövät menen tullen alkuperäisen versionsa, eli perinteiset vehnäjauhoilla leivotut browniet.

Voit tehdä tästä taikinasta myös välipalapatukoita. Leikkaat vain leivonnaisen sopiviksi suupalapatukoiksi.

Muutenkin tätä herkkuleivonnaista riittää pieni pala kerralla nautittavaksi. Se on täyteläistä, runsasta, pähkinäistä jätietenkin hullun suklaista!

Sopii mainiosti pakastettavaksi.

Alkuperäinen ohje on Outi Rinteen kirjasta Raakaruoka- aika.

HULLUN SUKLAISET BROWNIET

Pohja:

7 dl liotettuja manteleita/ hasselpähkinöitä/
saksanpähkinöitä/cashewpähkinöitä
tee näistä sekoitus tai käytä mieleisiä pähkinöitä

20 tuoreita taateleita (löytyy heviosastoilta)

3 rkl hunajaa/ kookossokeria/vaahterasiirappia
agavesiirappia

2 rkl kookosöljyä

1 dl raakakaakaojauhetta

4 tl riisinlesejauhetta (tocotrienols)

2 tl psylliumjauhetta

2 tl bourbonvaniljajauhetta

½ tl suolaa

1 tl kanelia

Jauha pähkinät tehosekoittimessa mahdollisimman
hienoksi. Lisää taatelit ja loput aineet ja sekoita
taikinaksi. Lisää hieman vettä jos taikina on liian
paksua.

Levitä taikina tasaiseksi vuokaan jossa on öljytty
leivinpaperi. Laita pohja kylmään kuorrutuksen teon
ajaksi.

Kuorrutus:

8 kpl tuoreita taateleita

riipaus suolaa

2 rkl lucumajauhetta

2 rkl riisinlesejauhetta

2 tl vaniljajauhetta

2 rkl hunajaa tai vaahterasiirappia

1 dl kaakaojauhetta

2 dl sulatettua kookosöljyä

1 dl vettä

Valmista kuorrutus sekoittamalla kaikki yhteen
monitoimikoneella tai sauvasekoittimella.

Levitä kuorrutus taikinan päälle ja anna jähmettyä
kylmässä tovin. Leikkaa neliöiksi.

Saat tuplaherkun jos teet kuorrutuksen
kaksinkertaisena!

Raw omenastruudeli (8- 10 hlö)





Struudelin
Valmistus-
vaiheet!



OMENASTRUUDELI

Taikina:

2 dl cashewpähkinöitä
1 dl kookoshiutaleita tai kookosjauhoa
6 tuoretta taatelia kivet poistettuina
1 rkl psylliumia
hyppysellinen suolaa
Vajaa 1 dl vettä
1 rkl kookosöljyä (ei tarvitse sulattaa)

Täyte:

2 granny smith omenaa
2 rkl sitruunamehua
2 rkl hunajaa
1-2 rkl rommia tai amarettoa (Tai tippa rommiaromia)
1 dl rusinoita
1 tl kanelia
ripaus muskottipähkinää
ripaus inkivääriä
hieman suolaa

halutessasi voit laittaa myös kuivattuja karpaloita,
inkamarjoja ja hieman glögimaustetta.

Aloita valmistamalla täyte. Pilko omenat pieniksi kuutioiksi ja sekoita niihin muut aineet. Jätä maustumaan n. 1/2 tunniksi.

Valmista struudelitaikina hienontamalla ensin kuivat aineet monitoimikoneessa, lisää taatelit, vesi ja kookosöljy ja pyöräytä taikinaksi.

Levitä ja taputtele taikina varovasti öljytille leivinpaperille ohueksi levyksi. Ripottele täyte tasaisesti levyille ja kääri struudeli rullalle varovasti leivinpaperia avuksi käyttäen. Jos struudeli repeää, taputtele ja paikkaile sitä hellin käsin.

Laita struudeli 45 asteiseen uuniin n. tunniksi, jotta maut tasoittuvat ja struudeli lämpenee hieman.

Leikkaa struudeli annospaloiksi ja tarjoile sen kanssa kookoskermavaahtoa.

