



Maistuvaa ruokaa keliaakikolle

Gluteenitonta kasvisruokaa

Elina Nieminen

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2022

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma
Restonomi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma
Restonomi

NIEMINEN ELINA
Maistuvaa ruokaa keliakikolle
Gluteenitonta kasvisruokaa

Opinnäytetyö 33 sivua, joista liitteitä 9 sivua
Lokakuu 2022

Maistuvaa ruokaa keliakikolle -opinnäytetyö käsittelee sitä, millaista gluteenitonta kasvisruokaa nykypäivänä halutaan syödä. Keliakiaa sairastaa Suomessa Keliakialiiton mukaan yli 100 000 ihmistä. Erilaiset kasvisruokavaliot ovat yleistyneet ilmastonmuutoksen myötä. Jokapäiväisiin valintoihin vaikuttavat eettiset periaatteet, eläinten oikeudet sekä terveydelliset syyt. Tähän aiheeseen pureudutaan kyselytutkimuksessa Maistuvaa ruokaa keliakikolle. Kyselytutkimus toteutettiin yhteistyössä Keliakialiiton kanssa.

Gluteenittomia kasvisruokia on tarjolla vain marginaalisesti kaupoissa, reseptejä on vähän tarjolla ja kasvisruoka koetaan mauttomaksi. Monet ovat tottuneet lapsuudessaan tuttuun ruokaan. Enemmistölle kyselytutkimukseen vastaajista lihan syöminen on totuttu tapa. Harva oli kasvissyöntiä vastaan. Lihansyömistä ei kuitenkaan tarvitse lopettaa kokonaan, mutta suomalaiset syövät liikaa lihaa suosituksiin nähden. Tämä ei ole kestävää eikä terveydelle hyödyksi. Kyselytutkimuksen pohjalta ja sen innoittamana syntyi Instagram-tili @maistuvaaruokaa. Tilin avulla on mahdollista jakaa tietoa ja reseptejä gluteenittomista kasvisruoista.

Asiasanat: keliakia, gluteeniton, kasvisruoka, vegaaninen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Hospitality Management

NIEMINEN ELINA
Tasty Food for Celiacs
Gluten-free Vegetarian Foods

Bachelor's thesis 33 pages, appendices 9 pages
October 2022

The thesis "Tasty Food for Celiacs" delves into what kind of gluten-free vegetarian food people want to eat nowadays. According to the Celiac Association, more than 100,000 people suffer from celiac disease in Finland. Various vegetarian diets have become more common because of the climate change. Everyday choices are influenced also by ethical principles, animal rights and health reasons. This topic is tackled in the survey of "Tasty Food for Celiacs". The survey was made in cooperation with the Celiac Association.

Gluten-free vegetarian dishes are only marginally available in stores. There are a few recipes available but vegetarian food is often perceived as tasteless. Many people are used to the food that they were familiar with in their childhood. Most of the respondents eat meat as a habit, so they are not against eating plant-based foods. However, people don't have to stop eating meat completely, but Finns eat too much meat compared to the recommendations. This is neither sustainable nor beneficial to health. Based on the survey and inspired by it, the Instagram account @maistuvaaruokaa was born. The account can help sharing information and recipes about gluten-free vegetarian food.

Key words: celiac, gluten-free, vegetarian, vegan

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KELIAKIA JA ERILAISET KASVISRUOKAVALIOT.....	6
	2.1 Keliakia ja gluteeniton ruokavalio.....	6
	2.2 Erilaiset kasvisruokavaliot.....	7
	2.3 Gluteenittoman ja kasvipohjaisen ruokavalion yhdistäminen.....	8
3	KYSELYTUTKIMUS: MAISTUVAA RUOKAA KELIAAKIKOLLE.....	10
	3.1 Kyselytutkimuksen toteutus ja tavoitteet	10
	3.2 Kyselytutkimuksen tulokset ja analysointi	11
	3.3 Kyselytutkimuksen yhteenveto.....	16
	3.4 Gluteenittoman kasvisruoan kehittäminen	17
	3.5 Johtopäätökset.....	21
4	POHDINTA	22
	LÄHTEET	23
	LIITTEET.....	25
	Liite 1. Kyselytutkimus	25
	Liite 2. Kyselytutkimuksen avoin vastaus	29

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö Maistuvaa ruokaa keliakikolle pyrkii selvittämään, millaista kasvisruokaa gluteenitonta ruokavaliota noudattavat haluavat nykypäivänä syödä. Kasvisruokavaliot yleistyvät ja globalisaation myötä erilaiset ruokakulttuurit ovat lähempänä meitä kuin koskaan. Tämän vuoksi myös keliakikot haluavat erilaisia vaihtoehtoja ruokavalioonsa. Kasvisruoan yleistyessä – niin ilmastonmuutoksen kuin omien valintojen myötä, gluteenittoman kasvisruoan on maistuttava myös hyvältä.

Teoriaosuudessa paneudutaan gluteenittoman ruokavaliioon, mitä keliakia tarkoittaa sekä miten keliakiaa hoidetaan. Raportissa käydään läpi myös erilaisia kasvisruokavaliota sekä vegaanista ruokavaliota. Kyselytutkimus Maistuvaa ruokaa keliakikolle tehtiin Forms-kyselynä Keliakialiiton Facebook sivuille 23.3.2022 – 8.4.2022. Kyselytutkimuksessa on yhteensä 10 kysymystä ja tutkimus tehtiin yhteistyössä Keliakialiiton kanssa. Heillä on kattavat Facebook-sivut, joilla on yhteensä 9675 Facebook-seuraajaa. (Facebook: Keliakialiitto 2022). Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaista gluteenitonta kasvisruokaa halutaan syödä, millaisia ruoka-aineita suositaan ja millaisia reseptejä kaivattaisiin maistuvan ruoan takaamiseksi.

2 KELIAKIA JA ERILAISET KASVISRUOKAVALIOT

2.1 Keliakia ja gluteeniton ruokavalio

Keliakia on suolistosairaus, jossa suolisto tulehtuu gluteenista. Gluteeni on valkuaisaine viljassa. Tulehduksen aiheuttavia viljoja ovat ruis, vehnä ja ohra. Ravintoaineet eivät pääse imeytymään kunnolla, sillä gluteeni ohutsuolessa aiheuttaa ohutsuolen suolinukan tuhoamisen. Keliakian oireet ovat moninaiset. Suolinukan tuhoutuessa on mahdollista saada vatsakipuja, turvotusta, ravinnonpuutostiloja kuten anemia tai luuston haurastuminen. Keliakiaa voi olla myös ihoke-liakiana, jolloin ihoon syntyy erilaisia ihottumia, näppylöitä tai rakkuloita, kun keho altistuu gluteenille. (Paganus & Voutilainen 2001,143.)

Keliakiaa hoidetaan gluteenittomalla ruokavaliolla. Gluteenitonta ruokavaliota on noudatettava diagnoosin saatua koko loppuelämä. Gluteenitonta ruokavaliota noudattamalla suolinukka parantuu ajan myötä. Jos ruokavalio kuitenkin sisältää edes pieniä määriä gluteenia, syntyy tulehdustila uudestaan, jolloin suolinukan korjaantumiseen saattaa mennä puolesta vuodesta kahteen vuoteen. Gluteenittomaan ruokavalioon eivät sovellu ohra, vehnä tai ruis. (Paganus & Voutilainen 2001,145.)

Gluteenittomat tuotteet on mahdollista löytää hyllystä gluteenittoman tuotteen merkin ansiosta. Merkki on koko Euroopassa käytössä ja merkin saaneita tuotteita on jo yli 23 000. Gluteenittomalla merkillä on standardit, joiden mukaan gluteenittomuus voidaan taata. (Gluteenittoman tuotteen merkki 2022.)



KUVA 1. Gluteenittoman tuotteen merkki (Gluteenittoman tuotteen merkki 2022).

2.2 Erilaiset kasvisruokavaliot

Kasvissyönti tuli Suomeen 1800-luvun lopussa Ruotsista. Alkuperäinen Kasvissyöntiyhdistys rakentui vuonna 1908. Terveellisyyttä pidettiin silloin erityisarvossa kasvisruokavaliota noudattaville. Kasvisruokaravintoloita tuli silloin myös suurempiin kaupunkeihin, kuten Turkuun ja Helsinkiin. (Gould & Voutilainen 2009, 31.)

