

R VEGAANISIA REILUN KAUPAN ESEPTTEJÄ



MAAILMANKAUPPA
TÄSAJAKO

Veganismi

Vegaanit syövät monenlaisia asioita, kuten vihanneksia, juureksia, sieniä, viljoja, hedelmiä, marjoja, papuja, linsejä, herneitä, siemeniä ja pähkinöitä sekä näistä jatkojalostettuja tuotteita. Sen sijaan vegaanit jättävät lautasiltaan pois kaikki eläintuotteet, kuten lihan, maidon, kananmunat ja hunajan. Vegaaniksi ryhdytään monista erilaisista syistä, mutta eläinten oikeudet, huoli ympäristöstä ja muista ihmisistä sekä terveysnäkökohdat ovat niistä yleisimmät.

Miksi Reilu kauppa?

Suurin osa Reilun kaupan elintarvikkeista, esimerkiksi hedelmät, kahvi, tee, kaakao, viini ja pähkinät, ovat sellaisia, joita ei tuoteta Suomessa. Käytämme näitä elintarvikkeita kuitenkin massiivisia määriä, joten miksi emme valitsisi reilua vaihtoehtoa?

Reilun kaupan sertifiointijärjestelmä tarjoaa tuottajayhteisöille Reilun kaupan takuuhinnan, joka takaa kestävän tuotannon kustannukset sekä hyvän toimeentulon, vaikka maailmanmarkkinahinnat putoaisivatkin. Tämän lisäksi tuotteista saa Reilun kaupan lisää, jonka viljelijät pystyvät käyttämään koko yhteisön hyväksi itse päättämäänsä tarkoitukseen: koulujen, sairaaloiden ja kaivojen rakentamiseen, koulutukseen, terveydenhoitoon, pienlainoihin ja niin edelleen.

Ohjeisiin on merkitty tietojemme mukaan Suomesta reiluna (R) ja luomuna (L) saatavia tuotteita.

Hedelmäsalsa

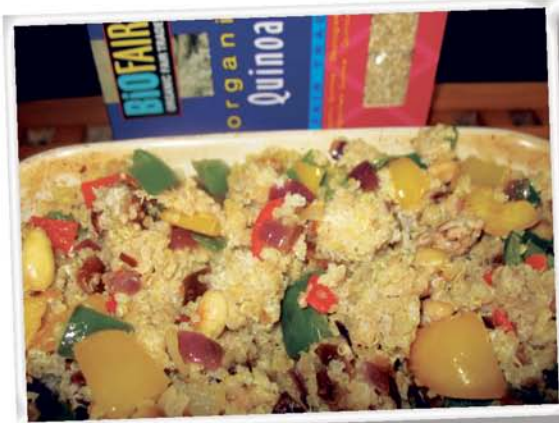
- 6 tomaattia (Luomu)
- 2 sipulia (L)
- 2 tl chilitahnaa
- 2 rkl öljyä (L)
- 1 ananas (Reilu, L)
- 1 omena (R, L)
- 2 rkl ruokosokerisiirappia (R)
- suolaa
- mustapippuria (R, L)

- Viillä tomaattien kantaan ristiviilto ja kasta ne kiehuvaan veteen, sitten kylmään veteen. Kuori tomaatit, poista siemenet ja paloitele hedelmäliha.
- Kuori ja paloitele ananas sekä omena.
- Hienonna sipuli ja valkosipuli, kuullota ne öljyssä kattilassa. Lisää tomaattikuutiot, omena, chilitahna ja mausteet sekä ananaskuutiot.
- Hauduta sekoitellen muutama minuutti.



Tulinen kvinoafarka

- 4 dl kvinoaa (Reilu, Luomu)
- 1 kasvisliemikuutio (L)
- 8 dl vettä
- 2 rkl maidotonta kasvimargariinia
- 1/2 punainen paprika (L)
- 1/2 keltainen paprika (L)
- 1/2 vihreä paprika (L)
- 2 punasipulia (L)
- tuoretta chiliä oman maun mukaan (L)
- 100 g pehmeitä taateleita (R, L)
- 100 g pähkinäsekoitusta, esim. suolaa-mattomia ja paahtamattomia manteleita, hassel-, cashew-, saksan- ja pekaani-pähkinöitä (L)
- 2,5 dl kaurakermaa



- Laita vesi kiehumaan ja lisää siihen kasvisliemikuutio. Mittaa kvinoa kattilaan ja keitä noin 10 minuuttia. Nosta kattila sivuun ja anna nesteiden imeytyä. Paahtaa sillä aikaa pähkinäsekoitusta kuivalla pannulla, niin että ne saavat vähän väriä ja alkavat tuoksua. Laita myös uuni kuumenemaan kahteensataan asteeseen. Kuutioi paprikat ja chilit sekä taatelit.

