



Kasvissyöntiä aloittelijoille

– ja vähän konkareillekin

Sisällysluettelo

Johdanto	3
Miksi kasvisyöjäksi?	3
Ravitsemus	4
Ruokavalion koostaminen	4
Energiaravintoaineet	5
Vitamiinit ja kivennäisaineet	6
Ruokapäivä	8
Raskausajan ja lasten kasvisruokavaliot	9
Urheilijan vegaaniruokavalio	10
Ympäristövastuullinen ruokailu	12
Vihjeitä kasvisyöntiin siirtyvälle	14
Vihjeitä ulkona syömiseen ja matkustamiseen	14
Vihjeitä ruoanlaittoon	15
Eläintuotteiden korvaaminen	16
Uudet ruoka-aineet tutuiksi	18
Ruokaohjeita	19
Usein kysyttyä	28
Kirjallisuutta	29



Johdanto

Kasvisyönti on kasvattanut suosiotaan niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Kasvisyöjät ovat ravitsemustottumustensa suhteen kirjava joukko, jota kuitenkin yhdistää yksi yhteinen tekijä – kasvikunnan tuotteista koostuva ruokavalio. Osa kasvisyöjistä koostaa ruokavaliionsa täysin kasvikunnan tuotteista (vegaaniruokavalio), osa hyväksyy ruokavaliionsa myös maitovalmisteita (laktovegetaarinen ruokavalio), ja osa maidon lisäksi myös kananmunat (lakto-ovovegetaarinen ruokavalio).

Termin “kasvisyöjä” merkitys vaihtelee maittain ja kulttuureittain. Suomessa kasvisruokavaliosta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä lakto-ovovegetarista suuntausta. Kalaa tai muita eläimiä ei kasvisyöjäksi itseään kutsuvalle onneksi usein enää tarjota. Tässä oppaassa kasvisyönnillä tarkoitetaan ensisijaisesti vegaani- eli täyskasvisruokavaliota. Oppaan reseptit soveltuvat näin ollen kaikkiin yllämainittuihin ruokavaliioihin. Myös monet esitteen ravitsemusasiat ovat kaikille kasvispainotteisille ruokavaliolle yhteisiä.

Miksi kasvisyöjäksi?

American Dietetic Associationin mukaan vegaani- ja muut kasvisruokavaliot sopivat kaikkiin elämän vaiheisiin. Ne tuovat mukanaan monia terveydellisiä etuja kuten vähemmän tyydytynyttä rasvaa ja eläinproteiineja sekä kolesterolia. Kasvisyöjät saavat ruokavaliostaan enemmän kuitua, magnesiumia, antioksidantteja (kuten C- ja E-vitamiinia) ja fytokeemikaaleja. Kasvisyöjillä on havaittu olevan pienempi painoindeksi kuin sekasyöjillä, samoin pienempi sydäntauti-kuolleisuus. Veren kolesterolipitoisuus ja verenpaine ovat kasvisyöjillä myös pienemmät. Myös riski sairastua tyyppi 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä eturauhas- ja paksusuolensyöpään on pienempi.¹

Moni on myös huolestunut eläinten huonosta kohtelusta ja tehomaaatalouden ympäristökuormituksesta. Eläimet elävät yleensä ahtaissa ja virikkeettömissä oloissa, ja kuljetus teurastamolle aiheuttaa usein stressiä ja joskus suoranaisia fyysisiä vammoja. Vuosittain maailmassa teurastetaan tuhansia miljoonia eläimiä. Eläimet aistivat kipua ja tuntevat mielihyvää siinä missä ihmisetkin. Moni valveutunut kuluttaja onkin alkanut kyseenalaistamaan ihmisen “oikeuden” kasvattaa eläimiä keskitysleirimäisissä oloissa ja tappaa niitä vain makumieltymysten ja tottumusten vuoksi.

Eläintuotanto on merkittävänä osasyynä ilmastomuutokseen, eroosioon, happamaan laskeumaan sekä vesien saastumiseen ja pohjaviesien ehtymiseen. Koneistetussa maataloudessa lihantuotanto kuluttaa tuotettua kaloria kohti monin verroin enemmän fossiilisia polttoaineita kuin kasvien kasvattaminen. Koska maidontuotanto kytkeytyy kiinteästi lihantuotantoon, koskevat samat eläinoikeus- ja ympäristönäkökohdat niitä molempia.

¹American Dietetic Association: *Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. Journal of the American Dietetic Association 2009; 109; 1266-82.*

Kasvisyönnin eettisistä ja ympäristösyistä enemmän Vegaaniliiton “Miksi kasvisyöjäksi?” -esitteessä.

Ravitsemus

ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Johanna Kaipiainen ja TtM Virve Paasovaara

Kasvissyöntiä suunnittelevan henkilön on tärkeä tutustua huolella alan kirjallisuuteen ennen kuin tekee merkittäviä ruokavalionmuutoksia. Myös muilta kasvissyöjiltä saa usein tärkeitä vihjeitä kasvissyöntiä ajatellen. Näin varmistetaan, että ruokavalio on tervettä ja hyvinvointia tukeva. Alussa kasvissyöntiin siirtyminen voi tuntua vaikealtakin, mutta tiedon ja kokemusten lisääntymisen myötä myös kasvisruokavalion noudattaminen helpottuu. Eteen avautuu uusi maailma uusine makuineen ja ruoka-aineineen.

Ruokavalion koostaminen

Monipuolinen, kohtuullinen ja täysipainoinen ruokavalio sisältää usein myös riittävästi elintärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Vegaaniruokavaliota noudattavan henkilön on kuitenkin tarpeellista täydentää ruokavaliota ravintoainevalmisteilla.

Täysipainoisen ruokavalion koostamisen apuna voi käyttää ruokapyramideja, joista löytyy yksi esimerkki takakannessa. Erilaisissa kasvisruokapyramideissa voi olla eroja; kasvissyöjäkin voi syödä terveellisesti monella tapaa. Tärkeintä on, että valitsee ruokia pyramidin jokaisesta lohkokosta. Annoksissa mainitut elintarvikkeet ovat esimerkkejä, eivätkä tarkoita että kaikkien olisi syötävä niistä jokaista. Mikään yksittäinen elintarvike ei ole sellainen, jota kaikkien pitäisi syödä. Esimerkiksi kikherneissä, valkoisissa pavuissa, kidneypavuissa, pistaasipähkinöissä ja kurpitsansiemenissä on yhtä hyvin kaikkia välttämättömiä aminohappoja kuin soijassa².

Pyramidi koostuu viidestä eri tasosta, joista alimmainen muodostaa ruokavalion perustan niin kasvis- kuin sekaruokavaliotakin

noudattavilla. Se sisältää viljatuotteita, täysjyväviljaa suosien. Joskus tähän ruokavalion perustaan lasketaan mukaan myös peruna. Pyramidin toisella tasolla ovat palkokasvit, pähkinät ja siemenet, mukaan lukien esimerkiksi soijamaito, tofu ja muut eläinkunnan tuotteiden ”korvikkeet”. Kolmas taso koostuu kasviksista eli vihanneksista, juureksista ja sienistä, joita on hyvä nauttia päivittäin myös tuoreena. Neljännessä lohkokossa ovat marjat ja hedelmät. Pyramidin huipulla ovat kasvirasvat, joita elimistö myös tarvitsee pieniä määriä.

Paljonko kustakin lohkokosta pitäisi syödä saadakseen riittävästi energiaa ja ravintoaineita? Suositus on suuntaa-antava^{3,4}. Jos valitset yhdestä lohkokosta minimimäärään, valitse jostain toisesta lohkokosta enemmän kuin minimimäärä. Valitse kustakin lohkokosta kalsiumpitoisia ruokia päivittäin.

- **Viljatuotteita 6–11 annosta**
annos = viipale leipää, 1 dl puuroa, keitettyä riisiä tai pastaa tai 30 g aamiaismuroja
- **Palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä 3–5 annosta**
annos = 1/2–1 dl keitettyjä papuja, lasillinen soijamaitoa, 100 g tofua tai tempehiä, 30 g ”lihankorviketta” (esim. soijarouhe, seitan) tai 2 rkl pähkinöitä, pähkinä- tai sientahnaa
- **Perunaa, juureksia, vihanneksia tai sieniä 3–5 annosta**
annos = 2 dl raakoja kasviksia tai 1 dl keitettyjä kasviksia tai perunaa
- **Marjoja ja hedelmiä 2–4 annosta**
annos = keskikokoinen hedelmä, lasillinen tuoremehua, 1 dl marjoja tai säilykehedelmiä tai 1/2 dl kuivahedelmiä
- **Kasvirasvaa 2 annosta**
annos = 1 rkl öljyä tai kasvimagariinia

Tämän lisäksi erityisesti vegaaniruokavaliota noudattavan henkilön tulisi kiinnittää huomiota seuraavien suojaravintoaineiden saantiin: B12- ja D-vitamiini sekä kalsium. Niin kasvissyöjien kuin muidenkin kannattaa myös huolehtia riittävästä nesteestä nauttimisesta ja liikunnasta.

² Young VR, Pellet PL. Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *Am J Clin Nutr* 1994;59(suppl):1203–12.

³ Messina V, Melina V, Mangels AR. A new food guide for North American vegetarians. *J Am Diet Assoc* 2003;103:771–77

⁴ ADA reports. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc* 1997;97:1317–21.

Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineita ovat proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit. Proteiineja ja rasvoja nauttimalla saadaan myös elimistön toiminnolle välttämättömiä aminohappoja ja rasvahappoja. Hiilihydraatteihin lukeutuvat suoliston hyvinvointia tukevat kuidut. Kun energian saanti on tasapainossa energian kulutukseen kanssa, ihminen pysyy normaalipainoisena. Lapsilla normaali kasvu kertoo siitä, että energian saanti on ollut riittävä.

Hiilihydraatit ovat tärkein energianlähde ja niiden osuudeksi suositellaan 50–60 % (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005) päivittäisestä energiansaannista. Sokerin osuuden olisi hyvä jäädä alle 10 %. Kuitua suositellaan nautittavan 25–35 g päivittäin. Tärkeitä hiilihydraattien lähteitä ovat viljatuotteet, peruna, kasvikset, hedelmät ja marjat sekä palkokasvit. Eläinkunnan tuotteita sisältävässä ruokavaliossa ongelmana on usein liian suuri proteiinin ja tyydyttyneen rasvan saanti hiilihydraattien kustannuksella. Kasvissyöjä saa helposti suosittelun määrän hiilihydraatteja. Vaikka vähähiilihydraattiset dieetit ovatkin tällä hetkellä muodissa, ravitsemusasiantuntijat eivät suosittele niitä. Ne

voivat aiheuttaa pitkällä aikavälillä ravintoainepuutoksia ja lisätä sairastumisriskiä.

Terveellinen ruokavalio ei ole rasvaton, vaan sopiva päivittäin nautittava rasvamäärä on 25–35 % kokonaisenergiasta. Kovan rasvan (tyydyttyneet rasvahapot + trans-rasvahapot) määrän ei tulisi olla suurempi kuin 10 % päivän kokonaisenergiasta. Useat kasviöljyt, pähkinät ja siemenet sisältävät elimistölle tärkeitä rasvahappoja. Vegaaniruokavalio sisältää yleensä riittävästi omega-6-rasvahappoja, mutta omega-3:n saantiin on hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Pellavansiemen-, hampun- ja rypsiöljy ovat hyviä omega-3:n lähteitä. Esimerkiksi 1,5 rkl jauhettuja pellavansiemeniä, 2 rkl rypsiöljyä tai 5 rkl kokonaisia hampunsiemeniä hyvin pureskeltuna tyydyttää päivittäisen omega-3-rasvahappojen tarpeen.

Proteiini

Proteiinien saantisuositus on 10–20 % kokonaisenergiatarpeesta. Hyviä proteiinilähteitä kasvisruokavaliossa ovat palkokasvit, täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet. Kasvisravinnon perusproteiini saadaan täysjyväviljasta. Useissa kasvikunnan tuotteissa jotain aminohappoa on hyvin vähän, mutta yhdistämällä täysjyväviljaa joko palkokasveihin (pavut, linsit, herneet) tai perunaan, sieniin, juureksiin tai muihin vihanneksiin saadaan hyvälaatuinen proteiiniseos, joka riittää kattamaan proteiinin tarpeen. Sekaruokavaliossa sen sijaan proteiinin saanti ylittää usein tarpeen, mikä ei ole terveellistä. Soijaproteiinin etuna on paitsi hyvä aminohappokoostumus, myös hyvä tuotevalikoima ja saatavuus. Kaikkia aminohappoja ei tarvitse saada samalla aterialla, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee lopputuloksen. Tietoa ruokien proteiinipitoisuuksista on koottu sivulle www.vegaaniliitto.fi/proteiini.html.