Kookoskermavaahto:

2 tölkkiä kookoskermaa tai kookosmaitoa muutama tippa vaniljasteviaa tai 1 rkl hunajaa
aitoa vaniljaa ripaus

Laita kookoskermapurkit yöksi jääkaappiin. Kun avaat purkin, valuta erottunut kookosvesi varovasti pois. Vatkaa kerma vaahdoksi.

Lime- avokadotorttu (12- 16 hlö)



LIME- AVOCADOTORTTU

Pohja:

5 dl saksanpähkinöitä + hasselpähkinöitä
8 tuoretta taatelia kivet poistettuina tai kuivia, liotettuja taateleita
1/2 dl kookosöljyä sulatettuna
1 rkl hunajaa tai agavesiirappia
riipaus suolaa

Täyte :

8 kpl avokadoja
4 limenmehu
1.5 dl hunajaa tai agavesiirappia
1,5 dl kookosöljyä
2 rkl psylliumia
1 tl aitoa vaniljaa
riipaus suolaa

Sekoita pohjan ainekset tiiviiksi taikinaksi monitoimikoneessa.
Taputtele taikina leivinpaperilla vuorattuun irtopohjavuokaan.

Valmista täyte: Paloittele avokadot tehosekoittimeen tai kulhoon jossa soseutat ne sauvasekoittimella. Lisää limen mehu, hunaja, kookosöljy, psyllium, vanilja ja suola. Soseuta niin pitkään että tuloksena on kermamainen seos. Tarkista makeus. Halutessa voit lisätä seokseen hieman kookoskermaa joka pehmentää makua. Levitä seos pohjan päälle ja koristele esim. Kookoshiutaleilla, pähkinärouheella, tuoreilla marjoilla, suklaarouheella, goji-marjoilla ym. Anna jähmettyä jääkaapissa vähintään 3 tuntia tai pakastimessa 1 1/2 tuntia. Herkuttele! Kakku säilyy jääkaapissa hyvänä 2 päivää. Voit myös leikata sen palasiksi ja pakastaa annospaloina. Pakastimessa kakku säilyy hyvänä 2-3 kk.



Samettinen vadelma-vaniljatorrtu (12- 16 hlö)



pohja:

4 dl saksanpähkinöitä liotettuna (liota pähkinöitä vähintään neljä tuntia, hemmottele liotusvedellä viherkasveja)

8 tuoretaatelia tai kuivattuja liotettuna

1 rkl kookosöljyä (ei tarvitse sulattaa, sekoittuu taikinaan hyvin)

2 tl kanelia

1 tl hippunen ruususuolaa

Aja pohjan ainekset monitoimikoneella taikinaksi ja taputtele leivinpaperilla vuorattuun irtopohjavuokaan tai neliön muotoiseen uunivuokaan. Laita pohja jääkaappiin odottamaan täyteen valmistusta.

Täyte:

5 dl cashewpähkinöitä liotettuna n. 1-2 tuntia yhden jääkaapissa viennetyn kookosmaitotölkin rasvaisuus (käytän Santa Maria Organic coconut milkiä, on mielestäni parasta)

1 dl hunajaa

2 tl vaniljajauhetta

kookosmaitotölkistä jäänyt neste tai 1,5 dl vettä / mantelimaitoa

1,5 dl sulatettua kaakaovoita tai kookosöljyä.

(jos käytät kookosöljyä, maku on erittäin voimakas, kaakaovoilla tulee runsaampi ja rasvaisempi koostumus)

riipaus ruususuolaa

Laita täyteen ainekset kaakaovoita tai kookosöljyä lukuunottamatta tehosekoittimeen ja sekoita niin pitkään että saat kermaisen, tasaisen massan. Lisää kaakavoi / kookosöljy ja sekoita vielä hyvin. Tarkista maku ja lisää vaniljaa tarvittaessa.

Kun cashewpähkinät on liotettuja, ne sekoittuvat paljon tasaisemmin täytteeseen kuin kuivat cashewpähkinät, jolloin useasti täyte jää rakeiseksi. Täyteen pitää olla siis hyvin silkkistä

Valmista vadelmaraitatäyte. Sulata kotimaisia vadelmia rasiallinen (n. 2,5 dl) ja soseuta sauvasekoittimella sileäksi soseeksi. Lisää joukkoon 1/2 dl psylliumjauhetta. Seos alkaa sakeutua nopeasti.

