

Lapsellista VEGAANIRUOKAA

Utisia eläinten huonosta kohte-

lusta, ilmastonmuutoksesta ja maailman nälkäänäkevistä lapsista kantautuu myös pienten ihmisten korviin. Vegaaniruokavaliota noudattamalla lapsi ja koko perhe voivat tehdä joka päivä konkreettisia tekoja eläinten, oman terveytensä, ympäristön sekä toisten lasten tulevaisuuden hyväksi. Vegaaniruokavalio sopii kaikkiin elämänvaiheisiin, niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin vanhuksillekin (ADA: Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. Journal of the American Dietetic Association 2009:109:1266-82). Suomessa onkin yhä kasvava joukko lapsia, jotka ovat olleet koko elämänsä ajan vegaaneita.

Kasvisruoka tuo monelle mieleen kesäkeiton, pinaattiletut tai porkkanalaatikon, mutta onneksi kasvisruokien kirjo on huomattavasti tätä laajempi ja mielenkiintoisempi. Vegaanit syövät useimmiten ihan samoja ruokia kuin sekasyöjätkin, kuten vaikkapa pitsaa tai lasagnea. Ruoat on vain valmistettu sellaisista raaka-aineista, jotka eivät sisällä lainkaan eläinkunnan tuotteita, kuten lihaa, maitoa, kananmunia tai liivatetta.



Myös perinteiset lapsiperheiden suosikkiruokat ovat mutkattomia valmistaa eläinystävällisinä. Kaupoista löytyy huomattava määrä lehmänmaidon tavoin käytettäviä kaura-, soija- ja riisipohjaisia tuotteita, kuten kasvimaitoja ja -kermoja ja soijajuustoja. Jauhelihan tilalla on helppo käyttää soijarouhetta, jota myydään jo pienimmissäkin lähikaupoissa. Kanalle voi tehdä palveluksen valmistamalla ruoan tofusta tai soijasuikeista. Erikoisliikkeistä voi ostaa seitan- eli vehnägluteenipohjaisia nakkeja, makkarointa ja leikkeitä. Myös välipaloja ja jälkiruokia, kuten jogurtteja, vanukkaita ja jäätelöitä, on saatavilla ilman eläinkunnan tuotteita.

Vegaaniruokavalioon kuuluu tietysti paljon muutakin kuin nakkeja ja vanukkaita. Vegaanin peruselintarvikkeita ovat viljatuotteet, palkokasvit, juurekset, vihannekset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet. Proteiinipitoisista linsseistä ja pavuista voi pyöräyttää pyöryköitä, tehdä erilaisia pataruokia ja keittoja tai valmistaa maittavia tahnoja leivän päälle tai dippaamiseen. Viljojen maailmasta löytyy tuttuja vehnän, rukiin ja riisin lisäksi monenlaisia kokeilunarvoisia tuotteita, kuten quinoa, tattaria, maissia tai hirssiä. Pähkinät ja siemenet ovat arvokkaita hyvän rasvan, proteiinin ja kalsiumin lähteitä, joten niitäkin olisi hyvä sisällyttää osaksi monipuolista ruokavaliota.

SOIJAROUHE-MAKARONILAATIKKO

(OHJE: JERE NIEMINEN, VEGAANIN KOTIRUOKAKIRJA, KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ MOREENI 2010)

- Valmista soijarouhe wokissa tai suurella pannulla: Kuumenna ensin öljy ja sekoita joukkoon soijarouhe. Paista soijarouhetta hieman ja lisää vesi kahdessa erässä samalla sekoittaen. Lisää pannulle myös soijakastike. Soijarouhe on valmista, kun kaikki vesi on imeytynyt.
- Keitä makaronit kypsiksi pakkauksessa olevan ohjeen mukaan.
- Sekoita kaikki edellä mainitut ainekset, suola, öljy ja mausteet keskenään suurehkossa, noin kahden litran uunivuoassa.
- Kaada kauramaito uunivuokaan siten, että makaronit lähes peittyvät.
- Levitä rypsiöljy pinnalle. Ripottele korppujauhot pinnalle.