- Lisää kvinoaan margariini ja sekoita joukkoon myös taatelit ja pähkinät. Kaada seos uuninkestävään vuokaan, kaada päälle kaurakerma ja laita uuniin noin kahdeksikymmeneksi minuutiksi.

- Kuullota pannulla sipulia, paprikaa ja chiliä, kunnes ne ovat sopivan pehmeitä. Ota kvinoa-seos pois uunista, kun se on ollut siellä 20 minuuttia ja sekoita siihen paprikat, chili sekä sipulit. Annostele kulhoihin ja viimeistele hedelmäsalsalla.

Ympäristö ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus

Eläintuotannosta aiheutuu monia ympäristöongelmia, kuten eroosiota ja biodiversiteetin pienenemistä. World Watch -instituutin mukaan lihantuotanto aiheuttaa yli puolet koko maailman kasvihuonekaasupäästöistä – se on enemmän kuin teollisuus ja liikenne yhteensä. Ilmastonmuutoksen on ennakoitu aiheuttavan ongelmia eniten köyhissä maissa, eikä siellä, missä lihaa syödään eniten.

Suuri osa maailmassa viljeltävästä viljasta, soijasta ja muista ihmisravinnoksi kelpaavista kasveista kasvatetaan rehuksi. Vain murto-osa eläimille syötetyistä kaloreista saadaan takaisin lihana, maitona tai munina. Koska joka kahdeksas ihminen kärsii kroonisesta aliravitsemuksesta, voidaan ruoan kierrättämistä eläinten ruoansulatuksen kautta aiheellisestikin sanoa ravinnon ja luonnonvarojen tuhlaamiseksi.

Eläinten oikeudet

Keskivertosuomalainen syö elämänsä aikana keskimäärin 500 lintua, 40 sikaa, seitsemän nautaa ja yhden lampaan. Maailmassa on 20 miljardia tuotantoeläintä, joiden kaikkien elämä päättyy ennenaikaisesti joko niiden kasvatettua tarpeeksi suuret lihakset tai kun ne eivät enää tuota tarpeeksi maitoa, munia tai muita hyödykkeitä.

Älykkäät ja sosiaaliset eläimet, kuten siat, lehmät ja kanat, viettävät koko elämänsä tehdasmaisissa ja niille luonnottomissa laitoksissa. Vaikka jotkut Suomessa elävistä tuotantoeläimistä, kuten osa lehmistä ja lampaista, pääseeikin kesäisin laitumelle, viettävät nekin suurimman osan vuodesta sisätiloissa. Niillä ei ole mahdollisuutta tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä, kuten sitä, milloin ne saavat poikasia ja keiden kanssa viettävät aikaansa.

Eläimet on jalostettu tuottamaan mahdollisimman paljon ja nopeasti lihaa, maitoa ja munia, minkä seurauksena ne kärsivät monenlaisista fyysisistä sairauksista. Eläintilojen virikkeettömät olot aiheuttavat puolestaan stressiä, aggressiivista käytöstä ja muita henkisiä ongelmia.

Kurpitsakeitto

Alkuperäinen ohje Marja Lindforsin kirjasta Kurpitsa.

- 500 g keltaista kurpitsaa (Luomu)
- 4 salottisipulia (L)
- 4 valkosipulinkynttä (L)
- pieni pala tuoretta inkivääriä (L)
- vähän sitruunaruohon vartta (Reilu)
- 1 rkl punaista thai-currytahnaa (L)
- 3 rkl cashewpähkinöitä (L)
- 4 rkl öljyä (L)
- 2 rkl sitruunamehua (L)
- 1 litra kookosmaitoa (R, L)
- 2 dl kasvislientä (L)



- Kuori ja pilko kurpitsa ja kypsennä kuutiot pannulla pienessä vesitilkassa. Kuori ja pilko salottisipulit, valkosipulinkyntset ja inkivääri. Pilko sitruunaruoho pieniksi palasiksi.