Vitamiinit ja kivennäisaineet

B12-vitamiini

B12-vitamiinilla on tärkeä rooli mm. hermoston kehittämisessä ja punasolujen muodostumisessa. Sitä ei kuitenkaan saa kasvikkunnan tuotteita nauttimalla. Tämän vuoksi jokaisen vegaanin on syytä huolehtia riittävästä B12-vitamiinin saannista heti vegaaniksi ryhtymisestä alkaen. B12-vitamiinin pitkäaikaisesta puutoksesta aiheutuvat sairaudet ovat hyvin vakavia ja voivat lopulta johtaa peruuttamattomiin terveydentilan muutoksiin. Laajalle levinnyt uskomus on ollut, että idut, tempeh ja merilevät sisältäisivät B12-vitamiinia. Näistä löytyvä B12-vitamiini ei kuitenkaan ole elimistön hyväksikäytettävissä muodossa, vaan kyse on B12-analogeista. B12-vitamiinilla täydennettyjä tuotteita ja vitamiinivalmisteita on kuitenkin runsaasti saatavilla.

Vegaaniseen ruokavalioon perehtyneet lääke- ja ravitsemustieteen ammattilaiset ovat esittäneet seuraavia suosituksia B12-vitamiinin riittävää saantia koskien:

- Käytä B12-vitaminoituja tuotteita 2–3 kertaa päivässä, saadaksesi ainakin 3 µg vitamiinia *tai*
- Syö päivittäin yksi B12-vitamiinitabletti, joka sisältää vähintään 10 µg vitamiinia *tai*
- Syö kerran viikossa vähintään 2 milligrammaa (2000 µg) B12-vitamiinia.

Varsinkin raskaana olevien ja imettävien naisten on tärkeää pitää huolta omasta B12-vitamiinin saannistaan ja vanhempien tulee antaa lapsilleen B12-vitamiinia. Yllä olevat annokset koskevat aikuisia, lapsille suositukset ovat pienemmät. Lisätietoa luotettavista B12-vitamiinin lähteistä löytyy sivulta www.vegaaniliitto.fi/b12.html.

D-vitamiini

D-vitamiini on yksi tärkeimmistä, ellei tärkein, luuston hyvinvointia ylläpitävä ravintoaine. D-vitamiinia syntyy elimistössä auringonvalon vaikutuksesta. Henkilöt, jotka ovat säännöllisesti auringonpaisteessa, eivät normaalisti tarvitse D-vitamiinia ravinnostaan. Suomessa auringon säteily on kuitenkin talvella niin vähäistä, että D-vitamiinia ei muodostu iholla tarpeeksi. Varsinaisten vitamiinivalmisteiden ohella ainoat ruoka-aineet, jotka sisältävät merkittäviä määriä D-vitamiinia, ovat jotkin sienet kuten suppilovahverot, kantarellit ja rouskut. Jonkin verran D-vitamiinia on myös D-vitamiinilla täydennetyissä margariineissa, soijamaidoissa ja kauravalmisteissa. D2-vitamiini on kasviperäistä, kun taas D3-vitamiini on eläinperäistä. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että D2-vitamiini imeytyy yhtä tehokkaasti kuin D3-vitamiini^{5,6}. D-vitamiinia on hyvä saada talviaikaan vähintään 25 µg/vrk.

⁵ Holick MF, Biancuzzo RM, Chen TC ym. Vitamin D2 is as effective as vitamin D3 in maintaining circulation concentrations of 25-hydroxyvitamin D. *J Clin Endocrinol Metab* 2008;93:677-81.

⁶ Biancuzzo RM, Young A, Bibuld D ym. Fortification of orange juice with vitamin D2 or vitamin D3 is as effective as oral supplement in maintaining vitamin D status in adults. *Am Jour Clin Nutr* 2010;91:1621-6.

Rauta

Rauta on hemoglobiinin rakennusaine. Sen puute aiheuttaa anemiamia. Kasvikunnan tuotteista rautaa saa kokojyväviljasta, palkoviljasta, tummanvihreistä kasviksista, pähkinöistä, siemenistä ja kuivatusta hedelmistä. Rautapitoisten tuotteiden nauttimisen yhteydessä olisi hyvä myös syödä C-vitamiinia sisältäviä ruokia, jolloin raudan imeytyminen tehostuu. Kalsium heikentää raudan imeytymistä, joten käytettäessä kalsiumlisä, ne kannattaa ottaa aterioiden välillä. Raudanpuutteesta johtuva anemia ei ole vegaaneilla muita ruokavaliota noudattavia

yleisempää. Enemmän tietoa raudasta löytyy *Rauta kasvisruokavaliossa* -esitteestä.

Jodi ja seleeni

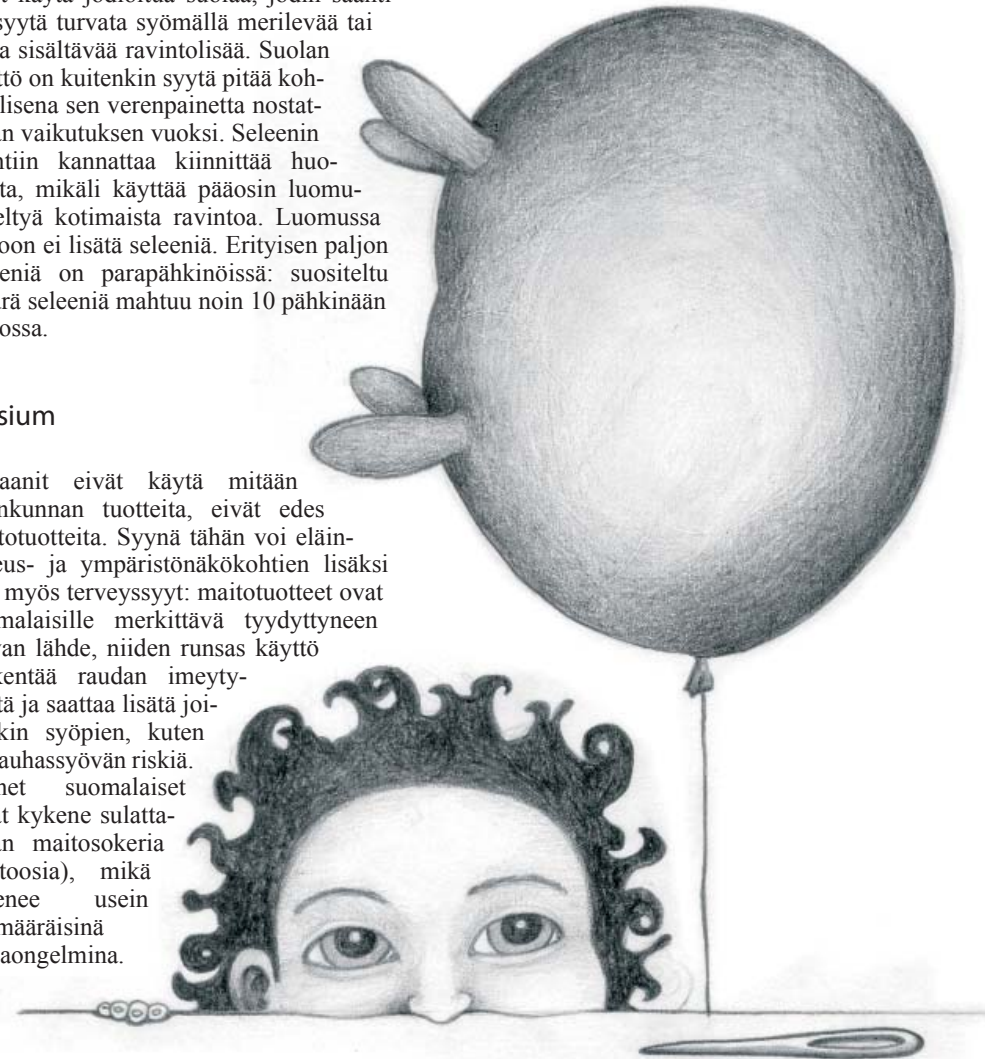
Jodi ja seleeni ovat kivennäisaineita, joiden pitoisuus elintarvikkeissa riippuu ennen kaikkea maaperän pitoisuuksista. Suomen maaperässä kumpaakin on niukasti. Siksi jodia lisätään ruokasuolaan ja seleeniä lannoitteisiin. Ellet käytä jodioitua suolaa, jodin saanti on syytä turvata syömällä merilevää tai jodia sisältävää ravintolisää. Suolan käyttö on kuitenkin syytä pitää kohtuullisena sen verenpainetta nostattavan vaikutuksen vuoksi. Seleenin saantiin kannattaa kiinnittää huomiota, mikäli käyttää pääosin luomujeltyä kotimaista ravintoa. Luomussa peltoon ei lisätä seleeniä. Erityisen paljon seleeniä on parapähkinöissä: suositeltu määrä seleeniä mahtuu noin 10 pähkinään viikossa.

Kalsium

Vegaanit eivät käytä mitään eläinkunnan tuotteita, eivät edes maitotuotteita. Syynä tähän voi eläinoikeus- ja ympäristönäkökohtien lisäksi olla myös terveyssyyt: maitotuotteet ovat suomalaisille merkittävä tyydyttyneen rasvan lähde, niiden runsas käyttö heikentää raudan imeytymistä ja saattaa lisätä joidenkin syöpien, kuten eturauhassyövän riskiä. Monet suomalaiset eivät kykene sulattamaan maitosokeria (laktoosia), mikä ilmenee usein epämääräisinä vatsaongelmina.

Myös maitoallergia on yleistä pikkulapsilla. Kalsium on kuitenkin tärkeä luuston rakennusaine, mistä johtuen moni on huolissaan vegaanien kalsiumin saannista.

Hyviä kalsiuminlähteitä vegaaniruokavaliossa ovat muun muassa tofu- ja muut soijatuotteet, palkokasvit, vihreät lehtivihannekset, tahini (seesaminsiemenistä tehty tahna), siemenet, pähkinät, kaalit, kuivatut hedelmät (erityisesti viikuna) ja kalsiumilla rikastet-



tut elintarvikkeet kuten esimerkiksi mehut. Ruoka-aineet vaihtelevat kalsiumsisältönsä ja kalsiumin hyväksikäytettävyytensä suhteen. Muun muassa pinaatista ja raparperista kalsiumin imeytyminen on huonoa niiden sisältämän oksaalihapon vuoksi.

Vihreistä vihanneksista kalsium imeytyy pääsääntöisesti hyvin. Esimerkiksi kaaleista kalsium imeytyy paremmin kuin maidosta. Kalsiumin imeytymiseen ja luuston hyvinvointiin vaikuttavat useat eri tekijät, kuten:

- Ruokavalion korkea proteiinin määrä. Erityisesti eläinproteiini ja natrium (ruokasuolassa) lisäävät kalsiumin erityistä virtsaamista.
- Ravinnosta saatava D-vitamiini, joka on välttämätöntä kalsiumin imeytymiselle.
- Runsaasti hedelmiä ja kasviksia sisältävä ruokavalio sisältää runsaasti magnesiumia, kaliumia, booria ja K-vitamiinia millä on positiivinen vaikutus luustoon.
- Kofeiini ja runsas fosforin saanti, jotka heikentävät elimistön kalsiumtasapainoa.
- Liikunnan puute, tupakointi, runsas alkoholinkäyttö, matala estrogeenitaso ja perintötekijät, jotka kaikki edistävät osteoporoosin kehittymistä.

Vegaaneilla kalsiumin saanti on hieman alhaisempaa kuin sekasyöjillä, mutta elimistö mukautuu vähentyneeseen saantiin tehokkaalla imeytymisellä. Lisää aiheesta löytyy *Kalsium vegaaniruokavaliossa* -esitteestä.

Ehdotus vegaanin ruokapäiväksi (n. 2200 kcal/vrk)

aamupala:

- myslä (kaurahiutaleita, pähkinöitä, auringonkukan-, seesamin- ja pellavansiemeniä ja vehnänalkioita), n. 2 dl

- 1 lasi kalsiumilla rikastettua soija- tai kauramaitoa
- 1 keskikokoinen hedelmä

lounas:

- lasagnea n. 400 g (täytteenä soijarouhetta, sipulia, suppilovahveroita, ja soija- tai kauramaitoa)
- salaattia n. 1 dl (esimerkiksi tomaattia, kurkkua, salaattia, sipulia, oliiveja)
- porkkanaraastetta n. 1 dl
- juomaksi vettä

välipala:

- 2–3 viipaletta tummaa täysjyväleipää, päällä kevyesti sinistä Keiju-margariinia ja vihanneksia, esimerkiksi salaattia, tomaattia, paprikkaa ja kurkkua
- 1 keskikokoinen hedelmä
- 1 kalsiumrikastettu kaura- tai soijajogurtti

päivällinen:

- linssipataa 4 dl
- 2 viipaletta tummaa täysjyväleipää, päällä vihanneksia ja sinistä Keiju-margariinia
- 1 lasi kalsiumrikastettua tuoremehua ja vettä

iltapala:

- 3 viipaletta tummaa täysjyväleipää, päällä paprikatahnaa ja vihanneksia
- 1 lasi kalsiumrikastettua tuoremehua

Lisäksi B12:ta vitamiinilisänä ja D-vitamiinia talvisin esimerkiksi Devitol- tai Jekovit-tippoina.