Kaada täyte pohjan päälle ja nostele lusikalla vadelmaraitatäytettä sekaan. Ota coctailtikku, veitsi tai haarukka ja pyörittele vadelmaraitaa täyteen sekaan.

Jäähdytä kakkua pakastimessa pari tuntia tai yön yli jääkaapissa.

Kun kakku on jähmettynyt, ripottele päälle raakasuklaarouhetta tai kaakaonibsejä ja leikkaa kakku 16 osaan.

Pähkinäiset joulupiparit +
Satun Piparit (n. 10- 15 piparia)



Pähkinäiset joulupiparit

3 dl cashewpähkinöitä
1 dl saksanpähkinöitä
2 tl kanelia
1 tl jauhattua muskottipähkinää
1 tl inkivääriä
hieman kardemummaa ja ruususuolaa.
2 dl rusinoita
2 rkl hunajaa tai agave siirappia
puolikkaan luomuappelsiinin mehu ja raastettu kuori.

Liota pähkinöitä ja rusinoita vedessä 4-8 tuntia. Heitä liotusvesi pois. Liotus ei ole välttämätöntä, mutta helpottaa ruoansulatusta. Laita monitoimikoneen kulhoon kaikki ainekset ja sekoita niin pitkään että saat kostean, tiiviin massan. Maista ja lisää mausteita mielesi mukaan. Taputtele massa kelmun väliin ja anna tekeytyä jääkaapissa yön yli. Kauli pipartaikinaa ohuemmaksi puualustalla johon olet sivellyt kookosöljyä tarttumisen estämiseksi. Painele piparimuoteilla pikkuleipiä tai pyörittele palloiksi. Voit myös kuivat valmiit piparit kuivurissa tai uunissa yön yli max. 45 astetta, jolloin saat rapeampia ja "aitoja" pipareita.

Voit kuorruttaa valmiit piparit raakasuklaamassalla. Voit ostaa valmista, hunajalla makeutettua raakasuklaamassaa mm. Foodinin nettikaupasta.

Satun Piparkakut

2,5 dl gluteenittomia kaurahiutaleita
5 dl liottamattomia cashewpähkinöitä
1 banaani (ei pakollinen)
1/2 dl intiaanisokeria
1 dl rusinoita
4 taatelia (jos käytät kuivattuja, liota)
2-3 tl kanelia
2 tl kardemummaa
1 tl inkivääriä
1/2 tl neilikkaa
1/2 tl muskottipähkinää
riipaus suolaa ja mustapippuria/maustepippuria

Jauha kaurahiutaleet ja cashewpähkinät erikseen mahdollisimman hienoksi jauhoksi monitoimikoneessa. Yhdistä jauhot ja sekoita loput aineet nopeasti joukkoon että saat tiiviin taikinan.
Kauli taikina levyksi puulaudalla ja jos se meinaa tarttua kiinni, sivele lauta ja kaulin kookosöljyllä tai miedonmakuisella öljyllä
Siirra piparit leivinpaperin päälle uunipellille ja kuivata pipareita yön yli uunissa, luukku auki max. 45 asteessa.

Vaniljasarvet



VANILJASARVET

2 dl manteleita (jos käytät kuorittuja, saat vaaleamman taikinan)

1 dl saksanpähkinöitä

1/2 dl intiaanisokeria tai kookossokeria

1- 2 tl aitoa vaniljaa

hyppysellinen suolaa

1/2 dl kaakaovoita

Sekoita kuiva-aineet tehosekoittimessa tai monitoimikoneessa ensin hienoksi. Lisää kaakaovoi ja pyöräytä niin että saat tiiviin taikinan. Muotoile taikinasta puolikuun muotoisia pikkuleipiä pellille ja anna jähmettyä pakastimessa. Ennen tarjoamista tupsuttele päälle runsaasti luomutomusokeria (voit kysyä luomutomusokeria Punnitse & Säästä myymälöistä)

*Wieniläisten
vanillakipferl-
pikkuleipien
raw- versio!*

Suussasulavat suklaat (useita ohjeita)



Mitä on raakasuklaa?