- Laita ne kulhoon tai kannuun ja lisää vielä currytahna sekä pähkinät ja hienonna kaikki sauvasekoittimella hienoksi tahnaksi.

- Lämmitä öljy isossa kattilassa ja lisää tahna. Paista tahnaa kevyesti, kunnes se tummenee hieman. Lisää sitruunamehu, kookosmaito ja kasvisliemi. Kiehauta ja anna porista hetken.

- Soseuta keitto sauvasekoittimella.

Mole Poblano

- 3 rkl kaakaojauhetta (Reilu, Luomu)
- 0,75 dl cashewpähkinöitä (R, L)
- 0,25 tl jauhetta kanelia (R, L)
- 0,25 tl jauhetta kardemummaa (R, L)
- 0,25 tl jauhetta neilikkaa (R, L)
- 1 tlk (400g) tomaattimurskaa (L)
- 1 keskikokoinen sipuli silputtuna (L)
- 1-2 kpl tuoretta chiliä pilkottuna
- 2 valkosipulinkynttä hienonnettuna (L)
- 2 rkl seesaminsiemeniä (L)
- 1,5 dl kasvislientä (L)
- öljyä (L)
- Lisäksi: tofua (L) tai soijasuikaleita kypsennettynä ja oman maun mukaan maustettuna

- Sekoita kulhossa yhteen cashewpäihinät, sipuli, valkosipuli, 1 ruokalusikallinen seesaminsiemeniä (säästä loput koristeluun), chilit ja mausteet.

- Soseuta sekoitettuja aineksia tehosekoittimessa, kunnes seoksesta tulee tasainen. Lisää tarvittaessa hieman vettä.

- Kuumenna öljy pannulla ja paista soseutettua tahnaa 10 minuuttia ahkerasti hämmentäen. Lisää sitten sekaan kasvisliemi ja kaakao.

- Anna kastikkeen kypsyä miedolla lämmöllä noin 45 minuuttia. Kastike on hyvin paksua.

- Tarjoile valmis kastike haluamasi lisäkkeen kera joko Reilun kaupan riisiin tai kvinoan kanssa.



Terveys

Oikein koostettu vegaaniruokavalio sopii kaikille ja siitä on monia terveydellisiä etuja: Se sisältää vähän tyydytynyttä rasvaa ja kolesterolia eikä lainkaan eläinproteiinia. Sen sijaan vegaaniruokavalio tarjoaa sekaruokaa enemmän muun muassa kuitua, magnesiumia, antioksidantteja sekä fytokemikaaleja sekä hyviä hiilihydraatteja.

Kasvissyöjien painoindeksi, sydäntautikuolleisuus, veren kolesterolipitoisuus sekä verenpaine ovat keskimäärin sekasyöjiä pienemmät. Kasvissyöjillä on lisäksi alhaisempi riski sairastua verenpainetautiin, tyypin 2 diabetekseen sekä eturauhas- ja paksusuolensyöpiin.

Reilu lapsuus ja turvallinen tulevaisuus

Yksi erittäin tärkeä asia on se, ettei lapsityövoimaa hyväksytä. Lapsityövoimalla tarkoitetaan pääasiassa täyttä orjatyövoimaa, ihmiskauppaa ja hengenvaarallisia työoloja, kuten epäinhimillisen pitkät ja raskaat työpäivät, pahoinpitelyt ja palkatta työskentely. Myös ympäristöasiat on otettu Reilussa kaupassa huomioon ja tuholaismyrkkujen käyttöä säännöstellään ja pidetään minimissä. Hyvin monet Reilun kaupan elintarvikkeet ovat luomua.

Valitsemalla Reilun kaupan tuotteita tuet kehitysmaiden ihmisiä, autat heitä elämään ihmisarvoista elämää sekä vastustat orjatyövoimaa.