Ruokapäivä on lähteestä Eränen, J & Kekki, J. 2001. Kasvisruokavalioiden koostaminen. Teoksessa Kaikennäköisiä kasvissyöjiä – Minäkö myös (toim. J. Saxell). Helsinki: Eläinsuojeluliitto Animalia, 36–49, josta löytyy muitakin ruokapäiväehdotuksia.

Raskausajan ja lasten kasvisruoka-valioid

*ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti
Johanna Kaipainen*

Vegaani- ja muut kasvisruokavaliot sopivat oikein koostettuna kaikenikäisille henkilöille. Kasvisruokavaliot ovat ravitsemuksellisesti riittäviä niin lapsille ja murrosikäisille kuin raskaana oleville ja imettävillekin. Ruokavalion oikea koostaminen näissä tärkeissä elämänvaiheissa vaatii kuitenkin asiaan perehtymistä.

Raskaus

Raskauden aikana lähes kaikkien ravintoaineiden tarve kasvaa. Odottava äiti tarvitsee ravinnostaan esimerkiksi enemmän kalsiumia, proteiinia ja foolihappoa. Monien ravintoaineiden imeytyminen kuitenkin tehostuu raskauden aikana. Energiantarve ei raskausaikana kasva paljon. Itse asiassa kaikki ylimääräiset ravinteet on pakattava noin 300 kilokaloriin päivässä. Kasvispohjaisissa ruokavalioiden on runsaasti rautaa. Raskausajan jälkipuoliskolla naisten raudan tarve on kuitenkin erittäin suuri ja rautavalmisteet saattavat olla tarpeen ruokavaliosta riippumatta. Lisäraudan tarpeesta saa ohjeita neuvolasta. Proteiinin tarve kasvaa raskausaikana noin 20 prosentilla, mutta tarpeen voi helposti täyttää kuluttamalla runsaasti proteiineja sisältäviä elintarvikkeita, kuten kokojyväviljaa, palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä. D-vitamiinia on useissa ruoissa vain niukasti, ellei sitä ole niihin erikseen lisätty. Elimistössä syntyy D-vitamiinia auringonvalon vaikutuksesta, mutta talviaikaan D-vitamiinilisä

on tarpeen. B12-vitamiinin riittävän saannin turvaaminen raskauden aikana on erittäin tärkeää. Sitä ei saa luotettavasti mistään kasvikunnan tuotteesta, joten saanti on turvattava käyttämällä B12-vitamiinilisiä tai vitamiinoituja ruokia päivittäin. Tietoa B12-vitamiinista löytyy enemmän toisaalla tässä esitteessä.



Vauvat

Vastasyntyneille paras ruoka on äidinmaito, ja mitä kauemmin vauvaa imetetään, sen parempi. Äidinmaidon ja imetyksen hyötyjä ei saavuteta millään muulla ruokintatavalla. Lähes kaikki äidit ovat fyysisesti kykeneviä imettämään, mutta varsinkin alkuvaiheessa voi ilmetä hankaluuksia. Tietoa aiheesta saa esimerkiksi internetissä toimivalta imetystukilistalta. Jos neuvoista ja tuesta huolimatta et pysty täysimittamaan, on apteekkeissa myynnissä soijasta valmistettuja äidinmaidonkorvikkeita. Äidinmaidon sisältämä D-vitamiini ei Suomen olosuhteissa riitä ainoaksi vauvan D-vitamiinilähteeksi pimeänä vuodenaikana. D-vitamiinivalmisteita suositellaan annettavaksi vauvalle kahden viikon iästä lähtien. Imettävien kasvissyöjien tulee sisällyttää hyviä B12-vitamiinilähteitä ruokavalioonsa varmistaakseen vauvan B12-vitamiinin saannin rintamaidon kautta.

Kuuden kuukauden iässä vauva tarvitsee myös muita ruoka-aineita äidinmaidon lisäksi. Vauvojen kiinnostus kiinteää ravintoa kohtaan on yksilöllistä ja on hyvä pitää mielessä, että alle yksivuotiaan kohdalla kiinteiden ruokien syöminen on lähinnä harjoittelua. Äidinmaidon tulisi olla vauvan pääasiallinen ravinnonlähde ensimmäisen elinvuoden ajan. 7–8 kuukauden iässä lapset voivat alkaa syödä proteiinipitoisempia ruokia kuten tofua tai pehmeäksi keitettyjä papuja.

Lapset

Lasten energian ja ravintoaineiden tarve on suuri. Energiaa saa esimerkiksi pähkinävoista, kuivatusta hedelmistä tai soijatuotteista. Tärkeää on myös sisällyttää ruokavaliioon säännöllinen B12-vitamiinin lähde. Nykyään lapsille suositellaan D-vitamiinilisää ympäri vuoden, mutta yli 3-vuotiaalle riittää lisä lokakuusta maaliskuuhun, jolloin vitamiinia ei saada auringosta.

Tässä käsiteltiin vain joitakin tärkeimpiä näkökohtia lasten- ja raskausajan kasviruokavaliosta.

Vegaaniliitolla on aiheesta erillinen esite, joka on huomattavasti kattavampi. Lasten kasviruokavaliion toteuttamiseen liittyy ravitsemusnäkökulmien lisäksi myös monia käytännöllisiä ja sosiaalisia näkökulmia. Vaikka kasvissyönti yleistyy kovaa vauhtia, voi neuvolan, kavereiden, sukulaisten, opettajien ja lastenhoitajien kanssa edelleen törpätä tiedon puutteeseen, ennakkoluuloihin ja kritiikkiin. Aiheesta on jonkun verran tarjolla lähinnä englanninkielistä kirjallisuutta (ks. esimerkiksi Stepianiakin Raising Vegetarian Children). Parhaiten vertaistukea ja neuvoja saa olemalla yhteydessä muihin vastaavassa tilanteessa oleviin henkilöihin esimerkiksi vegeperhe-postituslistan kautta.

Lisätietoa:

Hood, Sandra: Feeding your vegan infant – with confidence (Vegan Society 2005)

Kaipainen, Johanna: Vegaaniruokavalio raskauden, imetyksen ja lapsuuden aikana Vegaaniliitto ry. 2006)

Kouluruokaa vegaaneille – ja muille kasvissyöjille (Vegaaniliitto ry. 2007)

Mangels, Reed: The everything vegan pregnancy book (Adams Media 2011)

Stepaniak, Joanne & Melina, Vesanto: Raising Vegetarian Children (Contemporary Books 2003)
www.imetystukilista.net

Urheilijan vegaaniruokavalio

Elina Särkelä

Vegaaniruokavalio sopii myös urheilijoille, ja huolellisesti suunniteltuna se tarjoaa monia ravitsemuksellisia etuja sekaruokavaliioon verrattuna. Eläinkunnan tuotteissa on yleensä runsaasti proteiinia ja tyydyttyneitä rasvoja. Proteiinipitoisissa kasvikunnan tuotteissa on puolestaan myös terveellistä kuitua, jota eläinkunnan tuotteet eivät sisällä.

Urheilu kasvattaa energiantarvetta, ja harjoittelun koventuessa lähes kaikkien ra-

vintoaineiden tarve nousee. Kasvanut ravintoaineiden tarve tyydyttyä useimmiten luonnollisesti ruoan kulutuksen kasvaessa. Tarvittaessa vegaaniruokavaliion saa hyvinkin runsaskaloriseksi energiapitoisten ruokien, kuten tofun, pähkinöiden, siemenien, kasvi-rasvojen ja energiapatukoiden avulla.

Hiilihydraatit

Hiilihydraatit muodostavat ruokavaliion perustan. Ne ovat tärkeä energianlähde. Hiilihydraattien osuuden tulisi olla 50–60 % päivittäisestä energian tarpeesta, eli noin 4–8 g urheilijan painokiloa kohden. Tärkein hiilihydraatin lähde on täysjyvävilja. Muut viljatuotteet, peruna, riisi, kasvikset, palkokasvit, pähkinät, siemenet, hedelmät ja marjat sekä niistä valmistetut mehut ovat myös tärkeitä lähteitä. Sokerista saatavan energian tulisi jäädä alle 10 % kokonaisenergiansaannista.

Proteiinit

Urheilutavoitteiden kannalta tärkein proteiinien ominaisuus on kyky ylläpitää ja muodostaa lihasmassaa ja muuta rasvatonta kudosta. Proteiinin suhteellisen määrän tulisi olla noin 10–20 % urheilijan päivittäisestä energiensaannista. Tämä tarkoittaa urheilulajista, harjoitteluvaiheesta kuin tavoitteistakin riippuen 1,2–2,0 g proteiinia urheilijan painokiloa kohden.

Hyviä proteiininlähteitä ovat palkokasvit, täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet. Täysjyväviljasta saadaan hyvälaatuinen proteiiniseos yhdistämällä se joko palkokasveihin tai perunaan, sieniin, juureksiin tai muihin vihanneksiin. Kasvikunnan tuotteista soijaproteiinin aminohappokoostumus on ihanteellisin. Vegaaniruokavaliion saavat proteiinia harvoin yli tarpeen. Lisäproteiinivalmisteita on suositeltavaa nauttia, mikäli ravinnosta saatava proteiini ei ole riittävää.

Rasvat

Ravinnon rasvoilla on urheilun kannalta kaksi päämerkitystä: riittävä välttämättömien rasvahappojen saanti ja sopiva rasvan saanti suhteessa energiankulutukseen. Urheilu ei lisää merkittävästi välttämättömien rasvahappojen (omega-3 ja omega-6) tarvetta. Välttämättömien rasvahappojen saannin takaaminen ei kuitenkaan ole urheilijoilla riittävä kriteeri sopivan rasvan saannin arviointiin, koska rasva on keskeinen liikunnan energianlähde. Rasvan saantisuositus on 25–35 energiaprosenttia. Hyviä rasvoja on niin kokojyväviljassa, pähkinävoissa, tofussa, avokadossa ja kasviöljyissä.

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Urheilijoilla useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa lisääntyneen fyysisen rasituksen ja energiankulutuksen vuoksi. Useiden vitamiinien ja kivennäisainekohdalla urheilijoille ei kuitenkaan ole laadittu erillisiä ravintoainesuosituksia. Vegaaniruokavaliion on tärkeä sisällyttää luotettava B12-vitamiinin lähde. D-vitamiinin ja kalsiumin saannista tulee myös huolehtia esimerkiksi vitamiini- ja kivennäisainelisiä avulla. Useiden vitamiinien ja kivennäisainekohdalla kasvanut tarve tyydyttyä kuitenkin ruoankulutuksen kasvaessa.

Lisätietoja:

www.vegaaniliitto.fi/urheilu.html
www.veganfitness.net

Kattavampi kuvaus löytyy Vegaaniliiton 16-sivuisesta esitteestä Veganismi ja urheilu. Esitteestä löytyy myös ateriaesimerkkejä.

Ympäristövastuullinen ruokailu

Päivi Mattila

Syöminen aiheuttaa noin kolmanneksen kotitalouksien kulutuksen ympäristövaikutuksista. Kasvissyönti on sekaruokailua ympäristöystävällisempi vaihtoehto. Esimerkiksi annos papupataa vie kaikkiaan vain noin kymmenesosan sianliha-aterian tuotannon vaatimasta energiamäärästä. Eläintuotanto on maailmanlaajuisesti suurempi kasvihuonekaasupäästöjen lähde kuin liikenne. Kuitenkin myös kasvisruokakulttuuria voidaan kehittää ekologisemmaksi ja oikeudenmukaisemmaksi.

Paikallista sapuskaa

Miksi kaikki puhuvat nykyään lähiruuan puolesta? Paikallisesti tuotettu ja jalostettu ruoka on usein ympäristölle vähemmän haitallista kuin kaukaa tuodut elintarvikkeet. Lisäksi lähiruoassa on kysymys esimerkiksi kaupunkien ja maaseudun välisen vuorovaikutuksen demokratisoisesta. Lähiruoka on vastaliike elintarvikemarkkinoiden globalisoitumiselle ja keskittymiselle, joka on vaikeuttanut pientuottajien asemaa ja yksipuolistanut tarjontaa.

Ecuadorilaiselle pakasteparsakaalille ja argentiinalaiselle omenalle kertyy tuhansia kuljetuskilometrejä. Ventiviljely myös verratonta monien maiden nuikkoja vesivarjoja sekä saattaa syrjäyttää ruoantuotantoa paikalliseen käyttöön. Lähiruuan suosiminen meillä onkin myös kansainvälisen solidaarisuuden osoitus. Reilun kaupan banaanit ovat askel parempaan suuntaan, mutta voi miettiä, olisivatko mustikat ja vadelmat sittenkin fiksumpi vaihtoehto.

Lähiveganismin (tai fennoveganismin) käsitteellä on herätelty keskustelua siitä, kuinka soveltaa muissa maissa kehitetty vegaaninen ruokavalio paikallisiin oloihin.

Soija on usein helppo valinta kattavan tuotevalikoiman takia, mutta terveellisyydenkin vuoksi on hyvä syödä monipuolisesti. Suomessa kasvaa yli sata ruokakasvia, joten tarvetta ananaksille tai riisinuudeleille ei välttämättä edes ole. Myös tärkkäisiä raaka-aineita voi maustaa aasialaisin kuivamaustein. Voit lisätä lähialueuon käyttöäsi viettämällä esimerkiksi paikallisuokapäiviä tai -viikkoja.