Kasvisruokavaliota on erilaisia ja nykypäivänä syitä noudattaa ruokavaliota on monia. Kasvisruokavalioiden noudattamisen yleisimmät syyt ovat terveellisyys, ilmastonmuutoksen torjuminen sekä eläinten oikeudet. Kasvisruokavaliota on todettu helpottavan painonhallintaa sekä se suojaa elintapatauti- ja elintapatautisairauksilta. Kasviksilla on erittäin hyvät ravintoarvot, joiden avulla ne tuovat päiviin vireyttä ja ylläpitävät terveyttä. (Elorinne, Soisalo & Voutilainen 2019, 19.) Ilmastonmuutoksen vaikutavat esimerkiksi Suomen kasvihuonekaasut, joista n. 13 % tulee maataloudesta. Energiankulutus on kaikista suurinta karjataloudessa, sillä eläinten asumistilojen lämmittäminen vie sähköä ympäri vuoden. (Isomäki 2021, 224.) Australialaisen filosofin Peter Singerin mukaan eläimille ei saa aiheuttaa kärsimystä, sillä ne ovat kykeneviä kärsimään. Suomessa ruoaksi teurastetaan vuosittain kymmeniä miljoonia siipikarjaa sekä sikoja, lampaita ja nautoja useita miljoonia. Tehotuotanto on kestänyt ja useat eläimet joutuvat elämään huonoissa olosuhteissa. (Gould & Voutilainen 2009, 63.) Risto Isomäki kertoo kirjassaan ”Ruoka, Ilmasto ja terveys”, että muuttamalla ruokavaliota kasvispohjaisemmaksi on mahdollista elää pidempään sekä pitää maapallo terveenä. (Isomäki 2021).

Kasvisruokavaliota on monen asteisia. Laktovegetaristi syö maitotuotteita kasvikunnan tuotteiden lisäksi. Lakto-ovovegetaristi noudattaa ruokavaliota, jossa hän syö kasvikunnan tuotteiden ohella kananmunia sekä maitotuotteita. (Gould & Voutilainen 2009, 19.) Tämä tarkoittaa, että monet leivonnaiset ja juustotuotteet sopivat myös kasvisruokavaliioon, jolloin vain kalat, punainen- sekä vaalea liha jäävät pois. Pescovegetaristin ruokavaliioon kuuluu kasvikunnan tuotteet sekä kalat. (Gould & Voutilainen 2009, 22.)

Veganismi tarkoittaa sitä, että ei käytä eläinperäisiä tuotteita tai ruokia. Tämä ruokavalio on kaikista kasvisruokavalioista tiukin ja se on enemmänkin elämäntapa. Eläinperäisiä tuotteita ovat esimerkiksi villa, silkki sekä nahka, mitä veganismissa ei suoda. Tässä ruokavaliossa ja elämäntavassa on usein kyse eläinten oikeuksista sekä siitä, että ilman eläinperäisiä tuotteita voi elää yhtä täyttä elämää kuin niiden kanssakin. Fennovegaaninen ruokavalio koostuu lähiruokana tuotetuista kasvikunnan tuotteista. Heille suuressa roolissa ovat myös marjastaminen sekä sienestäminen. Mitä lähempää tuotteet tulevat, sitä parempi. (Gould & Voutilainen 2009, 21.) Ilmastonmuutoksen torjuminen on myös yksi suurimmista syistä noudattaa vegaanista ruokavaliota. (Gould & Voutilainen 2009, 21.) Punaisen lihan (sika, nauta sekä lammas) tuottaminen kuormittaa ilmastoa noin nelinkertaisen määrän, mitä kasvisruoat. (Ilmastoystävällinen ruoka n.d.)

2.3 Gluteenittoman ja kasvipohjaisen ruokavalion yhdistäminen

Kasvipohjaisia ruokatuotteita on markkinoilla selkeästi enemmän kuin muutama vuosi sitten. Gluteenittomia kasvipohjaisia tuotteita löytyy myös paremmin. Keliakialiitto on tehnyt listauksen tuotteista, joita on turvallista käyttää. (Gluteenittomia kasviproteiinituotteita 2021.)

Proteiinin korvaaminen kasvisruokavaliossa on usein isoin haaste. Kasvikunnan tuotteista löytyy yleisesti paljon erilaisia vaihtoehtoja. Kasviksissa on vaihtoehtoja proteiinille, kuten soijapavut tai härkäpavut. Herneet, linssit sekä erilaiset pähkinät sisältävät myös runsaasti proteiinia, jolloin lihan korvaaminen on huomattavasti helpompaa. (Ilmastoystävällinen ruoka n.d.) Maustaminen on myös erittäin tärkeä osa ruoanvalmistusta. Ruoat, joiden valmistus on nopeaa, kannattaa ruoan antaa maustua n. 15 minuuttia, jolloin lopputuloksesta tulee maukkaampi. Mausteet imeytyvät parhaiten muutamassa tunnissa, jos tekee kylmiä ruokia. (Meira 2020.)

Gluteenittomia kasvisruokatuotteita tekevät esimerkiksi Beanit, Jalotofu, Like-Meat ja Beyond Meat. (Gluteenittomia kasviproteiinituotteita 2021). Beanit on suomalainen härkäpapua valmistava yritys. Härkäpapua viljellään Pohjanmaalla. (Beanit n.d.) Jalotofu on luomutofua tekevä yritys.

Suosituin tuote on Jalotofu, jota löytyy mm. marinoituna tai kylmäsavun makuisena. Jalotofun pakkauksessa on Keliakialiiton hyväksymä gluteenittoman tuotteen merkintä. (Jalotofu n.d.)

Like Meat on erikoistunut tuotteisiin, jotka ovat lihan näköisiä lihankorvikkeita. Tuotevalikoimassa on esimerkiksi kanalta näyttävää korviketta Like Chicken Bites, jotka ovat valmistettu soijaproteiinitivisteestä. (Like Meat 2022.) Beyond Meatilla on keskitytty hampurilaispihveihin. Suosituin tuote on Beyond Burger. Ne näyttävät ja ovat rakenteellisesti samankaltaisia kuin jauhelihapihvi. (Beyond Burger n.d.)

3 KYSELYTUTKIMUS: MAISTUVAA RUOKAA KELIAAKIKOLLE

3.1 Kyselytutkimuksen toteutus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää eli määrällistä tutkimusta. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kyselytutkimus. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä on esimerkiksi kyselylomake, jonka tarkoituksena on saada ytimekkäitä ja laadukkaita vastauksia. Kyselylomakkeen ulkoasun täytyy olla selkeä ja helppolukuinen, jotta mielenkiinto saadaan pysymään yllä vastaajalle. (Aineistonhallinnan käsikirja n.d.) Tutkimusmenetelmänä käytin kyselytutkimusta, koska ihmisillä on erilaisia asenteita, arvoja ja rajoitteita ruokaan liittyen. Kyselytutkimus laadittiin niin, että vastausvaihtoehtojen määrää rajattiin monivalintakysymyksillä. Avoimet kysymykset muotoiltiin niin, että ne olivat tarkasti suunnattuja aiheeseen. Kyselytutkimuksen viimeinen kysymys oli avoin, jotta saataisiin selville ihmisten henkilökohtaisia toiveita, miten gluteenitonta kasvisruokaa voitaisiin kehittää ja ideoida.