Raakasuklaa valmistetaan vain puhtaista, alkuperäisistä ja prosessoimattomista raaka-aineista. Raakasuklaata ei kuumenneta missään vaiheessa valmistusta. Näin suklaaseen jää vain arvokkaita ainesosia, kuten entsyymejä, vitamiineja ja ravinnollisesti arvokkaita yhdisteitä, jotka yleensä tuhoutuvat korkeiden lämpötilojen ja prosessoinnin yhteydessä. Raakasuklaan pääraaka-aine on tietenkin

Raaka kaakao. Raaka kaakao on yksi maailman ravinnerikkaimmista ruoka-aineista. Se sisältää yli 1200 aktiivista ainesosaa ja huikeat 10% kaakaon painosta on antioksidantteja. Tämä vie raaka-aineen kaakaon täysin eri tasolle antioksidanttien lähteenä verrattuna käytännössä mihin tahansa muuhun ruoka-aineeseen. Raakakaakaon antoksidanttiyhdisteet ehkäisevät erityisesti huonon LDL- kolesterolin hapettumista. Tämä suojelee kehoamme mm. erilaisilta sydänsairauksilta. Kaakaossa on antioksidantteja enemmän kuin mustikassa, goji- marjassa, punaviinissä ja kranaattiomenassa yhteensä!

Raakakaakao on erityisesti loistava **magnesiumin, raudan, mangaanin, kromin, rikin, kuparin ja sinkin lähde**. Tämän jumalten ruoan ainutlaatuiset ominaisuudet linkittyvät kuitenkin kaikista selkeimmin aivojemme toimintaan ja hyvän olon tuntemuksiimme.

Raa`asta kaakaosta valmistetaan useita eri lopputuotteita:

- Kokonaisia kaakaopapuja
- Kokonaisista pavuista murskattua kaakaorouhetta, eli kaakaonibsejä.
- Kaakaojauhetta (kun pavuista erotetaan kaakaovoi, valmistetaan jäljelle jääneestä massasta kaakaojauhetta.
- Kaakaovoita (pavuista kylmäpuristettua rasvaa
- Erilaisia tuotteita ja tuotesekoituksia, esim. raakasuklaalevyt ja raakakaakao-superfoodsekoitukset.

Raaka kaakao vs. tavallinen kaakao

Kun kaakaosta tehdään avallista kaakaojauhetta, tai tavallista suklaata, kuumennetaan raakakaakao korkeissa lämpötiloissa (120-130 astetta). Kaakaojuomajauheeseen lisätään kaakaon joukkoon mm. maitojauhetta, erilaisia lisäaineita, valkoista sokeria ja geenimanipuloitua soijalesitiiniä. Näin alkuperäisen raaka-aineen luonne ja ominaisuudet muuttuvat radikaalisti.

Kuinka käyttää raakakaakaota?

Perinteisesti raakakaakaota on käytetty erilaisten kaakaojuomien valmistamiseen. Kokonaiset kaakaopavut sopivat mainiosti sellaisenaan syötynä tai erilaisiin pähkinä- kuivahedelmäsekoituksiin tai dipattuna luomuhunajaan tai tahiniin (seesamsiementahna).

Kaakaonibsit antavat mukavaa rouhetta raakasuklaaseen tai niitä on helppo lisätä vaikka myslin joukkoon. Kaakaojauhe sopii suklaan valmistukseen ja erilaisiin jälkiruokiin.

Raakasuklaan valmistaminen pähkinänkuoressa:

1. Aseta syvä kulho lämpimään vesihauteeseen
2. Lisää kulhoon rasvat (kylmäpuristettu kookosöljy ja /tai raastettu kaakaovoi ja anna niiden sulaa nestemäiseksi.
3. Lisää kulhoon jauheet ja kiinteämmät aineet ja sekoita niistä juokseva massa.
4. Kaada suklaamassa lautaselle, jääpalamuotteihin tai erillisiin suklaamuotteihin.
5. Anna suklaan jäähmetyä pakkasessa. 20-30 min.

Perus raakasuklaa

- 1 dl kaakaovoita
- 1 dl kookosöljyä
- 1 dl kaakaojauhetta
- 5 rkl hunajaa tai agavesiirappia
- 1 dl kaakaopapuja tai rouhetta
- ripaus laatusuolaa

Lisäile maun mukaan:

1 rkl maca-jauhetta, kourallinen goji-marjoja, aitoa vaniljaa jauheena, rusinoita , pilkottuja taateleita ym. Kuivahedelmiä, pähkinöitä.



