

Terveyttä

Pirteyttä

Keveyttä



Kasvisruokavaliosta

JOHDANTO

Kohti monipuolista ja tasapainoista kasvisruokavaliota

Kasvisruokavalion, marjojen, hedelmien ja juuresten ystävien määrä kasvaa kaiken aikaa. Toisilla syinä ovat terveysperusteiset valinnat ja parempi elämänlaatu, toisilla tavoitteet ovat eettiset ja liittyvät enemmän arvomaailmaan. Syynä voi olla myös ekologiset ja eläinsuojelulliset perusteet.

Kasvikunnan raaka-aineisiin pohjautuvan ruokavalion toteuttaminen vaatii perehtymistä ja tiedonhankintaa, jotta ruoasta saisi paitsi hyvänmakuista myös ravintosisällöltään oikeanlaatuista. Kun ryhtyy toteuttamaan kasvisruokavalintoja arkiruokailussa ei riitä, että jättää lautaseltaan pois lihan ja syö sen muun, mitä ennenkin. Tiedon ja opastuksen merkitys korostuu, kun teemme muutoksia jo rutiiniksi muodostuneissa ruokavalinnoissamme. Oikein ja harkitusti toteutetut muutokset ruokavalinnoissa antavat nopeita, mutta myös pysyviä tuloksia, jotka lisäävät motivaatiota siirtyä yhä terveellisempään ruokavalioon. Kun saat tietoa kasvikunnan raaka-aineiden helppoudesta ja terveellisyydestä, voit tehdä onnistuneempia ruokavalintoja.

Kasviruokavalio paremman terveyden tukena

Kasvien terveellisyyttä ei enää kyseenalaisteta ja useat ravitsemustieteen tutkimukset ovat osoittaneet,

että runsaasti kasvikunnan tuotteita sisältävä tai niistä kokonaan koostuva ruokavalio on terveellisin tapa syödä. Lisäksi on todettu, että kasvisruokavalio ehkäisee länsimaissa yleistyneitä elintasosairauksia kuten sydän - ja verisuonitauteja, syövän sekä diabeteksen riskiä. Kasvisruokavaliota noudattamalla on myös helpompi hallita painoaan. Riski kärsiä ylipainosta on kasvisyöjillä puolet pienempi kuin sekaruokavaliota nauttivilla. Varmaa on myös se, ettei kaikkia kasvien hyviä ominaisuuksia vielä täysin tunneta.

Tämän oppaan tarkoitus on antaa tietoa oikean kasviruokavalion koostamisesta ja osoittaa käytännönläheisesti miten voi valmistaa helppoja, nopeita ja terveellisiä kasviruoka-aterioita. Toivomme, että suomalaiset lisääisivät kasvisravinnon osuutta päivittäisessä ruokavaliossaan.

Mika Rönkkö,

Suomen Terveystuotekauppiain Liitto



KASVISRUOKAVALION EDUT

Kasvisruokavaliolla on sekaruokaan verrattuna monia kiistattomia etuja.

- Korkea vitamiini- ja kivennäisainepitoisuus
- Korkea kuitupitoisuus
- Alhainen rasvapitoisuus
- Alhainen kolesterolipitoisuus
- Sisältää paljon veren kolesterolia alentavia tekijöitä (kuitu, pektiinit, papujen proteiinit)
- Energiaravintoaineiden (mm. rasvahapot, hiilihydraatit) keskinäiset suhteet ihanteelliset
- Paino pysyy helpommin ihannelukemissa (ylipaino riskitekijä monissa sairauksissa)
- Lisää hyödyllisten, maitohappoa tuottavien bakteereiden määrää suolistossa

Luonnonlääkinnässä ruokavaliohoito on aina ollut kasvisruokaa. Kasvisruoalla on ennaltaehkäisevä ja terapeuttinen vaikutus useissa sairauksissa, kuten

sydän- ja verisuonitaudit, kohonnut verenpaine, aikuisiän diabetes, ruoansulatuskanavan sairaudet (mm. ummetus), reuma, astma, allergiat, kihti, osteoporoosi ja eräät syöpälajit. Esimerkiksi kasvien lignaaneilla suotuisa vaikutus hormoni-peräisten syöpien ehkäisyssä.

Mikäli aiot siirtyä kokonaan kasvisravinnon käyttäjäksi, selvitä ne tärkeät seikat, jotka sinun tulee tietää. Niitä ovat esim. riittävä eräiden kivennäisaineiden ja vitamiinien saanti.

Kasvisravinto on maittavaa, helppoa valmistaa ja se tarjoaa upean makujen maailman. Pelkästään kasvisruoan maustamisesta voi tehdä taidetta.

Luontaistuote- ja terveyskaupoissa on tarjolla laaja valikoima terveellisiä luontaiselintarvikkeita, myös monelle vielä tuntemattomia tuotteita. Oletko kokeillut linssejä, oraita tai merilevää? Entäpä tofua, misoa tai tamaria?