Avokadopasta

- 1 rkl kurkumaa (Reilu, Luomu)
- 2 salottisipulia (L)
- 1/2 kesäkurpitsa kuutioituna (L)
- 1/2 punainen paprika kuutioina (L)
- 1,5 dl maustamatonta kaura- tai soijajogurttia (L)
- 1 kypsä avokado paloiteltuna (R, L)
- 1 lime (L)
- 200 g kvinoa-pennepastaa (R, L)
- suolaa
- mustapippuria (R, L)
- öljyä (L)

- Kuumenna vähän öljyä pannussa ja sekoita siihen kurkuma. Kuullota sipulit öljyssä.
- Lisää sitten kuutioitu kesäkurpitsa ja hetken kuullottamisen jälkeen myös paprikat. Paista jonkin aikaa mutta älä alla paprikoiden pehmentyä aivan kokonaan.
- Lisää jogurtti sekä mustapippuria ja suolaa oman maun mukaan. Laita kansi pannun päälle ja nosta se sivuun odottamaan.
- Keitä pasta ohjeen mukaan. Kuori ja paloittele avokado. Purista avokadon joukkoon yhden limen mehu ja sekoita hieman. Lopuksi sekoita pastaan paprika-kesäkurpitsaseos ja avokado. Tarjoile heti!



Kookos-lime-tofukeitto

- 8 dl kasvislientä (Luomu)
- 5 cm pala tuoretta inkivääriä (L)
- 4 dl kookosmaitoa (Reilu, L)
- 400 g kiinteää tofua (L)
- 200 g herkkusieniä
- 6 rkl limemehua eli n. 3 tuoretta limeä (L)
- 3 rkl soijakastiketta (L)
- 2 tl tummaa sokeria (R, L)
- 1 jalapeno
- 1 ruukullinen korianteria (L)

- Lisää kattilaan kasvisliemi ja ohuiksi paloiksi leikattu inkivääri, kuumenna kiehuvaaksi ja vähennä lämpöä. Anna kiehua hiljaisesti 10 minuuttia.

- Lisää kookosmaito, kuutioitu tofu ja viipaloitut sienet. Anna porista hiljaa 3 minuuttia tai kunnes sienet ovat pehmeitä.

- Lisää lime, soijakastike, sokeri, silputtu jalapeno ja puolet korianterista. Keitä vielä 1 minuutti.

- Koristele valmiit annokset lopulla korianterilla.



Luomu

Tehomaataloudesta aiheutuu monenlaisia ympäristöhaittoja, kuten maaperän ja luonnon monimuotoisuuden köyhtymistä ja vesistöjen rehevöitymistä. Erityisesti kehitysmaissa käytetään paljon sellaisia torjunta-aineita, jotka ovat uhka viljelyksillä työskentelevien ihmisten terveydelle. Esimerkiksi DDT:tä käytetään edelleen monissa kehitysmaissa, vaikka tämä vaarallinen kasvinsuojeluaine kiellettiin länsimaissa viimeistään 1980-luvulle tultaessa.

YK:n Elintarvike- ja maatalousjärjestö (FAO) on arvioinut, että luonnonmukaisella maataloustuotannolla voitaisiin parhaiten vähentää maailman nälänhätää. Luomutuotannossa ei käytetä kemiallisia lannoitteita eikä torjunta-aineita, ja lisäksi se on GMO-vapaata. Luomussa maaperän hyvinvoinnista huolehditaan esimerkiksi viljelykierron ja tavanomaista viljelystä hellävaraisempien maanmuokkausmenetelmien avulla. Valitsemalla luomutuotettuja kasviksia tavanomaisesti tuotettujen sijasta teet palveluksen niin tuotteen kasvattaneelle ihmiselle kuin ympäristöllekin.

Kermanen punaviinikastike

- 2 dl punaviiniä (Reilu, Luomu)
- 1 dl vettä
- 2 dl kaurakermaa
- 1 kasvisliemikuutio (L)
- 2 valkosipulinkynttä (L)
- 1 tl balsamicoa (L)
- 1 rkl ruskeaa sokeria (R, L)
- 2 tl timjamia (L)
- 1 tl mustapippuria (R, L)
- 0,5 tl suolaa
- 2-3 rkl vehnäjäuhhoa (L)
- öljyä (L)

- Kuumenna pari ruokalusikallista öljyä kattilassa ja kuullota silputtu valkosipuli.
- Lisää punaviini, vesi ja kaurakerma, kasvisliemikuutio, balsamico ja muut mausteet ja anna kiehua hetki kokoon.
- Suurusta vehnäjäuholla.