Lakritsisuklaa

1 dl kaakaovoita
1 dl kookosöljyä
1dl kaakaojauhetta
2 rkl hunjaa tai agavesiirappia
0,5 dl kaakaonibsejä tai rouhittuja kaakaopapuja
1 rkl lakritsinjuurijauhetta (voi korvata vaniljalla)
1 rkl raastettua sitruunankuorta
ripaus laatusuolaa

Sulata voit ja sirottele ja sekoita muut ainekset Joukkoon.
Pakasta n. 20 min. Enjoy!!

Joulusuklaa

1 dl kaakaovoita
2 dl kookosöljyä
4 rkl raakakaakaojauhetta
0,5 dl kaakaonibsejä
2 tl soijalesitiinijauhetta (valinnainen, parantaa rakennetta)
1,5 dl goji-marjoja tai kirsikoita hienonnettuna
4 rkl hunjaa tai agavenektaria
2 tl kanelia
2 tl kaardemummaa
1 tl vanilja jauhetta
1/2 dl pähkinärouhetta
(rusinoita)

Minttuinen rakkausraakasuklaa

3 dl kookosöljyä
2 dl kaakaovoita (raastettuna)
1 dl raakaa kaakaojauhetta
3 rkl hunajaa
1 rkl riisinlesejauhetta
1 rkl lucumajauhetta
1 dl rusinoita
3 tippaa piparminttuöljyä
2 tl aitoa vaniljajauhetta
hyppysellinen laatusuolaa, joka tuo maut esiin.

Sulata kaakaovoi ja kookosöljy vesihauteessa, mutta varo kuitenkaan kuumentamasta yli 40 asteen. Kaakaovoi sulaa huomattavasti nopeammin, kun raastat sen ennen sulatusta. Kun rasvat ovat täysin nestemäisiä, lisää hunaja ja sen jälkeen kaakaojauhe, appelsiiniraaste ja muut mausteet. Maistele välillä! Suklaa jähmettyy pakkasessa muutamassa minuutissa, jääkaapissa sen sijaan parissa tunnissa. Voit annostella massan silikonimuotteihin tai jähmettää sen levyksi leivinpaperin päällä lautasella.

E-vitamiinipitoinen riisinlesejauhe antaa suklaalle kermaisen olemuksen. Raakasuklaa on parhaimmillaan, kun annat sen vetäytyä jääkaapissa yön yli. Näin maut rikastuvat ja sekoittuvat.



*Tämä ei ole
raakasuklaaohje,
mutta todella
herkullinen!*

Suklaatryffelit

50 g voita
125 g tummaa suklaata
1 1/2 rkl rommia tai tippa rommiaromia
3 keltuaista
50 g jauhettuja manteleita
125 g tomusokeria
25 g kaakaojauhetta

Sulata voi ja suklaa paksupohjaisessa kattilassa. Jäähdytä ja vatkaa joukkoon keltuaiset ja rommi.

Lisää jauhettut mantelit ja tomusokeri, kaakaojauhe ja vatkaa. Nostele seoksesta palleroita voipaperin päälle ja laita jääkaappiin jähmettymään. Kun pallerot ovat hieman jähmettyneet, voit pyöritellä ne vaikkapa kaakaojauhossa, tomusokerissa tai mantelijauheessa. Säilytä rasiassa viileässä.



Raw Mozartin kuulat

(n. 10 kpl)



2 dl suolattomia pistaasipähkinöitä
2 rkl hunajaa
riipaus spirulinajauhetta
tai 1 kpl spirulinatabletteja
4 tuoretta taatelia kivet poistettuina
1 tl vaniljaa
riipaus suolaa
1 rkl rommia/ amarettoa/ gallianoa / tai
tippa rommiaromia

Kuorruttamiseen raakakaakaomassaa
Voit myös käyttää laadukasta tummaa
suklaata.

Valmista massa tehosekoittimessa ja
pyörittele siitä pieniä palloja jotka viet
toviksi pakastimeen, niin että ne
viilenevät. Tämän jälkeen kasta kylmät
kuulat suklaaseen. Jähmetä vielä
pakastimessa ja herkuttele!

