

Ohjeita tasapainoisen KASVISRUOAN tekoon

Oikein koostettu kasvisruoka ei ole vain liharuokaa ilman lihaa tai pelkkiä ituja ja porkkanoita. Se on terveellistä ja maukasta perusruokaa, jossa proteiinien osuus on kohdallaan. Ja usko pois, kasvisruoan tekeminen ei ole sen vaikeampaa kuin liharuokaan teko. Toki muutama vinkki on tarpeen aloittelijalle.



Vinkkejä kasvisruoan tekoon

Kokeile jauhelihan sijaan **soijarouhetta** tai broilerinsuikaleiden tilalle **soijasuikaleita**. Kuivattuja soijatuotteita on helppo käyttää ruuanlaitossa, ne ovat hyvänmakuisia ja edullisia. Kuivatut soijatuotteet ovat hyvin proteiinipitoisia (50 g / 100 g) ja sisältävät runsaasti kivennäis- ja hivenaineita (mm. rautaa, magnesiumia), mutta ovat melkein rasvattomia. Löydät soijarouheet, -suikaleet sekä muut kuivatut soijatuotteet kauppasi jauhohyllyltä.

Soijajuusto eli tofu on hyvä kasviproteiinin lähde. Se sisältää runsaasti myös kalsiumia, rautaa ja sinkkiä. Kiinteää tofua käytetään enemmän ruuanlaittoon kun taas pehmeä tofu soveltuu paremmin leipomiseen. Kiinteää tofua löytyy niin maustamattomana kuin marinoituna ja savunmakuisenakin. Tofua löydät kaupan juustohyllyltä.

Paistetulla vehnän gluteenilla eli seitanilla on lihan kaltainen sitkeä ja kiinteä rakenne sekä korkea proteiinipitoisuus. Seitania voit valmistaa vehnägluteenijauhoista, vedestä sekä mausteista. Haluttaessa taikinaan voi lisätä myös soijajauhoja sekä kikhernejauhoja. Voit valmistaa siitä pihvejä, suikaleita, pyöryköitä tai vaikkapa makkaroita. Seitan kypsennetään ensin keittämällä ja sen jälkeen paistamalla tai vain pelkästään uunissa. Gluteenijauhoja voit ostaa ekokaupoista, luontaistuotekaupoista tai tilata vaikkapa lähileipomostasi. Valmiita seitantuotteita myydään mm. etno- ja ekokaupoissa.

Kasvisateriasta saa ruokaisamman käyttämällä erilaisia **papuja** ja **herneitä** sekä **linssejä**. Voit hankkia niitä kuivattuina, tölkissä tai tuoreena. Kuivatut pavut ja herneet vaativat yön yli liottamisen sekä 1-2 h keittämisen. Kannattaa siksi tehdä isompi määrä papuja kerralla ja pakastaa osa myöhempää käyttöä varten. Linssejä ei tarvitse liottaa, ainoastaan huuhtelu ja 20 min. keittoaika riittävät niiden kypsentämiseen. Papuja, herneitä ja linssejä löydät kaikista kaupoista, tosin valikoima saattaa vaihdella suuresti.

Kasvisruokaan saa enemmän ravinnepitoisuutta lisäämällä ruokaan erilaisia **pähkinöitä** ja **siemeniä**. Esimerkiksi cashew-, hassel-, ja saksanpähkinät, mantelit sekä auringonkukan- ja kurpitsansiemenet sisältävät hyviä rasvoja, proteiineja sekä tärkeitä kivennäisaineita.

Kokeile jogurtin, piimän ja kermaviilin asemesta maustamatonta **soijajogurttia**. Se käy hyvin leivontaan ja mm. dippikastikkeen pohjaksi. Myös **soija- ja kauramaito** sekä **soija- ja kaurakermaa** voi käyttää ruuanlaittoon ja leivontaan. Nämä sopivat hyvin mm. maitoallergikoille. Soija- ja kauratuotteita löydät lähikaupastasi maitotaloustuotteiden vierestä.

Testaa leipäsi päällä juuston ja leikkeleiden asemesta **maapähkinälevitettä** tai **tahinia eli seesaminsientahnaa**. Maapähkinälevite on hyvin ravinnepitoista. Se sisältää proteiineja sekä hyviä rasvoja. Tahini sisältää myös hyviä rasvoja sekä runsaasti kalsiumia. Molemmat löydät hyvin varustetuista ruokakaupoista.

Kokeile myös valkosipulilla maustettua **hummusta eli kikhernetahnaa** leivän päällä tai ruoan lisukkeena. Hummusta löydät hyvin varustetuista ruokakaupoista tai voit itse tehdä sitä helposti joko tölkki- tai kuivatuista kikkerneistä. Myös vihreistä herneistä voi tehdä levitettä.

Muutamia linkkejä ja kirjoja

- www.valitsevege.fi → muutamia reseptejä, mm. herkullinen kasvishampurilainen ja suussa sulava suklaacupcake
- www.vegaaniliitto.fi → paljon reseptejä leivonnaisista jouluruokiin
- **Tuija Ruuska: Kasviskeittiö**, Otava
→ herkullisten reseptien lisäksi kasvisruokailijan tärkeät raaka-aineet esitellään kuvin ja sanoin
- **Inna Somersalo: Yllin kyllin – Herkkuja isolle ja pienelle joukolle**, Multikustannus
→ reseptit on laadittu niin perheille kuin esim. suurtalouskeittiöille
- **Henri Haimi & muut: Härkäpapua sarvista - Herkullista kasvisruokaa läheltä**, Multikustannus
→ kirjan 250 reseptiä perustuvat kotimaisiin raaka-aineisiin
- **Henri Nieminen: Herne rokkaa - Herneruokakirja**, Multikustannus
→ maittavaa, monipuolista ja ekologista ruokaa herneestä

Kasvisversio jauhelihakastikkeesta

3 – 4 hlö:lle

2 dl soijarouhetta (tumma/vaalea)

4 dl kiehuvaa vettä

2 tl jauhelihamaustetta
(suolaa, mustapippuria)

2 rkl rypsiöljyä

1 porkkana

1 sipuli

1 - 2 valkosipulinkynttä

1 tölkki (500 g) tomaattimurskaa

1/2 dl ruokakermaa tai kaura/soijakermaa

3 tl kuivattua/tuoretta basilikaa

1. Sekoita soijarouhe ja vesi keskenään ja anna turvota 10 min. Paista rouhetta pannulla niin kauan, että liika vesi on haihtunut pois.
2. Mausta soija jauhelihamausteella sekä tarvittaessa suolalla ja mustapippurilla.
3. Lisää öljy sekä kuorittu ja pilkottu porkkana, sipuli ja valkosipuli pannulle ja anna kuullottua muutaman minuutin ajan.
4. Lisää tomaattimurska ja kerma. Anna hautua 10 min. välillä sekoittaen.
5. Sekoita joukkoon basilika ja tarjoa kastike perunoiden kanssa.