KASVISRUOKAVALION KOOSTAMINEN

Täyspainoinen kasvisruokavalio ei synny siten, että tavallisesta sekaruokavaliosta jätetään vain eläinkunnan tuotteet pois. Jäljelle jäävä ruokavalikoima sisältää yleensä runsaasti sokeria ja teollisesti puhdistettuja viljatuotteita ja hyvin suppean valikoiman kasviksia ja tuskin ollenkaan palkokasveja, joten se ei ole ravitsemuksellisesti riittävä. Kun tarvittava valkuainen on saatava kokonaan kasviksista on ruokavalion suunnitteluun paneuduttava.

Niin kasvisruuassa kuin sekaruuassakin on tärkeää välttää sokeria, kuorittua viljaa ja raffinoituja tuotteita sekä liiallista rasvan käyttöä. Ruokavalion perustan muodostavat juurekset, vihannekset, viljat, marjat ja sienet, joita täydennetään palkokasveilla, hedelmillä, siemenillä, pähkinöillä ja viljoilla. Riittävän ravintoaineiden saannin kannalta on tärkeää ruoka-ainevalikoiman monipuolisuus. Erityisesti viljoja ja palkokasveja on sisällytettävä aterioihin proteiinin saannin turvaamiseksi. Vierasainekuorituksen vähentämiseksi on hyvä käyttää mahdollisimman paljon puhtaasti viljeltyjä tuotteita.

Kasvikset

Kasvikset ovat luonnollisesti toinen perusruoka-aineryhmä, johon kuuluu laaja valikoima erilaisia ruoka-aineita, kuten juurekset, vihannekset, lehti- ja villivihannekset, versot, idut ja yrtit. Kasviksista saadaan hyvin monipuolisesti ravinto-aineita mm. vitamiineja, hivenaineita, antioksidantteja, proteiineja, lehtivihreää. Varsinkin

tummanvihreät kasvikset (mm. parsakaali, lehtikaali, pinaatti, nokkonen) ovat hyvän raudan, kalsiumin, karotenoidien ja antioksidatiivisten aineiden lähteitä.

Kasvikset ovat tärkeitä flavonoidien lähteitä. Monissa kasviksissa pitoisuudet ovat suuremmat lehdissä kuin kasvin muissa osissa. Kaali kasveissa suurimmat flavonoidipitoisuudet on mitattu lehtikaalista.

Kasviksia käytetään runsaasti, 3-5 annosta päivässä (1 juures- tai vihannesannos - esim. 1-2 dl raakoja tai keitettyjä vihanneksia, tai iso tomaatti on noin 25 kcal eli 105 kJ). Keskikokoinen peruna tai 1 dl perunasosetta tai -paistosta on noin 50 kcal eli 210 kJ. Hapankaali ja muut maitohappokäymisen avulla säilötyt kasvikset ovat perinteisesti kuuluneet kasvisruokaan. Ne ovat helposti sulavia, ravinteikkaita ja niissä oleva maitohappo estää osaltaan haittabakteerien kasvua ruuan-sulatuskanavassa.



Viljatuotteet

Kasvisruokavalion perusta on kokojyvävilja, jota kannattaa syödä runsaasti päivittäin. Vilja on tärkeää raudan, magnesiumin, sinkin ja muiden hivenaineiden saannin kannalta. Täysjyväviljassa on runsaasti kuitua ja B-vitamiineja. Vilja on kasvisruokavaliossa erittäin tärkeä myös proteiinien lähteenä. Kokojyväviljaa, leipää, pastaa, myslä, puuroja, idätettyä viljaa, risottoa ym. - on hyvä käyttää päivittäin 6-11 annosta (1 annos on 1 dl puuroa tai leipäviipale).

Hedelmät ja marjat

Hedelmistä ja marjoista saadaan kuitua, C-vitamiinia ja karotenoideja ja flavonoideja. Kannattaa suosia kotimaisia marjoja niiden ravintosisällön ja puhtauden takia. Ulkomaisia hedelmiä kannattaa

syödä vain luomulaatuisina. Hedelmien kuoressa on runsaasti flavonoideja, joten on tärkeää, että hedelmät voi syödä kuorineen. Hedelmiä ja marjoja suositellaan syötäväksi 2-4 annosta päivässä.

Palkokasvit, pähkinät, siemenet

Pavut, herneet, linssit, siemenet ja pähkinät ovat ennen kaikkea proteiinien ja rasvojen, mutta myös kuidun, raudan, kalsiumin, sinkin ja B-vitamiinien lähteitä. Varsinkin soijapavuissa on hyvälaatuisia proteiineja. Soijassa on myös kasviestrogeeneja.

Pähkinöissä ja siemenissä on runsaasti rasvaa, joten niitä on käytettävä kohtuullisesti, vaikka rasva onkin rasvahappokoostumukseltaan suositeltavaa.