Osaatko käyttää kyssäkaalia, maa-artisokkaa, lehtikaalia tai suppilovahveeroita? Oletko kokeillut tyrnimehua aamupalapöydässä? Tiesitkö, että juures-papusalaattia voi maustaa mustaherukka-kaurakermakastikkeella? Kotoinen herne taipuu niin levitteisiin kuin kasvipihveihin.



Ympäristötietoisien kokien ei kuitenkaan tarvitse kokonaan unohtaa linssikeittoa tai hasselpähkinöitä, sillä kuivatutotteiden laivaaminen vaikkapa Lähi-idästä ei kuormita ympäristöä kovin paljon.

Luomuruoka on tärkeää myös villieläinten takia. Luomupelloilla luonnonkirjo on suurempi: hyvinvoiva maaperä kuhisee kasvitematoja ja tarjoaa ruokaa esimerkiksi linnuille. Viljelyssä ei käytetä torjunta-aineita, jotka myrkyttävät muun muassa kimalaisia ja etenkin Etelän olosuhteissa myös maaseudun ihmisiä. Luomun viljelymenetelmät sitovat hiiltä maaperään, vähentävät eroosiota ja tuotannossa kuluu tavanomaista vähemmän energiaa, kun keinolannoitteita ei käytetä. Ruokailija hyötyy suoraan luomutuotteiden suuremmista vitamiini- ja välttämättömien aminohappojen pitoisuuksista. Edullisimmin luomuruokaa saa ruokapiiriin kautta. Kuluttajavaikuttamisen lisäksi tarvitaan tietysti yhteiskunnallista vaikuttamista, jotta tuotantotavat ja talouden rakenteet muuttuisivat yleisesti ympäristövastuullisiksi.

Sesonkien myötäily

Ruokavaliota on hyvä muokata vuodenajan mukaan. Loppukesästä ja syksyllä lähiruuan tarjonta on yltäkyläinen, mutta entäpä talvisaikaan? Kasvihuonetuotanto nielee Suomessa ja Hollannissa talvella erittäin paljon energiaa, eikä vesipitoisten tomaattien viljely ja rekkakuljetus Espanjastakaan ole kovin ympäristömyönteistä. Harkitse, voisitko ilmojen viillettyä vähentää kasvihuoneviihannesten, kuten paprikoiden, kurkkujen ja kukkakaalien käyttöä. Näiden sijaan voit siirtyä hyödyntämään lei-

vän päällä suolakurkkua, hapankaalia ja papulevitteitä. Tuoreutta saa myös esimerkiksi (itse kasvatetuista) iduista ja versoista. Etelä-Suomessa villiviihannesten keräilykausi alkaa jo huhtikuussa.

Perinteiset jouluruoat edustavat talven sesonkimurkinaa. Samoista raaka-aineksista saa toki muunkinlaista apetta: kaalien ja punajuuren käyttämisessä kannattaa olla ennakkoluuloton! Tutustu nokkosen, talvikurpitsan ja kuivatutotteiden käyttömahdollisuuksiin. Ruokia sopii maustaa vaikkapa chilijauheella voimistetulla puolukka”ketsupilla”.

Nykyisellä varastointitekniikalla kotimaisetkin omenat ja vaikkapa kiinankaalit säilyvät vuoden ensimmäisille kuukausille asti. Hieman säilöntätaitoja opettelemalla valikoima lisääntyy ja ruokalasku pienenee. Marjoista voi tehdä hilloja ja mehuja tai pakastaa. Ryöppäämällä ja purkkia aluksi päivittäin kääntelemällä vähähappoisetkin marjat säilyvät kellarissa homeelta ilman hiloamista tai pakastamista.

Energiaa tuhlaamaton keittiö

Oman ruoanlaiton sähkönkulutuksen järjeittäminen ei ole näpertelyä. Ruoanvalmistuksessa kuluu paljon energiaa, useimmiten enemmän kuin kasvien viljelyssä ja prosessoinnissa. Onneksi säästämahdollisuudet ovat laajat. Keskeisintä on suosia hellaa uunin käyttämisen sijaan: liedellä energiaa kuluu vain puolet. Muista käyttää kantta kattiloiden ja paistinpannujen yllä sekä pienennä levyn tehoa ajoissa. Lounasravintolassa aterioiminen on varsin energiatehokas vaihtoehto – anna palautetta, jos tarjonta ei miellytä.

Esimerkiksi makaronilaatikko on oivalista myös ilman uunitusta, samoin valkosipuliperunat voi valmistaa liedellä. Kun uunია käyttää, on hyvä tehdä kerralla suuria annoksia ruokaa ja pakastaa osa. Myös kattilaruokia on hyvä valmistaa kerralla parin päivän tarpeiksi. Säästäähän tämä myös ruoanlaittajan omaa vaivaa. Kaupasta ei kuitenkaan kannata ostaa pakasteita, mikäli mahdollista.

Opettele tekemään ruokia, jotka eivät vaa-
di kypsennystä: syö silloin tällöin esimer-
kiksi ruokaisia salaatteja ja tuorepuuroa.

Ekologisen ruokakaapin aineksia

- Viljat: speltti, ohra, kaura, tattari, vehnä, ruis ja peruna sekä kotimainen pasta sopivat lisukkeiksi. Valitse paikallisen leipomon leipiä. Riisiä kannattaa välttää, koska sen viljely tuottaa suuret metaani- päästöt.
- palkokasvit ja nk. eläinkunnan tuotteiden korvikkeet: käytä monipuolisesti hernettä, härkäpapuja ja hampunsiemeniä. Suosi kauravalmisteita kuten kaurakermaa tai -jukurttia (Yosa), jota voi tehdä helposti myös itse. Jos käytät soijamaitoa tai tofua, valitse Suomessa jalostettuja tuotteita. Muista metsäsienet sekä seitan.
- Kasvikset ja hedelmät: marjat, juurekset, kaalit, sipulit, (itse kasvatetut) idut ja kotimaiset omenat sopivat ruokapöytään kaikkina vuodenaikoina. Kasvihuone- ja avomaan vihannesten paras käyttöaika on kesästä syksyyn. Tutustu villivihaneksiin. Osta mehut mieluiten tiivisteinä ja valitse lähituotteet muistakin juomista.

Nykytiedon valossa ravitsemuksellisesti ta-
sapainoinen vegaaniruokavalio on mahdol-
lista koostaa vaikka pelkästään kotimaisista
kasvikunnan tuotteista. Hankaliksi ounastel-
lut aminohapot saa helposti sisällyttämällä
ruokavalioonsa mitä tahansa papuja ja täys-
jyviviljaa. Täydennä ruokavaliotasi B12- ja
D-vitamiinilla sekä kalsiumilla, jos et käytä
kalsiumrikastettuja tuotteita.

Lisätietoa:

*Somersalo, Inna ym: Härkäpapua sarvista
– Herkullista kasvisruokaa läheltä (Moreeni
2010)*

Linkkejä ja muuta lisätietoa: www.vegaaniliitto.fi/lahiveganismi.html

Vihjeitä kasvissyöntiin siirtyvälle

Kasvissyöntiin on hyvä siirtyä vähitellen. Näin elimistölle annetaan aikaa ja tilaa sopeutua muutokseen parhaalla mahdollisella tavalla. Useimmat ihmiset syövät kotonaan, kylässä, kouluissa ja työpaikallaan muiden valmistamia ruokia. Tällöin heillä ei ole samaa mahdollisuutta vaikuttaa ruoan sisältöön kuin itse ruokaa tehdessään. Luonteva vaihtoehto aloittaa siirtyminen kasvissyöntiin on aluksi vähentää lihansyöntiä siellä, missä se on helpointa. Esimerkiksi siten, että syö kotona vain kasvisruokaa tai valitsemalla koulussa tai työpaikalla kasvisvaihtoehdon mahdollisimman usein, jos sellainen on tarjolla. Myöhemmin voi vähentää myös muita eläinkunnan tuotteita.

Vihjeitä ulkona syömiseen ja matkustamiseen

- Pyydä kasvisruokaa! Sellaisetkin ravintolat, joiden ruokalistalla kasvisruokaa ei ole, pystyvät yleensä pyynnöstä sitä valmistamaan varsinkin jos ilmoittaa tulostaan etukäteen. Ruokalistalla jo olevasta ruokalajista voi saada haluamansa annoksen pyytämällä korvaamaan siitä jonkin yksittäisen ruoka-aineen tai voi kertoa tarjoilijalle ruokavaliostaan ja pyytää keittiöhenkilökuntaa improvisoimaan sopivan annoksen.

- Ulkona syödessä kasvisruokaa löytyy kasvisravintoloiden ohella todennäköisimmin etnisistä ravintoloista. Lista kasvisravintoloista löytyy Vegaaniliiton nettisivuilta.
- Pizzan voi tilata ilman juustoa. Sen tilalle kannattaa pyytää vähän reilummin tomaattikastiketta tai jokin ylimääräinen kasvistäyte.
- Ulkomailla matkustaessa *Vegan Passport* on vegaaneille usein korvaamaton apu varsinkin maissa, joissa veganismi ei ole tunnettua. Vihkonen on tilattavissa Vegaaniliitosta ja siinä kerrotaan kymmenillä eri kielillä mitä vegaani syö ja ei syö.
- Helppo tapa kertoa muille vegaaniruokavalion yksityiskohdista on lähettää sähköpostilla linkki Vegaaniliiton nettisivuille, joilta löytyy *Mitä vegaanit syövät?* -sivu. Ulkomaalaisille voi lähettää linkin *Vegan Passportin* nettiversioon vastaavalle sivulle. Nettiversio löytyy "Mitä vegaanit syövät" -sivun kautta.
- Jos joutuu matkustamaan lentokoneella, niin erikoisruoka pitää mainita matkatoimistolle matkaa varatessa tai varata itse lentolippua tilatessaan. Esimerkiksi Finnairilta löytyy sekä vegaani- että ovo- lakto-vegetaristinen vaihtoehto, jos se on etukäteen tilattu.

- Matkalle kannattaa pakata mukaan välipaloja kuten pikakeittoja, tuoreita hedelmiä ja raakoja vihanneksiä, pähkinä- rusina-sekoitetta ja täysjyväkeksejä. Laita kylmälaukkuun "voi"leipiä, marjamehua, kaura- tai soijamaitoa tai -jogurttia.

Vihjeitä ruoanlaittoon

- Joskus ruoanlaittoon kuluu aikaa voi lyhentää käyttämällä valmisruokia tai puolivalmisteita. Vegaaneille sopivia valmisteita on jo saatavilla tavallisista ruokakaupoista. Tuotteita on kartoitettu sivulla www.vegaanituotteet.net. Tietoa uusista tuotteista saa myös Vegaiasta ja eläinoikeusfoorumilta.
- Hanki kirjastosta tai kirjakaupasta kasviskeittokirjoja ja kokeile uusia reseptejä ja ruokalajeja. Myös Internetistä löytyy lukuisia kasvisreseptejä moneen makuun.
- Kasvissyöjille sopivia erikoisruokia ja herkkuja löytyy usein edullisimmin etnisistä ruokakaupoista.
- Grillijuhlissa voi valmistaa lihattomia hot dogeja ja kasvispurilaisia tai vaikkapa grillata paksuja marinoituja kesäkurpitsa- tai tomaattiviipaleita sekä hyvin marinoitua, etukäteen keitettyä seitania. Tofugrillereitä yms. lihattomia "makkaraita" saa jo monista tavallisistakin kaupoista, mutta erikoiskaupoissa valikoima on laajempi.
- Miten yhdistää papujen liotuksen ja keiton kiireiseen elämään? Keitä suuri erä silloin kun on aikaa, ja pakasta sopiviksi kerta-annoksiksi. Useita papuja löytyy myös valmiina säilykkeinä.
- Yksinkertaiset ruoat ovat usein parhaita. Miedosti yrteillä ja sitruunalla maustettu täysjyväriisi, johon on ripoteltu pähkinärouhetta ja auringonkukansiemeniä, on ravitseva ateria. Myös muista viljoista saa helposti ruokaisia salaatteja yhdistämällä niitä kasviksiin ja keitettyihin papuihin.
- Ruokavalion vaihtelevuutta voi helposti lisätä valmistamalla tuttuja ruokia uusilla tavoilla. Vaihtelee reseptien papuja ja mausteita, vinkkejä voi katsoa keitto-

kirjoista. Esimerkiksi mustaherukoilla tai vadelmilla voi maustaa salaatteja ja juuresraasteita.

- Ruokaa voi valmistaa niin arkisista kuin eksoottisistakin raaka-aineista. Aterioita valmistaessa on mahdollista turvautua sekä luovuuteen ja omiin ideoihin että valmiisiin reseptikirjoihin.
- Mukavan lisän ruokavalioon tuovat erilaiset teemaviikot kuten eri maiden ruokakulttuurit; eri vuodenaajoille ominaiset ruoat; sekä erilaiset juhlat.
- Jos haluaa noudattaa vegaaniruokavaliota mahdollisimman tiukasti, yksityiskohtaisempaa tietoa lisäaineista saa Elintarvikeviraston “Eläinperäiset valmistus- ja lisäaineet elintarvikkeissa”, joka löytyy myös Vegaaniliiton sivulta www.vegaaniliitto.fi/etv-e.html.