- Paista uunin keskitasolla 200 asteessa noin 30 minuuttia, Tarjoile soijarouhe-makaronilaatikko ketsupin ja tuoresalaatin kera.

Vinkki: Lisää makaronilaatikkoon sipuli, porkkana tai paprika. Voit esipaistaa sipulia ja porkkanaa pannulla, mutta se ei ole välttämätöntä.

- 2 dl tummaa soijarouhetta
- 0,5 dl rypsiöljyä soijarouheen paistamiseen
- n. 1 dl vettä soijarouheen kypsyttämiseen
- 2,5 rkl soijakastiketta soijarouheen maustamiseen
- 5 dl makaroneja
- vettä makaronien keittämiseen
- 4 rkl rypsiöljyä
- 1 tl suolaa
- 1 tl paprikamaustetta
- 0,5 tl (tai maun mukaan) tuoretta tai jauhettua chiliä tai cayennepippuria
- 0,5 tl (tai maun mukaan) mustapippuria
- 7 dl kaura- tai soijamaitoa
- 0,25 dl rypsiöljyä makaronilaatikon pinnalle
- 0,5–1 dl korppujauhoja makaronilaatikon pinnalle



KIKHERNEPYÖRYKÄT

(OHJE: SIMO RUOTTINEN/ VEGANISSIMO CATERING)

- Liota kuivia kikherneitä yön yli. Valuta liotusvesi pois. Keitä kikherneitä noin tunti suolalla maustetussa vedessä kattilassa. Siivilöi keitinvesi pois ja anna jäähtyä. Hienonna sipuli pieneksi silpuksi.
- Soseuta kikherneet tasaiseksi soseeksi, sekä lisää ja sekoita kaikki ainekset monitoimikoneessa tai sauvasekoittimella. Tarkista maku tässä vaiheessa ja kokeile, että pyöryköiden rakenne pysyy koossa kypsennämällä paistinpannalla koepyyrykkä. Lisää tarvittaessa soijajauhoa.
- Pyörittele massasta n. 50g painoisia pyöryköitä. Kieräytä pyöryköitä seesaminsiemennissä. Kypsennä 180-asteisessa uunissa n. 20 minuuttia, kunnes ne ovat ruskistuneet pinnasta ja pysyvät koossa.

- 150 g kuivattuja kikherneitä
- vettä kikherneiden keittämiseen
- 1 iso sipuli
- 100 g perunamuusijauhetta (esim. Mielihyvä)
- 65 g (n. 2 dl) soijajauhoa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 tl suolaa
- 1 tl mustapippurirouhetta
- 1 tl jauhettua kuminaa
- seesaminsiemeniä

VANILJAMUFFINSSIT KAAKAOKUORRUTTEELLA

(OHJE: KAMOMILLANKONDITORIA.BLOGSPOT.COM)

- Sekoita kuivat ainekset ja tee niiden keskelle kolo.
- Mittaa loput ainekset koloon ja sekoita tasaiseksi.
- Jaa taikina noin kahdeksaan muffinssivuokaan (tai 24 minimuffinssivuokaan) ja paista 190 °C:ssa n. 18 minuuttia. (Minimuffinssille riittää n. 15 minuutin paistoaika.) Muffinssista tulee kauniin mallisia eivätkä ne leviä, kun ne paistetaan muffinssipellillä, jonka koloihin muffinssivuokat laitetaan.

- Mittaa margariini, kaakaojauhe, vanilja ja noin puolet tomosokerista kulhoon. Vatkaa sähkövatkaimella, kunnes seos on tasaista.
- Lisää loput tomosokerit ja vatkaa kuohkeaksi. Lisää vielä kauramaito ja sekoita tasaiseksi.
- Pursota tai levitä kuorrute veitsellä jäähtyneiden muffinssien päälle. Koristele lopuksi esimerkiksi pähkinärouheella tai ströseleillä. (Esimerkiksi Mauste Sallisen Suklaaströsseli ja Monivärinen suklaaströsseli ovat vegaanisia.)

