



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Vaihtoehtoiset tekniikat vegaaniruoanlaitossa

Yksikkö 4





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



Yksikkö 4:

Vaihtoehtoiset tekniikat vegaaniruoanlaitossa

Miksi vegaaninen ruoanlaitto on haastavaa?

Eläinperäiset tuotteet keittiössä eivät ainoastaan tuo makua, vaan niillä on myös teknologisia toimintoja, kuten rakenteen luominen, sitominen ja oikean koostumuksen saavuttaminen. Esimerkkejä:

- **Kananmunat:** Auttaa kakkuja kohoamaan ja estää pyöryköitä hajoamasta.
- **Maito/Kerma:** Sitoo kastikkeita ja tuo ruokiin kermaisen rakenteen.
- **Liha:** Antaa kylläisyyden tunteen ja tarjoaa *umamin* (viides perusmaku).

Vegaanisessa ruoanlaitossa näitä tuotteita ei voida käyttää. Siksi tarvitsemme vaihtoehtoja. Tässä yksikössä opimme näistä vaihtoehtoista yksityiskohtaisesti.

a. Mitä voimme käyttää kananmunien sijasta? Sitomiseen, kohoamiseen ja kosteuden lisäämiseen.

Opitaan, mitä raaka-ainetta käytetään missäkin tilanteessa.

Tilanne	Perinteinen	Vegaaninen vaihtoehto	Huomio
Kakku – täytyy kohota	Kananmuna	70 g omenapyreetä	Antaa hieman kosteahkon rakenteen
Keksit, kakut	Kananmuna	1 banaani + 1 rkl omenaviinietikkaa	Korvaa 2 munaa
Lihapullat, kasvispihvit	Kananmuna	1 rkl tomaattipyreetä	Lisää myös makua
Pannukakut	Kananmuna	3–4 rkl kaurapuurohiutaleita	Käytetään maidon kanssa
Vanukas, kakku	Kananmuna	60 g pehmeää tofua (soseutettuna)	Monikäyttöinen neutraalin makunsa vuoksi
Yleiskäyttöön	Kananmuna	1 rkl maissi-/perunatärkkelystä + 1 rkl vettä	Sitova ja kohottava vaikutus
Marenki, kakku, marenki	Munanvalkuaiset	40 g aquafabaa (kikherneiden liemi)	Vatkattuna sähkövatkaimella,



			muodostaa vaahtoa
Hyytelöinti	Kananmuna	1 rkl pellavansiemeniä + 3 rkl vettä (annetaan seistä 5 min)	Luo vegaanisen hyytelömäisen rakenteen

b. Kuinka saavuttaa oikea rakenne ja koostumus?

Vegaaniruoassa on tärkeää paitsi sitoa aineksia myös luoda pureskeltava rakenne.

- Sienet: Kuivatut sienet, liotettuina, antavat lihaa muistuttavan suutuntuman. Niitä voi paistaa pannulla tai lisätä pyöryköihin.
- Valkosipuli, selleri, kvitteni ja kypsät saksanpähkinät: Kun ne suolataan 2 %:ssa suolavedessä, ne tuovat lisää umamia ja voimakasta makua. Fermentoituina ne kehittävät entistä rikkaampia aromeja.
- Pähkinät (mantelit, saksanpähkinät): Voidaan jauhaa hienoksi tai vaivata jauhelihan korvikkeeksi.
- Perunat: Keitetyt, raastetut tai paahdetut perunat sitovat pyöryköitä ja pitävät taikinan koossa. Niitä käytetään myös gluteenittomana sideaineena.

c. Kuinka luoda umami-maku?

Umami (viides perusmaku) löytyy makean ja suolaisen yhdistelmästä, kuten lihassa, juustossa, sienissä ja tomaateissa.

Umamin lähteitä:

- Tomaatit
- Kuivatut sienet
- Sipulit
- Tamarinditahna
- Merilevä
- **Ravintohiivahiutaleet** (*nutritional yeast*)

Nämä ainekset syventävät ruoan makua. Erityisen tehokkaita ne ovat kasvisruoissa.

d. Tee oma umami-suola

Ainekset:

- 50 g kuivattuja tomaatteja



- 20 g kuivattuja sieniä
- 10 g kuivattua sipulia
- 200 g merisuolaa
- 20 g ravintohiivahiutaleita
- 10 g kuivattuja yrttejä (rosmariini, timjami, minttu jne.)

Ohje:

- Sekoita kaikki ainekset paitsi suola ja hiivahiutaleet.
- Saat hienojakoisen jauheen.
- Siirrä seos kulhoon ja lisää suola ja ravintohiivahiutaleet.
- Sekoita hyvin ja siirrä purkkiin.
- Voit käyttää liemimausteena tai ripotella pastan tai kasvisruokien päälle.