Tämän ryhmän ruoka-aineita suositellaan käytettäväksi 2-3 annosta päivässä. (Annos on 1 dl keitettyjä papuja tai 120 g tofua tai iso lasillinen soijamaitoa).



KASVISRUOASTA ENERGIAA JA SUOJA-RAVINTOAINEITA

Usein sanotaan, että kasvisruuasta on vaikea saada tarpeeksi energiaa. Tämä ei aikuisten kohdalla pidä paikkaansa. Jopa raskaan työn tekijät ja urheilijat tulevat kasvisruualla toimeen. Energiankulutuksen kasvaessa lisätään palkokasvien, siemenien ja pähkinöiden osuutta ruokavaliossa. Useiden tutkimusten mukaan vegaanien energiansaanti on kansainvälisten RDA-suositusten mukainen. Pienten lasten, etenkin alle vuoden ikäisten, kasvisruokavalio on suunniteltava huolella ja paneuduttava ruuanvalmistukseen, jotta ruoka sulaa ja imeytyy ja täyttää ravinnontarpeen.

Proteiinit

Kasvien proteiinit ovat erilaisia kuin eläinproteiinit. Proteiineja on vähemmän ja aminohappokoostumus on erilainen. Monipuolisesta kasvisruuasta tulee kuitenkin tarpeeksi erilaisia aminohappoja elimistön tarpeisiin ja pienempi proteiinipitoisuus on ilmeisesti vain eduksi. Liika proteiinien syönti on elimistölle haitallista.

Kaikissa luonnollisissa ruoka-aineissa on proteiineja, sen vuoksi proteiineja saadaan kasvisruuasta riittävästi kunhan ruoka on monipuolista eikä liian teollisesti puhdistettua. Varsinkin lasten ja nuorten kohdalla riittävästä energiansaannista on erityisesti huolehdittava.

Viljaa ja palkokasveja ei tarvitse syödä samalla aterialla, riittää kun tarvittavat aminohapot saadaan parin päivän aikana.

Rasvat

Kasvisruoka ja sekaruoka poikkeavat toisistaan huomattavasti rasvahappokoostumuksen suhteen. Kasvisperäisellä rasvalla on pääasiassa edullisia vaikutuksia terveydelle.

Kalsium

Kaikissa luonnollisissa ruoka-aineissa on ainakin vähän kalsiumia ja useissa kasvikunnan tuotteissa sitä on huomattavia määriä. Yksi parhaista kalsiumin lähteistä on seesaminsiemenet (800 - 100 mg/100g). Runsaasti kalsiumia on myös auringonkukan siemenissä ja manteleissa (100 - 250 mg). Hyviä lähteitä ovat myös erilaiset kaalit (50 - 220 mg), kuivatut hedelmät sekä kaikki tummanvihreät kasvit mm. pinaatti, nokkonen ja merilevä. Kalsiumia on kohtalaisesti myös viljoissa ja juureksissa.

D-vitamiini

D-vitamiinin puute on vaarana suomalaisilla kasvissyöjillä - ei sinänsä kasvisruuan -vaan maamme pohjoisen sijainnin vuoksi. D-vitamiinin luonnollinen lähde on auringonvalon kautta tapahtuva ihosynteesi. Koska tämä on meillä suurimman osan vuotta mahdotonta, on D-vitamiini saatava ruuasta tai helpommin ravintolisänä. Vegaani voi saada D-vitamiinia soijatuotteista.

B-12 vitamiini

Vegaanin on syytä varmistua B-12 vitamiinin saannista käyttämällä B-12-ravintolisää.