- 2 dl vehnä jauhoja
- 0,5 tl leivinjauhetta
- 0,25 tl ruokasoodaa
- 1 dl sokeria
- 0,5 tl jauhettua vaniljaa (tai 2 tl vaniljasokeria)
- 0,25 tl suolaa
- 1,5 dl kaura-, soija- tai riisimaitoa
- 0,5 dl öljyä

Kuorrute

- 100 g margariinia (Tummansininen Keiju on täysin kasviperäinen margariini)
- 0,5 dl kaakaojauhetta
- 0,5 tl vaniljajauhetta (tai 2 tl vaniljasokeria)
- 5 dl ruokotomosokeria tai tomosokeria
- 2 rkl kaura-, soija- tai riisimaitoa (tai vettä)



PANNUKAKKU

(OHJE: ELINA INNASEN/ CHOCOCHILI.NET)

- Sekoita kuivat aineet yhteen. Lisää soijamaito ja -jogurtti ja sekoita tasaiseksi.
- Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen ja anna taikinan vetäytyä sen aikaa.
- Ripottele uunipellille leivinpaperin päälle margariininokareita ja laita pelti uuniin, kunnes margariini on sulanut. Levitä margariini tasaiseksi ja kaada taikina pellille.
- Ripottele päälle vielä pieniä margariininokareita ja paista pannukakkua uunin keskitasolla noin 30 minuuttia. Nosta pelti sen jälkeen ylemmälle tasolle ja paista vielä 10 minuuttia, jotta pintaan tulee kaunis väri. Jos pinta ei värity tarpeeksi, nosta pelti vielä kaikkein ylimmälle tasolle pariiksi minuutiksi.
- Pannukakku kiinteytyy jäähtyessään, joten anna sen vetäytyä hyvin ennen tarjoamista.

- 5,5 dl vehnä jauhoja
- 1 dl kaurahiutaleita (tai 1 dl vehnä jauhoja)
- 2 tl leivinjauhetta
- 0,5 tl suolaa
- 1 dl sokeria
- 1 dl maustamatonta soijajogurttia
- 1 l soijamaitoa
- Tummansinistä Keiju-margariinia

Tahtoo lisää!



Kasvisruokareseptit eivät tietenkään lopu tähän. Kirjakaupoista ja kirjastoista löytyy paljon vegaanisia keittokirjoja.

Esimerkkejä uusista keittokirjoista ovat Jere Niemisen **Vegaanin kotiruokakirja**, Elina Innasen **Viiden tähden vegaani** ja Eläinoikeusyhdistys Faunan **Vegaanin uusi keittokirja**. Vegaaniliiton (vegaaniliitto.fi), Animalian (animalia.fi) ja Faunan (fauna.fi) verkkosivuilta löytyy paljon kasvisruokaohjeita. Blogit tarjoavat valtavasti reseptejä ja kuvia vegaanisista ruoista. Kannattaa käydä tutustumassa ainakin Chocochiliin (chocochili.net), Dinan maailmaan (dinanmaailma.blogspot.com) ja Yrttipurkki maustehyllyssä -blogiin (yrttipurkki.blogspot.com). Kananmunattomia ja maidottomia leivontareseptejä löydät Kamomillan konditoria -blogista (kamomillankonditoria.blogspot.com).

LISÄTIETOA:

- Odottavan ja imettävän äidin sekä lasten vegaaniruokavaliosta löydät lisätietoa Vegaaniliiton sivuilta osoitteesta vegaaniliitto.fi/esitteet/raskausesite.pdf.
- Tavallisista kaupoista löytyviä vegaanisia tuotteita on listattu tuoteryhmittäin Vegaanituotteet-sivulle, jonka löydät osoitteesta vegaanituotteet.net.

Vegaaniliitto ry
Suvilahdenkatu 4
00500 Helsinki

050 3449524
info@vegaaniliitto.fi
vegaaniliitto.fi



Taitto:

Arto Säynäjäkangas,
2.painos, tammikuu 2013,
Sälekarin Kirjapaino