Ohjeisiin on merkitty tietojemme mukaan Suomesta reiluna (R) ja luomuna (L) saatavia tuotteita.

Lehmänmaitoteollisuus

Maidontuotanto on rakenteellinen osa lihateollisuutta, sillä lähes kaikki Suomessa myytävä naudanliha tulee maitotiloilta. Jotta lehmä tuottaisi maitoa, tulee sen ensin synnyttää vasikka, joka vieroitetaan emostaan vuorokauden iässä. Jos lehmä saisi itse päättää, imettäisi se poikastaan 11 kuukauden ikäiseksi. Puolet syntyvistä vasikoista on maitoteollisuudelle turhia sonnivasikoita, jotka päätyvät suoraan lihateollisuuteen, eivätkä lypsylehmätkään pääse viettämään eläkepäiviä, vaan ne lähetetään teurastamoon noin viisivuotiaina.

Lehmänmaitotuotteita eettisempiä ja ympäristöystävällisempiä vaihtoehtoja on saatavilla jo useimmista kaupoista. Soija- ja kaurapohjaisia maitoja, jäätelöitä, kermoja ja jogurtteja löytyy moneen makuun.

Kananmunien tuotanto

Kananmunapakkauksen piirroskuva ei kerro totuutta kanojen elämästä. Kananmunien tuotannossa on lukuisia hyvinvointiongelmia riippumatta siitä, onko munat tuotettu virikehäreissä vai luomukanaloissa. Kanat kärsivät muun muassa kroonisista jalkakivuista sekä ahtaiden ja virikkeettömien tilojen aiheuttamista ongelmista, kuten aggressiivisesta käytöksestä ja kannibalismista. Puolet kananmunatuotannossa kuoriutuvista tipuista on kukkoja, joita ei tarvita kananmunien tuottamiseen. Kukkopojat tapetaankin muutaman päivän ikäisinä joko kaasuttamalla tai silppurilla.

Kananmunaton ruoanlaitto ja leipominen on tietysti eettistä mutta myös luultua helpompaa. Monista ohjeista kananmunat voi vain jättää pois tai niiden tilalla voi käyttää ruokalajista riippuen esimerkiksi banaania, omenasosetta, pellavarouhetta, pehmeää tofua, kaurahiutaleita tai perunaa.

Banaanikakku

- 3 banaania (Reilu, Luomu)
- 2 dl vettä
- 0,75 dl kaakaojauhetta (R, L)
- 0,25 tl vaniljajauhetta (L) tai 1 rkl vaniljasokeria (R, L)
- 1 tl suolaa
- 1 dl rypsiöljyä tai kookosöljyä (R, L)
- 3 dl ruokosokeria (R, L)
- 1 tl ruokasoodaa
- 5 dl vehnäjauhoja (L)



- Rasvaa ja jauhota iso kuivakakkuvuoka ja laita uuni kuumenemaan 175 C-asteeseen.
- Muussaa banaani haarukalla. Soseen ei tarvitse olla sileää, vaan siinä voi olla hieman sattumia.
- Sekoita banaanin sekaan vesi, kaakaojauhe, vanilja, suola, öljy ja sokeri.
- Lisää ruokasoodaa ja vehnäjauhot ja sekoita tasaiseksi.
- Kaada kakkuvuokaan ja paista esilämmitetyssä uunissa noin tunnin ajan. Kakku on kypsä, kun siihen tökättyyn tikkuun tai veitseen ei jää ulosvedettäessä taikinaa.
- Anna kakun jäähtyä vuoassaan kymmenisen minuuttia ja kumoa se sitten sopivalle vadille.

Keikauskakku

Vuoan pohjalle:

- 50 g maidotonta kasvimagariinia
- 0,75 dl tummaa sokeria (Reilu, Luomu)
- puolikas ananas (R, L)

Taikina:

- 1 dl rypsiöljyä tai kookosöljyä (R, L)
- 1 dl ananasmehua (R, L)
- 1,5 dl ruokosokeria (R, L)
- 0,5 tl suola
- 0,25 tl vaniljajauhetta (L) tai 1 rkl vaniljasokeria (R, L)
- 3 dl vehnä jauhoja (L)
- 1 tl leivinjauhetta

- Vuoraa kakkuvuoka (halkaisija 16 cm) leivinpaperilla ja laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.