Jodi

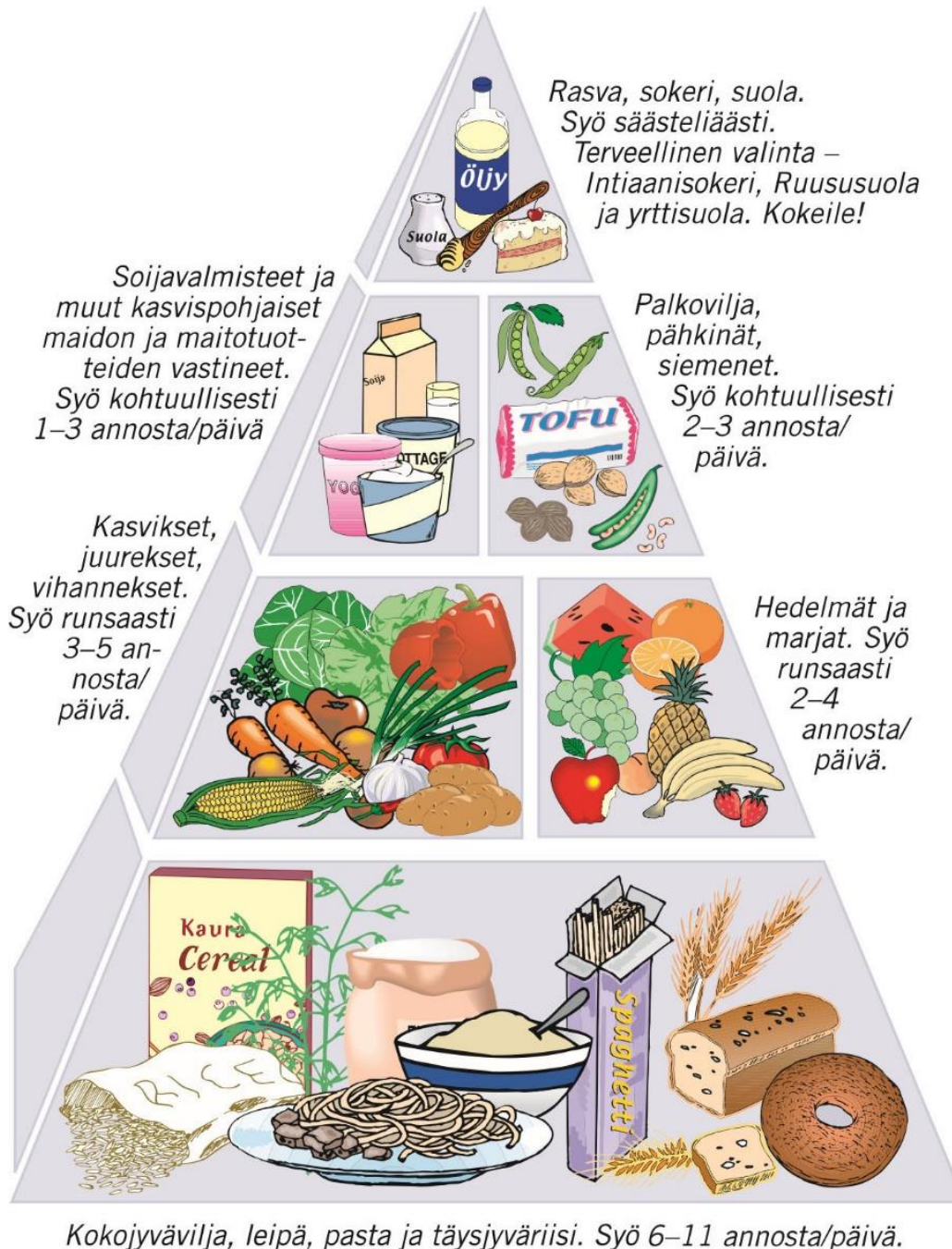
Ellei kasviravintosi sisällä merilevää, saattaa olla aiheellista käyttää päivittäin jodioitua suolaa esim. jodioitua kristallisuolaa tai merilevää ravintolisänä.

Rauta

Kasvisruokavalio sisältää yleensä melko runsaasti rautaa. Kasvikunnan tuotteissa on paljon hyviä raudan lähteitä - täysjyvävilja, palkokasvit, tummanvihreät kasvikset ja monet marjat.

Monipuolista kasviruokavaliota noudattavilla onkin yleensä hyvät veren rauta-arvot. Hedelmähapot ja runsas C-vitamiinin saanti parantavat raudan imeytymistä ja kivennäisaineiden tasapaino vaikuttaa myös suotuisasti. Raskausaikana saattaa lisärauta olla tarpeen ruokavaliosta riippumatta.

KASVISRUOKAPYRAMIDI



Kasvisruokapyramidi piirrossovellus/lähde:
Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets,
Teksisovellukset: Suomalaiset vegaaniasiantuntijat,
Professori Anna-Liisa Rauma, Vegaaniliitto, Janne Kekki, MMM Marja Ruuti

ERI KASVISRUOKAVALIOT

Kasvisruokavaliot jaetaan eri tyyppeihin sen mukaan, mitä elintarvikeryhmiä ne sisältävät. Kasvisruokavalio on sitä rajoittuneempi, mitä vähemmän siihen sisältyy eläinkunnan tuotteita. Mitä alempana luettelossa kasvisruokavalio on, sitä vähemmän se sisältää eläinkunnan tuotteita.