Eläintuotteiden korvaaminen

Useista leivonnaisista, kuten pullista, kananmunan voi jättää pois ilman, että siitä koituu rakenteellista haittaa. Monissa leivonnaisissa munaa käytetään kuitenkin sitovien ja nos-

tattavien ominaisuuksiensa vuoksi. Nokkelat kokit ovat keksineet munille hyviä korvikkeita. Kokeile alla olevia niksejä, kun seuraavan kerran käytät ohjetta, johon kuuluu munia:

- Laatikkoruoissa munamaidon voi korvata hamppumaidolla tai soijajauho-kasvisliemellä. Hamppumaito sopii myös pannareihin ja muffineihin (katso hamppumaidon ohje sivulta 18).
- Kananmunan korvikkeen (vastaa yhtä munaa) leivonnaisiin saa sekoittamalla keskenään 1 rkl peruna- tai maissitärkkelystä ja 1 tl leivinjauhetta. Vatkaa joukkoon 1 rkl öljyä ja 2 rkl vettä. Vatkaa kuohkeaksi ja lisää taikinaan.
- Leivonnassa munan voi myös korvata kukkuraisella ruokalusikallisella soijajauho ja kahdella ruokalusikallisella vettä.
- Kahvikakuissa ja pikkuleivissä munan asemesta voi käyttää muhennettua banaania, vaikka se hieman muuttaa makua. Lisää kakku- ja leipätaikinaan 2 tl omenaviinietikkaa: se on avuksi kohoamisessa eikä muuta makua.
- Kasvispihvien sidonta-aineena voi käyttää joko jauhoja tai keitettyjä suurimoita,

Papujen keittäminen

Papuja kannattaa keittää kerralla puoli kilo tai enemmän ja pakastaa osa myöhempää käyttöä varten. Liota papuja reilussa vesimäärässä 8-12 tuntia, esimerkiksi yön yli. Kaada vesi pois ja huuhtelee. Jos on aikaa, anna papujen tämän jälkeen itää kulhossa puoli vuorokautta tai pidempään (huuhtelee pari kertaa vuorokaudessa). Idätyksen aikana papujen sulavuus paranee ja kypsytymisen nopeutuu. Poikkeuksena kidneypavut ja lupiini, joita ei saa idättää lektiinien vuoksi.

Keitä papuja voimakkaasti 15 minuuttia, kaada vesi pois ja vaihda uuteen veteen. Vedenvaihto ei ole välttämätön, mutta se on hyväksi herkävatsaisille. Keitä kypsiksi: kypsä papu musertuu sormien välissä painettuna. Keitinveteen voi lisätä sulamista edistäviä mausteita, kuten kokonaisia fenkolin-, korianterin-, tillin-, sinapin- tai kuminansienienä. Valmiissa ruoassa voi lisäksi käyttää esimerkiksi meiramia. Ilmavaivoista kärsivät voivat lisäksi kokeilla, helpottuuko tilanne, jos papuja ja hiilihydraattipitoisia ruokia syödään eri aterioilla.

(turvotettuja) kaurahiutaleita tai perunamuusia. Anna taikinan turvota noin vartti ennen muotoilua ja kypsentämistä.

- Vegaaniliitolta löytyy myös *Kananmunattomia reseptejä* -esite.

Myös muut eläinkunnan tuotteet voidaan korvata:

- Kotona juuston sijaan voi käyttää soijajuustoa tai Tofutti-juustoa. Kun itse tekee pizzaa, voi lopputulos olla parempi, jos soijajuuston ennen levittämistä raastaa ja sekoittaa soijakermaan, mutta esimerkiksi Redwoodilla on juustoja jotka sopivat hyvin sulatukseen sellaisenaan.
- Kananmunatonta majoneesia on saatavissa monista luontaistuotekaupoista.
- Lehmän maidon sijaan voi käyttää kasvimaitoja kuten soija-, kaura- ja riisimaitoja, joita on jo yleisesti saatavilla ja moniin niistä on lisätty kalsiumia ja vitamiineja. Kioskeista ja kaupoista löytyy myös soija- ja kaurajäätelöä.
- Kahvimaidoksi parhaiten sopii riisimaito tai Alpro Soya Light, koska ne eivät yleensä juoksetu.
- Soijarouhe on mainio jauhelihan korvike esimerkiksi makaronilaatikossa. Soijarouheessa on runsaasti proteiinia. Myös härkäpapu- ja lupiinirouheita voi käyttää. (Huom. syötävä makealupiini ei ole sama kasvi kuin myrkyllinen komealupiini, joka kasvaa puutarhoissa ja tienvarsilla!)
- Lihamaisia ruoka-aineita ovat esimerkiksi seitan sekä soijasuikaleet ja -leikkeet. Maksamakkaran voi korvata Tartexilla ja liivatteen agar-agarilla.

- Juustokkeita ja muita korvikeohjeita löytyy Vegaaniliiton nettisivujen reseptiosioista.
- Kuvia täysin kasvisperäisistä tuotteista on koottu osoitteeseen www.vegaaniliitto.fi/kuvapankki ja luettelo tuotteista löytyy osoitteesta www.veganituotteet.net.

Enemmän ohjeita eläintuotteiden korvaamisesta esimerkiksi kirjassa Steen & Newman: Vegaanikeittiön käsikirja (Moreeni, 2011) ja Kokeile korvata -esitteessä (Animalia 2007) jotka ovat myytävänä vegaanipuodissa.



Uudet ruoka-aineet tutuiksi

Kasvisruokaan tutustuvana saattaa törmätä liutaan ruoka-aineita, jotka eivät ole ennestään tuttuja. Tästä listasta löytyy apua:

- **AGAR-AGAR:** merilevästä valmistettu aine, jota käytetään liivanteen tilalla hyytelöiden valmistamiseen. Agarua myydään ainakin luontaistuotekaupoissa.
- **HUMMUS:** kikherneistä valmistettu sose, tyyppillinen Välimeren ruokakulttuuriin kuuluva lisuke. Valmista hummusta on saatavilla esimerkiksi etnisistä kaupoista ja sitä voi käyttää vaikkapa leivän levitteenä.
- **KVINOA:** proteiinipitoinen kasvi, joka sopii myös keliakiikoille.
- **LINSSI:** linssit ovat yksi palkokasvien laji. Ne ovat helppokäyttöisiä, sillä niitä ei tarvitse liottaa etukäteen.
- **MISO:** maitohappokäymisen avulla hapatettu suolainen soijapaputahna. Sitä käytetään esimerkiksi Japanissa keittojen maustamiseen.
- **SEITAN:** vehnägluteenista valmistettu tuote, jota käytetään ruoanvalmistuksessa lihan tapaan.
- **SOIJAROUHE:** vaaleaa tai tummaa, soijasta tehtyä kuivaa rouhetta. Liota hetki ja käytä jauhelihan tapaan. Vastaavaa papurouhetta tehdään myös härkäpavuista ja lupiinista.



- **TATTARI:** viljakasveja muistuttava kasvi, jonka proteiini on ravitsemuksellisesti arvokasta, koska se sisältää ihmiselle välttämätöntä aminohappoa lysiniä enemmän kuin useimmat muut viljat.
- **TAHINI:** seesaminsiemienistä tehty tasainen tahna, joka sisältää runsaasti kalسيومia. Käytetään esimerkiksi hummuksen ja kasvispihvien maustamiseen.
- **TEMPEH:** maitohappokäymisen avulla valmistettu soijapaputuote.
- **TOFU:** soijapavuista tehty ”juusto”, joka sellaisenaan on miedon makuinen. Kaupoista saa myös valmiiksi marinoitua tai kylmäsavustettua tofua. Tutustu tofuruokiin tämän esitteen reseptiosiossa!
- **HAMPPU:** proteiinia ja omega 3 -sarjan rasvahappoja sisältävät öljyhampunsiemenet ovat monikäyttöisiä. Sopivat levitteisiin ja hamppumaitoa voi jalostaa hefuksi eli hampputuorejuustoksi. Hamppumaitoon jauha siemeniä veden kanssa sauva- tai tehosekoittimessa suhteessa 1:3. Siivilöi. (Käytä siemenmurska leivontaan, puuroon, kasvispihveihin tms.)
- **SPELTTI:** Riisin tapaan lisukkeeksi käytettävä ravinteikas ja aromikas vilja. Spelttijauhoilla voi leivonnassa korvata vehnän.

Monia yllämainittuja ruoka-aineita saa parhaiten luontaistuote- ja ekaupoista. Hampunsiemeniä ja härkäpapurouhetta voi myös tilata osoitteesta www.lassilantila.fi.

Ruokaohjeita

Inna Somersalo

Mikäli ohjeissa on auringon kuva ☀, on ohje suositeltava kesästä syksyyn.

Levitteet ja kastikkeet

Munakoisolevite ☀

1	iso sipuli
1 tl	jauhettua korianteria
2 tl	jauhettua paprikaa
0,5 tl	jauhettua jeeraa
1 tl	jauhettua chiliä
0,5 tl	jauhettua inkivääriä
1 prk (n. 2 rkl)	tomaattipyrettä
3 rkl	öljyä
500 g	munakoisoa
3	tomaattia
3	valkosipulinkynttä
2 dl	vettä

Viipaloi munakoiso, ripottele viipaleiden päälle suolaa, anna vettyä jonkin aikaa ja kuivaa viipaleet. Kuullota sipulia tomaattipyreen ja mausteiden kanssa noin 5 minuuttia. Lisää kuutioitu munakoiso ja paista noin 10 minuuttia samalla sekoitellessä. Lisää pilkotut tomaatit, puristetut valkosipulinkynttät ja vesi. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää yrtit ja suola. Soseuta. Lisää halutessasi lisää oliiviöljyä.

Hummus

5–6 dl	keitettyjä kikapuja tai keltaisia herneitä
(3 rkl)	tahinia eli seesamitahnaa)
2	sitruunan mehu tai omenaviinietikkaa
2–4	valkosipulin kynttä puristettuna
4 tl	kuivattua persiljaa
1 tl	korianteri- tai jeerajauhetta
2 rkl	kylmäpuristettua (oliivi)öljyä
0,25 - 1 dl	vettä
	suolaa

Soseuta pavut sauva- tai tehosekoittimella. Lisää öljy ja mausteet. Lisää vettä sen verran, että saat hyvin levittyvän tahnan. Maista ja lisää suolaa makusi mukaan.

Hamppuvoi

2 dl hampunsiemeniä tai -siemenrouhetta
0,75 dl kylmäpuristettua rypsiöljyä
1,25 dl vettä
vajaa 0,5 tl suolaa
mausteeksi: valkosipulia tai yrtejä (esimerkiksi basilikaa ja persiljaa tai salviaa)

Paahda siemeniä kuivalla paistinpannalla, kunnes siemenet alkavat tuoksua ja saavat vähän väriä. Lisää vesi ja öljy, hienonna ainekset sauvasekoittimella.

Lisäämällä runsaasti basilikaa ja valkosipulia saat pestoa.

Tofukastike grillivihanneksille tai lohkoperoille

1 pkt	pehmeää silken tofua
2 rkl	sinappia
1 tl	sokeria
0,5	sitruunan mehu
2 rkl	oliiviöljyä
2–3 rkl	chilikastiketta
2	valkosipulin kynttä murskattuna

Sekoita sauvasekoittimella kaikki ainekset tasaiseksi kastikkeeksi.

Lisää tarvittaessa suolaa.

Mitä leivälle? Levitteitä voi valmistaa kaikista keitetyistä pavuista. Soseuta, lisää öljyä sekä vettä ja mausta esimerkiksi korianterilla tai jeeralla, paprikalla tai yrtimeusteilla. Myös vihanneksista tai juureksista saa oivia päällysteitä: kokeile esimerkiksi rakuunalla maustettua porkkanalevitettä. Itse tehdyt levitteet säilyvät jääkaapissa noin 3 - 4 vrk. Isommasta erästä voi pakastaa osan.

Keitot

Minestronekeitto

- 1 sipuli hienonnettuna
- 1 porkkana kuutioituna
- 200 g kaalia pilkottuna
- 1 l vettä
- ½ kasvisliemikuutio (0,25 tl chilijauhetta)
- ½ dl makaronia
- 1 valkosipulin kynsi murskattuna
- 1 prk tomaattimurskaa
- 2 dl kidneypapuja tai ruskeita papuja liotettuina ja keitettyinä mustapippuria
- 2 tl basilikaa
- 1 tl rakuunaa

Ruskista kaali, porkkanat ja sipuli kevyesti öljyssä. Lisää vesi, valkosipuli, kasvisliemikuutio, (chilijauhe), purjo, pavut ja makaronit. Keitä puolisen tuntia. Mausta.