Kookos- laventelijäde



4 dl cashewpähkinöitä liotettuna ja huuhdottuna. 4 dl vettä
1 dl kookosmanna tai kookosmaidon rasvaosa. 1/2 tl suolaa
1 tl vaniljajauhetta
1/2 dl hunajaa
Vajaa 1/2 tl laventelin siemeniä (Ruohonjuuresta)

Valmista tehosekoittimessa ensin cashewpähkinöistä ja vedestä tasainen massa. Lisää kookosmanna, suola, vanilja, hunaja ja laventeli. Sekoita tasaiseksi. Valmista massasta jäätelöä jäätelökoneella tai kaada massa laakeaan kulhoon ja pakasta. Pakastumisen aikana voit sekoitella massaa puukauhalla aina silloin tällöin, jolloin siitä tulee kuohkeampaa. Ota jäätelöstä palloja jäätelökauhalla ja tarjoa esim. Kookoskerman ja limeraasteen kera.

Huom. Laventeli on aika voimakasta, joten lisää sitä varoen valmistusvaiheessa massan sekaan ja maistele.

Smoothiet, mehut ja aamiaiset



Smoothie Brasileiro

2 hlöle

1 mango

1/2 ananas

1 dl kookosmaitoa

1/2 dl tuoretta minttua pilkottuna

1 bourbonvaniljajauhetta

Pilko hedelmät ja jäähdytä jonkin aikaa pakastimessa niin että hedelmät jähmettyvät, mutta eivät jäädy kokonaan. Jäähdytä myös kookosmaito. Sekoita kaikki ainekset sauvasekoittimella tai tehosekoittimella kuohkeaksi pirtelöksi. Nauti!



Marja- smoothie bowl (1 annos)



1 dl luomukaurahiutaleita

2 dl mantelimaitoa

1 rkl tahinia

1 tl pellavansiemeniä

2 brasilian pähkinää (Parapähkinä)

2 rkl kookoshiutaleita

Kourallinen puolukoita/ mustikoita/ vadelmia
/ herukoita

1 rkl kuivattuja karpaloita

1 rkl hunajaa

Laita illalla kaurahiutaleet, pellavansiemenet,
Parapähkinät ja kookoshiutaleet likoamaan
mantelimaitoon. Jätä yöksi jääkaappiin.

Aamulla tehosekoita seos sileäksi puuroksi
marjojen ja hunajan kanssa. Nauti kuivattujen
karpaloiden kera.

Antioksidantti- ihme (1 annos)



2 porkkanaa
1 punajuuri
1 omena
2 cm siivu palsternakkaa
2 cm inkivääriä
1/2 sitruuna
1 dl jäisiä marjoja
Pari lehteä tuoretta minttua

Mehusta ensin porkkanat, punajuuri, omena, inkivääri, sitruuna ja palsternakka ja sekoita mehu sauvasekoittimella tai blenderillä marjojen kanssa ja mintun kanssa sakeaksi juomaksi.

*Käytä
punajuurta
varoen. Se sisältää
runsaasti
nitraattia ja voi
aiheuttaa myös
huonovointisuutta
!*

Puhdistava greensmoothie (1 annos)



Pari lehteä lehtikaalia
1 Persimon hedelmä
1 banaani
2 vartta lehtiselleriä
2 spirulinatablettia tai 2 tl spirulinajauhetta
1 tl viherjauhetta (esim. Vehnänoras)
Vettä niin paljon että saat paksun pirtelön.

Tehosekoita ainekset tasaiseksi pirtelöksi.

Vihersmoothieta kannattaa nauttia päivittäin. Saat siitä arvokkaita fytoravinteita jotka tukevat maksan puhdistustoimintaa.

Granola



1,5 dl kauraryynejä liotettuna yön yli.
1,5 dl tattarin jyviä, huuhdeltuna hyvin ja liotettuna yön yli.
1, 5 dl manteleita liotettuna yön yli.
1,5 dl kurpitsan siemeniä liotettuna 2 tuntia.
1,5 dl auringonkukan siemeniä liotettuna 2 tuntia.
1, 5 dl saksanpähkinöitä liotettuna vähintään 4 tuntia.
2 dl kuivattuja taateleita liotettuna 1 tunti.
2 dl luomu rusinoita liotettuna 1 tunti.
2 omenaa pilkottuna isohkoiksi palasiksi.
1, 5 dl tuoreita mustikoita tai puolukoita.
1 tl kanelia
1 rkl sitruunanmehua
1/2 dl hunajaa
riipaus suolaa.