Kasvikunnan tuotteita ja rajoitetusti eläinkunnan tuotteita sisältävät ruokavaliot:

semivegetaarinen:

kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa, siipikarjanlihaa

pollovegetaarinen:

kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa, siipikarjanlihaa

pescovegetaarinen:

kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa

lakto-ovovegetaarinen:

kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa

laktovegetaarinen:

kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita

Pelkästään kasvikunnan tuotteita sisältävät ruokavaliot:

vegaani:

ainoastaan kasvikunnan tuotteita

fennovegaaninen:

vegaani ruokavalio, jossa tärkeää ekologisuus, alueellisuus, sesongit

elävä ravinto:

kuumentamattomia kasvikunnan tuotteita, joita hienonnetaan, puristetaan mehuiksi, idätetään tai käytetään maitohappobakteerien avulla

makrobiotiikka:

kasvisruokavalio, jossa kasvikset jaetaan jin- ja jang vastapareihin elimistön tasapainon löytämiseksi

fruitismi:

vain sellaisia kasvinosia, ettei kasvikaan kuole



KASVISRUOKAOHJEITA

Maukas kevytlevite

1 tölkki = 250 g maitorahkaa

1 dl pellavansiemen- ja/tai vehnänalkioöljyä

1 tölkki raejuustoa

1-2 valkosipulin kynttä

iso nippu ruohosipulia (tai persiljaa tai muita mausteyrttejä)

Sekoita maitorahka, öljy ja raejuusto monitoimikoneessa tai sauvavatkaimella tasaiseksi. Lisää puserretut valkosipulin kynnet sekä hienonnetut mausteyrtit. Maukas levite leivälle tai uuniperunoiden täytteeksi. Sisältää hyviä rasvahappoja sekä runsaasti luontaista E-vitamiinia. Pellavansiemenöljy on suomalaista ja luomulaatua.

Soijasuikalepata (6 annosta)

100 g = 6 dl soijasuikaleita

5 dl + 2 dl vettä

1 kasvisliemikuutio 1 iso sipuli

1 punainen paprika

1 porkkana

öljyä paistamiseen paprikajauhetta

mineraalisuolaa

½ dl ja soijajauhoa

Keitä soijasuikaleita kasvisliemikuutiolla tai -jauheella maustetussa vedessä noin 5 min. Valuta, jäähdytä ja purista ylimääräistä nestettä pois. Ota keitinliemi talteen. Ruskista suikaleita öljyssä ja mausta ne. Lisää suikaloitu paprika, hienonnettu sipuli ja paloitettu porkkana. Paista kevyesti. Lisää keitinliemi sekä 2 dl vettä. Anna hautua miedolla lämmöllä noin 20 min. Suurusta pieneen vesitilkkaan sekoitetulla soijajauhoa ja anna kiehua hetki. Tarjoa esim. luomu täysjyväreisiin tai perunasoseen kera.

Marinoidut kikherneet

5 dl idätettyjä ja keitettyjä kikherneitä

1 iso pieneksi kuutioitu sipuli

¾ dl oliiviöljyä tai auringonkukkaöljyä

½ dl omenaviinietikkaa

½ dl kylmää vettä

1 rkl sinappia

2 tl basilikaa

2 tl kirveliä

2 tl yrttisuolaa

Idätys: Liota kikherneitä yön yli runsaassa vedessä. Kaada liotus vesi pois. Kumoa herneet muovilävikköön ja aseta lävikkö kahvoistaan riippumaan esim. teräskulhoon. Peitä kikherneet talous-paperilla ja anna itää noin vuorokausi. Huuhtelee pari kertaa itämisen aikana haalealla vedellä. Kiehauta itäneet herneet n. 10 minuuttia. Idättämisen ansiosta kikherneiden sulavuus paranee huomattavasti.

Sekoita marinointiliemen ainekset keskenään. Kuori ja pilko sipuli pieneksi ja lisää silppu liemeen. Kaada marinointiliemi vielä lämpimien kikherneiden päälle. Sekoita ja anna maustua jääkaapissa seuraavaan päivään.



Herkullinen linssi-muhennos (4-5 annosta)

- 1-2 sipulia
- 2 dl punaisia linssejä
- 4 dl vettä
- 1 yrtti-kasvisliemikuutio
- ½ – 1 prk luomu tomaattisosea tai tomaattivihanneskastiketta
- 1 tl oreganoa
- ¼ tl murskattua

Silppua sipulit ja huuho linssit. Kuumenna vesi kiehuvaksi. Lisää sipulisilppu, linssit, kasvisliemikuutio ja tomaattisose. Keitä hiljaisella tulella välillä sekoittaen 15–20 minuuttia. Mausta oreganolla ja pippurilla. Linssimuhennos sopii hyvin perunoiden, pastan ja riisin kera sekä lasagnen, piirakoiden tai pizzan täytteeksi.

Pehmeä hapankaalisalaatti

- n. 500 g hapankaalia
- 2 dl kermaviiliä
- ½ dl majoneesia
- 2 hienonnettua sipulia
- persiljaa

Valuta hapankaalista ylimääräinen neste pois. Sekoita kermaviili, majoneesi ja hienonnettu sipuli. Yhdistä ainekset ja koristele persiljalla.