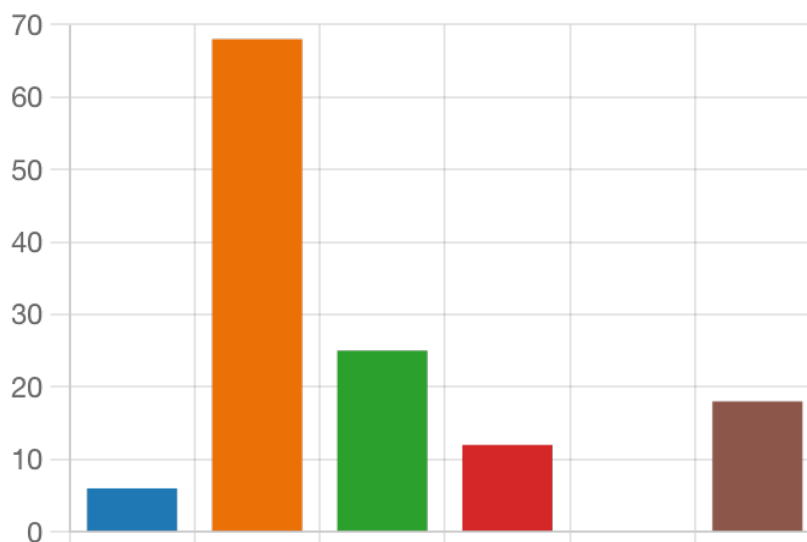
Halusin rajata tietyn kohderyhmän, keliaakikot tai gluteenitonta ruokavaliota noudattavat, joille tutkimus toteutetaan. Tämän rajauksen avulla kohdistin kysymykset niille, joille ruokarajoitteet ovat arkipäivää ja jotka hyötyisivät tutkimustuloksista eniten. Tavoitteena oli saada 100 vastausta. Maistuvaa ruokaa keliaakikolle -kyselytutkimus halusi selvittää millaista gluteenitonta kasvisruokaa nykypäivänä halutaan syödä. Tiivistettynä, kasvissyöjän ruokavalio koostuu kasvikunnan tuotteista, eivätkä sisällä lihaa tai kalaa. Vegaaninen ruokavalio koostuu myös kasvikunnan tuotteista, mutta se ei sisällä lihaa, kalaa, munia, maitotuotteita eivätkä mitään eläinperäisiä tuotteita. Kyselyn tutkimusaineisto käsiteltiin kokonaisuutena tutkimuseettisin periaattein, eivätkä yksittäiset vastaajat ole tunnistettavissa aineistosta.

Kyselytutkimus (Liite 1.) toteutettiin yhteistyössä Keliakialiiton Kehittämis- ja seurantapäällikkö Sanna Arnalan kanssa. Kyselytutkimus laadittiin Keliakialiiton Facebook-sivuille Google Forms-kyselyn kautta, jossa siihen oli mahdollisuus vastata 23.3.2022 – 8.4.2022 välisenä aikana. Google Forms on verkkosivu, jonka kautta voi luoda kyselyitä ilmaiseksi. Kyselyyn voi vastata puhelimella, tabletilla tai tietokoneelta. Tämä tekee vastaamisesta nopeaa ja helppoa, sillä se ei sido paikkaan eikä aikaan. (Google Forms n.d.)

Keliakialiitto on perustettu vuonna 1976 ja sen tavoitteena on auttaa ja edistää keliakiaa sairastavien, sekä muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien ihmisten hyvinvointia. Keliakialiitto on potilasjärjestö, joka toimii valtakunnallisesti. Keliakialiitto on aktiivinen järjestö, joka tavoittelee tasapainoista ja hyvää elämää keliakikoille. Suomessa keliakiayhdistyksiin kuuluu yhteensä 21 000 jäsentä ja Keliakialiiton toimipaikka sijaitsee Tampereella. Puheenjohtajana toimii Sari Tanus sekä varapuheenjohtajana toimii Annikki Soudunsaari. Keliakialiiton tehtävänä on tehdä keliakikoiden ja muiden gluteenitonta ruokavaliota noudattavien ihmisten elämästä helpompaa. Kannustamalla, opettamalla ja tarjoamalla tukea sekä erilaisia palveluita tiedon antamiseksi. Keliakialiitto on myös mukana terveydenhuollossa. Keliakialiitto seuraa ja varmistaa, että keliakiasta tiedetään ja, että sen tunnistaminen helpottuisi. Keliakialiitto jakaa myös tietoa koko yhteiskuntaamme. (Keliakialiitto 2021.)

3.2 Kyselytutkimuksen tulokset ja analysointi

Kyselytutkimuksen ensimmäisenä kysymyksenä oli: Onko sinulla keliakia? Kyselytutkimukseen vastaajista 102 (79 %) oli keliakia ja 27 (21 %) vastasi, että heillä ei ole keliakiaa. Tämä tarkoittaa, että kohdeyleisö kyselylle oli erinomainen, sillä se tavoitti suurimmaksi osaksi keliakikot.

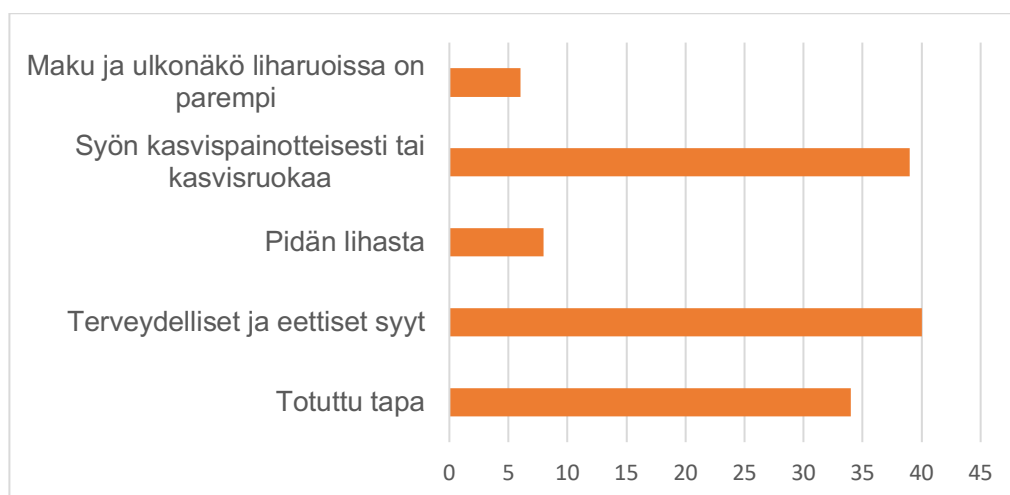


- Vegaanista 6
- Sekaruokavaliota 68
- Laktoositonta 25
- Lakto-ovovegetaristista (syö maitotuotteita ja kananmunia) 12
- Laktovegetaristista (syö maitotuotteita) 0
- Muu 18

KUVIO 1. Tutkimuskysymys 2. Minkäläistä ruokavaliota noudatat gluteenittomuuden lisäksi?

Toisena kysymyksenä oli: Minkäläistä ruokavaliota noudatat gluteenittomuuden lisäksi? Gluteenittomuuden lisäksi suurin osa (68) noudatti sekaruokavaliota ja toiseksi suurin osa noudatti laktoositonta ruokavaliota (25). Sekaruokavaliota on kaikista yleisin ja kaikista vähiten oli laktovegetaristeja. Vegaaneja oli yhteensä kuusi henkilöä ja kasvissyöjistä suurin osa oli lakto-ovovegetaristeja. Tämä antaa osviittaa siitä, kuinka moni kyselyyn vastanneista noudattaa jo valmiiksi kasvisruokavaliota.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli, jos tarjolla on kasvisruokaa tai liharuokaa, kumman valitset? Vastauksista yhteensä 68 (53 %) valitsi kasvisruokavaihtoehdon, kun taas 61 (47 %) vastasi lihavaihtoehdon. Tämä oli positiivinen yllätys, sillä suurin osa vastaajista oli toisen kysymyksen mukaan sekasyöjiä. Kasvisruoka kiinnostaa ja jos tarjolla on kasvisvaihtoehto, se valitaan todennäköisemmin.



KUVIO 2. Tutkimuskysymys 4. Miksi valitsit kasvisvaihtoehdon tai lihavaihtoehdon?

Neljäs kysymys on jatkokysymys kolmannelle kysymykselle. Miksi valitsit kasvisvaihtoehdon tai lihavaihtoehdon? Eniten vastauksia tuli syyksi terveydelliset ja eettiset syyt, miksi he syövät kasvisruokaa.