Kun olet liottanut mainitut ainesosat ja valuttanut huolellisesti veden pois, laita monitoimikoneeseen ryynit, jyvät, pähkinät ja siemenet ja hienonna ne karkeaksi rouheeksi. Poista seos monitoimikoneen kulhosta ja laita toiseen kulhoon. Laita nyt omenat, taatelit, kaneli, sitruunanmehu, hunaja ja suola monitoimikoneen kulhoon ja sekoita tasaiseksi massaksi. Sekoita nyt keskenään seokset ja lisää joukkoon kokonaiset rusinat ja marjat. Levitä seos kuivurin tasolle jossa on leivinpaperi. Anna kuivua yön yli tai 8 tuntia. Kun seos alkaa kuivahtamaan, voit alkaa nyppimään sitä jotta siitä muodostuu rouheinen granolaseos. Jatka kuivattamista niin pitkään että koko seos on murumaista. Jos et omista kuivuria, voit valmistaa granolan uunissa, miedoimmassa lämmössä uunin luukku auki. Nauti mantelimaidon kera.

Mantelimaito



Mantelimaito on helppoa valmistaa itse! Mantelimaitoa voit käyttää kastikkeisiin, granolan kanssa, smootheihin, jäätelöihin, kakkuihin ja torttuihin tai nauttia lasillisen ihanan raakakeksin kera.

Ohje:

2,5 dl manteleita yön yli liotettuna. Voit käyttää valmiiksi kuorittuja, jolloin saat vaaleamman maidon.

5 dl keitettyä, jäähdytettyä vettä.

1/2 tl bourbon vaniljajauhetta.

Huuhtelee liotetut mantelit hyvin ja laita ne tehosekoittimeen veden ja vaniljajauheen kanssa. Tehosekoita täydellä teholla niin että saat tasaisen seoksen. Aseta isohkon lasipurkin tai posliiniastian päälle sideharsoa ja ala kaatamaan mantelimaitoa harson läpi. Voit myös tehdä koko homman tiheän siivilän läpi.

Kulhoon valuu nyt ihanan samettista maitoa.

Jäljelle jääneen mantelimassan voit käyttää vaikkapa leivontaan.

Samalla tavalla kun valmistat mantelimaitoa, voit valmistaa mitä tahansa pähkinämaitoa tai tehdä maidon liotetuista seesaminsiemeneistä jolloin saat todella kalsiumpitoista kasvismaitoa.

Voit blendausvaiheessa lisätä joukkoon myös muutamia liotettuja taateleita jolloin saat makeamman maidon.

Banaani- mustikkapannukakut



2 kypsää banaania
1 rkl hunajaa tai agavenektaria
1/2 tl kanelia
1/2 dl saksanpähkinöitä
1 dl tuoreita mustikoita.
1 rkl psylliumjauhetta

Laita banaanit, psylliumjauhe, hunaja, kaneli kulhoon ja murskaa haarukalla niin että ainekset sekoittuvat yhteen. Älä tee mössöä, vaan banaaniin saa jäädä suutuntumaa. Rouhi pähkinät veitsellä karkeaksi rouheeksi ja sekoita banaanimassan joukkoon. Lisää joukkoon myös mustikat.

Levitä nyt kuivurin (tai kiertoilmauunin) tasolle leivonpaperin päälle pyöreitä pannukakkuja. Anna kuivua ensin noin neljä tuntia noin 45 asteessa. Kun pinta on hieman kuivahtanut, käännä pannarit ympäri ja jatka vielä neljä tuntia.

Kiitos!



Kiitän lämpimästi että olet lähtenyt tälle raakaravinnon seikkailulle!

Toivon että innostut kokeilemaan reseptejä kotikeittiössäsi ja raakaruokakärpänen puraisee sinua jatkamaan raakailun maailmassa.

Raakaruokien valmistus on loppujen lopuksi simppeleä kun alkuun pääsee. Jo runsas salaattiatteria päivässä riittää raakaruokaan totutuksessa. Muistathan että 50% raakaruokaa päivässä on jo hurja terveysteko keholle.

Nautitaan hyvästä ruoasta jatkossakin!

Raakaillen rakkaudella,
Satu