Kasviscouscous

- pala purjoa
- 1 pieni keltainen paprika
- 2 tomaattia
- 0,5 kurkkua
- 2 rkl öljyä
- 2 dl vettä
- 2 dl couscous-suurimoita
- 0,5 dl sitruunamehua
- 0,5-1 tl suolaa
- rouhittua mustapippuria yhteensä
- 1 dl tuoretta persiljaa ja minttua hienonnettuna

Leikkaa purjo, paprika, tomaatit ja kurkku pieniksi kuutioiksi. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota hetki purjoa ja paprikaa. Lisää vesi. Veden kiehuessa lisää couscous ja poista kattila välittömästi liedeltä. Anna suurimoiden turvota jäähtyvässä nesteessä muutaman minuutin ajan. Sekoita couscous irtonaiseksi. Lisää tomaatti- ja kurkkukuutiot, sitruunamehu, suola, pippuri ja tuoreet hienonnetut yrtit. Voit tarjota couscousin kylmänä, haaleana tai lämpimänä salaatin tai lisäkkeen tapaan.

Porkkanaleipä

- 0,5 l vettä
- 1 pala hiivaa
- 2 tl yrttisuolaa
- 1 dl leseitä
- 4 dl hiivaleipä- spelttijauhoja
- 8 dl puolikarkeita spelttijauhoja
- 3 dl porkkanaraastetta
- 0,5 dl öljyä

Sekoita kädenlämpöiseen veteen hiiva ja suola sekä jauhot. Vaivaa hyvin. Lisää porkkanaraaste ja lopuksi öljy. Kohota kaksinkertaiseksi ja leivo kaksi vuokaleipää (1,5 litran vuoka on aika sopiva). Anna leipien kohota, pistele ja paista uunin keskitasolla 200 asteessa n. puoli tuntia.

Vihreän teen valmistus

Vihreän teen valmistus eroaa oolong- tai mustan teen valmistuksesta. Camelia sinensis-teepensaan lehdet kerätään koreihin, höyrytetään, kierretään rullalle ja kuivataan. Lehtien höyryttäminen estää entsyymi-toiminnan, joka muuten käynnistäisi käymisprosessin. Koska vihreä tee ei fermentoidu, sen maku on ainutlaatuinen, mutta mikä tärkeintä, lähes kaikki terveysvaikuttavat aineet säilyvät.



Pellavansiemenleipä

¾ dl pellavansiemeniä tai pellavarouhetta

1 dl rikottuja ohrasuurimoita

5 dl vettä

1 tl anista

2 rkl fariinisokeria

1 pss (11 g) kuivahiivaa

1 dl ruisjauhoja

5 dl hiivaleipäjauhoja

Pane pellavansiemenet (tai rouhe) ja ohrasuurimot likoamaan yön ajaksi puoleen litraan vettä. Lämmitä seos reilusti kädenlämpöiseksi. Lisää hienonnettu anis, fariinisokeri ja jauhot, joihin olet sekoittanut kuivahiivan. Taikinasta tulee löysähkö. Pane taikina voideltuun uunivuokaan. Anna kohota. Kypsennä 200 asteessa noin 40 minuuttia.

Pellavakeksit

100 g voita tai margariinia

1,5 dl sokeria

2 dl kaurahiutaleita

1 dl pellavarouhetta

1 rkl vehnäjäuhoja

1 tl leivinjauhetta

1 muna

Sulata rasva. Yhdistä kuivat aineet ja lisää ne rasvasulaan. Lisää kananmuna ja sekoita taikina takaiseksi. Nostele pellille pieniä kokkareita, jätä leviämistä varten. Paista 175 asteessa n. 10 min. Taikinasta tulee n. 25 keksiä.

Pellavarouhesämpylät

5 dl vettä tai maitoa

50 g hiivaa

2 dl pellavarouhetta

2 rkl hunajaa

½ tl suolaa

(¼ pkt taateleita)

50 g voita tai margariini

5 dl sämpyläjauhoja

5 dl vehnäjäuhoja

Sekoita kädenlämpöiseen veteen hiiva, pellavarouhe, hunaja (taateli) ja suola. Lisää voisula. Alusta jauhot taikinaan. Kohota 20 min. Leivo annoksesta 16 sämpylää, kohota pellillä noin 20 min. ja paista 225 asteessa 15–20 min.

Pellavakääretorttu

4 kananmunaa

1 dl sokeria

1 dl ruissihtijauhoja

0,5 dl pellavarouhetta

1 tl leivinjauhetta

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Seikoita varovasti joukkoon jauhot, joihin on yhdistetty pellavarouhe ja leivinjauhe. Levitä taikina leivinpaperilla päällystetylle uunipellille. Paista 225 asteessa 8–10 min. Kumoa levy leivinpaperille, johon on ripoteltu pellavarouhetta. Jäähdytä, mikäli täyte sitä vaatii. Täytä mielesi mukaan, esim. hillolla, marja- tai hedelmärahkalla tai tuorejuustolla. Kääri rullaksi.