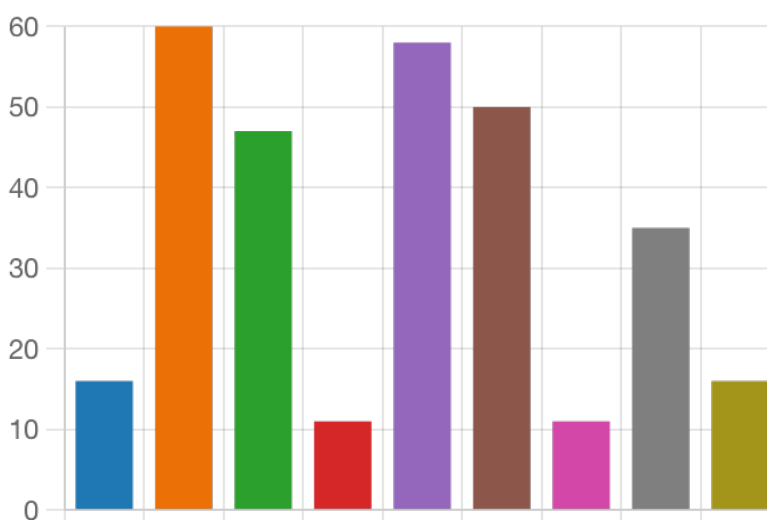
Toiseksi eniten vastauksia tuli siitä, että syö jo valmiiksi kasvispainotteisesti tai kasvisruokaa. Totuttu tapa oli mielenkiintoisin, sillä todella moni valitsi lihavaihtoehdon vain sen takia, että siihen on totuttu. On helpompi valita ruokia, joita on syönyt jo esimerkiksi lapsuudessa. Uudet ruoat mietittyvät ja on riskittämpi valita jo valmiiksi tuttua ruokaa.



- 0 kertaa viikossa 12 (9 %)
- 1-2 kertaa viikossa 48 (37 %)
- 3-5 kertaa viikossa 40 (31 %)
- 6 kertaa tai enemmän viikossa 29 (22 %)

KUVIO 3. Tutkimuskysymys 5. Kuinka usein syöt kasvisruokaa?

Viides kysymys keskittyi kasvisruoan syötiin viikkotasolla. Kasvisruokaa syötiin eniten 1-2 kertaa viikossa ja vastanneita oli 48 (37 %). Toiseksi eniten kasvisruokaa syötiin 3-5 kertaa viikossa, joista vastanneita oli 40 (31 %). Vähiten oli 0 kertaa viikossa vastanneita. Heitä oli 12 ja koko osuudesta se oli 9 % ja 6 kertaa tai enemmän kasvisruokaa söi 29 henkilöä (22 %). Kasvisruokaa syödään vielä suhteellisen vähän viikkotasolla, mutta positiivista on, että kasvisruokaa syötiin kuitenkin enemmän kuin 0 kertaa viikossa.



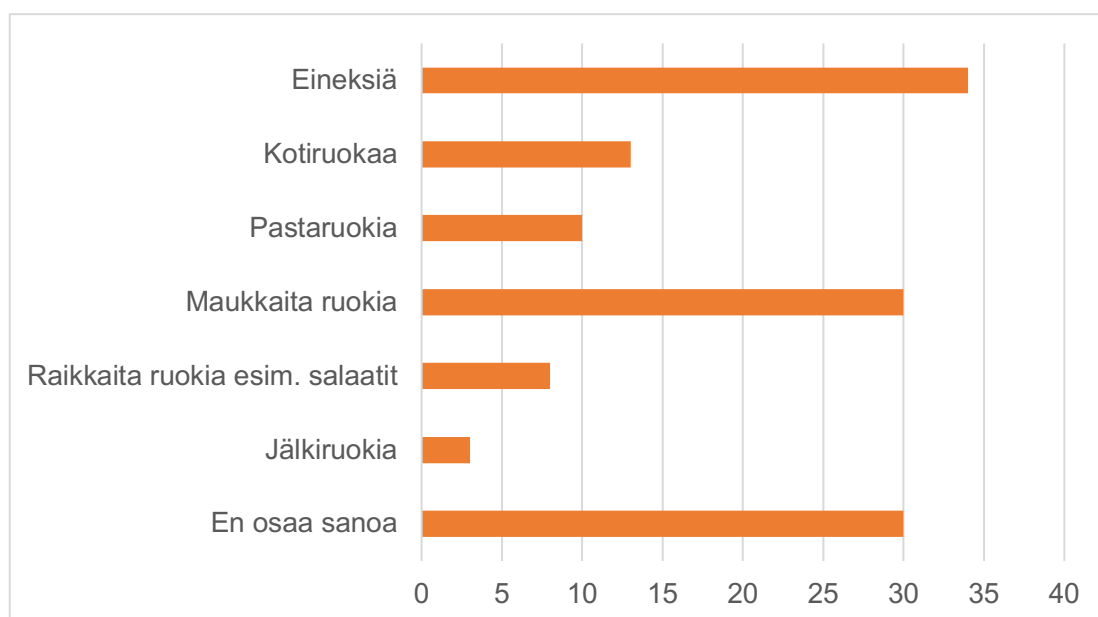
- Herneproteiinirouhe (esim. Vegesun) 16
- Härkäpapu (esim. Härkis®) 60
- Soijarouhe (esim. Vegesun) 47
- Soijaproteiinipalat (esim. Tzay) 11
- Gluteenittomat kauravalmisteet (esim. VALIO ODDLYGOOD®) 58
- Tofu (esim. Jalotofu) 50
- Sieniproteiini (esim. Quorn) 11
- En mitään näistä 35
- Muu 16

KUVIO 4. Tutkimuskysymys 6. Käytätkö seuraavia raaka-aineita ruoanvalmistuksessa?

Kuudes kysymys: Käytätkö seuraavia raaka-aineita ruoanvalmistuksessa? Härkäpapua (60), tofua (50) ja soijarouhetta (47) vastattiin eniten, ja ne ovatkin suosituimpia proteiinivalmisteita markkinoilla tällä hetkellä. Gluteenittomat kauraval-

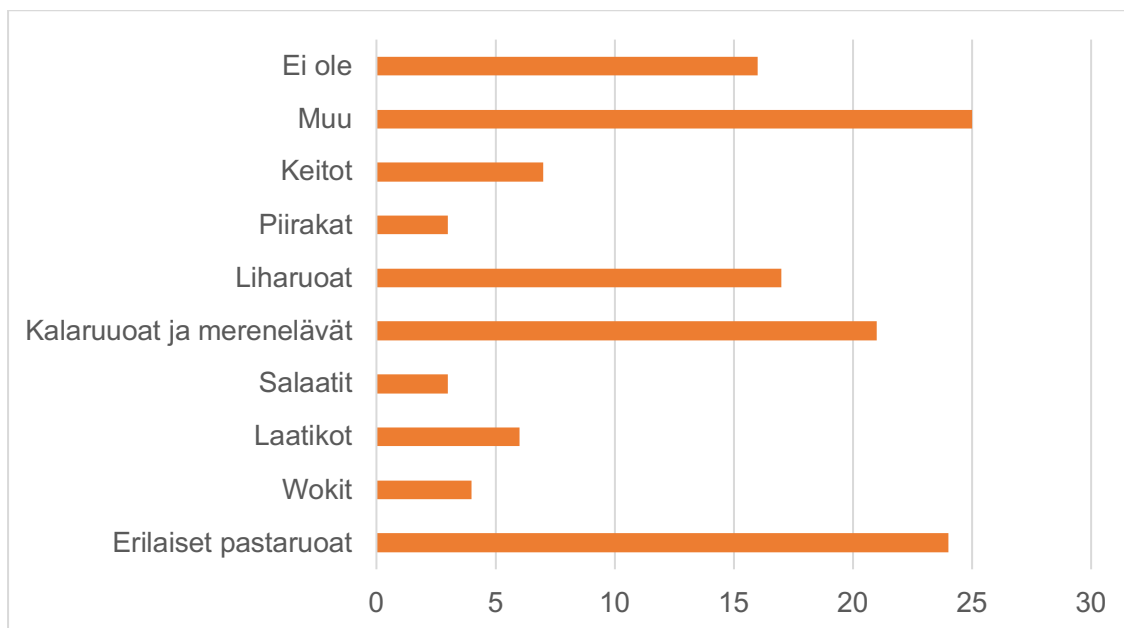
misteet saivat myös 58 vastausta. VALIO ODDLYGOOD® -tuotteet ovat suosittuja, sillä ne ovat gluteenittomia ja vegaanisia. (Valio 2022). Vähiten vastattiin sieniproteiini (11) ja soijaproteiinipalat (11).