Säilytys: Säilytä viileässä ja kuivassa ilmatiiviissä lasipurkissa.

e. Leipä- ja leivonnaisvaihtoehtoja

Myös munattomat leivät ja leivonnaiset ovat mahdollisia.

- Aquafaba (kikherneiden liemi): Käytetään kananmunanvalkuaisten sijasta.
- Soijajauho + vesi (1:5): Matkii kananmunan sitomis- ja sakeuttamisvaikutusta.
- Kurkuma: Antaa keltaisen keltaisen värin.
- Kasvipohjainen maito (soija, kaura, manteli): Käytetään voiteluun taikinan pinnalle.
- Kasvipohjainen kerma + kuorrutussuklaa: Ganachea varten.
- Esikeitetyt perunat: Auttaa pitämään taikinan jämykkänä (erityisen hyödyllinen vohveleissa ja pannukakuissa).
- Maissijauho: Käytetään korppujauhojen sijasta.

f. Lihan vaihtoehdot

Kasvipohjaiset proteiinivalmisteet:

- Tempeh: Fermentoituja soijapapuja – runsaasti proteiinia, kiinteä rakenne.
- Tofu: Neutraali maku, saa maun paistettaessa tai marinoitaessa.





- Seitan (vehnägluteeni): Matkii lihan rakennetta, erityisen sopiva grilliin ja uuniin.
- Jackfruit (nuori vihreä jakkihedelmä): Sen säikeinen rakenne muistuttaa kanaa tai lihaa (esim. vegaaninen pulled pork).

g. Maidolle ja kermalle vaihtoehtoja

Kasvipohjaiset maidot:

- Soijamaito: Korkein proteiinipitoisuus.
- Kauramaito: Ihanteellinen kahviin ja jälkiruokiin kermaisen koostumuksensa vuoksi.
- Mantelimaito: Kevyt ja aromaattinen.
- Kookosmaito: Makea ja aromaattinen, erityisesti aasialaisissa ruoissa.

Kerman sijaan voi käyttää:

- Cashew-pähkinöistä tehtyä vegaanikermaa.
- Kasvipohjaista jogurttia (soija, kookos).
- Kasviöljyn ja kasvimaiton seosta (itse tehty kerma).

h. Juuston vaihtoehdot

- Cashew-juusto: Voidaan valmistaa fermentoimalla (kuten jogurtti).
- Tofu-feta: Tofu marinoituna sitruunalla, etikalla ja suolalla.
- Manteliricotta: Valmistetaan tehosekoittimella ja harsokankaalla.
- Vegaaninen parmesaani: Saksanpähkinöiden tai hasselpähkinöiden, ravintohiivahiutaleiden ja valkosipulijauheen seos.
- Vegaaninen mozzarella: Tehty tapiokatärkkelyksestä ja kookosmaidosta.

i. Kalan ja leikkeleiden vaihtoehdot

- Vegaaninen lohi valmistettuna kaalinlehdistä tai riisipaperista.
- Vegaaninen tonnikala kuivatuista tomaateista, oliiveista ja





kapriksista.

- Vegaaniset sushitäytteet merilevällä rikastettuina.

j. Jogurtin ja majoneesin vaihtoehdot

Jogurtti:

- Voidaan valmistaa kotona fermentoimalla kasvimaitoa probiooteilla.
- Vaihtoehtoisesti kookos- tai mantelijogurttia voidaan käyttää.

Majoneesi:

- Vegaaninen majoneesi aquafabasta, sinapista, sitruunasta ja öljystä.
- Vaihtoehtoisesti avokadopohjainen majoneesi.

k. Liiviatteen (gelatiinin) vaihtoehdot

- Agar agar: Johdettu merilevästä. Käytetään vanukkaisiin, hyytelöihin ja panna cottaan.
- Kudzu-tärkkelys: Hyytelöittäjä japanilaisesta keittiöstä.
- Chiansiemenet: Muodostavat geelin nesteen kanssa; sopivat jälkiruokiin ja aamiaiskulhoihin.

l. Värin ja rakenteen vahvistajat

- Kurkuma: Keltuaisen väriin.
- Punajuurimehu: Matkii lihan väriä.
- Porkkana + cashew: Vegaanisen "cheddar"-juuston väriin.
- Aktiivihilli: Mustiin hampurilaissämpylöihin, makaroneihin.
- Tapiokatärkkelys: Antaa pureskeltavan rakenteen.