Täyteläinen porkkanakeitto

2 dl viipaloituja porkkanoita (noin 3 porkkanaa)

2 dl kasvislientä

½ pieni sipuli, pilkottuna 1 tl curry-jauhetta

½ dl soijamaitoa

Sekoita muut ainekset kuin soijamaito keskikokoisessa kasarissa ja keitä noin 15 minuuttia kunnes porkkanat ovat pehmenneet. Soseuta esim. sauvasekoittimella. Lisää joukkoon soja-maito. Riittää 2 annokseen, joissa kummassakin on 60 kaloria.

Mausteinen kasvisrisotto

- 2 dl tummaa riisiä
- 2 suurta porkkanaa
- 2 sipulia varsineen
- 150 g kaalia
- 1 rkl öljyä mausteeksi currya, pippuria ja kasvisliemikuutio

Keitä riisit kasvisliemessä. Silppua sipulit, porkkanat ja kaali. Kuullota niitä kattilassa tilkassa öljyä, kunnes riisi on kypsää. Mausta kasvikset. Kaada riisit kasvisten joukkoon ja hauduta vielä pari minuuttia.

Mausteinen papuvihanneskeitto

Tämä keitto on varsinainen ateriakeitto, täyteläinen ja ruokaisa. Vaihtelemalla papuja, vihanneksia ja mausteita siitä saa pienin muutoksin uudenmakuisen ja -näköisen.

- 2 dl valkopapuja tai ruskeita papuja
- 2 porkkanaa
- 2 sipulia
- 1 kesäkurpitsa
- 1 pieni purjo
- pala juuriselleriä
- ½ tl timjamia, basilikaa ja oreganoa
- 2 valkosipulin kynttä suolaa ja kasviöljyä
- n. 100 g tummia makaroneja

Huuhto pavut ja liota niitä yön yli. Keitä pavut melkein kypsiksi noin 1½ litrassa vettä. Paloittele sillä aikaa vihannekset: porkkanat puoliympyrän muotoisiksi, sipuli suikaleiksi, kesäkurpitsa meheviksi lohkoiksi, purjo paksuiksi renkaiksi ja selleri kuutioiksi. Keitä erikseen makaronit miedosti suolalla maustetussa vedessä ja valuta ne. Hauduta sipulinsuikaleita ja hienonnettuja valkosipulinkynsiä kasviöljyssä hetki ja lisää joukkoon muutkin mausteet. Anna hautua hetki ja kaada sitten kypsymässä olevien papujen joukkoon. Lisää muutkin vihannekset, keitä noin 15 minuuttia ja lopuksi suolaa maun mukaan. Vettä voi lisätä, jos keitto tuntuu liian tukevalta. Ennen tarjoilua lisätään kypsät makaronit ja keitto koristellaan hienoksi hakatulla purjolla tai sipulilla.

Täytetty kaali

- iso keräkaali
- nokkosjauhetta
- 2 sipulia
- 5 perunaa
- 2 rkl siirappia
- yrttisuolaa
- 2 rkl siirappia
- yrttisuolaa

Irrota kaalista isoimmat päällislehdet. Keitä lehtiä hetki, jotta ne hieman pehmenevät. Viipaloi osa yli jääneestä kaalista. Keitä perunat. Pilko ja paista sipulit. Lisää joukkoon tilkkaan vettä sekoitettu nokkosjauhe. Lisää myös kaali ja keitetyt, kuutoidut perunat. Sekoita myös siirappi ja yrttisuola joukkoon. Laita täytetty kaalinlehdelle ja taittele kaalinlehdestä "paketti". Paista uunissa 200 asteessa n. 30 min.

Kolesterolittomat köyhät ritarit

- 3 rkl pellavansiemeniä
- 1 dl vettä
- 2 dl soijamaitoa
- 8 viipaletta kokojyväleipää

Jauha pellavansiemenet tehosekoittimessa jauheeksi. Lisää vesi ja sekoita minuutin ajan. Vatkaa pellavansiemeneseos soijamaitoon. Kasta leipä tähän seokseen ja paista ruskeaksi teflonpannussa. Tarjoile vaahterasiirapin tai omenasoseen kera.



Pastaa ja savustettua tofua

n. 300 g täysjyvämakaronia

1 pkt savutofua

4 valkosipulinkynttä

2 rkl öljyä

4 dl keitettyä papuja tai linssejä

1 rkl jauhattua kuminaa mustaa pippuria, suolaa

Laita makaroni kiehumaan. Kuutioi tofu. Silppua valkosipulin kynnet. Ruskista kevyesti öljyssä. Kaada vesi pois makaroneista, sekoita joukkoon tofusipuliseos ja keitetyt pavut. Mausta, sekoita ja lämmitä muutama minuutti. Savutofun tilalla voit luonnollisesti käyttää tavallista tofua; marinoidi sitä vaikka hetki soijakastikkeeseen ja veden seoksessa.