Seitsemäs kysymys: Millaisia lisukkeita syöt? Peruna (120), riisi (113), gluteeniton pasta (108) saivat eniten ääniä. Gluteenittomassa ruokavaliossa lisukkeet eivät useinkaan ole suurin ongelma.



KUVIO 5. Tutkimuskysymys 8. Millaisia kasvisruokia toivoisit löytäväsi gluteenittomana?

Kyselytutkimuksen viimeiset kolme kysymystä olivat avoimia kysymyksiä. Kahdeksas kysymys paneutui siihen, millaista kasvisruokaa halutaan markkinoille. Gluteenittomista kasvisruoista toivottiin eniten eineksiä ja maukkaita ruokia. Myös kotiruokat ja pastaruokat olivat listalla. Moni ei myöskään osannut sanoa, millaista ruokaa he haluaisivat. Mielenkiintoista on se, että kasvisruokia halutaan, mutta niiden epäillään olevan usein mauttomia. Sillä ihmiset toivovat maukkaita ruokia.



KUVIO 6. Tutkimuskysymys 9. Mikä on sinun lempiruokasi?

Yhdeksäntenä kysymyksenä oli, mikä on sinun lempiruokasi? Eniten vastauksia saivat erilaiset pastaruuat, kalaruuoat ja merenelävät. Liharuoat saivat myös nostatusta, mutta eivät niin suurta, kuin olisi voinut kuvitella. Vähiten vastauksia saivat piirakat ja salaatit. Viimeisenä kysymyksenä toivoin palautetta ja ideoita gluteenittomasta kasvisruoasta. Tämä avoin kysymys oli tarkoituksella viimeisenä, sillä halusin herätellä kyselytutkimukseen vastanneita miettimään gluteenitonta kasvisruokaa. (Liite 2.) Vastaukset olivat erittäin monipuolisia. Ideoita ja kehityskohteita löytyi esimerkiksi siitä, mistä saisi reseptejä gluteenittomaan kasvisruokaan, missä ovat helpot ja hyvät kasvisruoat, sekä miten käytetään mausteita ja saadaan värikkyyttä ruokaan.

3.3 Kyselytutkimuksen yhteenveto

Yhteensä vastaajia oli 129 ja keskimääräinen vastaamisaika oli 7 minuuttia. Maistuvaa ruokaa keliakikolle – kyselytutkimuksen avulla pyrittiin saamaan selville, millaista gluteenitonta kasvisruokaa halutaan nykypäivänä syödä. Tutkimustulokset kertovat, että gluteenitonta kasvisruokaa halutaan syödä. Liharuoan valinta on pääasiassa totuttu tapa, eli ei uskalleta tai haluta kokeilla uutta.

Kasvisruokaa pidetään usein mauttomana ja tylsänä. Gluteenittomia- ja kasvisruokareseptejä löytyy paljon erikseen. Gluteenittomia kasvisruokareseptejä löytyy kuitenkin huomattavasti vähemmän, jolloin ajateltiin, että se on vaikeaa. Kasvisruokaa syötiin viikoittain, mikä on positiivinen muutos. Lihaa syödään edelleen Suomessa liikaa terveys-suositukseen verraten. Suositeltu viikoittainen annos kypsälle punaiselle lihalle tai lihavalmisteille on enintään 500 grammaa viikossa. Aikuisten suosituksiin kuuluu myös kasvien lisääminen ruokavalioon. (Ruokavirasto 2022.) Muutos tapahtuu pienin askelin.

3.4 Gluteenittoman kasvisruoan kehittäminen

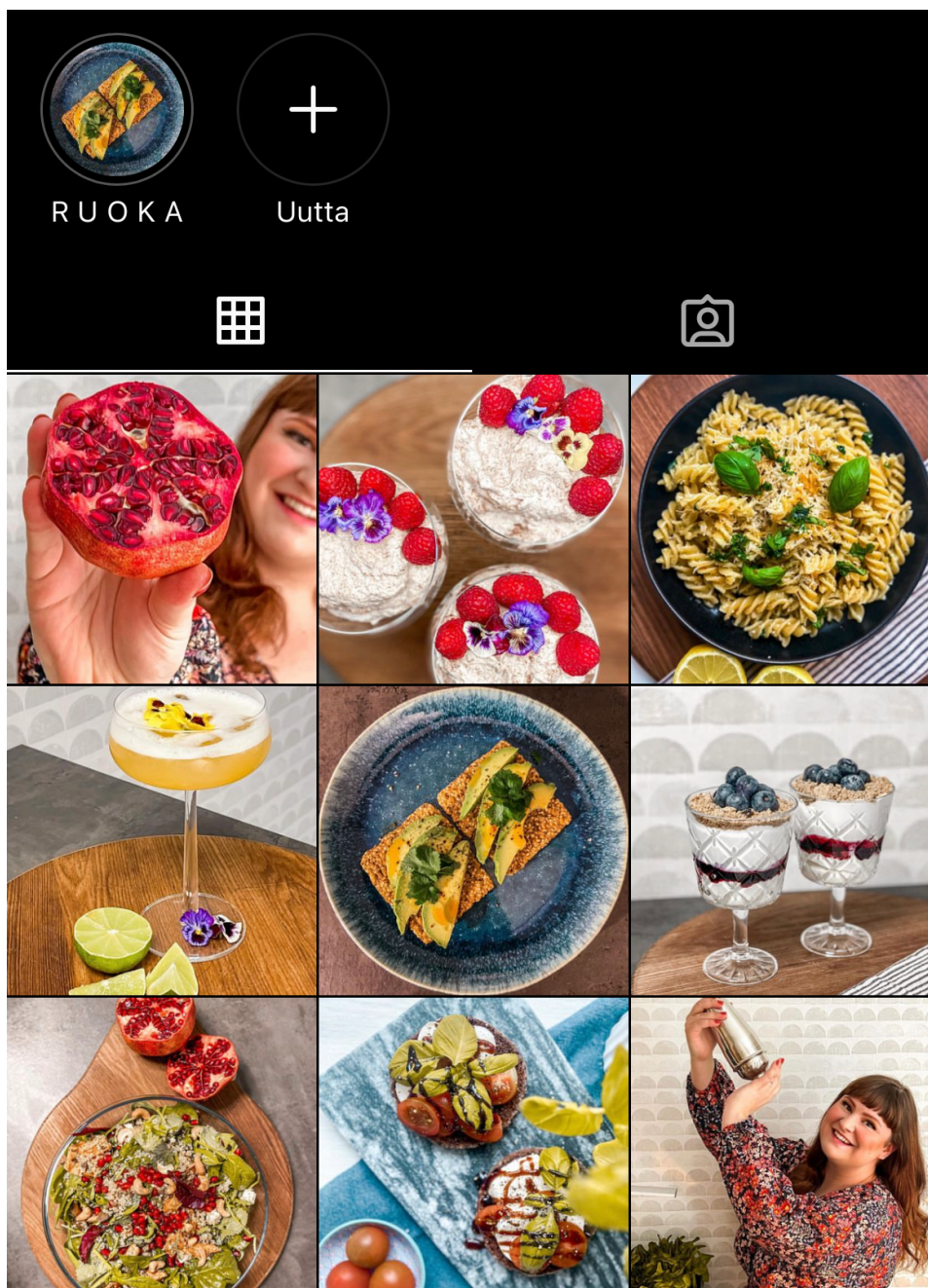
Tutkimustulokset osoittivat selkeästi sen, että gluteenitonta kasvisruokaa halutaan syödä. Tietoa eikä reseptejä ole vielä niin paljon saatavilla, että ihmiset uskaltaisivat nousta omien tottumustensa yläpuolelle. Vanhoihin tapoihin on helppo juuttua. Markkinoille tuodaan jatkuvasti lisää uusia kasvisvalmisteita, jotka helpottavat ruokien tekemistä kotona. Kasvisruoka voi olla osa omaa arkea, mutta se ei tarkoita, että lihansyönti pitäisi kokonaan loppua. Tärkeää olisi, että sitä vähennettäisiin. Maukkaat ja erilaiset värikkäät ateriat ovat myös terveydelle hyvästä, jonka takia kasviksia olisi syytä hyödyntää.