- Sekoita margariini sekä sokeri ja laita se nokareina kakkuvuoan pohjalle.

- Leikkaa ananaksesta siivuja ja asettele ne margariiniseoksen päälle vuoan pohjalle.

- Sekoita öljy, ananasmehu, ruokosokeri, suola ja vaniljajauhe. Lisää joukkoon vehnäjauhot sekä leivinjauhe ja sekoita tasaiseksi.

- Kaada taikina vuokaan ananasten päälle ja tasoita taikinan pinta.

- Paista esilämmitetyssä uunissa n. 30 minuuttia. Kaku on kypsä, kun siihen työnnettyyn tikkuun ei jää ulosvedettäessä taikinaa.

- Anna kakun levätä vuoassa kymmenen minuuttia, ennen kuin kumoat sen tarjoilulautaselle.



Mistä löytyy reiluja tuotteita?

Reilun kaupan tuotteita löydät paitsi tavallisista kaupoista, myös reilun kaupan erikoisliikkeistä eli maailmankaupoista. Elintarvikkeiden lisäksi maailmankaupoista löytyy myös reilun kaupan periaatteiden mukaan tuotettuja käsitoituja sekä lahjatavaroita.

Suklaakeksit (10 kpl)

- 1 dl tummaa sokeria (Reilu, Luomu)
- 100 g maidotonta kasvimargariinia
- 2 rkl vettä
- 0,25 tl suolaa
- 0,25 tl vaniljajauhetta (L) tai 1 rkl vaniljasokeria (R, L)
- 0,5 tl ruokasoodaa
- 3 dl vehnä jauhoja (L)
- 100 g maidotonta suklaata (R, L)

- Laita uuni kuumenemaan 190 asteeseen.

- Pilko suklaa veitsellä pieniksi paloiksi.

- Sekoita sokeri, margariini, vesi, suola, vaniljajauhe ja ruokasooda kulhossa haarukalla.

- Lisää vehnä jauhot ja sekoita. Lisää taikinaan myös suklaa ja sekoita käsin tasaiseksi.

- Jaa taikina kymmeneen osaan ja muotoile ne kekseiksi.

- Paista esilämmitetyssä uunissa 8–10 minuuttia. Keksit ovat valmiit, kun niiden reunat ovat saaneet hiukan väriä.



Soijalatte

- 1 dl kahvia (Reilu, Luomu)
- 2 dl soijamaitoa (L)
- maun mukaan makeutusta, kuten sokeria tai siirappia (R, L)

- Keitä kahvi ja lämmitä soijamaito. Jos haluat soijamaidosta vaahtoavaa, vatkaa sitä lämmityksen aikana vispilällä.

- Kaada kahvi sekä soijamaito kuppiin ja makeuta omien mieltymystesi mukaan.



Reilun kaupan sertifikaatit

Reilun kaupan tuotteet tunnistat
muun muassa seuraavista merkeistä.



Merkki on takuu siitä, että sillä varustetut
tuotteet täyttävät reilun kaupan kriteerit.

Näihin kriteereihin kuuluvat:

- takuuhinta, jonka avulla viljelijöille voidaan taata toimeentulo
- tiukat ympäristövaatimukset
- lapsiorjatyövoiman käyttökielto
- oikeus vapaaseen jäjestäytymiseen ja kansainvälisen työjärjestö ILO:n sopimusten noudattaminen

Kehitysumaayhdistys Tasajako ja Vegaaniliiton Tampereen ryhmä toimivat oikeudenmukaisemman maailman puolesta. Haluamme antaa tällä reseptivihkolla äänen heille, joilla ei itsellään ole mahdollisuutta puhua omasta puolestaan: eläimille, kehitysmaiden ihmisille ja tuleville sukupolville. Toivotamme sinulle reilusti eettisiä herkutteluhetkiä!

Lisätietoa:

- www.tasajako.org
- vegaaniliitto.fi/tampere

Tämä julkaisu on tuotettu Euroopan unionin tuella. Sen sisällöstä vastaavat yksin Kehitysumaayhdistys Tasajako ry. sekä Vegaaniliitto ry., eikä sen voida katsoa edustavan Euroopan unionin mielipiteitä.



MAAILMANKAUPPA
TASAJAKO