Kreikkalainen kiusaus

700 g perunaa

250 g kesäkurpitsaa

250 g paprikaa

50 g sipulia (1 sipuli)

100 g oliiviviipaleita

180 g / 1prk fetajuustoa

1 rkl Välimeren mausteseosta

1 maustemitta timjamia

2 dl ruokakermaa

1 dl vettä

Pilko kasvikset uunivuokaan. Sekoita joukkoon oliivit, fetajuusto, mausteet sekä ruokakerma ja vesi. Paista 200 asteessa reilu tunti.



Kasvisgratiini

300 g parsakaalia

200 g kukkakaalia

200 g porkkanaa

1 l vettä

1 yrtti-sienikuutio

2 rkl öljyä

100 g herkkusieniä

25 g sipulia (½ sipuli)

¾ dl vehnä jauhoja

3 dl kasvien keitinlientä

2 dl ruokakermaa

¾ dl juustoraastetta

½ tl suolaa

1 maustemitta timjamia (tuoretta ruohosipulia)

Paloittele kasvikset. Lisää kiehuvaan veteen yrtti-sienikuutio ja kasvikset kypsymisjärjestyksessä. Keitä kasvikset puolikypsiksi. Ota talteen osa keitinliemestä ja laita kasvikset vuokaan. Laita toiseen kattilaan öljy ja lisää kuumennetun öljyn joukkoon sipuli ja herkkusienet. Sekoita kevyesti. Lisää hetken kuluttua vehnä jauhot ja kasvien keitinliemi sekä ruokakerma. Sekoita kastike tasaiseksi ja anna hautua hetki. Lisää kastikkeeseen juustoraaste ja mausteet. Kaada kastike kasvien päälle ja gratinoidi uunissa 200 asteessa noin 20–30 minuuttia.



Sydänystävän herukkapuuro

1 litra vettä

4 dl kaurahiutaleita

3 dl mustaherukoita

¾ dl sokeria

½ tl suolaa

1 banaani

2 tl vanilliinisokeria

Kiehauta vesi. Lisää hiutaleet, survotut mustaherukat, sokeri ja suola. Keitä 3 minuuttia välillä sekoittaen ja hauduta kannen alla 2 minuuttia. Lisää survottu banaani ja vanilliinisokeri. Tarjoa maidon kanssa.

Fenkolinmakuinen kukkakaalipaistos

1 keskikokoinen kukkakaali

1 pieni kesäkurpitsa

1 salaattifenkoli

250 g herkkusieniä

1 tl suolaa

Kuorrutuskastike:

6 tomaattia

1 rs (250g) sulatejuustoa suolaa

kirveliä

Paloittele kukkakaali, viipaloi kesä-kurpitsa ja suikaloi salaattifenkoli ohuiksi suikaleiksi. Paloittele sienet neljään osaan. Freesaa kasvikset pannulla ja mausta suolalla. Kaada kasvikset voideltuun uunivuokaan. Leikkaa tomaatit pieniksi kuutioiksi ja laita pannuun yhdessä sulate-juuston kanssa. Kuumenna seos ja mausta. Kaada kastike vuokaan kasvisten päälle. Paista 200 asteessa noin 40 minuuttia.

Hunajaiset wokkikasvikset

3 porkkanaa

1-2 palsternakkaa

1 pienehkö kesäkurpitsa

2-3 naurista

2 sipulia

2-3 valkosipulin kynttä

1-1½ tl raastettua tuoretta inkivääriä

mustapippuria myllystä

1-1½ rkl hunajaa

½-¾ tl suolaa

1-2 dl vettä

2-3 rkl tuoretta hienonnettua korianteria tai persiljaa

1. Leikkaa kasvikset tulitikkumaisiksi suikaleiksi, mutta sipulit ensin kahteen osaan ja siitä ohuiksi viipaleiksi. Pane kasvikset omiin ryhmiinsä odottamaan kypsennystä.

2. Kuullota kasvikset tilkassa öljyä wokkipannussa tai padan pohjalla aina laji kerrallaan. Kun kasvikset ovat pehmeitä, mutta ei ruskistuneita, siirrä ne astiaan odottamaan yhdistämistä.

3. Yhdistä kasvikset ja lisää joukkoon puserretut valkosipulin kynnet, inkivääriaste, mustapippuri, hunaja ja suola. Sekoittele niitä hetki ja lisää vesi.

4. Anna hautua kannen alla 3–5 minuuttia.

5. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita ja juuri ennen tarjoilua hienonnettua korianteria tai persiljaa.



Kevyttä kasvisruokaa

Terveellistä tavaksi



Suomen Terveystuotekauppiain Liitto ry

www.terveystuotekauppa.fi

-Edistämässä terveellisiä elämäntapoja jo vuodesta 1967



TAIMI-koulutus Oy

www.taimikoulutus.fi

-koulutusta ja viestintää