Instagram on sosiaalisen median applikaatio, jonka avulla on mahdollista jakaa kuvia, ilmaista itseään ja kasvattaa omaa brändiä. (Instagram n.d). Gluteenittomia reseptejä löytyy Instagram-tililtä @gluteenitonta, joka on perehtynyt gluteenittomaan leivontaan sekä luo inspiraatiota gluteenittomaan ruokavalioon. (@gluteenitonta 2022). Vegaanisia reseptejä löytyy Instagram-tililtä @anniinaskitchen. (@anniinaskitchen 2022.) Kuvat ovat värikkäitä ja herkullisen näköisiä. Tutkimustulosten pohjalta syntyi inspiraatio aloittaa oma Instagram-tili @maistuvaa ruokaa. Gluteeniton ruoka ja kasvisruoka ovat olleet jo jonkin aikaa erillään. Mitä ihmiset sitten haluavat syödä? – Maistuvaa ruokaa, sellaista ruokaa, joka täyttää ravitsemukselliset vaatimukset, mutta maistuvat kuitenkin niin arjessa kuin juhlassakin.



KUVA 2. @maistuvaaruokaa Instagram-tili

Gluteenittoman kasvisruoan ei tarvitse olla vaikeaa. Tällä hetkellä kuitenkin reseptejä löytyy vähän, jolloin tuomalla ilmi gluteenittoman kasvisruokareseptien tarpeellisuutta – voimme saada lisää mahdollisuuksia syödä ja tarjota maistuvaa ruokaa. @maistuvaaruokaa Instagram-tilin kautta on mahdollista jakaa tietoa gluteenittomasta kasvisruokavaliosta. Käytettävänä hashtageina ovat #maistuvaaruokaa sekä #maistuvaajuomaa. Instagram-ruokakuvat on otettu iPhone 13 Pro:lla. Kuvien muokkaus tapahtuu Lightroom-sovelluksella, jonka ansiosta @maistuvaa ruokaa Instagram-tili on värikäs. Lightroom on kuvanmuokkausohjelma, jota on helppo käyttää puhelimella. (Lightroom n.d). Tiliin otettu paljon vaikutteita kyselytutkimuksen viimeisestä kysymyksestä, jossa haluttiin inspiraatiota ja ideoita gluteenittomasta kasvisruoasta.



KUVA 3. @maistuvaaruokaa Instagram-tilin syöte

Reseptejä on testattu aina vähintään kaksi kertaa, ennen kuin ne julkaistaan Instagramiin. Instagramissa kuvan alle tulevaan kommenttiboksiin tulee annoksen nimi, kuvaus ruoasta, 1–2 emojiä sekä hashtagit. Esimerkkinä toimii keväinen sitruunapestopasta, ”Sitruunoita, sitruunankuorta, basilikaa, pinjansiemeniä, oliiviöljyä, gluteenitonta pastaa ja vegaanista juustoa.” #keliakia #maistuvaaruokaa #gluteeniton #kasvisruokavalio #kasvikset #vege



KUVA 4. @maistuvaaruokaa Keväinen sitruunapestopasta

KEVÄINEN SITRUUNAPESTOPASTA-RESEPTI

- 1 Kokonainen sitruuna
- 1 Puntti basilikaa
- 60 g Pinjansiemeniä
- 4 rkl Oliiviöljyä
- 200 g Gluteenitonta pastaa
- 100 g Vegaanista gluteenitonta juustoa
- Puolikkaan sitruunan kuori
- Suolaa

- Keitä gluteeniton pasta suolatussa vedessä paketin ohjeen mukaan.
- Raasta puolikkaan sitruunan kuori ja silppua basilika hienoksi (jätä muutama kokonainen basilikanlehti koristeeksi).
- Lisää mortteliin pinjansiemenet, silputtu basilika, sitruunan mehu sekä sitruunankuori. Sekoita tasaiseksi tahnaksi. Lisää ripaus suolaa, oliiviöljyä sekä vegaaninen juustoraaste. Sekoita tasaiseksi.
- Siivilöi pastavesi ja yhdistä pesto sekä pasta.
- Lisää pinnalle vielä pinjansiemeniä, sitruunankuorta, vegaanista juustoraastetta sekä basilikanlehtiä.
- Nauti!

3.5 Johtopäätökset

Tutkimustulokset osoittivat, että gluteenittomalle kasvisruoalle on tarvetta. Vanhat tottumukset ovat isoimpana esteenä kasvissyönnille, mutta helpoilla resepteillä ja tiedon jakamisella voidaan saada suunta kääntymään. Ruoan maku, värikyvyys ja esteettinen olomuoto ovat erittäin tärkeässä roolissa, kun halutaan maistaa uusia ruokia. Tutkimus oli onnistunut ja positiivista palautetta tuli esimerkiksi ”todella hyvä aihe, gluteeniton kasvisruoka kaipaa kehittämistä!”. Gluteeniton kasvisruoka tulee kehittymään ja sille on kysyntää. Kauppoihin toivottaisiin myös lisävalikoimaa eineksistä, jotka olisivat gluteenittomia kasvisruokia. @maistuvaaruokaa Instagram-tilin myötä minulla on myös itse mahdollisuus vaikuttaa siihen, että värikkäitä ja herkullisia gluteenittomia kasvisruokareseptejä jaetaan.

4 POHDINTA

Kasvisruoat ovat meidän tulevaisuutemme ruokaa. Ilmastonmuutos on jo nyt osa arkeamme. Meidän pienillä muutoksillamme on mahdollista vaikuttaa isompaan kokonaiskuvaan. Ruoka ei ole vain ruokaa – tarkoitan tällä sitä, että kulttuurit, meidän tapamme ja muistomme ovat osa ruokakulttuuria. Tämän vuoksi omien tottumustemme ja tapojemme muuttaminen on vaikeaa. Näkyvissä on kuitenkin jo muutoksen suunta, sillä kasvisruokaa tarjotaan ympäri Suomea jo monipuolisemmin ja sen tuominen asiakkaille, niin ruokakauppoihin kuin kotikeittiöihin on tullut näkyvämmäksi.

Keliaakikoiden ja gluteenitonta ruokavaliota noudattavien ihmisten ei tarvitse vain sopeutua ja syödä vain niitä tuotteita mitä heille tarjotaan, vaan heillä on myös mahdollisuus valita hyvää ja maistuvaa kasvisruokaa. Uusilla tuotteilla ja resepteillä on mahdollisuus vaikuttaa meidän jokapäiväisiin valintoihimme. Maistuvan gluteenittoman kasvisruoan tuominen esille ja tiedon lisääminen oli tutkimuksen kulmakivi. Kasvisruoasta voi saada herkullista ja maistuvaa niin, että keliaakikot voivat myös nauttia siitä. Opinnäytetyön innoittamana kirjoitan reseptikirjan gluteenittomasta kasvisruoasta. Ajatukseni heräsivät @maistuvaaruokaa Instagram-tilin kautta, jonka avulla on mahdollista markkinoida tulevaa kirjaa. Tästä alkaa uusi matka kohti parempaa gluteenitonta kasvisruokaa ja tavoitteena on tehdä entistä maistuvampaa ruokaa keliaakikoille.

LÄHTEET

Beanit. Raisio Food Solutions. n.d. Luettu 13.8.2022.

<https://horeca.beanit.fi/fi/etusivu/>

Beyond Burger. n.d. Luettu 13.9.2022. <https://www.beyondmeat.com/en-GB/products/the-beyond-burger>

Elorinne, A-L., Soisalo, S. & Voutilainen E. Kasvisruokaa viisasti. 2019. Tal-
linna: Printon.