Kullankeltainen hernekeitto

- 3 dl tai noin 250 g keltaisia kuivattuja herneitä
- 1 l vettä
- 1 laakerinlehti
- 0,5 tl suolaa
- 2 rkl öljyä
- 1 tl (mustia) sinapinsiemeniä
- 2 tl curryjauhetta
- 1 sipuli
- 1 valkosipulin kynttä
- 1 omena (talvella puolikas maustekurkku)

pinnalle:
tuoretta korianteria tai -jauhetta

Huuhtelee herneet ja laita ne veteen likoamaan yön yli. Voit käyttää vihreitä, ellet löydä keltaisia kaupasta.

Keitä herneitä liotusvedessään laakerinlehden kera kannen alla miedolla lämmöllä,

kunnes herneet ovat soseutuneet eli noin 1 h 15 min - 1,5 tuntia. Jos haluat, voit vaihtaa välillä veden. Sekoita herneitä varsinkin loppuvaiheessa ja lisää tarvittaessa vettä. Mausta herneet suolalla.

Kuori sipuli, valkosipulin kynsi ja omena. Murskaa valkosipuli ja pilko sipuli ja omena pieniksi tasakokoisiksi paloiksi.

Kuumenna öljy pannulla ja lisää sinapinsiemenet. Kuumenna kunnes siemenet alkavat pomppia ja lisää sitten curryjauhe, sipuli, valkosipuli ja omena. Talviversio kurkkua ei tarvitse kypsentää. Kuullota kunnes sipulit ovat pehmenneet ja kaada seos hernekeiton pinnalle. Leikkaa vielä tuoretta korianteria keiton pinnalle.

Punajuurisosekeitto

- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 rkl rypsiöljyä
- 1 tl sokeria
- 0,5 tl jauhetta inkivääriä
- 1 timjamin oksa tai 1 tl kuivattua timjamia
- 1 porkkana
- 1 peruna
- 4 (n. 400 g) punajuurta
- pieni pala (n. 50 g) palsternakkaa
- 6 dl vettä
- (2 dl kaurakermaa)
- 2 tl kuivattua persiljaa
- 2 tl kuivattua basilikaa
- 0,5 tl suolaa

Kuori ja pilko pieneksi sipulit ja juurekset. Jos mahdollista, käytä kokonaista palsternakkaa, koska paloilteltuna myydyt ovat usein kitkeriä.

Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä sokerin ja inkiväärin kanssa. Lisää juurekset, timjami ja vesi. Vettä ei tarvitse olla kuin sen verran, että kasvikset peittyvät. Kiehauta ja keitä kannen alla kunnes juurekset ovat pehmeitä (n. 1 h).

Soseuta keitto ja lisää halutessasi kerma. Mausta persiljalla, basilikalla ja suolalla.

Misokeitto

- 1 l vettä
- purjoo n. 5 cm:n pala erittäin ohuiksi viipaleiksi viipaloituna
- 0,5 pkt (n. 150 g) tofua pieniksi kuutioiksi leikattuna
- 6–8 siitakesientä ohuina viipaleina
- 4–6 rkl misotahnaa

Kiehauta vesi ja lisää siitakkeet. Keitä muutama minuutti.

Katkaise lämpö ja liota misotahna keiton joukkoon (misoa ei kannata keittää). Lisää purjoviipaleet ja tofukuutiot.

Nopea misokeitto yhdelle

Mittaa teelusikallinen misoa kuppiin tai keitotolautaselle, kaada tilkka kuumaa vettä päälle ja notkista miso. Kaada sen jälkeen kuppi täyteen kuumaa vettä, lisää erittäin ohuita purjonrenkaita tai varhaissipulin vartta, siitake viipaloituna ja pari tofupalaa.



Salaatteja ja pikkuruokia

Marinoitu papusalaatti ☼

- 0,5 dl kylmäpuristettua oliivi- tai rypsiöljyä
- 1 rkl balsamiviinietikkaa
- 1 tl yrttisuolaa
- 1 dl tuoretta basilikaa hienonnettuna
- 1 punasipuli tai varhaissipuli varsineen pilkottuna
- 1 punainen paprika pilkottuna
- 1 vihreä paprika pilkottuna
- 1 kurkku kuutioituna
- 5 dl papuja, yhtä tai useampaa lajia esim. kikapapuja, soijapapuja, mustasilmä papuja tai kidneypapuja.

Sekoita kulhossa öljy, etikka, suola ja basilika. Lisää loput ainekset ja anna salaatin maustua tunti – pari kylmässä.

Härkäpapusalaatti ☼

- 3 rkl kylmäpuristettua rypsi- tai oliiviöljyä
- 2 rkl omenaviinietikkaa
- 3–4 persiljan oksaa, lehdet hienonnettuna
- 1 ripaus mustapippuria
- 1 sipuli varsineen pilkottuna
- 1 punainen paprika pilkottuna
- 2 suolakurkkua pilkottuna
- 2 tomaattia kuutioituna
- 5 dl keitettyjä härkäpapuja suolaa

Sekoita kulhossa öljy, viinietikka, mustapippuri ja persilja.

Sekoita loput salaatin ainekset kulhoon ja mausta lopuksi suolalla makusi mukaan. Anna salaatin maustua jääkaapissa ainakin tunnin verran.

Talvella voit käyttää punasipulia ja jättää tomaatin sekä paprikan pois.

Mehustettu kaaliraaste

0,5 kg punakaalia
vuodenajan mukaan joko 250 g omenoita tai
muutama porkkana
(mustaherukoita tai suikaloitua punasipulia)

mausteliemi:

0,5(-1) dl kylmäpuristettua rypsiöljyä
1,5 dl vettä
0,25 dl omenaviinietikkaa
0,5 rkl meiramia

Lohko ja suikaloi kaali mahdollisimman ohueksi tai raasta. Raasta omenat tai porkkanat.

Sekoita mausteliemen ainekset salaattikulhon pohjalla. Lisää kaali ja raaste, sekoita. Anna mehustua jääkaapissa niin kauan kuin maltat – puolesta tunnista vuorokauteen.

Pasta-soijasaukalesalaatti ☀

250 g pastaa (esim. fusilia) keitetynä

100 g soijasaukaleita
1 rkl kasvisliemijauhetta tai 1 kasvisliemikuutio
1 rkl yrttimausteseosta tai esimerkiksi timjamia
1 rkl soijakastiketta
1 l vettä
1 rkl öljyä
1 paprika pilkottuna
1 rucola silputtuna
1 rkl tuoretta basilikaa silputtuna
1 punasipuli pilkottuna
0,5 dl oliiviöljyä

Kiehauta vesi ja mausteet ja keitä soijasaukaleita noin 20 minuuttia. Jos on aikaa, voi suikaleet jättää maustumaan keitinveteen. Valuta suikaleet hyvin. Paista soijasaukaleita öljyssä, kunnes niissä on väriä.

Sekoita kaikki salaatin ainekset keskenään ja anna maustua kylmässä pari tuntia.

Papujen marinoimiseen tarvitaan hieman öljyä ja etikkaa. Lisää mausteeksi jotain yrttimaustetta. Näin pavuista saa helposti maukkaan osan aterialta. Muutamia kasviksia lisäämällä saat jo salaatin.

Pääruoat

Kung po -tofu

1 pkt (n. 250–300 g) kiinteää tofua kuutioituna

kastike:

2 rkl soijakastiketta
2 rkl viinietikkaa, riisi-, omena- tai punaviinietikkaa
2 rkl vettä
1 rkl seesamöljyä
1 rkl maissitärkkelysjauhoa
1 rkl seesamin siemeniä
2 tl ruskeaa sokeria
1 pieni pussi (80 g) cashewpähkinöitä
2 rkl rypsiöljyä
2 valkosipulin kynttä murskattuna
2 varhaisipulia varsineen pilkottuna tai 1 sipuli pilkottuna ja kevät- tai ruohosipulia
1 tl chilitahnaa tai chili-valkosipulikastiketta
1 punainen paprika pilkottuna
1 keltainen paprika pilkottuna

Sekoita ensin kastikkeen ainekset kulhossa.

Paahda cashewpähkinöitä kuumalla pannulla välillä sekoittaen viitisen minuuttia. Siirrä pähkinät sivuun. Paista valkosipulia, sipulin valkoisia osia ja chilitahnaa öljyssä muutama minuutti.

Lisää tofupalat ja paista hetki kunnes paloissa on vähän väriä.

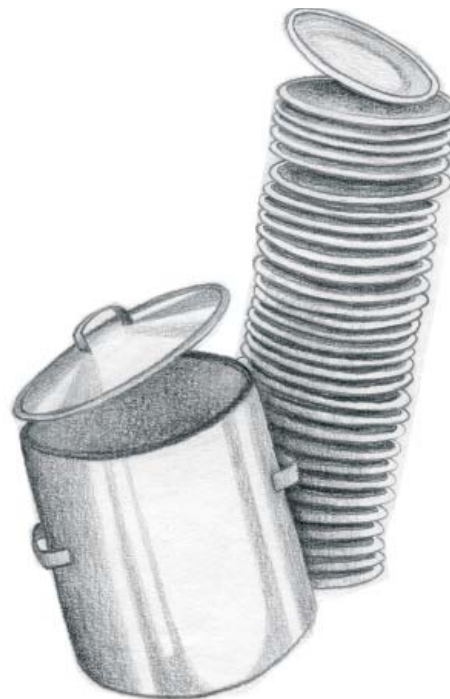
Lisää paprikat ja paista kunnes paprikoihin on tullut vähän väriä ja ovat aavistuksen pehmenneet. Paprikoista ei ole tarkoitus tulla läpikypsiä. Lisää sitten sipulin vihreät osat, pähkinät ja kastike.

Sekoita noin puolen minuutin ajan. Nauti riisin kera.

Tofupihvit

1 pkt (n. 250–300 g) kiinteää tofua paksuina viipaleina

2 valkosipulin kynttä puristettuna
1 tl tuoretta inkiväriä raastettuna
2 rkl soijakastiketta
1 rkl sitruunamehua
1 rkl tomaattiketsuppia tai -pyrettä
2 tl paprikajauhetta
1 tl garam masalaa (0,25–0,5 tl chilijauhetta)
0,5 dl öljyä
0,5 dl vettä



Sekoita marinadin ainekset tofuviipaleisiin ja marinoi pihvejä yön yli. Paista öljyssä molemmin puolin rapeapintaisiksi.

Pihvit voi kieritellä korppujauhoissa tai murennetussa hapankorpussa ennen paistamista. Samalla ohjeella onnistuu pihvit tempehistä tai seitanista.

Spagettikastike

2,5 dl tummaa soijarouhetta tai härkäpapu- tai lupiinirouhetta
400 g tomaattimurskaa
1 prk tomaattipyrettä
2 sipulia
2 valkosipulin kynttä
1 tl sokeria
2 porkkanaa raastettuna
3 rkl öljyä
2 tl jauhettua paprikaa
0,5 tl cayennepippuria
1 rkl soijakastiketta
3 tl kuivattua basilikaa
2 tl kuivattua oreganoa
suolaa
puolisen litraa vettä

öljyä paistamiseen

Kuutioi sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuleita öljyssä sokerin, tomaattipyreen, paprikajauheen ja cayennepippurin kanssa noin 5 minuuttia.

Lisää raastetut porkkanat, sekoita. Lisää soijarouhe vesi ja tomaattimurska. Kiehauta, madalla lämpöä ja anna kiehua kannen alla noin 30 minuuttia. Lisää soijakastike ja yrtit. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa.

Herne-perunasoselaatikko

5 dl	keitettyjä herneitä
4,5 dl	vettä
700 g	jauhoisia perunoita
1,5 dl	soijamaitoa
	reilu nokare margariinia
1	sipuli
3 tl	basilikaa
2 tl	persiljaa
1 tl	jauhettua korianteria
	suolaa

Pilko perunat ja keitä ne kypsiksi vähässä vedessä. Soseuta perunat margariinin ja soijamaidon kanssa. Lisää suolaa maun mukaan.

Ota pannu tai toinen kattila. Kuullota sipuli ja korianteri öljyssä. Lisää herneet. Anna seoksen kiehahtaa ja madalla lämpöä. Keitä hetki kannen alla. Lisää lopuksi yrttimausteet ja suola.

Kaada voideltuun uunivuokaan ensin puolet perunasoseesta, sitten herneseos ja lopuksi loput perunasoseet. Lisää pinnalle muutama nokare margariinia. Paista uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia.

Linssi-porkkanakastike

1	sipuli hienonnettuna
2	valkosipulin kynttä murskattuna
2 rkl	öljyä
0,5 tl	sokeria
1 tl	fenkolin siemeniä
3	porkkanaa raastettuna
3 dl	punaisia linssejä
3 dl	vettä
1	appelsiinin mehu
2 tl	kuivattua basilikaa
	suolaa

Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä yhdessä sokerin ja fenkolinsiemementen kanssa. Lisää porkkanaraaste ja linssit ja kypsennä muutama minuutti.

Lisää vesi, alenna lämpöä ja keitä kannen alla 25 minuuttia.

Lisää keittämisen aikana tarvittaessa vettä.