Facebook: Keliakialiitto. 2022. Luettu 3.10.2022. <https://www.facebook.com/keliakialiitto>

Google Forms. n.d. Luettu 24.10.2022. <https://www.google.com/forms/about/>

HSY. Ilmastoystävällinen ruoka. n.d. Luettu 15.8.2022.

<https://www.hsy.fi/ilmanlaatu-ja-ilmasto/ilmastoystavallinen-ruoka/>

Instagram. n.d. Luettu 16.10.2022. <https://about.instagram.com>

Instagram-tili @anniinaskitchen. 2022. Luettu 13.10.2022. <https://www.instagram.com/anniinaskitchen/>

Instagram-tili @gluteenitonta. 2022. Luettu 13.10.2022. <https://www.instagram.com/gluteenitonta/>

Isomäki, R. Ruoka, ilmasto ja terveys. 2021. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Jalotofu. Jalotofu marinoitu 300 g n.d. Luettu 13.8.2022. <https://jalotofu.fi/product/jalotofu-marinoitu-300g/>

Keliakialiitto: Gluteenittoman arjen asialla. 2021. Luettu 9.9.2022.

<https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/keliakialiitto/gluteenittoman-arjen-asialla/>

Keliakialiitto: Gluteenittomat kasviproteiinituotteet 2021. Luettu 18.5.2022.

<https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/reseptit-ja-tuotteet/gluteenittomia-tuotteita-listauksia-tuoteryhmittain/kasviproteiinituotteet/>

Keliakialiitto: Gluteenittoman tuotteen merkki. 2022. Luettu 18.6.2022.

<https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/reseptit-ja-tuotteet/gluteenittoman-tuotteen-merkki/>

Lightroom. n.d. Kuvanmuokkaus-ohjelma. Luettu 14.10.2022. <https://tiny-url.com/2p838dwy>

Like Meat. 2022. Tuotteet. Luettu 13.9.2022. <https://likemeat.com/fi/tuotteet/>

Meira. Opi maustamaan paremmin. 2020. Luettu 13.7.2022. <https://meira.fi/opi-maustamaan-paremmiin/>

Paganus, A., & Voutilainen., H. 2001 Allergia ja Keliakia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ruokavirasto. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Aikuiset. 2022. Luettu 20.9.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>

Tietoarkisto. n.d. Aineistonhallinnan käsikirja. Luettu 30.10.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/>

Valio. Mitä on Valio Oddlygood? 2022. Luettu 13.9.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/valio-oddlygood/mita-on-oddlygood/>

LIITTEET

Liite 1. Kyselytutkimus



MAISTUVAA RUOKAA KELIAAKIKOLLE

Hei!

Nimeni on Elina Nieminen ja olen kolmannen vuoden restonomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyöni koostuu tutkimuksesta, jonka avulla selvitän, millaista gluteenitonta kasvisruokaa halutaan nykypäivänä syödä. Kasvissyöjän ruokavalio koostuu kasvikunnan tuotteista, eikä sisällä lihaa tai kalaa. Vegaaninen ruokavalio koostuu myös kasvikunnan tuotteista, mutta se ei sisällä lihaa, kalaa, munia, maitotuotteita eivätkä mitään eläinperäisiä tuotteita. Tavoitteeni on tehdä maistuvaa kasvisruokaa keliakikoille. Osallistamalla kyselyyn, autat kehittämään tulevaisuuden kasvisruokia. Kyselyn tutkimusaineisto käsitellään kokonaisuutena tutkimuseettisin periaattein, eivätkä yksittäiset vastaajat ole tunnistettavissa aineistosta. Vastauksia käytetään ainoastaan opinnäytetyöhön.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Osallistumisesi kyselyyn on arvokasta.

1

Onko sinulla keliakia? *



- On
- Ei

2

Minkälaista ruokavaliota noudatat gluteenittomuuden lisäksi? *

- Vegaanista
- Sekaruokavaliota
- Laktoositonta
- Lakto-ovovegetaristista (syö maitotuotteita ja kananmunia)
- Laktovegetaristista (syö maitotuotteita, muttei kananmunia)
- Muu

3

Jos tarjolla on kasvisruoka tai liharuoka, kumman valitset? *



Kasvisvaihtoehto

Lihavaihtoehto

4

Miksi valitsit kasvisvaihtoehdon tai lihavaihtoehdon? *

Kirjoita vastaus

5

Kuinka usein syöt kasvisruokaa? *



0 kertaa viikossa

1-2 kertaa viikossa

3-5 kertaa viikossa

6 kertaa tai enemmän viikossa

6

Käytätkö seuraavia raaka-aineita ruoanvalmistuksessa?

- Herneproteiinirouhe (esim. Vegesun)
- Härkäpapu (esim. Härkis®)
- Soijarouhe (esim. Vegesun)
- Soijaproteiinipalat (esim. Tzay)
- Gluteenittomat kauravalmisteet (esim. VALIO ODDLYGOOD®)
- Tofu (esim. Jalotofu)
- Sieniproteiini (esim. Quorn)
- En mitään näistä
- Muu

7

Millaisia lisukkeita syöt?



- Gluteenitonta pastaa
- Perunaa
- Bataattia
- Gluteenitonta leipää
- Riisiä
- Kvinoa
- En mitään näistä
- Muu

8

Millaisia kasvisruokia toivoisit löytäväsi gluteenittomana? *



Kirjoita vastaus

9

Mikä on sinun lempiruokasi?

Kirjoita vastaus

10

Palautetta ja ideoita gluteenittomasta kasvisruoasta?

Kirjoita vastaus

Liite 2. Kyselytutkimuksen avoin vastaus

10. Palautetta ja ideoita gluteenittomasta kasvisruoasta?

1	kiva idea! Itsekin pyrin toteuttamaan terveysyistä mahdollisimman usein gluteenittomia kasvisruokia
2	Olisikohan mahdollista, että mahdolliset tulevat tuotteet eivät olisi kalliimpia kuin normi tuotteet?
3	Ainakin kauppoihin pitäisi saada pullaa ja leivonnaisia enemmän gluteenittomana.
4	Voisi käyttää enemmän siemeniä yms josta saisi hivenaineita
5	Pelko pois ja maustamiseen rohkeutta!
6	Pidän Lähi-Idän sekä Kaukoidän keittiön kasvisruoista sekä intialaisittain mausteista kasvisruoista
7	Tallinnassa tarjoaa erinomaista kasvisruokaa gluteenittomana. Samanlaista toivoisin Suomeenkin.
8	Rohkeasti vaan kokeilemaan uusia ideoita. Gluteenittomastikin saa loistavia kasvisruokia tehtyä, kun vaan jaksaa etsiä ohjeita.
9	Usein gluteenittomat kasvisruoat ovat mauttomia ja vetisiä. Toivoisin enempi makua ja vaikka kerman ja juuston käyttöä, että ruoka olisi houkuttelevampi. En pidä veteen keitetyistä kasviksista.
10	En osaa sanoa.
11	Mausteista ja värikästä
12	Monipuolisuus, etten syö aina samanlaista.
13	-
14	Gluteeniton ruoka ja kasvisruoka pitäisi saada yleistymään
15	En jaksa tehdä mitään erikoisruokia.

16	Sikasiistiä että pyritään oikeasti ajamaan vaikeidenkin ruokavalioiden etua.
17	Työpaikka ruokaloissa ei päivittäin gluteenitonta kasvisruokaa.
18	Olen saanut liian maustettua ravintoloissa.
19	Teen itse pitkälti ruoan alkutuotteista lähtien, pidän kasviksista wokattuna ja uunissa kypsennettyinä...
20	Soijan tilalle jotain muita vaihtoehtoja.
21	Vegaanisena ei saa juuri mitään valmista, jonka takia jouduin siirtymään kasvisruokaan
22	Munakoisovuoka.
23	Valmisruokia lisää. En ole keliaakikko mutta perhepiirissä on vegaani ja gluteeniton. Olisi hienoa löytää useampia vaihtoehtoja myös valmisruuista sekä reseptejä, helppoja sellaisia.
24	Edullista, konstailematonta einesruokaa olisi kiva olla valmiina.
25	Kahvilat voisivat luopua ruotsalaisesta Oatlysta ja siirtyä sen sijaan sekä kotimaisiin että gluteenittomiin kauramaitoihin ja kauravalmisteisiin.
26	Olisi kivaa, että mukana on raikkaita kasviksia, mutta pidän kyllä myös esim. lihaa muistuttavista pallerosta. Gluteenittomuus ei kovinkaan paljon rajoita ruoanlaittoa. Isompi ongelma minulle on se, että IBS-oireita voi tulla esim. palkokasveista, joita mielellään söisin enemmän. Oikein valmistettuina nekin kai ovat vatsaystävällisempiä.
27	Proteiinia riittävästi, jotta ei tule heti nälkä. Maltillisesti rasvaa ja mausteita.
28	Kasvisruokavalio on kevyttä ja sitä voi varioida monella tapaa. Vegeruokavalio on uskonto, joten ei pitäisi olla liian jyrkkä. Lihaakin voi syödä silloin tällöin.
29	Monissa on riisiä - sen voisi korvata kasviksilla, kvinoalla, kauralla
30	Esim. Melanzane alla parmigiana, helppo valmistaa ja gluteeniton, ribollita on toinen (italialainen tomaattipapukeitto), siihen voi laittaa mitä vaan kasviksia.
31	Jotain helppoa ja terveellistä, vaikka pinaatti raaka-aine pohjana, kotimaista.
32	Perusruokaa vastaava, tuttuja makuja
33	Vaihtoehtoja valmisruokiin voisi olla enemmän.

34	Mistä löytyy reseptejä?
35	Toivoisin maistuvia gluteenittomia ohjeita paljon enemmän esille.
36	Usein valmiit gluteenittomat ruoat maistuvat ihan kamalilta, teolliselta kitkerältä suolamosöltä. Samoin petyin gluteenittomiin falafeleihin. Glut. eineksistä voisi vähentää reilusti suolaa ja lisätä aitoja makuja ja aromaattisia yrttejä. Olen saanut niistä kuvan, että mahdollisimman halvalla yritetään valmistaa lopputuloksesta välittämättä.
37	Tuo " lihis" ja muutenkin sipulittomat piirakat.
38	Usein kasvisruuissa käytetään paljon juustoa ja tomaattia/tomaattimurskaa makua antamaan, näin ne helposti maistuvat aina samalta.
39	Gluteenittomuudessa on haastetta, kun kaura ei sovi meistä kaikille ja ammattihenkilöiden on välillä vaikea uskoa tätä.
40	Rohkeammin mausteita, glut. Pastaa sisältäviä valmisruokia. Possuttomia valmis leipiä.
41	Kasvisruuasta saa oikealla tavalla toteutettuna yhtä hyvät makrot kuin liharuuasta, niin toivoisin, että niihin oikeasti kiinnitettäisiin huomiota, eikä niin, että kasvisruuat ovat aina vaan hiilaria ja rasvaa. Lisäksi olisi kiva, että ruoka olisi aina myös vegaani, ettei kasvisruokaan tungettaisi turhaan esim. juustoa tai ruokakermaa, jonka voi korvata kaurakermalla.
42	Valikoima, reseptit, tietoisuus on lisääntynyt huomasti, mutta Uudenmaan ulkopuolella vielä hankalaa.
43	Ohjeita helposti valmistuviin arkiruokiin ja keittoihin. Ja lounaiksi.
44	Keitot ovat hyviä, jota voisi olla esim. omassa työpaikkaruokalassa esim. yhtenä vaihtoehtona ruokavaihtoehtona
45	Todella hyvä aihe, gluteeniton kasvisruoka kaipaa kehittämistä!
46	Onneksi sitä on koko ajan helpompi saada! Lähikaupassa kyllä kyllästyttää, kun sellaiset valmisruokavaihtoehdot ovat aika vähissä, jotka ovat sekä gluteenittomia että vegaanisia. Jos itse laittaa alusta asti, niin on suht helppo tehdä hyvää gluteenitonta kasvisruokaa.
47	Snack tyyppisiä täyttäviä välipaloja kaipaa, jotka vois syödä lennosta ja vievät nälän
48	Enpä osaa sanoa
49	Ei ole.

50	Lisää myös vegaanivaihtoehtoja
51	Fermentoidut tuotteet on huippuja!
52	Minulle on tärkeää, että ruoka on hyvin ja monipuolisesti maustettua eli miellyttävän mausta sekä sisältää riittävästi proteiinia, eli oikeastaan lautasmaali mielessä. Salaatti on hyvä pääruoka, proteiinina esim. pähkinöitä, avokadoa, kvinoaa, juustoja... Lakto-ovo tarjoaa hyviä lisävaihtoehtoja.
53	Harmittaa, että gluteenittomia kasviruokia ei ole kaupoissa myynnissä niin paljoa. Monissa valmisruoissa ja esim. Fazerin eväsleivässä on lihaa. Joskus tuntuu kotona vaikealta keksiä uusia ruokaideoita ja monesti tulee tehtyä samoja ruokia. Välillä on myös vaikeaa keksiä ruokia, joissa on riittävästi proteiinia. Korvaan usein aterioiden proteiinivajeen esim. proteiinirahkoilla ja -juomilla.
54	-
55	Hyviä kasvisruokaideoita löytyy ero puolilta maailmaa.
56	Gluteenittomuus on helppo ottaa huomioon! Vehnäjauhot on niin helppo korvata. Jos jotakin saisi toivoa, niin se, että Komeron uutuusruoat saisi myös gluteenittomina (niissä muistaakseni vehnänuudelia)
57	En tee tietoisesti kasvisruokaa, mutta joskus se on sellaista. Esim. pinaattikeitto tai raastepihvit. Eineksiä en käytä.
58	Monia eksoottisia ruokia voi muuntaa kotimaisiksi versioiksi ja käyttää kotimaisia kasviksia. Aina ei tarvitse eksoottisia raaka-aineita!
59
60	-
61	Monipuolisempia valmisruokia
62	Kaurattomia kasvisruokia pitäisi olla enemmän.
63	Usein varsinkin koulussa gluteeniton, kasvisruoka ja kaikki muut mahdolliset ruuat on yhdistetty samaan (toki juu, budjettisyydestä ja henkilökunnalle helpompi) ja tuloksena on hajuton, mauton, väritön, proteiiniton ruoka.... Toivoisin että yritykset edes yhtään yrittäisivät tehdä oikeasti hyvää gluteenitonta kasvisruokaa. Itsetehtynä se ei ole olekaan vaikeaa ja lopputulos on hyvä. Itse olen keliakikko ja äitini kasvissyöjä: hyvin onnistuu ruuanlaitto!

64	-
65	Jos sattuu niin hyvin, että ravintolassa on täytettyjä sämpylöitä valmiina, niitä voisi tehdä vegaanisina ilman ainaisia juustoa ja kinkkua. Vegaaninen ruoka on hyvää ja sen syönnistä tulee myös hyvä mieli.
66	Kontaminaation riskiä ei voi liikaa korostaa ravintoloille.
67	Ongelmanani on löytää helppoja ja HYVIÄ kasvisruokareseptejä, niin hassulta kuin se kuulostaakin. Netti tulvii liikaa kaikkea. En ole löytänyt mitään takuuvarmoja reseptejä.
68	Xx
69	muutkin allergiat olisi hyvä huomioida eli esim. tattari- ja muna-allergia on todella yleistä ja perheessämme esim. anafylaksian tasolla
70	Lehtikaali crepit härkkistäytyneillä ovat ihania
71	Gluteenittomuuden lisäksi olisi hienoa, jos myös suolan määrään kiinnitettäisiin enemmän huomiota. Monet raaka-aineet, kuten härkis-, tai nyhtökauratuotteet ovat jollain tapaa valmiiksi maustettuja. Voisiko tarjolla olla myös ns. naturell-tuotteita, ilman lisättyä suolaa?
72	Reseptejä toivoisin.
73	Yrttien ja mausteiden käyttöä on lisättävä glut. kasvisruoissa, jotta ne oikeasti ovat herkullisia! <3
74	Ei aina tarvitse tunkea kasvisruokaan porkkanaa!
75	Katso edellinen vastaus.
76	Ilman juustoa olevia ruokia enemmän