Lisää appelsiinin mehu ja basilika ja keitä kastiketta vielä 2 minuuttia.

Mausta suolalla.

Falafelit

Tarjota falafeleja esimerkiksi pita- tai ruisleivän kanssa. Pistä sisään sipulirenkaita, mausteikkua, salaattia, tomaattia, chilikastiketta tai majoneesia.

Pidä keittämisen aikana kattilan tai padan kansi lähettyvillä, jotta voit sammuttaa mahdollisesti syttyvän öljyn. Vettä ei pidä käyttää öljypalon sammuttamiseen.

2,5 dl	kuivia kikpapuja (tai herneitä), liota yön yli
2 tl	jauhettua jeeraa eli juustokuminaa
2 tl	jauhettua korianteria
1 rkl	kuivattua persiljaa
2	valkosipulin kynttä
1 tl	ruokasoodaa
1 tl	suolaa

öljyä uppopaistamiseen

Hienonna liotetut pavut hienoksi tehosekoittimessa valkosipuleiden kanssa. Hienontaminen onnistuu myös monitoimikoneella tai lihamylyllä. Sekoita joukkoon mausteet. Mikäli haluat pehmeitä falafeleja, lisää taikinan joukkoon 0,5 dl vettä ja 1 – 2 rkl vehnä jauhoja (vajaa 1 dl jos et saa papuja murskattua hienojakoiseksi asti).

Kuumenna öljy padassa tai wokissa. Kun vaalea leipäpala nousee alle minuutissa pintaan, on öljy riittävän kuumaa. Öljyä on riittävästi kun falafelit mahtuvat kellumaan eikä ota pohjaan kiinni. Muotoile kostutetuina käsin taikinasta parin sentin kokoisia pieniä palleroita. Juurikaan suurempia falafeleista ei kannata tehdä, koska ne eivät ehdi kypsyä kunnolla.

Kypsennä falafeleita öljyssä kummaltakin puolelta muutama minuutti 4 - 7 kerrallaan, kattilan koosta riippuen. Lisää tarvittaessa erien välissä öljyä ja odota hetki, jotta öljy kuumenee. Kun öljy on tarpeeksi

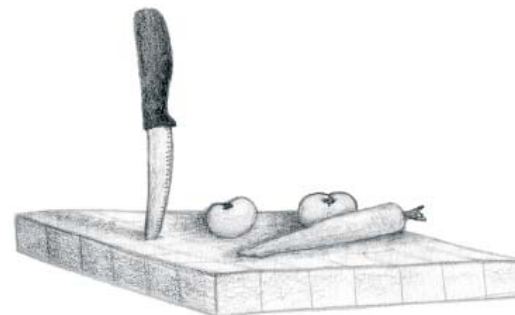
kuumaa, falafelit eivät ime niin paljoa öljyä sisäänsä ja pinnasta tulee mukavan rapea.

Falafeleja voi tehdä myös härkäpavuista: ne kuitenkin kannattaa maustaa paprikajauheella, sinapilla, mustapippurilla ja kuivatulla persiljalla.

Spelttirisotto

3 dl	speltinjyviä liotettuna yön yli
4 dl	vettä liotukseen
2 rkl	rypsi- tai oliiviöljyä
2	valkosipulin kynttä murskattuna
1	sipuli hienonnettuna
2	porkkanaa paloitteltuna
	pala lanttua paloitteltuna
200 g	kuutioitua säilykekurpitsaa
1 tl	kuivattua timjamia
5 dl	vettä
200 g	pakasteherneitä tai 4 dl idätettyjä (5 vrk) herneitä
2 tl	kuivattua basilikaa
	suolaa

Kuullota sipuli ja valkosipuli öljyssä. Lisää porkkanat ja lantut ja paista muutama minuutti. Lisää pannulle valutetut kurpitsakuutiot, liotetut speltinjyvät, timjami ja vesi. Kiehauta, alenna lämpöä ja keitä kannen alla 30 minuuttia. Keitä hetki ilman kanttia, jos vesi ei ole vielä kokonaan imeytynyt, tai vastaavasti lisää tarvittaessa vettä: suurimosisa on eroja. Lisää herneet ja loput mausteet, sammuta levy ja anna maustua muutama minuutti jälkilämmöllä.



Leivät ja piirakat

Parsakaali-siitakepiirakka ☼

piirakkapohja:

2 dl	vehnä jauhoja
1,5 dl	grahamjauhoja
1 dl	hienoa porkkanaraastetta (2 pientä porkkanaa)
0,5 dl	perunajauhoja
2 tl	leivinjauhetta
0,5 tl	suolaa
0,5 dl	rypsiöljyä
1,5 dl	kylmää vettä

täyte:

1	sipuli
200 g	parsakaalia
100 g	siitakesienä
2 rkl	rypsiöljyä
1 tl	kuivattua rosmariinia
0,5-1 tl	suolaa
0,5 tl	mustapippuria
	öljyä vuoan voiteluun

pinnalle:

2 dl kaurakermaa

Sekoita piirakkapohjan ainekset keskenään yllä mainitussa järjestyksessä.

Säädä uuni lämpenemään 200 asteeseen ja pane taikina jääkaappiin täytteen valmistamisen ajaksi: Kuori ja pilko sipuli, parsakaali ja siitakesienet. Kuullota niitä muutama minuutti öljyssä paistinpannulla tai wokissa rosmariinin kanssa. Lisää joukkoon suola ja loput mausteet.

Ota taikina jääkaapista ja kauli se piirakkavuon kokoiseksi. Voitele vuoka ja asettele taikina sen pohjalle. Lisää täyte ja kaada lopuksi päälle kaurakerma.

Paista uunin keskimmaisella ritilätasolla 200 asteessa 30 min. Anna jäähtyä hyvin ennen tarjoilua.

Leivonnaiset ja jälkiruoat

Letut

1 l	soija- tai kauramaitoa
4 dl	puolikarkeita spelttijauhoja
1,5 dl	ohratärkkelys- tai perunajauhoja
2,5 dl	täysjyväspelttijauhoja
1 tl	suolaa
0,5 dl	rypsiöljyä
0,5 dl	sokeria

öljyä paistamiseen

Sekoita kaikki aineet vispilällä. Anna taikinan turvota jääkaapissa noin tunti.

Odotä hetki, että paistinpannu kuumenee ja sekoita turvonnut taikina vielä kertaalleen ennen paistoa. Paista letut öljyssä joko lettupannulla tai tavallisella paistinpannalla.

Mikäli käytät ohjeessa tavallisia vehnä-jauhoja, voit vähentää spelttijauhojen määrää 2 dl.

Porkkanamuffinit makkakuorrutuksella (12–16 kpl)

2 dl	vehnäjäuhoja
1 dl	grahamjauhoja
1 dl	kauraleseitä
0,5 tl	suolaa
2 tl	jauhettua kanelia
1 dl	sokeria
3 tl	leivinjauhetta
0,5 dl	öljyä
2 dl	kaura-, soija- tai soijamaitoa
2 dl	hienoa porkkanaraastetta

Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.

Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita taikinaan rasva. Lisää sitten maito ja porkkanaraaste ja sekoita vain sen verran että taikina on tasaista.

Nosta taikinasta kahdella lusikalla nokareita muffinssivuokiin. Käytä metallista muffinivuokaa, jos saat sellaisen käyttöösi. Paista muffinsseja uunin keskiasolla noin 15

minuuttia tai kunnes ovat kauniin ruskeita. Anna jäähtyä ennen kuorruttamista.

makkakuorrutus:

Sekoita 1 paketti tomusokeria ja 2 rkl vahvaa kahvia. Lusikoi muffineille kuorrutusta ja ripottele päälle suklaaströseleitä.

Vadelmainen suklaatryffelikakku

4,5 dl	vehnäjäuhoja
2 tl	leivinjauhetta
0,5 tl	soodaa
2 tl	vaniljasokeria
3 rkl	kaakaojauhetta
2 dl	sokeria
0,5 dl	öljyä
3 dl	soija- tai kauramaitoa
1 tl	etikkaa

Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita etikka, öljy ja soijamaito keskenään ja lisää jauhoseokseen. Sekoita vain sen verran kuin tarpeellista.

Paista kakku voidellussa ja jauhotetussa kakkuvuoassa 175 asteessa uunin alatasolla 45–50 minuuttia. Kakku on kypsää, kun se irtoilee reunasta, ja jos tökkää kakkua tulitukilla, niin siihen ei tartu enää taikinaa.

kostutukseen soija- tai kauramaitoa (tilkka rommia)

väliin tryffelimassaa ja vadelmia

tryffelimassa:

100 g	kookosrasvaa
0,75 dl	kaakaojauhetta
0,75 dl	tomusokeria
1 tl	vaniljasokeria
0,5 dl	soija- tai kaurakermaa

Sulata kookosrasva. Sekoita tomusokeri, vaniljasokeri ja kaakaojauhe kulhossa. Lisää soijakerma ja sekoita. Sekoita lämmin kookosrasva joukkoon ja vatkaa sähkövatkaimella kunnes rasva on jäähtynyt. Seos on

valmista kun se on selvästi vaalentunut ja kuohkeutunut.

pinnalle suklaakuorrutus

suklaakuorrutus:

50 g	margariinia
150 g	tummaa suklaata

Sulata margariini kattilassa, nosta levyltä ja lisää paloiteltu suklaa. Sekoita kunnes suklaa on sulanut ja seos on tasaista.

Leikkaa hyvin jäähtynyt kakku kolmeen osaan. Kostuta levyt soija- tai kauramaidolla, maustettuna tilkalla rommia tai ilman. Odota kunnes kostuke on hyvin imeytynyt ja levitä sitten tryffelimassaa levyille. Ripottele vadelmia tryffelin päälle ja täytä toinen kakkulevy samoin. Nosta kolmas kakkulevy päälle ja kuorruta suklaakuorrutteella.

Kakun voi tarjota heti, mutta yön yli jääkaapissavetäytyminen vain parantaa kakkua.

Limettitorrttu

pohja:

200 g	digestive/ kaura/ marie ym. keksejä
125 g	margariinia sulatettuna

täyte:

5 dl	maustamatonta soijajogurttia
2 dl	kauravaniljakastiketta
1 dl	tomusokeria
1	limetti

Laita soijajogurtti suodatinpussiin valumaan yön yli. Murskaa keksit. Ilman koneita se käy helposti laittamalla keksit muovipussiin ja murskaamalla ne kaulimella. Sekoita keksimurut sulatettuun margariiniin ja painele seos irtopohjaisen kakkuvuoan pohjalle.

Raasta hyvin pestyn limetin kuoren vihreä osa ja purista puolikkaasta mehu. Vaahdota kauravaniljakastike ja sekoita siihen valutettu jogurtti, limetin kuoriraaste, limetin mehu ja tomusokeri. Maista ja lisää tarvittaessa tomusokeria. Kumoa jogurtti-täyte vuokaan keksipohjan päälle ja tasoita pinta. Laita torttu kiinteytymään jääkaappiin

vähintään yön ajaksi tai pakasta torttu ja nauti jäätelökakkuna.

Omena-kauratorrttu

pohja:

3 dl	vehnä- tai puolikarkeita spelttijauhoja
------	---

1 tl	ruokasoodaa
1 tl	vaniljasokeria
0,5 dl	sokeria
0,5 dl	rypsiöljyä
0,5 dl	siirappia
1,5 dl	kaurakermaa tai 1 dl kauramaitoa
1 dl	vetä + 2 tl etikkaa

täyte:

2 omenaa
jauhettua kanelia

kuorrutus:

0,5 dl kaurakermaa
1 dl kaura- tai spelttihiutaleita
0,5 dl sokeria
0,5 dl rypsiöljyä

Säädä uuni lämpenemään 200 asteeseen. Voitele halkaisijaltaan n. 24 cm piirakkavuoka.

Valmista pohja: Sekoita kuivat aineet keskenään, lisää öljy, siirappi, kaurakerma ja veteen sekoitettu etikka. Sekoita vain sen verran, että taikinasta tulee tasainen. Levitä taikina vuokaan.

Poista omenista siemenkoti ja leikkaa ohuiksi lohkoiksi. Asettele omenat taikinan päälle ja ripottele pinnalle kanelia. Paista uunin keskiosassa 15 minuuttia.

Valmista kuorrutus paistamisen aikana. Mittaa ainekset kattilaan ja kiehauta seos niin, että sokeri alkaa sulaa. Sekoita tasaisesti ja levitä seos omenatorrtun päälle.

Jatka paistamista vielä 20 minuuttia tai kunnes tortun pinta on kauniin ruskea.

Usein kysyttyä

Onko kasvisyönti kallista?

Erikoistuotteet kuten seitan tai tofu ovat usein kalliita, mutta monet proteiinipitoiset perusruooka-aineet kuten herneet ja soijarouhe ovat halpoja.

Saako kasvisruoasta kaikki ravintoaineet?

Monipuolinen ja ohjeiden mukaan koostettu kasvisruoka täyttää helposti ravintoaineiden tarpeen. Vegaanien pitää lisäksi sisällyttää ruokavalioonsa luotettava B12-vitamiinin lähde. Tarkemmin eri ravintoaineista kerrotaan tämän oppaan ravitsemusluvussa.

Onko lisäravinteiden käyttö "luonnollista"?

Lannoitteisiin on lisätty seleeniä, ruokasuolaan jodia ja lehmänmaitoon D-vitamiinia, joten sekaruokavaliollakin ovat käyttävät lisäravinteita. Vegaani tarvitsee näiden lisäksi B12-vitamiinia, jota on lisätty esimerkiksi moniin soija- ja kauramaitoihin.

Mutta virallisissa suosituksissa neuvotaan syömään lihaa...

Virallisissa suosituksissa annetaan sekä laajaan tieteelliseen konsensukseen pohjautuvat ravintoaineiden saantisuosituksukset että ravitsemusviestintään tarkoitettuja ruoka-aineiden käyttösuosituksia kuten lautasmaalleja. Näistä jälkimmäisissä on mukana myös lihaa, kalaa ja munaa, mutta niiden vaihtoehtona mainitaan palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä sisältävä kasvisruoka.

Kalaa ainakin neuvotaan syömään!

Kalaa toisaalta neuvotaan syömään mutta toisinaan sen syömiselle esitetään rajoituksia ympäristömyrkköjen takia. Kalan positiiviset terveysvaikutukset liittyvät sen sisältämiin rasvahappoihin, jotka on saatavissa myös kasvisruoasta (ks. sivu 11)

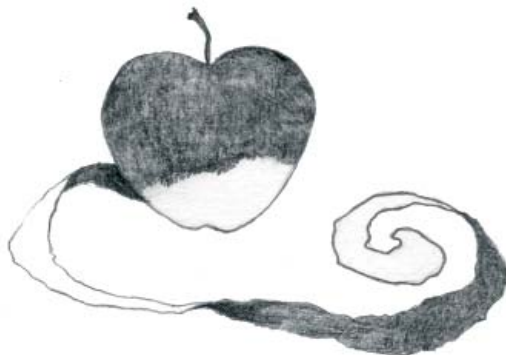
Mitä pahaa on maidon, kananmunien ja lihan tuotannossa?

Eläinten tehotuotannon epäkohtia on käsitelty Vegaaniliiton "Miksi kasvisyöjäksi" -esitteessä sekä osoitteessa www.tehotuotanto.net.

Entä luomueläintuotannossa? Hunajassa? Mitä eläinperäisiä aineita on?

Näistä ja monista muista aiheista löytyy tietoa Vegaaniliiton nettisivujen "Usein kysytyistä kysymyksistä", jossa on käsitelty kymmeniä monien mieltä askarruttaneita kysymyksiä eläinten oloista, ravitsemuksesta, lisä-aineista ja kuluttamisesta.

Lisätietoa: www.vegaaniliitto.fi/ukk.html



Kasvisyöntiin liittyvää kirjallisuutta

Kaikki listassa mainitut kirjat löytyvät Vegaaniliiton kirjastosta ja osa kirjoista on myös myynnissä Vegaaniliiton nettisivuilta löytyvässä Vegaanipuodissa, josta voi tilata myös Vegaaniliiton esitteitä. Vegaaniliiton kirjastossa on monia muitakin aiheeseen liittyviä kirjoja, kannattaa tutustua kirjaston kirjaluetteloon osoitteessa: www.vegaaniliitto.fi/kirjasto.html.

Keittokirjat

- Fauna: *Vegaanin uusi keittokirja* (2010)
- Innanen, Elina: *Viiden tähden vegaani* (Moreeni, 2011)
- Kettunen, Raisa: *Puputyön juhla* (Moreeni, 2011)
- Kettunen, Raisa: *Puputyttö ja Vohvelisankari – Vegaanin herkkukirja* (Moreeni 2010)
- Muukkonen, Mirka & Särkisilta, Anna: *Vegaanin kasviskeittokirja* (Like 2001)
- Nieminen, Jere: *Herne rokkaa* (Multikustannus 2008)
- Ruuska, Tuija: *Kasviskeititö* (Otavan kirjapaino 2005)
- Salo, Mea: *Hellaton kokki – Raakaravintoa kasviksista* (Moreeni, 2010)
- Somersalo, Inna ym: *Härkäpapua sarvista – Herkullista kasvisruokaa läheltä* (Moreeni 2010)
- Somersalo, Inna: *Yllin kyllin – herkuja isolle ja pienelle joukolle* (Multikustannus 2008)
- Steen, Celina & Newman, Joni Marie: *Vegaanikeittiön käsikirja* (Moreeni, 2011)
- Törmä, Saara: *Keittokomero ja huone* (2000)
- Törmä, Saara: *Saa vaivata* (Like)

Ravitsemus

- Davis & Melina: *Becoming Vegan* (Book Publishing Company 2000)

- Ervamaa, Elsa: *Elävä ravinto* (WSOY 1995)
- Gould, Merikka & Voutilainen, Eeva: *Kasvisyöjäksi – Miksi ja miten* (Arthouse Oy 2009)
- Heinänen, Pekka: *Kasvisyönnin abc* (MC-Pilot Oy Kustannus 2001)
- Heinänen, Pekka: *Sydänystävällinen soija ja 100 reseptiä* (Pilot-kustannus Oy 2007)
- Hood, Sandra: *Feeding your vegan infant – with confidence* (Vegan Society 2005)
- Kojo, Margit: *Täyspäiväinen kasvisravinto, energisen jaksamisen ja hyvän olon perusta* (WSOY 2005)
- Niemi, Merja: *Aurinkoista ruokaa* (Bazar Kustannus Oy 2004)
- Norris, Jack & Messina, Virginia: *Vegan for life* (Lifelong Books 2011)
- Saxell, Vilka ym: *Kaikennäköisiä kasvisyöjiä* (Animalia 2001)
- Stepianiak, Joanne: *Being Vegan* (Lowell House 2000)
- Stepianiak, Joanne & Melina, Vesanto: *Raising Vegetarian Children* (Contemporary Books 2003)
- Walsh, Stephen: *Plant Based Nutrition and Health* (Vegan Society 2003)

Eläinoikeudet, etiikka, ympäristö, kuluttaminen

- Aaltola, Elisa: *Eläinten moraalinen arvo* (Vastapaino 2004)
- Bodhipaksa: *Vegetarismi* (Like 2003)
- Gunnarsson, Karin: *Eläinystävällisen kuluttajan opas* (Animalia 2002)
- Lehtonen, Ulla: *Luomuviljelyn käsikirja kaikille kotipuutarhureille* (WSOY 2004)
- Regan, Tom: *The case for animal rights* (University California Press 2004)
- Singer, Peter: *Oikeutta Eläimille* (Animalia 2007)
- Tuomivaara, Salla: *Mitä tehdä eläimille?* (Säde 2008)
- Vegan Society: *Vegan Passport* (Vegan Society 2010)

Vegaaniliiton esitteitä

Vegaaniliiton ilmaisia (ja puoli-ilmaisia) esitteitä voi lukea myös Vegaaniliiton nettisivuilta sähköisessä pdf-muodossa tai tilata painettuna paperiversiona puodista.



MIKSI KASVISSYÖJÄKSI?
Vegaaniliitto ry 2009. 8 sivua. Esite paljastaa mistä liha, kananmunat ja maito ovat peräisin.



VEGANISMI JA URHEILU.
Elina Särkelä, Vegaaniliitto ry ja Hyve 2004. 16 sivua. Monipuolinen vegaaniruokavalio sopii myös urheilijoille. Perusteellinen opas urheilevan vegaanin ravitsemuksesta. *Vain nettiversio.*



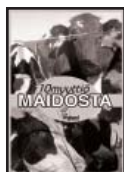
KOULURUOKAA VEGAANEILLE – JA MUILLE KASVISSYÖJILLE
Vegaaniliitto ry 2007. 24 sivua. Esitteessä on tietoa muun muassa kouluikäisten ravitsemuksesta, vinkkejä eläintuotteiden korvaamiseen, ruokaohjeita ja esimerkkiaterioita energiasäilyttöineen. Esite on suunnattu kouluruokailun järjestäjille ja siitä päättävälle.



KALSIMUM VEGAANIRUOKAVALIOSA.
Vegaaniliitto ry 2007. 8-sivuinen opas kalsiumista, luustosta ja vegaaniruokavaliosta. *Vain nettiversio.*



RAUTA KASVISRUOKAVALIOSSA.
Vegaaniliitto ry 2008. Mitkä ovat kasvikunnan parhaat raudanlähteet? Mikä vaikuttaa raudan imeytymiseen? Voiko rautaa saada liikaa? 8-sivuinen opas raudasta vastaa mm. näihin kysymyksiin. *Vain nettiversio.*



10 MYYTTIÄ MAIDOSTA.
Vegaaniliitto ry 2004. 4 sivua. Esite kumoaa maitoon liittyviä myyttejä.



KANANMUNATTOMIA RESEPTIÄ.
Vegaaniliitto ry 2007. kaksipuoleinen nelivärinen A3. Omelettia, täytekakkua ja muita herkkuja ilman kananmuna.



VEGAANIRUOKAVALIO RASKAUDEN, IMETYKSEN JA LAPSUUDEN AIKANA.
ETM Johanna Kaipainen, Vegaaniliitto ry 2006, 24 sivua. Hyödyllistä tietoa kaikille kasvissyöjille.



JOULURESEPTIVIHKONEN.
Vegaaniliitto ry, 2010. 16 sivua. 13 herkullista reseptiä jouluun ja talven juhliin.

Esitesivun osoite on www.vegaaniliitto.fi/ esitteet ja sinne on koottu myös aiheeseen liittyviä opinnäytteitä.

Linkkivinkit

www.vegaaniliitto.fi

Vegaaniliiton sivuilta löytyy tietoa ravitsemuksesta ja ravintoloista, reseptejä, esitteitä ja kattava linkkilista muihin tietolähteisiin.

www.oikeuttaelaimille.net/foorumi/

Aktiivisin eläinten oikeuksia ja kasvissyöntiä käsittelevä suomenkielinen keskustelufoorumi josta vapaamuotoisten keskustelujen lisäksi löytyy myös esimerkiksi reseptejä ja tuotekartoituksia.

www.animalia.fi

Animalian sivuilta löytyy runsaasti kasvissyöntiin liittyvää aineistoa

www.fauna.fi

Eläinoikeusyhdistys Fauna ry kyseenalaistaa eläinten taloudellisen hyväksikäytön ja pyrkii parantamaan eläinten asemaa ja hyvinvointia.

www.kasviskasari.net

Runsaasti reseptejä ja tietoa veganismista.

www.vegaanituotteet.net

Vegaanisten elintarvikkeiden tietopankki.

www.chocochili.net

Kasvisruokablogi.

Työryhmä: Johanna Kaipainen, Timo Kiviniemi, Saara Kupsala, Päivi Mattila, Virve Paasovaara, Inna Somersalo ja Elina Särkelä

Julkaisija: Vegaaniliitto ry
Kuvitus: Laura Aalto
Taitto: Miika Etula
Painopaikka: Sälekarin Kirjapaino Oy
5. painos, maaliskuu 2012.

Vegaaniliitto ry
Hämeentie 48
00500 HELSINKI
Puh. 050 344 9524

info@vegaaniliitto.fi
www.vegaaniliitto.fi

Tätä julkaisua saa monistaa henkilökohtaiseen tai opetuskäyttöön ilman erillistä lupaa. Materiaalia ei saa monistaa jälleenmyytäväksi ilman Vegaaniliitto ry:n lupaa.

Vegaaniliitto on vuonna 1993 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää kasvissyöntiä ja veganismia, elämäntapaa, jossa eettisistä, ekologisisista ja terveydellisistä syistä vältetään kaikkia kokonaan tai osittain eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita. Yhdistys julkaisee neljästi vuodessa ilmestyvää Vegaia-lehteä.



Ruokapyramidi

Rasvat

Hedelmät

Kasvikset

Palkokasvit

Viljat

Pyramidi perustuu Journal of the American Dietetic Association lehden numerossa 6/2003 julkaistuun artikkeliin ja pyramidiin.

Suosittelava päivittäinen annos

Esimerkki yhdestä annoksesta

Viljatuotteet 6–11 annosta	Leipäviipale, 1 dl puuroa, 1 dl riisiä tai pastaa, 30 g aamiaismuroja
Palkokasvit (herneet, pavut), pähkinät ja siemenet 3–5 annosta	½–1 dl keitettyjä papuja, lasillinen soijamaitoa, 100 g tofua tai tempehiä, 30 g “lihankorviketta” (esim. soijarouhe, seitan) tai 2 rkl pähkinöitä, pähkinä- tai siementahnaa
Vihannekset, juurekset ja sienet 3–5 annosta	2 dl raakoja vihanneksia, 1 dl keitettyjä vihanneksia tai perunaa
Marjat ja hedelmät 2–4 annosta	Keskikokoinen hedelmä, 1 dl marjoja tai säilykehedelmiä, ½ dl kuivattuja hedelmiä
Kasvirasvat 2 annosta	1 rkl öljyä tai kasvimargariinia